

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
sobota 18 kwietnia 2026												
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata			
I	SNIADANIE	Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g			
		Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Salata 30g	30g	Pasta z szynki wiejskiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g			
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g			Herbata z cytryną	250g			
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g							
II				Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	
I	OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa krem koperkowy 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociółek b/s wieprzowy duszony z kolorowymi warzyw	250g	Kociółek b/s wieprzowy duszony z kolorowymi warzyw	250g	Kociółek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g			
		Kasza gryczana 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g			
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g			
Podmieszczek				Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g					
I	KOLACJA	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Krem z białych warzyw 500ml *mleko/*seler/	500g	
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g			
		Mix sałat z pomidorkami i ciecierzycą z oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g	Mix sałat z oliwą	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g			
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
II				Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
		kcal	Energia	1969,7	Energia	2115,6	Energia	1916,8	Energia	2074,2	Energia	2023,7
		g	Białko	122,61	Białko	131,12	Białko	125,98	Białko	130,55	Białko	99,436
		g	Tłuszcz	79,671	Tłuszcz	50,353	Tłuszcz	49,653	Tłuszcz	79,178	Tłuszcz	92,261
		g	Kwasy Nasycone	9,825	Kwasy Nasycone	16,083	Kwasy Nasycone	18,982	Kwasy Nasycone	19,28	Kwasy Nasycone	45,519
		g	Węglowodany ogółem	214,35	Węglowodany ogółem	277,46	Węglowodany ogółem	222,35	Węglowodany ogółem	240,95	Węglowodany ogółem	232,07
		g	W tym cukry	37,768	W tym cukry	51,818	W tym cukry	48,673	W tym cukry	63,288	W tym cukry	48,274
		g	Błonnik pokarmowy	34,667	Błonnik pokarmowy	33,097	Błonnik pokarmowy	40,717	Błonnik pokarmowy	27,972	Błonnik pokarmowy	15,67
		mg	Sód	1685,2	Sód	2448	Sód	1807,3	Sód	1738,3	Sód	484,41

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. ziemna 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 zyczenie 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												
niedziela 19 kwietnia 2026												
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata			
I	SNIADANIE	Serek wiejski 1 szt.	200g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g	
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
		Kielbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*mleko/*sele r/	100g			
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
		Ogórek 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g			
		Herbata z cytryną	250g									
II				Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g					
I	OBIAD	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek b/s 350ml *seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
		Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka b/s (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka b/s (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g			
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g			
		Fasolka szparagowa gotowana b/m 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			
Podmieszczek		Kefir szt. *mleko/	200g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Serek wiejski 1 szt.	200g			
I	KOLACJA	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem żurek 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
		Pasta z jaj ze szczyptorkiem *jaja/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g			
		Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g			
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			
		Herbata czarna b/c	250g									
II		Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	
		kcal	Energia	2348,9	Energia	2295,6	Energia	2328,7	Energia	2396	Energia	2369,1
		g	Białko	120,71	Białko	130,31	Białko	133,19	Białko	133,97	Białko	112,04
		g	Tłuszcz	103,52	Tłuszcz	83,241	Tłuszcz	87,651	Tłuszcz	97,735	Tłuszcz	105,28
		g	Kwasy Nasycone	23,807	Kwasy Nasycone	31,331	Kwasy Nasycone	33,701	Kwasy Nasycone	30,672	Kwasy Nasycone	30,337
		g	Węglowodany ogółem	217,1	Węglowodany ogółem	246,84	Węglowodany ogółem	231,45	Węglowodany ogółem	234,6	Węglowodany ogółem	241,42
		g	W tym cukry	30,012	W tym cukry	31,626	W tym cukry	31,601	W tym cukry	45,502	W tym cukry	56,496
		g	Blonnik pokarmowy	35,28	Blonnik pokarmowy	30,17	Blonnik pokarmowy	41,995	Blonnik pokarmowy	26,749	Blonnik pokarmowy	18,814
		mg	Sód	2380,9	Sód	2828,7	Sód	2421,1	Sód	2096,9	Sód	582,98

**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 zyczenie 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 PIELEGIARNIKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 20 kwietnia 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zupa krem brokułowa (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g		
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 30g *jaja/*gorczyca/	30g		
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Oliwki czarne 5 szt.	20g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
II			Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g			Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	
OBIAD		Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g		
		Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g		
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieszanek		Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Kalafior gotowany 150g *soja/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g		
KOLACJA	II	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem buraczkowy (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
		Schab biały 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasta mięsna ze schabu białego 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g		
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g		
		Pomidor 100g	100g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g					masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata miętowa	250g					Herbata miętowa	250g		
II		Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g		
kcal		Energia	2100,5	Energia	2060,4	Energia	2247,5	Energia	2092,3	Energia	2112,1
g		Białko	120,56	Białko	127,27	Białko	147,59	Białko	114,96	Białko	92,986
g		Tłuszcz	77,533	Tłuszcz	63,597	Tłuszcz	74,852	Tłuszcz	77,037	Tłuszcz	91,616
g		Kwasy Nasycone	8,686	Kwasy Nasycone	16,881	Kwasy Nasycone	20,021	Kwasy Nasycone	19,497	Kwasy Nasycone	32,39
g		Węglowodany ogółem	218,99	Węglowodany ogółem	242,33	Węglowodany ogółem	233,12	Węglowodany ogółem	229,64	Węglowodany ogółem	224,82
g		W tym cukry	21,354	W tym cukry	21,288	W tym cukry	19,784	W tym cukry	49,224	W tym cukry	45,649
g		Błonnik pokarmowy	36,154	Błonnik pokarmowy	28,964	Błonnik pokarmowy	41,734	Błonnik pokarmowy	27,772	Błonnik pokarmowy	23,301
mg		Sód	3353,7	Sód	2490,3	Sód	2068,1	Sód	2729	Sód	387,77

**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. 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 wymiary zaplanowanych w jadospisie produktów na równowazne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.  
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie													
DZIAŁ ŻYWIENIA													
wtorek 21 kwietnia 2026													
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkováta				
I	SNIADANIE	Skyr szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Zupa krem dyniowy (g) 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g		
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g				
		Szynka krucha 60g *soja/	60g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Pasta z szynki kruchej 60g *jaja/*soja/*gorczyca/	60g				
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g				
		Roszpinka	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g				
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g				
		Herbata z cytryną	250g										
II				Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g		
I	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z pomidora (g) 500ml *mleko/*seler/	500g		
		Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) b/s100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) b/s100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy w sosie (p) 150g *gluten/*jaja/	100g				
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g				
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g				
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g				
Podmieszane				Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g						
I	KOLACJA	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem krupnik (g) 500ml *mleko/*seler/	500g		
		Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g				
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g				
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g				
		Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g				
		Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g				
II				Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kisiel 250ml	250g	Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
kcal		Energia	1962,6	Energia	2007,4	Energia	1978,5	Energia	2236,8	Energia	2032,4		
g		Białko	119,77	Białko	141,92	Białko	138,16	Białko	128,32	Białko	107,69		
g		Tłuszcz	80,299	Tłuszcz	49,507	Tłuszcz	50,117	Tłuszcz	98,899	Tłuszcz	93,997		
g		Kwasy Nasycone	15,393	Kwasy Nasycone	23,318	Kwasy Nasycone	23,284	Kwasy Nasycone	29,601	Kwasy Nasycone	45,248		
g		Węglowodany ogółem	214,66	Węglowodany ogółem	246,2	Węglowodany ogółem	231,98	Węglowodany ogółem	244,95	Węglowodany ogółem	223,32		
g		W tym cukry	23,18	W tym cukry	38,244	W tym cukry	32,019	W tym cukry	65,576	W tym cukry	61,401		
g		Błonnik pokarmowy	29,569	Błonnik pokarmowy	24,303	Błonnik pokarmowy	38,048	Błonnik pokarmowy	25,529	Błonnik pokarmowy	18,297		
mg		Sód	2030,9	Sód	2586,6	Sód	2102,6	Sód	2302,6	Sód	543,33		

**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 zyczenie 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											
środa 22 kwietnia 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I	SNIADANIE	Serek wiejski 1 szt.	200g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Zupa krem z pomidora/r 500ml *mleko/*seler/	500g
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g		
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Salata 30g	30g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g		
		Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Ketchup 1 szt.	1g		
		Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Dynia gotowana 50g	50g		
		Ogórek 50g	50g	Herbata z cytryną	250g			masło 10g *mleko/	10g		
		Salata 30g	30g					Herbata z cytryną	250g		
		Margaryna 10g	10g								
Herbata z cytryną	250g										
II			Kanapka pszenna z miodem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
I	OBIAD	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Krem z warzyw (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Wątróbka drobiowa (s)	120g	Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/	100g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
		Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Podwieszanek		Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g				
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Krem z warzyw (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pasta z piersi indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g		
		Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g								
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g		
kcal		Energia	2397,2	Energia	1907,9	Energia	1987,5	Energia	2154,7	Energia	1932,2
g		Białko	127,99	Białko	117,21	Białko	150,47	Białko	127,43	Białko	104,98
g		Tłuszcz	95,17	Tłuszcz	59,928	Tłuszcz	61,896	Tłuszcz	87,153	Tłuszcz	96,271
g		Kwasy Nasycone	12,617	Kwasy Nasycone	18,336	Kwasy Nasycone	18,869	Kwasy Nasycone	24,007	Kwasy Nasycone	52,237
g		Węglowodany ogółem	246,44	Węglowodany ogółem	216,67	Węglowodany ogółem	193,89	Węglowodany ogółem	208,26	Węglowodany ogółem	160,25
g		W tym cukry	32,868	W tym cukry	42,155	W tym cukry	27,645	W tym cukry	52,949	W tym cukry	55,092
g		Błonnik pokarmowy	31,345	Błonnik pokarmowy	26,394	Błonnik pokarmowy	34,892	Błonnik pokarmowy	22,891	Błonnik pokarmowy	8,8755
mg		Sód	3176,4	Sód	2078,2	Sód	1759,7	Sód	2741,7	Sód	491,32

**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. 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 wymiaru zaplanowanych w jadospisie produktów na równowazne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.  
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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



Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
piątek 24 kwietnia 2026												
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata			
SNIAĐANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem ziemniaczany z pomidorami (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g	
		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g			
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g			
		Schab biały 30g *soja/	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pasta mięsna ze schabu białego 40g *jaja/*soja/*gorczyca/	40g			
		Ogórek kiszony 60g	60g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g			
		Pomidor 50g	50g					masło 10g *mleko/	10g			
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g			
		Herbata z cytryną	250g									
OBIAD	II	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
		Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem żurek (g) 500ml *gluten/*mleko/*seler/	500g	
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona b/s 100g *gluten/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g			
		Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g			
		Kompot 250ml	250g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g			
				Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			
Kolaćia	I			Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana al dente 150g	150g					
		Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Krem z warzyw d/p (g) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g	
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g			
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Ogórek 100g	100g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g			
		Margaryna 10g	10g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Dżem 2 szt.	50g			
		Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g			
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g			
II		Kiwi 1szt.	75g	Kanapka pszenna z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
		kcal	Energia	2138,1	Energia	2078,3	Energia	1931,9	Energia	2397,2	Energia	2213,
		g	Białko	125,11	Białko	135,45	Białko	132,09	Białko	114,23	Białko	112,88
		g	Tłuszcz	95,455	Tłuszcz	59,245	Tłuszcz	59,188	Tłuszcz	96,746	Tłuszcz	97,506
		g	Kwasy Nasycone	21,877	Kwasy Nasycone	21,596	Kwasy Nasycone	21,785	Kwasy Nasycone	37,084	Kwasy Nasycone	38,761
		g	Węglowodany ogółem	189,91	Węglowodany ogółem	247,27	Węglowodany ogółem	207,96	Węglowodany ogółem	260,97	Węglowodany ogółem	216,48
		g	W tym cukry	28,925	W tym cukry	25,658	W tym cukry	22,109	W tym cukry	51,279	W tym cukry	60,621
		g	Błonnik pokarmowy	22,717	Błonnik pokarmowy	21,982	Błonnik pokarmowy	31,625	Błonnik pokarmowy	22,681	Błonnik pokarmowy	13,264
		mg	Sód	1841,4	Sód	2110,1	Sód	1795,6	Sód	2349	Sód	597,59

**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. 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 wymiaru zaplanowanych w jadospisie produktów na równoważenie 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 POŚLÓWKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W WYŻURKACH PIELEGIARNIKACH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																		
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																		
sobota 25 kwietnia 2026																																																																																																		
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata																																																																																									
SNIADANIE	I	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Krem z białych warzyw (g) 500ml *mleko/*seler/	500g																																																																																							
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g																																																																																									
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g																																																																																									
		Kielbasa żywiecka 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g																																																																																									
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																									
		Ogórek 50g	50g					Herbata z cytryną	250g																																																																																									
		Salata 30g	30g																																																																																															
		Margaryna 10g	10g																																																																																															
	Herbata z cytryną	250g																																																																																																
	II	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g																																																																																							
OBIAD	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/s 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa krem szpinakowy z ziemniakami (g) 500ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	500g																																																																																								
	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*seler/	250g																																																																																										
	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pszenny kolorowy 150g *gluten/	150g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pszenny kolorowy 150g *gluten/	150g																																																																																										
	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g																																																																																										
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g																																																																																										
	Jabłko 1szt.	180g					Banan 1szt.	200g																																																																																										
Poprawiacznik			Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g																																																																																												
KOLACJA	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem koperkowy (g) 500ml *mleko/*seler/	500g																																																																																							
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g																																																																																									
		Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pasta z żywieckiej 60g *jaja/*gorczyca/	60g																																																																																									
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g																																																																																									
		Pomidor 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g																																																																																									
		Margaryna 10g	10g					Herbata rumiankowa	250g																																																																																									
		Herbata rumiankowa	250g																																																																																															
	II	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Mus owocowy 1szt.	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g																																																																																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>kcal</th> <th>Energia</th> <th>2531,7</th> <th>Energia</th> <th>2134,8</th> <th>Energia</th> <th>2174,7</th> <th>Energia</th> <th>2415,4</th> <th>Energia</th> <th>1986,1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>143,13</td> <td>Białko</td> <td>137,19</td> <td>Białko</td> <td>135,95</td> <td>Białko</td> <td>123,22</td> <td>Białko</td> <td>94,941</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>73,899</td> <td>Tłuszcz</td> <td>59,764</td> <td>Tłuszcz</td> <td>60,334</td> <td>Tłuszcz</td> <td>78,929</td> <td>Tłuszcz</td> <td>72,951</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>15,023</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>24,335</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>24,365</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>30,231</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>36,041</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>304,54</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>252,05</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>251,17</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>293,7</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>230,11</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>52,226</td> <td>W tym cukry</td> <td>22,406</td> <td>W tym cukry</td> <td>25,216</td> <td>W tym cukry</td> <td>85,887</td> <td>W tym cukry</td> <td>51,689</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>41,799</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>30,639</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>44,429</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>32,719</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>17,005</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>3024,1</td> <td>Sód</td> <td>3279,6</td> <td>Sód</td> <td>2808</td> <td>Sód</td> <td>2703</td> <td>Sód</td> <td>407,83</td> </tr> </tbody> </table>											kcal	Energia	2531,7	Energia	2134,8	Energia	2174,7	Energia	2415,4	Energia	1986,1	g	Białko	143,13	Białko	137,19	Białko	135,95	Białko	123,22	Białko	94,941	g	Tłuszcz	73,899	Tłuszcz	59,764	Tłuszcz	60,334	Tłuszcz	78,929	Tłuszcz	72,951	g	Kwasy Nasycone	15,023	Kwasy Nasycone	24,335	Kwasy Nasycone	24,365	Kwasy Nasycone	30,231	Kwasy Nasycone	36,041	g	Węglowodany ogółem	304,54	Węglowodany ogółem	252,05	Węglowodany ogółem	251,17	Węglowodany ogółem	293,7	Węglowodany ogółem	230,11	g	W tym cukry	52,226	W tym cukry	22,406	W tym cukry	25,216	W tym cukry	85,887	W tym cukry	51,689	g	Błonnik pokarmowy	41,799	Błonnik pokarmowy	30,639	Błonnik pokarmowy	44,429	Błonnik pokarmowy	32,719	Błonnik pokarmowy	17,005	mg	Sód	3024,1	Sód	3279,6	Sód	2808	Sód	2703	Sód	407,83
kcal	Energia	2531,7	Energia	2134,8	Energia	2174,7	Energia	2415,4	Energia	1986,1																																																																																								
g	Białko	143,13	Białko	137,19	Białko	135,95	Białko	123,22	Białko	94,941																																																																																								
g	Tłuszcz	73,899	Tłuszcz	59,764	Tłuszcz	60,334	Tłuszcz	78,929	Tłuszcz	72,951																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	15,023	Kwasy Nasycone	24,335	Kwasy Nasycone	24,365	Kwasy Nasycone	30,231	Kwasy Nasycone	36,041																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	304,54	Węglowodany ogółem	252,05	Węglowodany ogółem	251,17	Węglowodany ogółem	293,7	Węglowodany ogółem	230,11																																																																																								
g	W tym cukry	52,226	W tym cukry	22,406	W tym cukry	25,216	W tym cukry	85,887	W tym cukry	51,689																																																																																								
g	Błonnik pokarmowy	41,799	Błonnik pokarmowy	30,639	Błonnik pokarmowy	44,429	Błonnik pokarmowy	32,719	Błonnik pokarmowy	17,005																																																																																								
mg	Sód	3024,1	Sód	3279,6	Sód	2808	Sód	2703	Sód	407,83																																																																																								

**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. 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 PIELEGIARNSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 26 kwietnia 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
SNIADANIE	I	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa krem buraczkowy (g) 500ml *mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jajal/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jajal/*gorczyca/	140g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g		
		Jajko gotowane 2 szt. *jajal/	140g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pasta z jaj *jajal/*gorczyca/	100g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g					Herbata z cytryną	250g		
		Herbata z cytryną	250g								
II	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	
OBIAD	I	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa b/s (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa b/s (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa krem jarzynowy (g) 500ml *mleko/	500g
		Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jajal/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony b/s 100g *gluten/*jajal/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony b/s 100g *gluten/*jajal/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jajal/	100g		
		Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane b/s 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
		Surówka z porem 150g *jajal/*gorczyca/	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		
II			Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g					
KOLACJA	I	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g	Zupa krem jarzynowy (g) 500ml *mleko/	500g
		Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem *jajal/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pasta z tuńczyka i twarogu *jajal/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g		
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Margaryna 10g	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
		Herbata czarna b/c	250g								
II	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	
kcal		Energia	2160,3	Energia	2132,1	Energia	2478,5	Energia	2362	Energia	2197,5
g		Białko	140,81	Białko	132,1	Białko	158,85	Białko	150,57	Białko	111,3
g		Tłuszcz	90,536	Tłuszcz	71,422	Tłuszcz	87,982	Tłuszcz	98,967	Tłuszcz	91,722
g		Kwasy Nasycone	8,4258	Kwasy Nasycone	24,306	Kwasy Nasycone	31,916	Kwasy Nasycone	25,447	Kwasy Nasycone	30,181
g		Węglowodany ogółem	185,38	Węglowodany ogółem	233,9	Węglowodany ogółem	243,12	Węglowodany ogółem	209,69	Węglowodany ogółem	233,74
g		W tym cukry	25,967	W tym cukry	24,156	W tym cukry	18,141	W tym cukry	40,421	W tym cukry	49,736
mg		Blonnik pokarmowy	25,736	Blonnik pokarmowy	29,586	Blonnik pokarmowy	46,646	Blonnik pokarmowy	30,241	Blonnik pokarmowy	23,458
mg		Sód	1915,8	Sód	2637,6	Sód	2693,2	Sód	2271,1	Sód	417,77

**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 jadospisie 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.  
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 27 kwietnia 2026											
DIETA	Dieta niskocholesterolowa		Dieta dializowana/bezsolna		Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów dializowana		Dieta rozdrobniona		Dieta płynna wzmocniona/papkowata		
I	SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zupa krem (wiejska) 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g		
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Chleb pszenny bez skórki 60g *gluten/	60g		
		Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pasta z szynki dębowej drobiowej 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Pomidor pokrojony w kostkę 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g					masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g		
II		Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kanapka razowa jajkiem DZ 1szt. *gluten/*jaja/*mleko/	100g			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
I	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krem ziemniaczana z pomidorami 500ml *gluten/*jaja/*mleko/*seler/	500g
		Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy b/s 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g		
		Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy b/s 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g		
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana (dr) 180g *gluten/	180g		
		Kompot	250g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
			250g	Kompot	250g	Kompot	250g				
II	Pomniejszenie			Kanapka pszenna z dżemem 1 szt. *gluten/	80g						
I	KOLACJA	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Zupa krem jarzynowy 500ml *mleko/	500g
		Filet wędzony z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pasta z fileta z indyka 60g *jaja/*gorczyca/	60g		
		Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g		
		Roszonka	10g	Roszonka	10g	Roszonka	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
II		Kanapka razowa z poledwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z domową wędliną z kurczaka 1 szt. *gluten/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

		Energia	2244,5	Energia	2233,1	Energia	2289,3	Energia	2223,9	Energia	2046,2
g	Białko	112,45		Białko	128,02	Białko	145,78	Białko	117,27	Białko	78,888
g	Tłuszcz	75,293		Tłuszcz	58,796	Tłuszcz	64,731	Tłuszcz	71,068	Tłuszcz	81,304
g	Kwasy Nasycone	12,9		Kwasy Nasycone	22,031	Kwasy Nasycone	25,071	Kwasy Nasycone	26,237	Kwasy Nasycone	41,714
g	Węglowodany ogółem	264,02		Węglowodany ogółem	294	Węglowodany ogółem	266,78	Węglowodany ogółem	272,58	Węglowodany ogółem	245,73
g	W tym cukry	17,188		W tym cukry	36,909	W tym cukry	22,814	W tym cukry	60,508	W tym cukry	52,912
g	Błonnik pokarmowy	38,426		Błonnik pokarmowy	32,103	Błonnik pokarmowy	42,903	Błonnik pokarmowy	31,868	Błonnik pokarmowy	21,479
mg	Sód	2935,1		Sód	2956	Sód	2599,3	Sód	3307,9	Sód	1124,8

**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. 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 wymiary 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 PIELEGIANSKICH.