

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 28 maja 2026

DIETA	Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży		Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta wegańska dla kobiet w ciąży		0	
I SNIADANIE	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Zupa warzywna z kaszą manną (g) 300ml *gluten/*seler/	300g		
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g		
	Jajecznica ze szczypiorkiem *jajka/	100g	Jajecznica na parze *jajka/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jajka/	100g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g		
	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g		
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	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	Jabłko 1szt.	180g	Mus owocowy 1szt.	100g		
OBIAD	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/mięsa (g) 350ml *seler/	350g		
	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z kapustą i grzybami (g) 8 szt. *gluten/	200g		
	Surówka koperkowa *jajka/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jajka/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jajka/*gorczyca/	150g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Publikizonek				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g					
Kolacja	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g		
	Sałátka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta, ogórkiem i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sałátka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/	250g	Sałátka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta, ogórkiem i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Sałátka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ogórkiem i soczewicą *gluten/*gorczyca/	250g		
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g		
	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
III	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jajka/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kisiel 250ml	250g		
kcal		Energia	2396,1	Energia	2263,2	Energia	2258,3	Energia	2164,4	
g		Białko	101,5	Białko	101,99	Białko	89,253	Białko	41,388	
g		Tłuszcz	96,872	Tłuszcz	91,227	Tłuszcz	93,302	Tłuszcz	104,43	
g		Kwasy Nasycone	28,668	Kwasy Nasycone	30,547	Kwasy Nasycone	28,04	Kwasy Nasycone	22,207	
g		Węglowodany ogółem	267,6	Węglowodany ogółem	249,46	Węglowodany ogółem	248,2	Węglowodany ogółem	249,9	
g		W tym cukry	53,204	W tym cukry	54,655	W tym cukry	41,369	W tym cukry	39,488	
g		Błonnik pokarmowy	24,941	Błonnik pokarmowy	21,934	Błonnik pokarmowy	32,206	Błonnik pokarmowy	31,811	
mg		Sód	1819	Sód	1808,2	Sód	1971,5	Sód	1128,7	

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 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 Żywności.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
piątek 29 maja 2026										
DIETA	Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży		Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta wegańska dla kobiet w ciąży		0	
I	SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa warzywna z ryżem (g) 300ml *seler/	300g	
		Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	
		Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	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			
II		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kiwi 1szt.	75g	Mus owocowy 1szt.	100g	
I	OBIAD	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem (nb) (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	
		Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Sos koperkowy BM(g) 80g *gluten/*seler/	80g	
		Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Kompot 250ml	250g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek				Kanapka razowa z polewą miódową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g					
I	KOLEJKA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Pomidor 100g	100g	Dżem 2 szt.	50g	
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 100g	100g	
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g	
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g	
II		Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kiwi 1szt.	75g	
kcal		Energia	2392	Energia	2397,1	Energia	2237,8	Energia	2392,4	
g		Białko	118,89	Białko	118,03	Białko	114,94	Białko	53,616	
g		Tłuszcz	93,886	Tłuszcz	93,101	Tłuszcz	99,37	Tłuszcz	111,55	
g		Kwasy Nasycone	36,381	Kwasy Nasycone	36,356	Kwasy Nasycone	40,745	Kwasy Nasycone	36,693	
g		Węglowodany ogółem	263,2	Węglowodany ogółem	267,29	Węglowodany ogółem	213,2	Węglowodany ogółem	283,93	
g		W tym cukry	36,565	W tym cukry	49,02	W tym cukry	20,035	W tym cukry	43,259	
g		Błonnik pokarmowy	21,507	Błonnik pokarmowy	18,892	Błonnik pokarmowy	29,357	Błonnik pokarmowy	31,873	
mg		Sód	2132,5	Sód	2008,9	Sód	2494,6	Sód	1413,4	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzechy 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 Żywienia.
 Jadłospis 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

sobota 30 maja 2026

DIETA	Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży		Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta wegańska dla kobiet w ciąży		0	
I	SNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	
		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	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
II		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g	
OBIAD		Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/m 350ml *seler/	350g	
		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) *mleko/*seler/	250g	Warzywa duszone z ciecierzycą w wegańskim sosie	250g	
		Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/*soja/	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	
		Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	200g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	
Powielicznok										
KOLACJA	=	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	
		Kielbasa żywiecka 30g	30g	Kielbasa żywiecka 30g	30g	Kielbasa żywiecka 30g	30g	Wędlina wegańska 90g	90g	
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Papryka 50g	50g	
		Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	
		Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g			
=		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	
kcal		Energia	2399,4	Energia	2402	Energia	2550,7	Energia	2548,6	
g		Białko	125,88	Białko	124,9	Białko	125,75	Białko	66,699	
g		Tłuszcz	67,304	Tłuszcz	66,319	Tłuszcz	72,833	Tłuszcz	82,678	
g		Kwasy Nasycone	25,571	Kwasy Nasycone	25,408	Kwasy Nasycone	28,409	Kwasy Nasycone	22,544	
g		Węglowodany ogółem	308,84	Węglowodany ogółem	318,9	Węglowodany ogółem	326,81	Węglowodany ogółem	340,03	
g		W tym cukry	73,511	W tym cukry	77,507	W tym cukry	51,58	W tym cukry	78,578	
g		Błonnik pokarmowy	33,344	Błonnik pokarmowy	27,444	Błonnik pokarmowy	47,053	Błonnik pokarmowy	42,853	
mg		Sód	2867,3	Sód	2752,8	Sód	3283,7	Sód	1959,8	

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. 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 wyminy zaplanowanych w jadłospisach 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 PIELEGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 31 maja 2026

DIETA	Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży		Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta wegańska dla kobiet w ciąży		0	
SNIAĐANIE		Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku roślinnym (g) 300ml	300g	
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	
		Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Wędlina wegańska 90g	90g	
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
		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	
		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	Serek wiejski 1 szt.	200g	Mus owocowy 1szt.	100g	
OBIAD		Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	
		Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
		Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek					Kanapka razowa z pieczenią z indyka 1 szt. *gluten/	80g				
KOLACJA		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegańska 90g	90g	
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	
		Herbata czarna b/c	250g			Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	
		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kisiel 250ml	250g	

kcal	Energia	2397,5	Energia	2176,9	Energia	2319	Energia	2229,5
g	Białko	155,05	Białko	155,72	Białko	141,34	Białko	61,952
g	Tłuszcz	89,872	Tłuszcz	76,647	Tłuszcz	89,557	Tłuszcz	84,261
g	Kwasy Nasycone	24,225	Kwasy Nasycone	27,189	Kwasy Nasycone	27,946	Kwasy Nasycone	36,037
g	Węglowodany ogółem	236,26	Węglowodany ogółem	211,46	Węglowodany ogółem	223,59	Węglowodany ogółem	292,07
g	W tym cukry	36,135	W tym cukry	31,885	W tym cukry	22,13	W tym cukry	50,501
g	Błonnik pokarmowy	25,291	Błonnik pokarmowy	25,229	Błonnik pokarmowy	32,484	Błonnik pokarmowy	38,104
mg	Sód	2312,6	Sód	2160,1	Sód	2398,4	Sód	1701,8

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 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 PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 01 czerwca 2026

DIETA	Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży		Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta wegańska dla kobiet w ciąży		0	
SNIADANIE	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku roślinnym 300ml *gluten/*jaja/	300g		
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g		
	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Wędlina wegańska 90g	90g		
	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g		
	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g		
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g		
	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
II	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kisiel 250ml	250g		
OBIAD	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g		
	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g		
	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g		
	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g		
	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g		
	Kompot	250g	Kompot	250g						
Podwieczorek					Serek wiejski 1 szt.	200g				
KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g		
	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamul/	115g		
	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
	Rzodkiewka 50g	50g	Roszponka 20g	20g	Roszponka	10g	Roszponka	10g		
	Roszponka	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g		
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
	Herbata rumiankowa	250g								
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z polewą sopołą 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g		
kcal	Energia	2396,8	Energia	2305,7	Energia	2598	Energia	2473,1		
g	Białko	115,36	Białko	113,04	Białko	139,46	Białko	64,524		
g	Tłuszcz	80,001	Tłuszcz	79,041	Tłuszcz	99,523	Tłuszcz	78,525		
g	Kwasy Nasycone	32,669	Kwasy Nasycone	32,564	Kwasy Nasycone	29,81	Kwasy Nasycone	21,601		
g	Węglowodany ogółem	294,32	Węglowodany ogółem	278,59	Węglowodany ogółem	270,02	Węglowodany ogółem	336,25		
g	W tym cukry	54,523	W tym cukry	54,053	W tym cukry	22,158	W tym cukry	55,494		
g	Błonnik pokarmowy	31,3	Błonnik pokarmowy	25,15	Błonnik pokarmowy	38,426	Błonnik pokarmowy	41,986		
mg	Sód	2886,7	Sód	2705,7	Sód	2647,7	Sód	2500,4		

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. juben
 (*) 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 jadłospisach 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									
wtorek 02 czerwca 2026									
DIETA	Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży		Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta wegańska dla kobiet w ciąży		0
SNIADANIE	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g	
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	
	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Wędlina wegańska 90g	90g	
	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i pesto *mleko/*orzeczy/	60g	Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzeczy/	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i pesto *mleko/*orzeczy/	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i pesto *mleko/*orzeczy/	60g	
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	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	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Mus owocowy 1szt.	100g	
OBIAD	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) b/m 350ml *soja/*seler/	350g	
	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese wegetariański 250g *soja/*seler/	250g	
	Makaron pełnoziarnisty (g) 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 180g *gluten/+soja/	180g	
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
	Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	200g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	
Podwieczorek					Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g			
Kolejacja	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	
	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	
	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Wędlina wegańska 30g	30g	
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	
	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
II	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	
kcal	Energia	2372,6	Energia	2500,3	Energia	2489,7	Energia	2301,4	
g	Białko	127,96	Białko	128,8	Białko	128,33	Białko	73,518	
g	Tłuszcz	86,338	Tłuszcz	86,038	Tłuszcz	95,853	Tłuszcz	77,011	
g	Kwasy Nasycone	42,845	Kwasy Nasycone	42,839	Kwasy Nasycone	48,544	Kwasy Nasycone	40,135	
g	Węglowodany ogółem	263,55	Węglowodany ogółem	298,07	Węglowodany ogółem	261,1	Węglowodany ogółem	291,07	
g	W tym cukry	49,322	W tym cukry	70,648	W tym cukry	40,572	W tym cukry	57,685	
g	Błonnik pokarmowy	30,859	Błonnik pokarmowy	28,414	Błonnik pokarmowy	45,799	Błonnik pokarmowy	44,115	
mg	Sód	2431,5	Sód	2504,4	Sód	2544,2	Sód	1765,2	

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
środa 03 czerwca 2026										
DIETA	Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży		Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta wegańska dla kobiet w ciąży		0	
I	SNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *sele/	300g	
		Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	
		Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
II		Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g	Kisiel 250ml	250g	
I	OBIAD	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*sele/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*sele/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*sele/	350g	Barszcz czerwony b/m (g) 350ml *sele/	350g	
		Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet pożarski pieczony 100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Pulpety wegańskie 100g *soja/	100g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
		Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
II	Podwieczorek				Mus owocowy 1szt.	100g				
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	
		Polędwica sopočka 60g *soja/	60g	Polędwica sopočka 60g *soja/	60g	Polędwica sopočka 60g *soja/	60g	Wędlina wegańska 90g	90g	
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Salata 30g	30g	
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Margaryna 10g	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	
		Herbata malinowa	250g			Herbata malinowa	250g			
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z polędwicą sopočką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	

	kcal	Energia	2244,2	Energia	2218,3	Energia	2421,6	Energia	2130,6
g	Białko	128,75	Białko	126,38	Białko	145,23	Białko	69,947	
g	Tłuszcz	80,486	Tłuszcz	84,17	Tłuszcz	88,004	Tłuszcz	76,988	
g	Kwasy Nasycone	25,625	Kwasy Nasycone	28,294	Kwasy Nasycone	28,914	Kwasy Nasycone	37,969	
g	Węglowodany ogółem	242,89	Węglowodany ogółem	233,05	Węglowodany ogółem	246,53	Węglowodany ogółem	261,42	
g	W tym cukry	44,114	W tym cukry	43,781	W tym cukry	35,639	W tym cukry	47,761	
g	Błonnik pokarmowy	25,974	Błonnik pokarmowy	21,615	Błonnik pokarmowy	37,862	Błonnik pokarmowy	36,7	
mg	Sód	3318,7	Sód	3264	Sód	3754,4	Sód	1451,1	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzechy ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. sele; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwulfenek 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 Żywienia.
 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

czwartek 04 czerwca 2026

DIETA	Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży		Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta wegańska dla kobiet w ciąży		0	
I SNIADANIE	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Musli na mleku roślinnym *gluten/+orzechy/	300g		
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g		
	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Kiełbasa krotoszyńska 60g *soja/	60g	Wędlina wegańska 90g	90g		
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g		
	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g		
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g		
	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
II	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g		
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g		
	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g *gluten/	250g		
	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g		
	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g		
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek					Kanapka razowa z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g				
Kolejca	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g		
	Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Wędlina wegańska 90g	90g		
	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Pomidor 50g	50g		
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Oliwki czarne 5 szt.	20g		
	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	Oliwki czarne 5 szt.	20g	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	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kisiel 250ml	250g		

kcal	Energia	2369,2	Energia	2316,8	Energia	2487,1	Energia	2316		
g	Białko	125,79	Białko	124,66	Białko	129,08	Białko	43,247		
g	Tłuszcz	79,806	Tłuszcz	79,286	Tłuszcz	86,986	Tłuszcz	84,966		
g	Kwasy Nasycone	24,39	Kwasy Nasycone	24,365	Kwasy Nasycone	31,309	Kwasy Nasycone	36,665		
g	Węglowodany ogółem	280,21	Węglowodany ogółem	270,1	Węglowodany ogółem	280,14	Węglowodany ogółem	332,43		
g	W tym cukry	55,465	W tym cukry	56,145	W tym cukry	48,21	W tym cukry	73,89		
g	Błonnik pokarmowy	31,236	Błonnik pokarmowy	28,151	Błonnik pokarmowy	41,281	Błonnik pokarmowy	34,906		
mg	Sód	2972,9	Sód	2920,9	Sód	3429,8	Sód	1911,4		

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzechy 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 Żywienia.
 Jadłospis 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 05 czerwca 2026

DIETA	Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży		Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta wegańska dla kobiet w ciąży		0	
SNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g		
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g		
	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki wegańskie 2 szt. *gluten/	100g		
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g		
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g		
	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g		
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g		
	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
II	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jabłko 1szt.	180g	Mus owocowy 1szt.	100g		
OBIAD	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g		
	Ryba w panierce (s) 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g		
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek				Kanapka razowa z pieczenią z indyka 1 szt. *gluten/	80g					
Kolejca	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g		
	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa wegańska 200g	200g		
	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Wędlina wegańska 30g	30g		
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g		
	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z kielbasa krotoszyńską 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Banan 1szt.	120g		
kcal		Energia	2347,7	Energia	2388,1	Energia	2466,5	Energia	2405,8	
g		Białko	104,93	Białko	103,36	Białko	102,54	Białko	62,433	
g		Tłuszcz	84,055	Tłuszcz	88,786	Tłuszcz	92,731	Tłuszcz	97,016	
g		Kwasy Nasycone	24,588	Kwasy Nasycone	24,671	Kwasy Nasycone	28,842	Kwasy Nasycone	21,056	
g		Węglowodany ogółem	286,48	Węglowodany ogółem	286,03	Węglowodany ogółem	285,99	Węglowodany ogółem	298,74	
g		W tym cukry	40,789	W tym cukry	49,06	W tym cukry	35,564	W tym cukry	61,245	
g		Błonnik pokarmowy	29,312	Błonnik pokarmowy	30,522	Błonnik pokarmowy	41,252	Błonnik pokarmowy	56,397	
mg		Sód	2452,4	Sód	2499,6	Sód	2481,7	Sód	1892	

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 Żywienia.
 Jadłospis 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

sobota 06 czerwca 2026

DIETA	Dieta podstawowa dla kobiet w ciąży		Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży		Dieta dla kobiet w ciąży z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Dieta wegańska dla kobiet w ciąży		0	
SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g		
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g		
	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Wędlina wegańska 90g	90g		
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g		
	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		
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Kisiel 250ml	250g		
OBIAD	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g		
	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g		
	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza gryczana (g) 180g	180g		
	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g		
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Podwieczorek					Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g				
Kolaćca	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g		
	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g		
	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Papryka 100g	100g	Dżem 2 szt.	50g		
	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g		
	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Herbata owocowa	250g	Roszpinka	10g		
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			Margaryna 10g	10g		
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g		
	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Skyr szt. *mleko/	140g	Mus owocowy 1szt.	100g		

	Energia	2250,8	Energia	2005,2	Energia	2113,3	Energia	2491,3
kcal	Białko	137,27	Białko	134,54	Białko	159,24	Białko	66,127
g	Tłuszcz	77,79	Tłuszcz	66,25	Tłuszcz	75,58	Tłuszcz	97,031
g	Kwasy Nasycone	21,406	Kwasy Nasycone	20,421	Kwasy Nasycone	19,851	Kwasy Nasycone	37,261
g	Węglowodany ogółem	283,58	Węglowodany ogółem	252,8	Węglowodany ogółem	226,33	Węglowodany ogółem	329,97
g	W tym cukry	46,128	W tym cukry	50,718	W tym cukry	32,433	W tym cukry	52,985
g	Błonnik pokarmowy	29,353	Błonnik pokarmowy	25,263	Błonnik pokarmowy	36,708	Błonnik pokarmowy	37,549
mg	Sód	2012,1	Sód	1919,8	Sód	2032,2	Sód	1692,3

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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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