

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA | | | | | | | | | | | |
| środa 08 kwietnia 2026 | | | | | | | | | | | |
| DIETA | Dieta podstawowa | | Dieta łatwostrawna | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa | | Dieta cukrzycowa wątrobowa | | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa) | | |
| SNIAĐANIE | | Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g | Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g | Skyr szt. *mleko/ | 140g | Skyr szt. *mleko/ | 140g | Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g |
| | | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g |
| | | Kiełbasa żywiecka 60g | 60g | Kiełbasa żywiecka 60g | 60g | Kiełbasa żywiecka 60g | 60g | Kiełbasa żywiecka 60g | 60g | Kiełbasa żywiecka 60g | 60g |
| | | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor bez skóry 50g | 50g |
| | | Roszpinka | 10g | Roszpinka | 10g | Roszpinka | 10g | Roszpinka | 10g | Roszpinka | 10g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 10g |
| | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g |
| II | | | | | Sok wielowarzywny 300ml | 300g | Sok wielowarzywny 300ml | 300g | | | |
| OBIAĐ | | Zupa krupnik (g) 350ml *seler/ | 350g | Zupa krupnik (g) 350ml *seler/ | 350g | Zupa krupnik (g) 350ml *seler/ | 350g | Zupa krupnik (g) 350ml *seler/ | 350g | Zupa krupnik (g) 350ml *seler/ | 350g |
| | | Kotlet schabowy (s) 100g *gluten/*jaja/ | 100g | Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/ | 100g | Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/ | 100g | Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/ | 100g | Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/ | 100g |
| | | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g |
| | | Fasolka szparagowa gotowana 150g | 150g | Fasolka szparagowa gotowana 150g | 150g | Fasolka szparagowa gotowana 150g | 150g | Fasolka szparagowa gotowana 150g | 150g | Fasolka szparagowa gotowana 150g | 150g |
| | | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g |
| Publicyzonok | | | | | | | | | | | |
| Kolekcja | | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g |
| | | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ | 60g | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ | 60g | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ | 60g | Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/ | 50g | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ | 60g |
| | | Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/ | 50g | Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/ | 50g | Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/ | 50g | Salata 30g | 30g | Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzechy/ | 50g |
| | | Ogórek 50g | 50g | Salata 30g | 30g | Ogórek 50g | 50g | Margaryna 10g | 10g | Salata 30g | 30g |
| | | Salata 30g | 30g | masło 10g *mleko/ | 10g | Salata 30g | 30g | Herbata owocowa | 250g | Margaryna 10g | 10g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata owocowa | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | | | Herbata owocowa | 250g |
| | | Herbata owocowa | 250g | | | Herbata owocowa | 250g | | | | |
| | II | Sok wielowarzywny 300ml | 300g | Sok wielowarzywny 300ml | 300g | Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/ | 80g | Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/ | 80g | Sok wielowarzywny 300ml | 300g |
| kcal | | Energia | 2445,1 | Energia | 2254,5 | Energia | 2231,2 | Energia | 2128,3 | Energia | 2252,1 |
| g | | Białko | 127,55 | Białko | 120,43 | Białko | 132,81 | Białko | 124,01 | Białko | 120,35 |
| g | | Tłuszcz | 89,096 | Tłuszcz | 82,891 | Tłuszcz | 98,167 | Tłuszcz | 87,882 | Tłuszcz | 82,491 |
| g | | Kwasy Nasycone | 33,667 | Kwasy Nasycone | 32,373 | Kwasy Nasycone | 31,951 | Kwasy Nasycone | 17,565 | Kwasy Nasycone | 21,573 |
| g | | Węglowodany ogółem | 272,73 | Węglowodany ogółem | 249,13 | Węglowodany ogółem | 224,02 | Węglowodany ogółem | 237,55 | Węglowodany ogółem | 249,07 |
| g | | W tym cukry | 43,89 | W tym cukry | 42,07 | W tym cukry | 36,465 | W tym cukry | 33,92 | W tym cukry | 42,07 |
| g | | Błonnik pokarmowy | 35,717 | Błonnik pokarmowy | 30,227 | Błonnik pokarmowy | 37,672 | Błonnik pokarmowy | 30,447 | Błonnik pokarmowy | 30,227 |
| mg | | Sód | 2755 | Sód | 2541,1 | Sód | 2502,5 | Sód | 2953,8 | Sód | 2563,5 |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. orzechy ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELĘGNIARSKICH.

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA | | | | | | | | | | | |
| czwartek 09 kwietnia 2026 | | | | | | | | | | | |
| DIETA | Dieta podstawowa | | Dieta łatwostrawna | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa | | Dieta cukrzycowa wątrobowa | | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa) | | |
| I | SNIADANIE | Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/ | 300g | Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/ | 300g | Kefir szt. *mleko/ | 200g | Kefir szt. *mleko/ | 200g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g |
| | | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/ | 300g |
| | | Parówki z indyka (g) 3 szt. | 90g | Parówki z indyka (g) 3 szt. | 90g | Parówki z indyka (g) 3 szt. | 90g | Mix sałat z oliwą | 50g | Parówki z indyka (g) 3 szt. | 90g |
| | | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | Parówki z indyka (g) 3 szt. | 90g | Ketchup 1 szt. | 1g |
| | | Mix sałat z pomidorkami i oliwą | 60g | Mix sałat z pomidorkami i oliwą | 50g | Mix sałat z pomidorkami i oliwą | 60g | Ketchup 1 szt. | 1g | Mix sałat z oliwą | 50g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 10g |
| | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g |
| | | | | | | | | | | | |
| II | | | | | | Skyr szt. *mleko/ | 140g | Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/ | 80g | | |
| | | | | | | | | | | | |
| I | OBIAD | Zupa solferino (g) 350ml | 350g | Zupa solferino (g) 350ml | 350g | Zupa solferino (g) 350ml | 350g | Zupa solferino (g) 350ml | 350g | Zupa solferino (g) 350ml | 350g |
| | | Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/ | 180g | Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/ | 180g | Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/ | 180g | Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/ | 180g | Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/ | 180g |
| | | Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/ | 80g | Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/ | 80g | Kasza gryczana (g) 150g | 150g | Kasza jęczmienna (g) 150g | 150g | Kasza jęczmienna (g) 180g | 180g |
| | | Kasza gryczana (g) 180g | 180g | Kasza jęczmienna (g) 180g | 180g | Surówka z buraków z cebulką 150g | 150g | Tarte buraczki 150g | 150g | Tarte buraczki 150g | 150g |
| | | Surówka z buraków z cebulką 150g | 150g | Surówka z buraków z cebulką 150g | 150g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g |
| | | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | | | | | | |
| II | Podwieczorek | | | | | | | Skyr szt. *mleko/ | 140g | | |
| | | | | | | | | | | | |
| I | KOLACJA | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | Chleb pszenny 25g *gluten/ | 25g | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | Chleb pszenny 25g *gluten/ | 25g | Chleb pszenny 25g *gluten/ | 25g |
| | | Salatka z makaronu orzo z kurczakiem, soczewicą i warzywami *gluten/*gorczyca/ | 250g | Salatka z makaronu orzo z kurczakiem i warzywami *gluten/ | 250g | Salatka z ciemnym makaronem z kurczakiem i warzywami *gluten/*soja/*gorczyca/ | 250g | Salatka z makaronu orzo z kurczakiem, soczewicą i warzywami *gluten/*gorczyca/ | 250g | Salatka z makaronu orzo z kurczakiem i warzywami *gluten/ | 250g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 10g |
| | | Herbata malinowa | 250g | Herbata malinowa | 250g | Herbata malinowa | 250g | Herbata malinowa | 250g | Herbata malinowa | 250g |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| II | | Jogurt smakowy szt. *mleko/ | 150g | Jogurt smakowy szt. *mleko/ | 150g | Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g | Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g | Jogurt smakowy szt. *mleko/ | 150g |
| | | | | | | | | | | | |

| | Energja | 2367 | Energja | 2202,1 | Energja | 2370,8 | Energja | 2417,6 | Energja | 2068,6 |
|------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| kcal | Białko | 123,27 | Białko | 94,86 | Białko | 141,56 | Białko | 149,94 | Białko | 93,674 |
| g | Tłuszcz | 85,963 | Tłuszcz | 86,353 | Tłuszcz | 105,11 | Tłuszcz | 96,374 | Tłuszcz | 80,724 |
| g | Kwasy Nasycone | 27,873 | Kwasy Nasycone | 27,96 | Kwasy Nasycone | 31,557 | Kwasy Nasycone | 18,283 | Kwasy Nasycone | 16,17 |
| g | Węglowodany ogółem | 269,6 | Węglowodany ogółem | 260,1 | Węglowodany ogółem | 243,13 | Węglowodany ogółem | 275,9 | Węglowodany ogółem | 243,35 |
| g | W tym cukry | 28,492 | W tym cukry | 26,732 | W tym cukry | 25,626 | W tym cukry | 35,031 | W tym cukry | 35,101 |
| g | Blonnik pokarmowy | 26,28 | Blonnik pokarmowy | 20,466 | Blonnik pokarmowy | 30,826 | Blonnik pokarmowy | 24,066 | Blonnik pokarmowy | 20,582 |
| mg | Sód | 1502,4 | Sód | 1395,8 | Sód | 1772,1 | Sód | 2454,2 | Sód | 1474,5 |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. kubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEGNIARSKICH.

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA | | | | | | | | | | | |
| piątek 10 kwietnia 2026 | | | | | | | | | | | |
| DIETA | Dieta podstawowa | | Dieta łatwostrawna | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa | | Dieta cukrzycowa wątrobowa | | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa) | | |
| SNIAKANIE | | Ryż na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Ryż na mleku 300ml *mleko/ | 300g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Ryż na mleku 300ml *mleko/ | 300g |
| | | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g |
| | | Szynka dębowa wieprzowa 30g | 30g | Szynka dębowa wieprzowa 30g | 30g | Szynka dębowa wieprzowa 30g | 30g | Szynka dębowa wieprzowa 30g | 30g | Szynka dębowa wieprzowa 30g | 30g |
| | | Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/ | 113g | Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/ | 113g | Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/ | 113g | Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/ | 113g | Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/ | 113g |
| | | Rzodkiewka 50g | 50g | Pomidor 100g | 100g | Rzodkiewka 50g | 50g | Pomidor 100g | 100g | Pomidor bez skóry 100g | 100g |
| | | Pomidor 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | Pomidor 50g | 50g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 10g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g |
| | | Herbata z cytryną | 250g | | | Herbata z cytryną | 250g | | | | |
| II | | | | | Jabłko 1szt. | 180g | Jabłko 1szt. | 180g | | | |
| OBIAD | | Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa żurek (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g |
| | | Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/ | 100g | Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/ | 100g | Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/ | 100g | Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/ | 100g | Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/ | 100g |
| | | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g |
| | | Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/ | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/ | 150g | Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/ | 150g | Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/ | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/ | 150g |
| | | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g |
| Podwileczonek | | | | | | | | | | | |
| Kolekcja | | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g |
| | | Twaróg 100g *mleko/ | 100g | Twaróg 100g *mleko/ | 100g | Twaróg 100g *mleko/ | 100g | Twaróg 100g *mleko/ | 100g | Twaróg 100g *mleko/ | 100g |
| | | Miód 1 szt. | 25g | Miód 1 szt. | 25g | Pomidor 100g | 100g | Pomidor 100g | 100g | Miód 1 szt. | 25g |
| | | Pomidor 100g | 100g | Pomidor 100g | 100g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna 10g | 10g | Pomidor bez skóry 100g | 100g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g | Margaryna 10g | 10g |
| | | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g | | | | | Herbata owocowa | 250g |
| | | | | | | | | | | | |
| II | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/ | 100g | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/ | 100g | Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 100g | Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/ | 100g | |
| kcal | | Energia | 2492,1 | Energia | 2294,1 | Energia | 2348,8 | Energia | 2270,2 | Energia | 2291,7 |
| g | | Białko | 115,27 | Białko | 115,27 | Białko | 106,63 | Białko | 110,09 | Białko | 115,19 |
| g | | Tłuszcz | 86,021 | Tłuszcz | 77,101 | Tłuszcz | 90,291 | Tłuszcz | 78,441 | Tłuszcz | 76,701 |
| g | | Kwasy Nasycone | 36,572 | Kwasy Nasycone | 35,717 | Kwasy Nasycone | 34,448 | Kwasy Nasycone | 22,177 | Kwasy Nasycone | 24,917 |
| g | | Węglowodany ogółem | 303,17 | Węglowodany ogółem | 276,63 | Węglowodany ogółem | 258,22 | Węglowodany ogółem | 271,58 | Węglowodany ogółem | 276,57 |
| g | | W tym cukry | 70,103 | W tym cukry | 73,373 | W tym cukry | 39,448 | W tym cukry | 38,993 | W tym cukry | 73,373 |
| g | | Błonnik pokarmowy | 28,699 | Błonnik pokarmowy | 24,729 | Błonnik pokarmowy | 38,774 | Błonnik pokarmowy | 27,159 | Błonnik pokarmowy | 24,729 |
| mg | | Sód | 1987,4 | Sód | 1909,3 | Sód | 1968 | Sód | 2356 | Sód | 1931,7 |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (*) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zapewniamy możliwość wymiany zaplanowanych produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELĘGNIARSKICH.

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA | | | | | | | | | | | |
| sobota 11 kwietnia 2026 | | | | | | | | | | | |
| DIETA | Dieta podstawowa | | Dieta łatwostrawna | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa | | Dieta cukrzycowa wątrobowa | | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa) | | |
| I | SNIADANIE | Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/ | 300g | Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/ | 300g | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/ | 150g | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/ | 150g | Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/ | 300g |
| | | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g |
| | | Szynka krucha 60g *soja/ | 60g | Szynka krucha 60g *soja/ | 60g | Szynka krucha 60g *soja/ | 60g | Szynka krucha 60g *soja/ | 60g | Szynka krucha 60g *soja/ | 60g |
| | | Ogórek 50g | 50g | Salata 30g | 30g | Ogórek 50g | 50g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g |
| | | Salata 30g | 30g | masło 10g *mleko/ | 10g | Salata 30g | 30g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 10g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g |
| | | Herbata z cytryną | 250g | | | Herbata z cytryną | 250g | | | | |
| II | | | | | Kefir szt. *mleko/ | 200g | Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/ | 80g | | | |
| I | OBIAD | Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/ | 350g | Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/ | 350g | Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/ | 350g | Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/ | 350g | Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/ | 350g |
| | | Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d) *mleko/ | 250g | Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/ | 250g | Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d) *mleko/ | 250g | Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/ | 250g | Potrawka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/ | 250g |
| | | Ryż al dente (g) 180g | 180g | Ryż al dente (g) 180g | 180g | Ryż al dente (g) 150g | 150g | Ryż al dente (g) 150g | 150g | Ryż al dente (g) 180g | 180g |
| | | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g |
| | | Jabłko 1szt. | 180g | Banan 1szt. | 120g | Jabłko 1szt. | 180g | Jabłko 1szt. | 180g | Banan 1szt. | 120g |
| Podwieczorek | | | | | | | Kefir szt. *mleko/ | 200g | | | |
| I | KOLACJA | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g |
| | | Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 100g | Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 100g | Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 100g | Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 100g | Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/ | 100g |
| | | Mini mozzarella 45g *mleko/ | 45g | Mini mozzarella 45g *mleko/ | 45g | Mini mozzarella 45g *mleko/ | 45g | Mini mozzarella 45g *mleko/ | 45g | Mini mozzarella 45g *mleko/ | 45g |
| | | Papryka 50g | 50g | Pomidor 100g | 100g | Papryka 50g | 50g | Pomidor 100g | 100g | Pomidor bez skóry 100g | 100g |
| | | Pomidor 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | Pomidor 50g | 50g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 10g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata rumiankowa | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g |
| | | Herbata rumiankowa | 250g | | | Herbata rumiankowa | 250g | | | | |
| II | | Mus owocowy 1szt. | 100g | Mus owocowy 1szt. | 100g | Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/ | 80g | Kanapka pszenna z szynką kruchą 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g | Mus owocowy 1szt. | 100g |
| kcal | | Energia | 2261,3 | Energia | 2168,8 | Energia | 2493 | Energia | 2559,1 | Energia | 2166,4 |
| g | | Białko | 115,86 | Białko | 116,11 | Białko | 133,4 | Białko | 144,52 | Białko | 116,03 |
| g | | Tłuszcz | 74,002 | Tłuszcz | 72,835 | Tłuszcz | 90,83 | Tłuszcz | 95,915 | Tłuszcz | 72,435 |
| g | | Kwasy Nasycone | 24,971 | Kwasy Nasycone | 24,866 | Kwasy Nasycone | 26,881 | Kwasy Nasycone | 19,693 | Kwasy Nasycone | 14,066 |
| g | | Węglowodany ogółem | 275,02 | Węglowodany ogółem | 261,25 | Węglowodany ogółem | 271,33 | Węglowodany ogółem | 275,18 | Węglowodany ogółem | 261,19 |
| g | | W tym cukry | 63,752 | W tym cukry | 55,991 | W tym cukry | 45,351 | W tym cukry | 41,451 | W tym cukry | 55,991 |
| g | | Błonnik pokarmowy | 32,133 | Błonnik pokarmowy | 21,843 | Błonnik pokarmowy | 37,308 | Błonnik pokarmowy | 22,783 | Błonnik pokarmowy | 21,843 |
| mg | | Sód | 2369,4 | Sód | 2238 | Sód | 2710,4 | Sód | 3175,7 | Sód | 2260,4 |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLİKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEGIARNIKICH.

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA | | | | | | | | | | | |
| niedziela 12 kwietnia 2026 | | | | | | | | | | | |
| DIETA | Dieta podstawowa | | Dieta łatwostrawna | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa | | Dieta cukrzycowa wątrobowa | | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa) | | |
| SNIADANIE | | Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g | Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g | Skyr szt. *mleko/ | 140g | Skyr szt. *mleko/ | 140g | Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g |
| | | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g |
| | | Pasta z tuńczyka *jajaj/*rybyl/*gorczyca/ | 100g | Pasta z tuńczyka *jajaj/*rybyl/*gorczyca/ | 100g | Pasta z tuńczyka *jajaj/*rybyl/*gorczyca/ | 100g | Pasta z tuńczyka *jajaj/*rybyl/*gorczyca/ | 100g | Pasta z tuńczyka z jogurtem *jajaj/*rybyl/*mleko/ | 100g |
| | | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor bez skóry 50g | 50g |
| | | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 10g |
| | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g |
| | | | | | | Serek wiejski 1 szt. | 200g | Serek wiejski 1 szt. | 200g | | |
| OBIAD | | Zupa jarzynowa (g) 350ml | 350g | Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/ | 350g | Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/ | 350g | Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/ | 350g | Zupa jarzynowa (g) 350ml *mleko/ | 350g |
| | | Pieczeń z szynki (p) 100g *jajaj/ | 100g | Pieczeń z szynki (p) 100g *jajaj/ | 100g | Pieczeń z szynki (p) 100g *jajaj/ | 100g | Pieczeń z szynki (p) 100g *jajaj/ | 100g | Pieczeń z szynki (p) 100g *jajaj/ | 100g |
| | | Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/ | 80g | Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/ | 80g | Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/ | 150g | Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/ | 150g | Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/ | 180g |
| | | Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/ | 150g | Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/ | 180g | Brokuł gotowany 150g | 150g | Brokuł gotowany 150g | 150g | Brokuł gotowany 150g | 150g |
| | | Brokuł gotowany 150g | 150g | Brokuł gotowany 150g | 150g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g |
| | | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | | | | | | |
| Kolacja | | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g |
| | | Parówki cielece (g) 3 szt. *gorczyca/ | 90g | Parówki cielece (g) 3 szt. *gorczyca/ | 90g | Parówki cielece (g) 3 szt. *gorczyca/ | 90g | Parówki cielece (g) 3 szt. *gorczyca/ | 90g | Parówki cielece (g) 3 szt. *gorczyca/ | 90g |
| | | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g |
| | | Ogórek 50g | 50g | Salata 30g | 30g | Ogórek 50g | 50g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g |
| | | Salata 30g | 30g | masło 10g *mleko/ | 10g | Salata 30g | 30g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 10g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata czarna b/c | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata czarna b/c | 250g | Herbata czarna b/c | 250g |
| | | Herbata czarna b/c | 250g | | | Herbata czarna b/c | 250g | | | | |
| | | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/ | 100g | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/ | 100g | Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/ | 80g | Kanapka pszenna z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/ | 80g | Mus owocowo-jogurtowy 1szt. *mleko/ | 100g |
| kcal | | Energia | 2286 | Energia | 2215,3 | Energia | 2247,4 | Energia | 2386,9 | Energia | 2031 |
| g | | Białko | 113 | Białko | 111,37 | Białko | 143,19 | Białko | 149,39 | Białko | 104,92 |
| g | | Tłuszcz | 90,241 | Tłuszcz | 91,421 | Tłuszcz | 111,48 | Tłuszcz | 111,47 | Tłuszcz | 75,728 |
| g | | Kwasy Nasycone | 30,6 | Kwasy Nasycone | 31,689 | Kwasy Nasycone | 28,828 | Kwasy Nasycone | 18,202 | Kwasy Nasycone | 20,822 |
| g | | Węglowodany ogółem | 248,94 | Węglowodany ogółem | 233,5 | Węglowodany ogółem | 195,9 | Węglowodany ogółem | 232,02 | Węglowodany ogółem | 229,03 |
| g | | W tym cukry | 39,762 | W tym cukry | 38,154 | W tym cukry | 27,047 | W tym cukry | 25,442 | W tym cukry | 37,712 |
| g | | Błonnik pokarmowy | 32,006 | Błonnik pokarmowy | 27,126 | Błonnik pokarmowy | 32,8 | Błonnik pokarmowy | 25,915 | Błonnik pokarmowy | 26,518 |
| mg | | Sód | 2437 | Sód | 2324,8 | Sód | 2253,3 | Sód | 3032,9 | Sód | 2165,2 |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaj; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (*) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELĘGNIARSKICH.

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA | | | | | | | | | | | |
| poniedziałek 13 kwietnia 2026 | | | | | | | | | | | |
| DIETA | Dieta podstawowa | | Dieta łatwostrawna | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa | | Dieta cukrzycowa wątrobowa | | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa) | | |
| SNIAKANIE | | Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/*soja/*mleko/ | 300g | Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/*soja/*mleko/ | 300g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g |
| | | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/*soja/*mleko/ | 300g |
| | | Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/ | 140g | Jajko gotowane 2 szt. *jaja/ | 140g | Jajko gotowane 2 szt. *jaja/ | 140g | Domowa wędlina z kurczaka 60g | 60g | Domowa wędlina z kurczaka 60g | 60g |
| | | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 100g | 100g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 100g | 100g | Pomidor bez skóry 100g | 100g |
| | | Papryka 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | Papryka 50g | 50g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 10g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g |
| | | Herbata z cytryną | 250g | | | Herbata z cytryną | 250g | | | | |
| II | | | | | Kefir szt. *mleko/ | 200g | Kefir szt. *mleko/ | 200g | | | |
| OBIAD | | Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g |
| | | Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 100g | Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 100g | Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 100g | Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 100g | Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 100g |
| | | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g |
| | | Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/ | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/ | 150g | Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/ | 150g | Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/ | 150g | Gotowane warzywa 150g *seler/ | 150g |
| | | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g |
| Podwieczorek | | | | | | | | | | | |
| Kolejka | | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g |
| | | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ | 60g | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ | 60g | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ | 60g | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ | 60g | Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ | 60g |
| | | Ogórek kiszony 60g | 60g | Pomidor 50g | 50g | Ogórek kiszony 60g | 60g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor bez skóry 50g | 50g |
| | | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g | Margaryna 10g | 10g | Salata 30g | 30g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata miętowa | 250g | Margaryna 10g | 10g |
| | | Herbata miętowa | 250g | Herbata miętowa | 250g | Herbata miętowa | 250g | Salata 30g | 30g | Herbata miętowa | 250g |
| | | | | | | | | | | | |
| II | Jogurt smakowy szt. *mleko/ | 150g | Jogurt smakowy szt. *mleko/ | 150g | Kanapka razowa z polewą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g | Kanapka razowa z polewą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g | Jogurt smakowy szt. *mleko/ | 150g | |
| kcal | | Energia | 2151,9 | Energia | 2104,9 | Energia | 2071,8 | Energia | 2071,2 | Energia | 2004,5 |
| g | | Białko | 108,24 | Białko | 107,66 | Białko | 109,23 | Białko | 115,5 | Białko | 111,58 |
| g | | Tłuszcz | 85,682 | Tłuszcz | 88,357 | Tłuszcz | 81,622 | Tłuszcz | 76,247 | Tłuszcz | 75,677 |
| g | | Kwasy Nasycone | 30,279 | Kwasy Nasycone | 31,111 | Kwasy Nasycone | 32,32 | Kwasy Nasycone | 18,274 | Kwasy Nasycone | 16,401 |
| g | | Węglowodany ogółem | 233,07 | Węglowodany ogółem | 213,09 | Węglowodany ogółem | 215,68 | Węglowodany ogółem | 224,88 | Węglowodany ogółem | 212,19 |
| g | | W tym cukry | 29,625 | W tym cukry | 34,99 | W tym cukry | 24,83 | W tym cukry | 25,325 | W tym cukry | 34,99 |
| g | | Błonnik pokarmowy | 23,476 | Błonnik pokarmowy | 21,403 | Błonnik pokarmowy | 29,629 | Błonnik pokarmowy | 21,473 | Błonnik pokarmowy | 21,403 |
| mg | | Sód | 2276,3 | Sód | 2089,4 | Sód | 2248,8 | Sód | 2499,1 | Sód | 1969,4 |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (*) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELĘGNIARSKICH.

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA | | | | | | | | | | | |
| wtorek 14 kwietnia 2026 | | | | | | | | | | | |
| DIETA | Dieta podstawowa | | Dieta łatwostrawna | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoreszkowa | | Dieta cukrzycowa wątrobowa | | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa) | | |
| SNIA DANIE | | Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g | Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g | Skyr szt. *mleko/ | 140g | Skyr szt. *mleko/ | 140g | Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g |
| | | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g |
| | | Schab biały 60g *soja/ | 60g | Schab biały 60g *soja/ | 60g | Schab biały 60g *soja/ | 60g | Schab biały 60g *soja/ | 60g | Schab biały 60g *soja/ | 60g |
| | | Rzodkiewka 50g | 50g | Pomidor 100g | 100g | Rzodkiewka 50g | 50g | Pomidor 100g | 100g | Pomidor bez skóry 100g | 100g |
| | | Pomidor 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | Pomidor 50g | 50g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 10g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g |
| | | Herbata z cytryną | 250g | | | Herbata z cytryną | 250g | | | | |
| II | | | | | Gruszka 1szt. | 120g | | | | | |
| OBIA D | | Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/ | 350g | Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/ | 350g | Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/ | 350g | Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/ | 350g | Zupa dyniowa (g) 350ml *mleko/ | 350g |
| | | Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/ | 100g | Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/ | 100g | Filet z kurczaka soute 100g *gluten/ | 100g | Filet z kurczaka soute 100g *gluten/ | 100g | Filet z kurczaka soute 100g *gluten/ | 100g |
| | | Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/ | 180g | Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/ | 80g | Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/ | 150g | Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/ | 150g | Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/ | 180g |
| | | Surówka z czerwonej kapusty | 150g | Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/ | 180g | Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/ | 150g | Tarte buraczki 150g | 150g | Tarte buraczki 150g | 150g |
| | | Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/ | 80g | Surówka z buraków z cebulką 150g | 150g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g |
| | | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | | | Jabiko pieczone 1szt. | 180g | Banan 1szt. | 120g |
| II | | Gruszka 1szt. | 120g | Banan 1szt. | 120g | | | | | | |
| Podwielicznok | | | | | | | | | | | |
| Kolecja | | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g |
| | | Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/ | 35g | Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/ | 30g | Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/ | 30g | Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/ | 30g | Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/ | 30g |
| | | Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/ | 30g | Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/ | 34g | Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/ | 34g | Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/ | 34g | Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/ | 34g |
| | | Ogórek 50g | 50g | Salata 30g | 30g | Ogórek 50g | 50g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g |
| | | Salata 30g | 30g | masło 10g *mleko/ | 10g | Salata 30g | 30g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 10g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata owocowa | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata owocowa | 250g | Herbata owocowa | 250g |
| | | Herbata owocowa | 250g | | | Herbata owocowa | 250g | | | | |
| | II | | Sok wielowarzywny 330ml | 330g | Sok wielowarzywny 300ml | 300g | Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/ | 80g | Kanapka pszenna z szynką wiejską 1 szt. *gluten/ | 80g | Sok wielowarzywny 300ml |
| kcal | Energia | 2285,8 | Energia | 2220,5 | Energia | 2076 | Energia | 2018,6 | Energia | 2122,6 | |
| g | Białko | 107,17 | Białko | 106,59 | Białko | 117,04 | Białko | 121,72 | Białko | 105,48 | |
| g | Tłuszcz | 77,736 | Tłuszcz | 69,325 | Tłuszcz | 87,646 | Tłuszcz | 76,896 | Tłuszcz | 66,781 | |
| g | Kwasy Nasycone | 29,437 | Kwasy Nasycone | 27,935 | Kwasy Nasycone | 27,087 | Kwasy Nasycone | 15,468 | Kwasy Nasycone | 16,385 | |
| g | Węglowodany ogółem | 281,14 | Węglowodany ogółem | 286,79 | Węglowodany ogółem | 228,12 | Węglowodany ogółem | 243,92 | Węglowodany ogółem | 272,49 | |
| g | W tym cukry | 59,597 | W tym cukry | 62,089 | W tym cukry | 24,999 | W tym cukry | 48,214 | W tym cukry | 69,994 | |
| g | Błonnik pokarmowy | 37,129 | Błonnik pokarmowy | 29,519 | Błonnik pokarmowy | 37,165 | Błonnik pokarmowy | 26,955 | Błonnik pokarmowy | 29,105 | |
| mg | Sód | 3844,7 | Sód | 3707,3 | Sód | 2664,9 | Sód | 3292,6 | Sód | 3776,7 | |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (*) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELĘGNIARSKICH.

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA | | | | | | | | | | | |
| środa 15 kwietnia 2026 | | | | | | | | | | | |
| DIETA | Dieta podstawowa | | Dieta łatwostrawna | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa | | Dieta cukrzycowa wątrobowa | | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa) | | |
| SNIADANIE | | Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Kefir szt. *mleko/ | 200g | Kefir szt. *mleko/ | 200g | Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g |
| | | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g |
| | | Filet wędzony z indyka 60g | 60g | Filet wędzony z indyka 60g | 60g | Filet wędzony z indyka 60g | 60g | Filet wędzony z indyka 60g | 60g | Filet wędzony z indyka 60g | 60g |
| | | Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą | 60g | Mix sałat z pomidorkami i oliwą | 60g | Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą | 60g | Mix sałat z oliwą | 60g | Mix sałat z oliwą | 60g |
| | | Oliwki zielone 5 szt. | 20g | Oliwki zielone 5 szt. | 20g | Oliwki zielone 5 szt. | 20g | Oliwki zielone 5 szt. | 20g | Oliwki zielone 5 szt. | 20g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | Margaryna 10g | 10g |
| | | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Margaryna 10g | 10g | Herbata z cytryną | 250g |
| | | | | | | | | | | | |
| II | | | | | Skyr smakowy szt. *mleko/ | 140g | Skyr smakowy szt. *mleko/ | 140g | | | |
| OBIAD | | Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/ | 350g | Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/ | 350g | Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/ | 350g | Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/ | 350g | Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/ | 350g |
| | | A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/ | 250g | A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/ | 250g | A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/ | 250g | A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/ | 250g | A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/ | 250g |
| | | Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/ | 80g | Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/ | 80g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/ | 80g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g |
| | | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Ziemniaki gotowane 180g | 180g | Kompot 250ml | 250g | Ziemniaki gotowane 150g | 150g | Kompot 250ml | 250g |
| | | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | | | Kompot 250ml | 250g | | |
| Podwieczorek | | | | | | | | | | | |
| KOLACJA | | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g |
| | | Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/ | 100g | Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/ | 100g | Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/ | 100g | Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/ | 100g | Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/ | 100g |
| | | Pomidor 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 100g | 100g | Pomidor bez skóry 100g | 100g |
| | | Papryka 50g | 50g | Herbata rumiankowa | 250g | Papryka 50g | 50g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 10g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Pomidor 100g | 100g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g |
| | | Herbata rumiankowa | 250g | | | Herbata rumiankowa | 250g | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| II | | Skyr smakowy szt. *mleko/ | 140g | Skyr smakowy szt. *mleko/ | 140g | Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g | Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/ | 80g | Skyr smakowy szt. *mleko/ | 140g |
| kcal | | Energia | 2256,6 | Energia | 2150,9 | Energia | 2205,2 | Energia | 2180,9 | Energia | 2065,4 |
| g | | Białko | 129,59 | Białko | 126,86 | Białko | 127,01 | Białko | 133,88 | Białko | 125,14 |
| g | | Tłuszcz | 76,13 | Tłuszcz | 75,042 | Tłuszcz | 81,209 | Tłuszcz | 71,607 | Tłuszcz | 69,706 |
| g | | Kwasy Nasycone | 27,318 | Kwasy Nasycone | 27,218 | Kwasy Nasycone | 30,738 | Kwasy Nasycone | 15,744 | Kwasy Nasycone | 15,799 |
| g | | Węglowodany ogółem | 260,75 | Węglowodany ogółem | 242,25 | Węglowodany ogółem | 232,86 | Węglowodany ogółem | 249,57 | Węglowodany ogółem | 234,52 |
| g | | W tym cukry | 30,381 | W tym cukry | 30,635 | W tym cukry | 25,195 | W tym cukry | 27,34 | W tym cukry | 29,109 |
| g | | Błonnik pokarmowy | 27,777 | Błonnik pokarmowy | 22,104 | Błonnik pokarmowy | 30,89 | Błonnik pokarmowy | 21,139 | Błonnik pokarmowy | 19,767 |
| mg | | Sód | 3190,7 | Sód | 3081,9 | Sód | 3023,7 | Sód | 3398,5 | Sód | 3069,9 |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. orzechy; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. kubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELĘGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 16 kwietnia 2026

| DIETA | Dieta podstawowa | | Dieta łatwostrawna | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatobiałkowa | | Dieta cukrzycowa wątrobowa | | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa) | | |
|--------------|------------------|---------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------|
| | | | | | | | | | | | |
| I | SNIADANIE | Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g | Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/ | 150g | Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/ | 150g | Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/ | 300g |
| | | Rogal pszenny 80g *gluten/ | 70g | Rogal pszenny 80g *gluten/ | 70g | Bułka razowa 70g *gluten/ | 70g | Rogal pszenny 80g *gluten/ | 70g | Rogal pszenny 80g *gluten/ | 70g |
| | | Chleb razowy 30g *gluten/ | 30g | Chleb pszenny 25g *gluten/ | 25g | Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/ | 90g | Chleb pszenny 25g *gluten/ | 25g | Chleb pszenny 25g *gluten/ | 25g |
| | | Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/ | 90g | Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/ | 90g | Ogórek kiszony 60g | 60g | Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/ | 90g | Domowa wędlina z kurczaka 60g | 60g |
| | | Ketchup 1 szt. | 1g | Ketchup 1 szt. | 1g | Salata 30g | 30g | Ketchup 1 szt. | 1g | Salata 30g | 30g |
| | | Ogórek kiszony 60g | 60g | Salata 30g | 30g | Ketchup 1 szt. | 1g | Salata 30g | 30g | Margaryna 10g | 10g |
| | | Salata 30g | 30g | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna 10g | 10g | Herbata z cytryną | 250g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | Herbata z cytryną | 250g | | |
| | | Herbata z cytryną | 250g | | | | | | | | |
| II | | | | Jabłko 1szt. | 180g | Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/ | 80g | | | | |
| OBIAD | | Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/ | 350g | Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/ | 350g | Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/ | 350g | Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/ | 350g | Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/ | 350g |
| | | Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/ | 200g | Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/ | 200g | Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/ | 125g | Pierogi z mięsem 5 szt. | 125g | Pierogi z mięsem 10 szt. | 200g |
| | | Surówka z marchewki z jabłkiem | 150g | Surówka z marchewki z jabłkiem | 150g | Surówka z marchewki z jabłkiem | 150g | Surówka z marchewki z jabłkiem | 150g | Surówka z marchewki z jabłkiem | 150g |
| | | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g |
| | | | | | | | | Mus owsianka 1szt. *mleko/ | 100g | | |
| Podwieczorek | | | | | | | | | | | |
| KOLACJA | II | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g |
| | | Twaróg 100g *mleko/ | 100g | Twaróg 100g *mleko/ | 100g | Twaróg 100g *mleko/ | 100g | Twaróg 100g *mleko/ | 100g | Twaróg 100g *mleko/ | 100g |
| | | Dżem 2 szt. | 50g | Dżem 2 szt. | 50g | Pomidor 100g | 100g | Pomidor bez skóry 100g | 100g | Dżem 2 szt. | 50g |
| | | Pomidor 100g | 100g | Pomidor 100g | 100g | masło 10g *mleko/ | 10g | Margaryna 10g | 10g | Pomidor bez skóry 100g | 100g |
| | | masło 10g *mleko/ | 10g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata czarna b/c | 250g | Herbata czarna b/c | 250g | Margaryna 10g | 10g |
| | | Herbata czarna b/c | 250g | Herbata czarna b/c | 250g | | | | | Herbata czarna b/c | 250g |
| | | Jabłko 1szt. | 180g | Banan 1szt. | 120g | | | | | Banan 1szt. | 120g |
| | | Mus owsianka 1szt. *mleko/ | 100g | Mus owsianka 1szt. *mleko/ | 100g | Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/ | 100g | Kanapka pszenna z polewą sopołą 1 szt. *gluten/*soja/ | 80g | Mus owsianka 1szt. *mleko/ | 100g |

| | kcal | Energia | 2266,5 | Energia | 2231,6 | Energia | 2102,9 | Energia | 2498,3 | Energia | 2172 |
|----|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|--------------------|---------|------|
| g | Białko | 87,853 | Białko | 87,073 | Białko | 94,377 | Białko | 124,5 | Białko | 102,68 | |
| g | Tłuszcz | 63,964 | Tłuszcz | 62,834 | Tłuszcz | 81,212 | Tłuszcz | 86,479 | Tłuszcz | 51,114 | |
| g | Kwasy Nasycone | 28,55 | Kwasy Nasycone | 28,418 | Kwasy Nasycone | 23,658 | Kwasy Nasycone | 20,178 | Kwasy Nasycone | 12,388 | |
| g | Węglowodany ogółem | 324,04 | Węglowodany ogółem | 323,71 | Węglowodany ogółem | 236,27 | Węglowodany ogółem | 299,12 | Węglowodany ogółem | 319,47 | |
| g | W tym cukry | 71,247 | W tym cukry | 65,677 | W tym cukry | 41,092 | W tym cukry | 34,767 | W tym cukry | 64,323 | |
| g | Błonnik pokarmowy | 31,173 | Błonnik pokarmowy | 25,043 | Błonnik pokarmowy | 33,766 | Błonnik pokarmowy | 23,908 | Błonnik pokarmowy | 24,259 | |
| mg | Sód | 1854 | Sód | 1749,8 | Sód | 1765,6 | Sód | 2806,1 | Sód | 1712 | |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzeżamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEGIARNIARSKICH.

| Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| DZIAŁ ŻYWIENIA | | | | | | | | | | |
| piątek 17 kwietnia 2026 | | | | | | | | | | |
| DIETA | Dieta podstawowa | | Dieta łatwostrawna | | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa | | Dieta cukrzycowa wątrobowa | | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa) | |
| SNIADANIE | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g | Jogurt naturalny szt. *mleko/ | 150g |
| | Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/ | 50g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb razowy 60g *gluten/ | 60g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g | Chleb pszenny 75g *gluten/ | 75g |
| | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/ | 115g | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/ | 115g | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/ | 115g | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/ | 115g | Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/ | 115g |
| | Szynka z piersi indyka 30g | 30g | Szynka z piersi indyka 30g | 30g | Szynka z piersi indyka 30g | 30g | Pomidor bez skóry 100g | 100g | Szynka z piersi indyka 30g | 30g |
| | Pomidor 50g | 50g | Pomidor 100g | 100g | Pomidor 50g | 50g | Margaryna 10g | 10g | Pomidor bez skóry 100g | 100g |
| | Ogórek 50g | 50g | masło 10g *mleko/ | 10g | Ogórek 50g | 50g | Herbata z cytryną | 250g | Margaryna 10g | 10g |
| | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata z cytryną | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | południcą miodową 1 | 80g | Herbata z cytryną | 250g |
| | Herbata z cytryną | 250g | | | Herbata z cytryną | 250g | | | | |
| II | | | | Serek wiejski 1 szt. | 200g | | | | | |
| OBIAD | Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g | Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/ | 350g |
| | Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/ | 250g | Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/ | 250g | Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/ | 250g | Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/ | 250g | Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/ | 250g |
| | Ryż (dr)180g | 180g | Ryż (dr)180g | 180g | Ryż (dr)180g | 180g | Ryż (dr)180g | 180g | Ryż (dr)180g | 180g |
| | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g | Kompot 250ml | 250g |
| Podwieczorek | | | | | | | | | | |
| Kolaćca | Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb razowy 90g *gluten/ | 90g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g | Chleb pszenny 100g *gluten/ | 100g |
| | Południca z kurczaka 60g *soja/*seler/ | 60g | Południca z kurczaka 60g *soja/*seler/ | 60g | Południca z kurczaka 60g *soja/*seler/ | 60g | Południca z kurczaka 60g *soja/*seler/ | 60g | Południca z kurczaka 60g *soja/*seler/ | 60g |
| | Papryka 50g | 50g | Salata 30g | 30g | Papryka 50g | 50g | Salata 30g | 30g | Salata 30g | 30g |
| | Salata 30g | 30g | masło 10g *mleko/ | 10g | Salata 30g | 30g | Margaryna 10g | 10g | Margaryna 10g | 10g |
| | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata rumiankowa | 250g | masło 10g *mleko/ | 10g | Herbata rumiankowa | 250g | Herbata rumiankowa | 250g |
| | Herbata rumiankowa | 250g | | | Herbata rumiankowa | 250g | | | | |
| | II | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/ | 100g | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/ | 100g | Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/ | 80g | Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/ | 80g | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/ |
| kcal | Energia | 2321,3 | Energia | 2218,3 | Energia | 2428,9 | Energia | 2301,3 | Energia | 2215,9 |
| g | Białko | 107,65 | Białko | 105,33 | Białko | 121,05 | Białko | 97,411 | Białko | 105,25 |
| g | Tłuszcz | 74,676 | Tłuszcz | 73,786 | Tłuszcz | 82,376 | Tłuszcz | 75,636 | Tłuszcz | 73,386 |
| g | Kwasy Nasycone | 18,788 | Kwasy Nasycone | 18,697 | Kwasy Nasycone | 21,333 | Kwasy Nasycone | 13,587 | Kwasy Nasycone | 7,8973 |
| g | Węglowodany ogółem | 269,77 | Węglowodany ogółem | 250,68 | Węglowodany ogółem | 259,4 | Węglowodany ogółem | 273,95 | Węglowodany ogółem | 250,62 |
| g | W tym cukry | 40,528 | W tym cukry | 39,778 | W tym cukry | 26,283 | W tym cukry | 21,513 | W tym cukry | 39,778 |
| g | Błonnik pokarmowy | 31,591 | Błonnik pokarmowy | 25,791 | Błonnik pokarmowy | 39,256 | Błonnik pokarmowy | 29,171 | Błonnik pokarmowy | 25,791 |
| mg | Sód | 2735,7 | Sód | 2622,6 | Sód | 2752,8 | Sód | 3079,5 | Sód | 2645 |

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (*) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POSILKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELĘGNIARSKICH.