

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 28 maja 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa	
I SNIADANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku (g) *mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną (g) 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną (g) 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną (g) 300ml *gluten/*seler/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g
	Mix sałat z pomidorkami	60g	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	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
	Kisiel 250ml	250g								
II OBIAD	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa b/mięsa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/mięsa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/m (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/m (g) 350ml *seler/	350g
	Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Pierogi z kapustą i grzybami (g) 8 szt. *gluten/	200g	Pierogi z kapustą i grzybami (g) 8 szt. *gluten/	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g
	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
	Kompot 250ml	250g								
III KOLACJA	Chleb bezglutenowy 25g *soja/*ziarna_sezamu/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
	Salatka z ryżem, serem typu feta, ogórkiem, suszonymi pomidorami, soczewicą i szynką *mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ogórkiem i soczewicą *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ogórkiem i soczewicą *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ogórkiem i soczewicą *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ogórkiem i soczewicą *gluten/*gorczyca/	250g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
IV =	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g

kcal	Energia	2266,3	Energia	2233,8	Energia	2109,4	Energia	2034,3	Energia	2038,7
g	Białko	86,687	Białko	69,55	Białko	40,788	Białko	75,779	Białko	75,859
g	Tłuszcz	96,812	Tłuszcz	103,43	Tłuszcz	104,43	Tłuszcz	77,072	Tłuszcz	77,472
g	Kwasy Nasycone	24,296	Kwasy Nasycone	23,67	Kwasy Nasycone	22,207	Kwasy Nasycone	10,738	Kwasy Nasycone	22,138
g	Węglowodany ogółem	249,82	Węglowodany ogółem	245,71	Węglowodany ogółem	237,9	Węglowodany ogółem	245,37	Węglowodany ogółem	245,49
g	W tym cukry	57,494	W tym cukry	43,217	W tym cukry	26,988	W tym cukry	27,787	W tym cukry	27,927
g	Błonnik pokarmowy	24,161	Błonnik pokarmowy	24,386	Błonnik pokarmowy	30,111	Błonnik pokarmowy	28,456	Błonnik pokarmowy	28,456
mg	Sód	1068,3	Sód	1314,9	Sód	1128,7	Sód	1627,3	Sód	1603,1

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 30 maja 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		
I	SNIADANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki kukurydziane na mleku bez laktozy (g) *mleko/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 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	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g								
II	OBIAD	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/m 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz biały b/m 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz biały b/m 350ml *seler/	350g
		Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową (d) *mleko/*seler/	250g	Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietanowym *mleko/	250g	Warzywa duszone z ciecierzycą w wegańskim sosie	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g
		Makaron bezglutenowy (g) 180g	180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pszenny kolorowy 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
		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
III	Kolejacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 90g	90g	Kielbasa żywiecka 60g	60g	Kielbasa żywiecka 60g	60g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g						
		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

	Energia	2065,8	Energia	2444,5	Energia	2493	Energia	2600,6	Energia	2607,4
kcal	Białko	118,66	Białko	78,631	Białko	66,669	Białko	101,84	Białko	107,92
g	Tłuszcz	54,273	Tłuszcz	79,296	Tłuszcz	82,678	Tłuszcz	82,733	Tłuszcz	84,093
g	Kwasy Nasycone	20,799	Kwasy Nasycone	27,839	Kwasy Nasycone	22,544	Kwasy Nasycone	15,475	Kwasy Nasycone	28,795
g	Węglowodany ogółem	262,54	Węglowodany ogółem	309,99	Węglowodany ogółem	326,13	Węglowodany ogółem	318,97	Węglowodany ogółem	312,13
g	W tym cukry	73,86	W tym cukry	70,824	W tym cukry	69,023	W tym cukry	71,721	W tym cukry	72,581
g	Błonnik pokarmowy	30,583	Błonnik pokarmowy	42,719	Błonnik pokarmowy	42,838	Błonnik pokarmowy	42,008	Błonnik pokarmowy	40,808
mg	Sód	1376,6	Sód	2069,1	Sód	1947,8	Sód	2250,2	Sód	2226

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 zyczeniu 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 PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 31 maja 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa		
I SNIADANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym (g) 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym (g) 300ml	300g	Płatki owsiane na mleku bez laktozy (g) 300ml *mleko/	300g	
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	
	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jajka/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jajka/*gorczyca/	140g	Wędlina wegańska 90g	90g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jajka/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jajka/*gorczyca/	140g	
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 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	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
II											
II OBIAD	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	
	Filet z kurczaka soute b/g 100g	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jajka/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jajka/	100g	
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jajka/*gorczyca/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek											
I KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	
	Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem *jajka/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem *jajka/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z tuńczyka i jajka b/m *jajka/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka i jajka b/m *jajka/*ryby/*gorczyca/	100g	
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 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	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	
	Herbata czarna b/c	250g	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	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	
kcal		Energia	2140,3	Energia	2263,6	Energia	2174,5	Energia	2251	Energia	2265,2
g		Białko	120,15	Białko	107,13	Białko	61,352	Białko	107,8	Białko	113,93
g		Tłuszcz	95,84	Tłuszcz	91,34	Tłuszcz	84,261	Tłuszcz	91,952	Tłuszcz	94,087
g		Kwasy Nasycone	25,021	Kwasy Nasycone	21,385	Kwasy Nasycone	36,037	Kwasy Nasycone	10,733	Kwasy Nasycone	27,57
g		Węglowodany ogółem	191,18	Węglowodany ogółem	245,12	Węglowodany ogółem	280,07	Węglowodany ogółem	239,42	Węglowodany ogółem	232,63
g		W tym cukry	35,566	W tym cukry	33,861	W tym cukry	38,001	W tym cukry	33,781	W tym cukry	34,64
g		Błonnik pokarmowy	25,558	Błonnik pokarmowy	30,463	Błonnik pokarmowy	36,404	Błonnik pokarmowy	31,353	Błonnik pokarmowy	30,153
mg		Sód	996,45	Sód	2235,5	Sód	1701,8	Sód	2370,9	Sód	2347,3

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jajka; 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; (s) 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 PIELEGIARNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 01 czerwca 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
I SNIADANIE	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku roślinnym 300ml *gluten/*jaja/	300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g	Zupa warzywna z zacierką 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 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								
II						Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	
II OBIAD	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g
	Pulpet wieprzowy b/g 100g *jaja/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g
	Sos koperkowy BG 80g *mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g
	Ryż al dente 180g	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g
	Tarte buraczki 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
	Kompot	250g					Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek										
I KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2044,5	Energia	2268,7	Energia	2417,5	Energia	2133,7	Energia	2138,1
g	Białko	132,49	Białko	67,574	Białko	64,494	Białko	112,59	Białko	112,67
g	Tłuszcz	69,713	Tłuszcz	69,085	Tłuszcz	78,525	Tłuszcz	55,505	Tłuszcz	55,905
g	Kwasy Nasycone	20,864	Kwasy Nasycone	24,241	Kwasy Nasycone	21,601	Kwasy Nasycone	8,976	Kwasy Nasycone	20,376
g	Węglowodany ogółem	216,5	Węglowodany ogółem	304,65	Węglowodany ogółem	322,35	Węglowodany ogółem	285,38	Węglowodany ogółem	285,5
g	W tym cukry	49,139	W tym cukry	45,518	W tym cukry	45,938	W tym cukry	46,148	W tym cukry	46,288
g	Błonnik pokarmowy	23,811	Błonnik pokarmowy	40,771	Błonnik pokarmowy	41,971	Błonnik pokarmowy	35,43	Błonnik pokarmowy	35,43
mg	Sód	1460,5	Sód	2561,8	Sód	2488,4	Sód	2783	Sód	2758,8

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 PIELEGIARNYCH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
wtorek 02 czerwca 2026												
DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa			
I	SNIADANIE	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą manną 300ml *gluten/*seler/	300g	
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	
		Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą 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	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i oliwą	60g	
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
II	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) b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) b/m 350ml *soja/*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 wegetariański 250g *soja/*seler/	250g	Sos bolognese wegetariański 250g *soja/*seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	
		Makaron bezglutenowy 180g	180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 180g *gluten/*soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 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	Kompot	250g	
		Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	
III	Kolekcja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	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	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Wędlina wegańska 30g	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g	
						Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
		II		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.
		kcal	Energia	2094,8	Energia	2303,4	Energia	2246,4	Energia	2141	Energia	2145,4
		g	Białko	106,87	Białko	92,792	Białko	72,918	Białko	99,814	Białko	99,894
		g	Tłuszcz	82,162	Tłuszcz	77,727	Tłuszcz	77,011	Tłuszcz	76,338	Tłuszcz	76,738
		g	Kwasy Nasycone	38,75	Kwasy Nasycone	49,815	Kwasy Nasycone	40,135	Kwasy Nasycone	25,265	Kwasy Nasycone	36,665
		g	Węglowodany ogółem	224,36	Węglowodany ogółem	275,33	Węglowodany ogółem	279,07	Węglowodany ogółem	253,18	Węglowodany ogółem	253,3
		g	W tym cukry	39,087	W tym cukry	45,087	W tym cukry	45,185	W tym cukry	40,93	W tym cukry	41,07
		g	Błonnik pokarmowy	26,179	Błonnik pokarmowy	37,375	Błonnik pokarmowy	42,415	Błonnik pokarmowy	36,059	Błonnik pokarmowy	36,059
		mg	Sód	554,35	Sód	1783	Sód	1765,2	Sód	2336,7	Sód	2312,5

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skropiaki; 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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie																																																																																																		
DZIAŁ ŻYWIENIA																																																																																																		
środa 03 czerwca 2026																																																																																																		
DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa																																																																																									
SNIADANIE	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g																																																																																								
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g																																																																																								
	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Pasta z makreli b/m *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z makreli b/m *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g																																																																																								
	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g																																																																																								
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g																																																																																								
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g																																																																																								
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g																																																																																								
	Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/+ziarna_sezamu/	80g																																																																																																
OBIAD	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Barszcz czerwony b/m (g) 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony b/m 350ml *seler/	350g	Barszcz czerwony b/m 350ml *seler/	350g																																																																																								
	Kotlet pożarski pieczony b/g 100g *jaja/	100g	Pulpety wegetariańskie 100g *soja/	100g	Pulpety wegańskie 100g *soja/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/m 100g *jaja/	100g	Kotlet pożarski pieczony b/m 100g *jaja/	100g																																																																																								
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g																																																																																								
	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g																																																																																								
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g																																																																																								
Kolekcja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g																																																																																								
	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Polędwica sopocka 60g *soja/	60g																																																																																								
	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Salata 30g	30g	Wędlina wegańska 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g																																																																																								
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g																																																																																								
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g																																																																																								
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Masło bez laktozy 10g	10g																																																																																								
	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g			Margaryna 10g	10g	Herbata malinowa	250g																																																																																								
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g																																																																																								
<table border="1"> <tr> <td>kcal</td> <td>Energia</td> <td>2425,2</td> <td>Energia</td> <td>2118,8</td> <td>Energia</td> <td>2075</td> <td>Energia</td> <td>2339,2</td> <td>Energia</td> <td>2279,5</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Białko</td> <td>118,78</td> <td>Białko</td> <td>102,1</td> <td>Białko</td> <td>69,917</td> <td>Białko</td> <td>115,71</td> <td>Białko</td> <td>117,09</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Tłuszcz</td> <td>98,952</td> <td>Tłuszcz</td> <td>73,968</td> <td>Tłuszcz</td> <td>76,988</td> <td>Tłuszcz</td> <td>102,99</td> <td>Tłuszcz</td> <td>97,542</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>24,055</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>27,766</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>37,969</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>17,142</td> <td>Kwasy Nasycone</td> <td>22,962</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>250,54</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>237,59</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>247,51</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>226,33</td> <td>Węglowodany ogółem</td> <td>222,55</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>W tym cukry</td> <td>45,046</td> <td>W tym cukry</td> <td>44,578</td> <td>W tym cukry</td> <td>38,206</td> <td>W tym cukry</td> <td>33,824</td> <td>W tym cukry</td> <td>34,144</td> </tr> <tr> <td>g</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>30,285</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>32,252</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>36,685</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>28</td> <td>Błonnik pokarmowy</td> <td>28</td> </tr> <tr> <td>mg</td> <td>Sód</td> <td>1479,2</td> <td>Sód</td> <td>2658,9</td> <td>Sód</td> <td>1439,1</td> <td>Sód</td> <td>2651</td> <td>Sód</td> <td>3054,8</td> </tr> </table>											kcal	Energia	2425,2	Energia	2118,8	Energia	2075	Energia	2339,2	Energia	2279,5	g	Białko	118,78	Białko	102,1	Białko	69,917	Białko	115,71	Białko	117,09	g	Tłuszcz	98,952	Tłuszcz	73,968	Tłuszcz	76,988	Tłuszcz	102,99	Tłuszcz	97,542	g	Kwasy Nasycone	24,055	Kwasy Nasycone	27,766	Kwasy Nasycone	37,969	Kwasy Nasycone	17,142	Kwasy Nasycone	22,962	g	Węglowodany ogółem	250,54	Węglowodany ogółem	237,59	Węglowodany ogółem	247,51	Węglowodany ogółem	226,33	Węglowodany ogółem	222,55	g	W tym cukry	45,046	W tym cukry	44,578	W tym cukry	38,206	W tym cukry	33,824	W tym cukry	34,144	g	Błonnik pokarmowy	30,285	Błonnik pokarmowy	32,252	Błonnik pokarmowy	36,685	Błonnik pokarmowy	28	Błonnik pokarmowy	28	mg	Sód	1479,2	Sód	2658,9	Sód	1439,1	Sód	2651	Sód	3054,8
kcal	Energia	2425,2	Energia	2118,8	Energia	2075	Energia	2339,2	Energia	2279,5																																																																																								
g	Białko	118,78	Białko	102,1	Białko	69,917	Białko	115,71	Białko	117,09																																																																																								
g	Tłuszcz	98,952	Tłuszcz	73,968	Tłuszcz	76,988	Tłuszcz	102,99	Tłuszcz	97,542																																																																																								
g	Kwasy Nasycone	24,055	Kwasy Nasycone	27,766	Kwasy Nasycone	37,969	Kwasy Nasycone	17,142	Kwasy Nasycone	22,962																																																																																								
g	Węglowodany ogółem	250,54	Węglowodany ogółem	237,59	Węglowodany ogółem	247,51	Węglowodany ogółem	226,33	Węglowodany ogółem	222,55																																																																																								
g	W tym cukry	45,046	W tym cukry	44,578	W tym cukry	38,206	W tym cukry	33,824	W tym cukry	34,144																																																																																								
g	Błonnik pokarmowy	30,285	Błonnik pokarmowy	32,252	Błonnik pokarmowy	36,685	Błonnik pokarmowy	28	Błonnik pokarmowy	28																																																																																								
mg	Sód	1479,2	Sód	2658,9	Sód	1439,1	Sód	2651	Sód	3054,8																																																																																								

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skrupiaki; 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 wymiary zaplanowanych w jadłospisie 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.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 04 czerwca 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
SNIADANIE	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/*orzeczy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/*orzeczy/	300g	Musli na mleku roślinnym *gluten/*orzeczy/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	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 *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami (g) 350ml *seler/	350g
	Strogonowce schabu duszony z warzywami b/g 350g	350g	Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g *gluten/	250g	Strogonow duszony z warzywami (bm) 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g	Strogonow ze schabu duszony z warzywami 250g *gluten/	250g
	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 180g	180g
	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pieczeń z indykami 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykami 60g *gluten/	60g
	Mini mozarella 45g *mleko/	45g	Pomidor 50g	50g	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
	Oliwki czarne 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	Herbata rumiankowa	250g								
	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g
kcal	Energia	2194,3	Energia	2286,8	Energia	2191	Energia	2046	Energia	2050,4
g	Białko	134,52	Białko	54,407	Białko	42,082	Białko	99,092	Białko	99,172
g	Tłuszcz	76,455	Tłuszcz	88,956	Tłuszcz	83,191	Tłuszcz	51,796	Tłuszcz	52,196
g	Kwasy Nasycone	22,848	Kwasy Nasycone	50,861	Kwasy Nasycone	36,345	Kwasy Nasycone	8,5805	Kwasy Nasycone	19,98
g	Węglowodany ogółem	235,11	Węglowodany ogółem	308,54	Węglowodany ogółem	306,7	Węglowodany ogółem	288,08	Węglowodany ogółem	288,2
g	W tym cukry	50,367	W tym cukry	54,035	W tym cukry	60,445	W tym cukry	57,59	W tym cukry	57,73
g	Błonnik pokarmowy	24,184	Błonnik pokarmowy	31,236	Błonnik pokarmowy	34,076	Błonnik pokarmowy	32,151	Błonnik pokarmowy	32,151
mg	Sód	1376,6	Sód	2295,7	Sód	1910,8	Sód	2336,2	Sód	2312

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 PIELEGIARNIKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
piątek 05 czerwca 2026											
DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa		
SNIAĐANIE		Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki jęczmienne na mleku bez laktozy 300ml *mleko/	300g
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g
		Pomidor 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
		masło 10g *mleko/	10g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/+ziarna_sezamu/	80g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g				
II											
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
		Ryba soute b/g 100g *ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba w panierce (s) 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Ryba w panierce (s) 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
Kolaćja		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa wegańska 200g	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jaja/*gorczyca/	200g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 30g	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
II		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g

kcal	Energia	2289,2	Energia	2296	Energia	2350,8	Energia	2321,8	Energia	2327,4
g	Białko	95,397	Białko	86,218	Białko	61,833	Białko	92,863	Białko	98,523
g	Tłuszcz	80,396	Tłuszcz	91,886	Tłuszcz	97,016	Tłuszcz	85,36	Tłuszcz	86
g	Kwasy Nasycone	16,581	Kwasy Nasycone	34,249	Kwasy Nasycone	21,056	Kwasy Nasycone	11,605	Kwasy Nasycone	24,925
g	Węglowodany ogółem	285,65	Węglowodany ogółem	269,01	Węglowodany ogółem	286,74	Węglowodany ogółem	285,37	Węglowodany ogółem	280,55
g	W tym cukry	40,366	W tym cukry	39,949	W tym cukry	48,745	W tym cukry	47,185	W tym cukry	48,065
g	Błonnik pokarmowy	29,628	Błonnik pokarmowy	38,247	Błonnik pokarmowy	54,697	Błonnik pokarmowy	33,532	Błonnik pokarmowy	32,872
mg	Sód	526,06	Sód	1955,9	Sód	1892	Sód	2297,7	Sód	2402,7

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. łubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (t) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (tr) - 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 zyczenie 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 WYŻURKACH PIELEGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 06 czerwca 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
I SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 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	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II										
OBIAD	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g
	Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 100g *seler/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 100g *seler/	100g	Gulasz drobiowy duszony b/m b/g 100g *seler/	100g
	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g
	Brokuł gotowany 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek										
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Pasztet warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Twaróg bez laktozy 100g *mleko/	100g
	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	1830,4	Energia	2333	Energia	2435,6	Energia	2015	Energia	1920,4
g	Białko	107,34	Białko	86,812	Białko	66,097	Białko	107,22	Białko	88,598
g	Tłuszcz	49,662	Tłuszcz	82,326	Tłuszcz	97,031	Tłuszcz	49,747	Tłuszcz	47,447
g	Kwasy Nasycone	16,465	Kwasy Nasycone	36,201	Kwasy Nasycone	37,261	Kwasy Nasycone	3,8099	Kwasy Nasycone	14,99
g	Węglowodany ogółem	233,4	Węglowodany ogółem	305,2	Węglowodany ogółem	316,07	Węglowodany ogółem	278,3	Węglowodany ogółem	278,42
g	W tym cukry	48,222	W tym cukry	43,15	W tym cukry	43,43	W tym cukry	33,232	W tym cukry	33,372
g	Błonnik pokarmowy	25,71	Błonnik pokarmowy	33,274	Błonnik pokarmowy	37,534	Błonnik pokarmowy	32,915	Błonnik pokarmowy	32,915
mg	Sód	372,12	Sód	1784,8	Sód	1680,3	Sód	1910,8	Sód	1838,6

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jajka; 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 PIELEGIARNIARSKICH.