

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 28 maja 2026

DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
I SNIADANIE	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Jajecznica ze szczypiorkiem *jajka/	100g	Jajecznica na parze *jajka/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jajka/	100g	Jajecznica z białek na parze *jajka/	100g	Jajecznica z białek na parze *jajka/	100g
	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z oliwą	60g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
					Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g		
II OBIAŁ	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g
	Surówka koperkowa *jajka/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jajka/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Kolacja	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
	Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta, ogórkiem i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/	250g	Salatka z kaszą bulgur, soczewicą, suszonymi pomidorami, serem typu feta, ogórkiem i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/	250g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g
=	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z paszтетem 1 szt. *gluten/*jajka/*soja/*mleko/*seler/	80g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g

kcal	Energia	2296,1	Energia	2163,2	Energia	2168,3	Energia	2054,3	Energia	2174,1
g	Białko	94,897	Białko	95,393	Białko	82,803	Białko	94,796	Białko	95,088
g	Tłuszcz	92,872	Tłuszcz	87,227	Tłuszcz	90,302	Tłuszcz	93,286	Tłuszcz	88,777
g	Kwasy Nasycone	26,268	Kwasy Nasycone	28,147	Kwasy Nasycone	28,04	Kwasy Nasycone	15,312	Kwasy Nasycone	17,48
g	Węglowodany ogółem	258,2	Węglowodany ogółem	240,06	Węglowodany ogółem	238,9	Węglowodany ogółem	197,28	Węglowodany ogółem	238,98
g	W tym cukry	45,204	W tym cukry	46,655	W tym cukry	39,869	W tym cukry	39,985	W tym cukry	46,63
g	Błonnik pokarmowy	24,941	Błonnik pokarmowy	21,934	Błonnik pokarmowy	32,206	Błonnik pokarmowy	23,476	Błonnik pokarmowy	21,634
mg	Sód	1743	Sód	1732,2	Sód	1877	Sód	1811,7	Sód	1752,6

**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. 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 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 DYŻURKACH PIELEGIARNIKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie													
DZIAŁ ŻYWIENIA													
piątek 29 maja 2026													
DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)				
I	SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g		
		Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g		
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Schab biały 30g *soja/	30g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g		
		Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Schab biały 30g *soja/	30g	Schab biały 30g *soja/	30g		
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Salata 30g	30g	Pomidor bez skóry 100g	100g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g		
		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	Herbata z cytryną	250g				
II				Kiwi 1szt.	75g	Kanapka pszenna z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g						
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	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g		
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g		
		Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g		
		Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g								
Podmieszczek						Serek wiejski 1 szt.	200g						
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g		
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g		
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Dżem 2 szt.	50g		
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g		
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g		
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g		
II				Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Banan 1szt.	120g
kcal		Energia	2302	Energia	2307,1	Energia	2132,2	Energia	2487,1	Energia	2264,6		
g		Białko	112,44	Białko	111,58	Białko	111,48	Białko	155,37	Białko	110,34		
g		Tłuszcz	90,886	Tłuszcz	90,101	Tłuszcz	94,365	Tłuszcz	110,14	Tłuszcz	88,646		
g		Kwasy Nasycone	36,381	Kwasy Nasycone	36,356	Kwasy Nasycone	37,735	Kwasy Nasycone	25,124	Kwasy Nasycone	24,923		
g		Węglowodany ogółem	253,9	Węglowodany ogółem	257,99	Węglowodany ogółem	202,27	Węglowodany ogółem	214,07	Węglowodany ogółem	251,93		
g		W tym cukry	35,065	W tym cukry	47,52	W tym cukry	19,455	W tym cukry	24,45	W tym cukry	46,705		
g		Blonnik pokarmowy	21,507	Blonnik pokarmowy	18,892	Blonnik pokarmowy	27,837	Blonnik pokarmowy	17,269	Blonnik pokarmowy	17,978		
mg		Sód	2038	Sód	1914,4	Sód	2233,1	Sód	3122,2	Sód	1925,5		

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
sobota 30 maja 2026											
DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)		
I	SNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*sele/er/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*sele/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*sele/r/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*sele/r/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*sele/r/	100g
		Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g				
II				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g				
I	OBIAŁ	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*sele/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*sele/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*sele/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*sele/	350g	Zupa barszcz biały 350ml *mleko/*sele/	350g
		Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*sele/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*sele/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową (d) *mleko/*sele/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową (d) *mleko/*sele/	250g	Sos carbonara z warzywami i kielbasą drobiową(d) *gluten/*mleko/*sele/	250g
		Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g	Makaron pełnoziarnisty (g) 150g *gluten/*soja/	150g	Makaron pszenny kolorowy 150g *gluten/	150g	Makaron pszenny kolorowy 180g *gluten/	180g
		Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Brokuł gotowany 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Kompot 250ml	250g
		Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	200g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	200g	Banan 1szt.	200g
Podmieszczerek						Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g				
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Kielbasa żywiecka 30g	30g	Kielbasa żywiecka 30g	30g	Kielbasa żywiecka 30g	30g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g
		Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
		Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g				
		Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g				
II				Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka pszenna z szynką kruchą 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g
kcal		Energia	2315,3	Energia	2318	Energia	2406,2	Energia	2512,9	Energia	2286
g		Białko	110,48	Białko	109,5	Białko	124,89	Białko	133,49	Białko	110,09
g		Tłuszcz	67,304	Tłuszcz	66,319	Tłuszcz	70,098	Tłuszcz	70,458	Tłuszcz	61,534
g		Kwasy Nasycone	25,571	Kwasy Nasycone	25,408	Kwasy Nasycone	25,249	Kwasy Nasycone	15,406	Kwasy Nasycone	12,143
g		Węglowodany ogółem	303,24	Węglowodany ogółem	313,3	Węglowodany ogółem	300,44	Węglowodany ogółem	329,91	Węglowodany ogółem	315,05
g		W tym cukry	68,191	W tym cukry	72,187	W tym cukry	51,87	W tym cukry	54,441	W tym cukry	72,337
g		Blonnik pokarmowy	33,344	Blonnik pokarmowy	27,444	Blonnik pokarmowy	41,733	Blonnik pokarmowy	28,078	Blonnik pokarmowy	27,444
mg		Sód	2867,1	Sód	2752,6	Sód	2957,8	Sód	3446,9	Sód	2784,4

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 31 maja 2026

DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoreszkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
I SNIADANIE	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jajaj/*gorczyca/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jajaj/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jajaj/	140g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II					Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g		
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
	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jajaj/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jajaj/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jajaj/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jajaj/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jajaj/	100g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
	Surówka z porek 150g *jajaj/*gorczyca/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka z porek 150g *jajaj/*gorczyca/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek										
KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
	Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem *jajaj/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka i twarogu *jajaj/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem *jajaj/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka i twarogu *jajaj/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka i twarogu *jajaj/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g
	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
	Herbata czarna b/c	250g			Herbata czarna b/c	250g				
	III	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka pszenna z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/

	Energia	2324,5	Energia	2102,8	Energia	2184,3	Energia	2179,4	Energia	2040,1
g	Białko	128,37	Białko	128,91	Białko	128,95	Białko	141,61	Białko	132,78
g	Tłuszcz	94,231	Tłuszcz	80,982	Tłuszcz	95,941	Tłuszcz	80,507	Tłuszcz	72,527
g	Kwasy Nasycone	22,515	Kwasy Nasycone	25,479	Kwasy Nasycone	22,236	Kwasy Nasycone	10,775	Kwasy Nasycone	7,5858
g	Węglowodany ogółem	234,86	Węglowodany ogółem	209,94	Węglowodany ogółem	190,78	Węglowodany ogółem	217,07	Węglowodany ogółem	208,99
g	W tym cukry	32,481	W tym cukry	28,225	W tym cukry	21,226	W tym cukry	17,405	W tym cukry	28,225
g	Błonnik pokarmowy	25,383	Błonnik pokarmowy	25,246	Błonnik pokarmowy	27,256	Błonnik pokarmowy	25,126	Błonnik pokarmowy	25,246
mg	Sód	2349,4	Sód	2196,8	Sód	2154,7	Sód	2801	Sód	2076,2

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaj; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (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 zyczenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka - mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 01 czerwca 2026											
DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)		
I	SNIADANIE	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaj/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaj/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaj/*mleko/	300g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g				
II						Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaj/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaj/*gorczyca/	100g		
I	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 (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g
		Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaj/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaj/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaj/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaj/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaj/	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 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	Tarte buraczki 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		Kompot	250g	Kompot	250g					Serek wiejski 1 szt.	200g
Podmieszczek											
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Kielbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kielbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kielbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kielbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kielbasa extra sucha z indykiem 60g	0g
		Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Rzodkiewka 50g	50g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g
		Rzodkiewka 50g	50g	Roszponka 20g	20g	Roszponka	10g	Roszponka 20g	20g	Roszponka	10g
		Roszponka	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	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	Kanapka razowa z połówką sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka pszenna z połówką sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal	Energia	2341,1	Energia	2250	Energia	2404	Energia	2363	Energia	2325	
g	Białko	115,33	Białko	113,01	Białko	117,46	Białko	121,67	Białko	134,15	
g	Tłuszcz	80,001	Tłuszcz	79,041	Tłuszcz	89,523	Tłuszcz	89,223	Tłuszcz	83,551	
g	Kwasy Nasycone	32,669	Kwasy Nasycone	32,564	Kwasy Nasycone	29,81	Kwasy Nasycone	22,1	Kwasy Nasycone	20,82	
g	Węglowodany ogółem	280,42	Węglowodany ogółem	264,69	Węglowodany ogółem	266,02	Węglowodany ogółem	266,53	Węglowodany ogółem	255,17	
g	W tym cukry	44,968	W tym cukry	44,498	W tym cukry	18,158	W tym cukry	26,743	W tym cukry	57,123	
g	Blonnik pokarmowy	31,285	Blonnik pokarmowy	25,135	Blonnik pokarmowy	38,426	Blonnik pokarmowy	24,141	Blonnik pokarmowy	25,352	
mg	Sód	2874,7	Sód	2693,7	Sód	2507,7	Sód	3146,6	Sód	2913,5	

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
wtorek 02 czerwca 2026											
DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)		
SNIADANIE		Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku 300ml (g) *gluten/*mleko/	300g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	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 i pesto *mleko/*orzeczy/	60g	Mix sałat z pomidorkami, ciecierzycą i pesto *mleko/*orzeczy/	60g	Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzeczy/	60g	Mix sałat z pomidorkami i pesto *mleko/*orzeczy/	60g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II					Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	140g				
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) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa krem z białych warzyw (g) 350ml *soja/*mleko/*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 duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g	Sos bolognese duszony z warzywami i mięsem *seler/	250g
		Makaron pełnoziarnisty (g) 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g	Makaron pełnoziarnisty 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny 150g *gluten/+soja/	150g	Makaron pszenny 180g *gluten/+soja/	180g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	200g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	200g
Podwieczorek											
Kolejacja		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
		Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
		Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g				
	II		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/
kcal		Energia	2272,6	Energia	2400,3	Energia	2357,8	Energia	2276	Energia	2397,9
g		Białko	121,36	Białko	122,2	Białko	123,23	Białko	125,79	Białko	122,12
g		Tłuszcz	82,338	Tłuszcz	82,038	Tłuszcz	89,608	Tłuszcz	82,583	Tłuszcz	81,638
g		Kwasy Nasycone	40,445	Kwasy Nasycone	40,439	Kwasy Nasycone	44,674	Kwasy Nasycone	28,979	Kwasy Nasycone	29,639
g		Węglowodany ogółem	254,15	Węglowodany ogółem	288,67	Węglowodany ogółem	250,96	Węglowodany ogółem	252,63	Węglowodany ogółem	288,61
g		W tym cukry	41,322	W tym cukry	62,648	W tym cukry	39,162	W tym cukry	37,267	W tym cukry	62,648
g		Błonnik pokarmowy	30,859	Błonnik pokarmowy	28,414	Błonnik pokarmowy	38,649	Błonnik pokarmowy	27,994	Błonnik pokarmowy	28,414
mg		Sód	2355,5	Sód	2428,4	Sód	2533,6	Sód	2896,6	Sód	2450,8

**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. kubin  
 (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.  
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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





Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
piątek 05 czerwca 2026											
DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)		
SNIADANIE		Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Parówki cielejące 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielejące 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielejące 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielejące 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielejące 3 szt. *gorczyca/	90g
		Ketchup 1 szt.	1g	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 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
		Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g				
II					Jabłko 1szt.	180g					
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	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g
		Ryba w panierce (s) 100g *gluten/*jajka/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba soute 100g *gluten/*ryby/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Surówka z zielonym ogórkiem 150g *mleko/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Popielaczerek											
KOLACJA		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Salatka jarzynowa 200g *jajka/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jajka/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa 200g *jajka/*gorczyca/	200g	Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jajka/	200g	Salatka jarzynowa z jogurtem 200g *jajka/	200g
		Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
	II		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z kiełbasą krotoszyńską 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka pszenna z szynką krotoszyńską 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.
kcal		Energia	2257,7	Energia	2258,9	Energia	2210,8	Energia	2046,8	Energia	2197,3
g		Białko	98,483	Białko	96,268	Białko	94,833	Białko	104,44	Białko	105,62
g		Tłuszcz	81,055	Tłuszcz	85,511	Tłuszcz	84,756	Tłuszcz	66,661	Tłuszcz	70,881
g		Kwasy Nasycone	24,588	Kwasy Nasycone	24,626	Kwasy Nasycone	24,842	Kwasy Nasycone	13,668	Kwasy Nasycone	14,334
g		Węglowodany ogółem	277,18	Węglowodany ogółem	269,76	Węglowodany ogółem	250,57	Węglowodany ogółem	252,08	Węglowodany ogółem	277,04
g		W tym cukry	39,289	W tym cukry	47,185	W tym cukry	34,314	W tym cukry	23,74	W tym cukry	54,445
g		Błonnik pokarmowy	29,312	Błonnik pokarmowy	28,257	Błonnik pokarmowy	35,932	Błonnik pokarmowy	25,087	Błonnik pokarmowy	32,617
mg		Sód	2357,9	Sód	2351,9	Sód	2061,3	Sód	2695,3	Sód	2529,2

**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. dwulfenek siarki; 13. kubin  
(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (†) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane  
W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.  
Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 06 czerwca 2026

DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)		
SNIADANIE		Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	Szynka wiejska 60g *gluten/*soja/*seler/	60g	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	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor bez skóry 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
II					Kanapka razowa z szynką wiejską 1 szt. *gluten/	80g	Serek wiejski 1 szt.	200g			
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 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz drobiowy duszony 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g
		Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza jęczmienna 150g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g
		Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek											
Kolejca		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Papryka 50g	50g	Roszpodka	10g	Roszpodka	10g
		Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Roszpodka	10g	Herbata owocowa	250g	Dżem 2 szt.	50g
		Roszpodka	10g	Roszpodka	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
II		Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	2158,4	Energia	1912,8	Energia	2065,5	Energia	1873,9	Energia	1897,1
g		Białko	114,87	Białko	112,14	Białko	133,15	Białko	150,06	Białko	111,43
g		Tłuszcz	62,39	Tłuszcz	50,85	Tłuszcz	80,25	Tłuszcz	67,21	Tłuszcz	50,31
g		Kwasy Nasycone	21,406	Kwasy Nasycone	20,421	Kwasy Nasycone	21,114	Kwasy Nasycone	6,1655	Kwasy Nasycone	9,5856
g		Węglowodany ogółem	279,38	Węglowodany ogółem	248,6	Węglowodany ogółem	229,46	Węglowodany ogółem	202,46	Węglowodany ogółem	246,51
g		W tym cukry	42,128	W tym cukry	46,718	W tym cukry	24,733	W tym cukry	30,358	W tym cukry	44,758
g		Błonnik pokarmowy	29,353	Błonnik pokarmowy	25,263	Błonnik pokarmowy	34,098	Błonnik pokarmowy	22,063	Błonnik pokarmowy	24,423
mg		Sód	1946,3	Sód	1854	Sód	1878,6	Sód	2054,2	Sód	1870,8

**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 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.