

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 07 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 kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kasza kukurydziana 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 zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Wędlina wegańska 90g	90g		
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Oliwki zielone 5 szt.	20g		
	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Pomidor 50g	50g		
	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	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Gruszka 1szt.	120g	Kisiel 250ml	250g		
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g		
	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jajal/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jajal/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jajal/*mleko/	150g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g		
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
	Surówka żydowska 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g		
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
Pobud/leczonok					Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g				
Kolekcja	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g		
	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Parówki wegańskie 2 szt. *gluten/	100g		
	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ketchup 1 szt.	1g		
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Papryka 50g	50g		
	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g		
	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g		
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g		
	Herbata rumiankowa	250g	Banan 1szt.	120g	Herbata rumiankowa	250g	Gruszka 1szt.	120g		
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g		

kcal	Energia	2206,4	Energia	2139,5	Energia	2210,8	Energia	2226,3
g	Białko	103,22	Białko	103,48	Białko	109,16	Białko	55,306
g	Tłuszcz	77,572	Tłuszcz	78,382	Tłuszcz	82,711	Tłuszcz	84,458
g	Kwasy Nasycone	29,35	Kwasy Nasycone	31,7	Kwasy Nasycone	29,165	Kwasy Nasycone	30,75
g	Węglowodany ogółem	267,83	Węglowodany ogółem	250,62	Węglowodany ogółem	243,98	Węglowodany ogółem	297,83
g	W tym cukry	50,542	W tym cukry	65,332	W tym cukry	19,712	W tym cukry	52,044
g	Błonnik pokarmowy	30,931	Błonnik pokarmowy	26,356	Błonnik pokarmowy	36,821	Błonnik pokarmowy	44,854
mg	Sód	2952,4	Sód	2875,7	Sód	3064,2	Sód	2169,7

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach 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 zyczenie u dietetyka lub kierownika Łaźni Żywienia.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 08 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		Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzechy/	300g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Musli na mleku roślinnym (g) *gluten/+orzechy/	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		
		Polewica sopocka 60g *soja/	60g	Polewica sopocka 60g *soja/	60g	Polewica sopocka 60g *soja/	60g	Wędlina wegańska 90g	90g		
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Ogórek 50g	50g	Miód 1 szt.	25g		
		Ogórek 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Ogórek 50g*	50g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g		
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g		
		Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g		
		Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr 1 szt. *mleko/	140g	Mus owocowy 1szt.	100g		
OBIAD		Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) b/m 350ml *soja/*seler/	350g		
		Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g		
		Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g		
		Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g		
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kompot	250g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g				
Pobieliszczek					Kanapka razowa z pastą jajeczną 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g					
KOLACJA		Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/+soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/+soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z wegańskim musem truskawkow *gluten/+soja/	300g		
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g		
		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z polewicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g		

kcal	Energia	2294,2	Energia	2205,4	Energia	2176,8	Energia	2098,2
g	Białko	146,65	Białko	146,16	Białko	149,9	Białko	67,415
g	Tłuszcz	71,468	Tłuszcz	65,628	Tłuszcz	77,448	Tłuszcz	53,262
g	Kwasy Nasycone	19,68	Kwasy Nasycone	15,914	Kwasy Nasycone	16,95	Kwasy Nasycone	19,764
g	Węglowodany ogółem	291,08	Węglowodany ogółem	284,01	Węglowodany ogółem	242,11	Węglowodany ogółem	320,65
g	W tym cukry	86,762	W tym cukry	86,927	W tym cukry	33,332	W tym cukry	94,391
g	Błonnik pokarmowy	36,213	Błonnik pokarmowy	34,078	Błonnik pokarmowy	36,523	Błonnik pokarmowy	43,314
mg	Sód	2360,1	Sód	2305,7	Sód	2096,6	Sód	1596,6

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach 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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 09 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 ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	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	
		Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	
		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		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Kefir szt. *mleko/	200g	Jabłko 1szt.	180g
OBIAD		Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/m 350ml *seler/	350g	
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
		Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Pobyt/leczonik					Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g				
Kolejca		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	
		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 i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
	II		Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g

	Energia	2228,3	Energia	2054,5	Energia	2500,3	Energia	2419,4
kcal	Białko	92,389	Białko	92,832	Białko	135,34	Białko	60,044
g	Tłuszcz	84,078	Tłuszcz	74,907	Tłuszcz	111,05	Tłuszcz	104,72
g	Kwasy Nasycone	37,84	Kwasy Nasycone	36,82	Kwasy Nasycone	43,838	Kwasy Nasycone	49,47
g	Węglowodany ogółem	263,84	Węglowodany ogółem	240,37	Węglowodany ogółem	260,71	Węglowodany ogółem	293,53
g	W tym cukry	52,662	W tym cukry	55,613	W tym cukry	29,517	W tym cukry	58,411
g	Błonnik pokarmowy	29,912	Błonnik pokarmowy	28,632	Błonnik pokarmowy	38,153	Błonnik pokarmowy	35,022
mg	Sód	2972,2	Sód	2951,9	Sód	3425,8	Sód	2175,5

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. 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

środa 10 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	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/*soja/*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			
	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_sezamu/	115g			
	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			
		Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g		
OBIAŁ	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) b/m 350ml	350g			
	Sznyceł drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	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 marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g			
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g			
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			
	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g			
	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g			
	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g			
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g			
	Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Banan 1szt.	120g		

	Energia	2221,3	Energia	2087,2	Energia	2249	Energia	2357,8
g	Białko	109,36	Białko	105,45	Białko	128,59	Białko	63,893
g	Tłuszcz	70,378	Tłuszcz	63,209	Tłuszcz	79,344	Tłuszcz	73,858
g	Kwasy Nasycone	24,793	Kwasy Nasycone	24,167	Kwasy Nasycone	27,868	Kwasy Nasycone	22,309
g	Węglowodany ogółem	282,47	Węglowodany ogółem	270,06	Węglowodany ogółem	242,87	Węglowodany ogółem	319,84
g	W tym cukry	38,978	W tym cukry	50,979	W tym cukry	28,129	W tym cukry	43,611
g	Błonnik pokarmowy	30,141	Błonnik pokarmowy	23,69	Błonnik pokarmowy	34,595	Błonnik pokarmowy	44,309
mg	Sód	2072,9	Sód	1869,1	Sód	2014,2	Sód	1810,9

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5 orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach 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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLÓWKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEGIARNYCH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
DZIAŁ ŻYWIENIA									
czwartek 11 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
SNIAĐANIE		Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa warzywna z ryżem (g) 300ml *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
		Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki wegańskie 2 szt. *gluten/	100g
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
		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	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
OBIAĐ		Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g
		Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g
		Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g
		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					Skyr smakowy szt. *mleko/	140g			
Kolaćcja		Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
		Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame i pomidorem/bez majonezu *gluten/*soja/*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
II	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z poleđwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	

kcal	Energia	2387	Energia	2259,4	Energia	2196,8	Energia	2529,7
g	Białko	128,75	Białko	127,36	Białko	125,26	Białko	74,32
g	Tłuszcz	81,797	Tłuszcz	80,135	Tłuszcz	77,447	Tłuszcz	89,407
g	Kwasy Nasycone	26,099	Kwasy Nasycone	25,999	Kwasy Nasycone	25,796	Kwasy Nasycone	16,075
g	Węglowodany ogółem	275,02	Węglowodany ogółem	249,78	Węglowodany ogółem	240,56	Węglowodany ogółem	336,27
g	W tym cukry	56,667	W tym cukry	52,123	W tym cukry	43,598	W tym cukry	55,304
g	Błonnik pokarmowy	34,384	Błonnik pokarmowy	27,068	Błonnik pokarmowy	36,001	Błonnik pokarmowy	53,172
mg	Sód	1866,5	Sód	1537,8	Sód	1676	Sód	1579,2

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
sobota 13 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	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną (g) 300ml *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	
		Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	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 małosolny	60g	
		Ogórek małosolny	60g	Pomidor 100g	100g	Ogórek małosolny	60g	Pomidor 50g	50g	
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	
		masło 10g *mleko/	10g			Herbata z cytryną	250g			
II		Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kisiel 250ml	250g	
OBIAD		Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	
		Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki wegańskie z warzywami (d) 250g *gluten/*soja/	250g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
		Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	
Publicyzonok										
Kolaća	II	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	
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
		Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
kcal	Energia	2490,4	Energia	2434,5	Energia	2518	Energia	2542,2		
g	Białko	114,13	Białko	113,13	Białko	116,15	Białko	82,892		
g	Tłuszcz	77,486	Tłuszcz	76,58	Tłuszcz	88,171	Tłuszcz	75,611		
g	Kwasy Nasycone	25,564	Kwasy Nasycone	25,422	Kwasy Nasycone	23,859	Kwasy Nasycone	22,823		
g	Węglowodany ogółem	292,85	Węglowodany ogółem	287,67	Węglowodany ogółem	267,19	Węglowodany ogółem	315,14		
g	W tym cukry	75,065	W tym cukry	71,175	W tym cukry	56,535	W tym cukry	71,155		
g	Blonnik pokarmowy	37,181	Blonnik pokarmowy	31,178	Blonnik pokarmowy	44,201	Blonnik pokarmowy	47,837		
mg	Sód	2665,2	Sód	2547,7	Sód	2633,6	Sód	2526,3		

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach 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 PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie										
DZIAŁ ŻYWIENIA										
niedziela 14 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 kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Zupa warzywna z zacierką (g) 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g	
		Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Wędlina wegańska 90g	90g	
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	
						Herbata z cytryną	250g			
II		Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Jabłko 1szt.	180g	
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 (g) (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	
		Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	
		Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
II	Podwieczorek									
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Kielbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	
		Kielbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki wegańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	
		Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	
		Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g	
		Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g	
II		Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	
kcal		Energia	2456,5	Energia	2328,3	Energia	2523,4	Energia	2114,1	
g		Białko	111,71	Białko	107,75	Białko	127,26	Białko	57,566	
g		Tłuszcz	109,18	Tłuszcz	101,64	Tłuszcz	116,35	Tłuszcz	88,877	
g		Kwasy Nasycone	38,978	Kwasy Nasycone	35,565	Kwasy Nasycone	40,234	Kwasy Nasycone	44,134	
g		Węglowodany ogółem	246,68	Węglowodany ogółem	237,3	Węglowodany ogółem	224	Węglowodany ogółem	250,85	
g		W tym cukry	69,614	W tym cukry	71,889	W tym cukry	27,459	W tym cukry	57,394	
g		Błonnik pokarmowy	29,013	Błonnik pokarmowy	24,803	Błonnik pokarmowy	37,618	Błonnik pokarmowy	43,713	
mg		Sód	2641,3	Sód	2243,1	Sód	2895,8	Sód	1951,2	

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 WYŻURKACH PIELEGIARNIKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
DZIAŁ ŻYWIENIA									
poniedziałek 15 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
SNIAKANIE	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*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 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	
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek kiszony 60g	60g	
	Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	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	
		Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Mus owocowy 1szt.	100g
OBIAD	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	
	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g	
	Kasza pęczak (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kasza pęczak (g) 180g	180g	
	Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek				Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g				
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	
	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	
	Ser żółty 30g *mleko/	30g	Ser żółty 30g *mleko/	30g	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 miętowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	
	Herbata miętowa	250g			Herbata miętowa	250g			
	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	

kcal	Energia	2246	Energia	2187,6	Energia	2318,1	Energia	2345,6
g	Białko	122,62	Białko	119,23	Białko	125,6	Białko	56,787
g	Tłuszcz	68,746	Tłuszcz	67,501	Tłuszcz	71,541	Tłuszcz	87,526
g	Kwasy Nasycone	29,246	Kwasy Nasycone	29,176	Kwasy Nasycone	22,66	Kwasy Nasycone	36,433
g	Węglowodany ogółem	280,96	Węglowodany ogółem	273,86	Węglowodany ogółem	280,99	Węglowodany ogółem	323,22
g	W tym cukry	50,423	W tym cukry	62,438	W tym cukry	29,668	W tym cukry	49,288
g	Błonnik pokarmowy	30,875	Błonnik pokarmowy	25,255	Błonnik pokarmowy	41,51	Błonnik pokarmowy	39,015
mg	Sód	2904,4	Sód	2724,9	Sód	2965,9	Sód	1831,7

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie									
DZIAŁ ŻYWIENIA									
wtorek 16 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	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Kasza kukurydziana 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	
	Kielbasa żywiecka 60g	60g	Kielbasa żywiecka 60g	60g	Kielbasa żywiecka 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sesamu/	115g	
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	
	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	
	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	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Banan 1szt.	120g	
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	
	Kotlet schabowy (s) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	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 porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Publikażonok				Kanapka razowa z szynką dębową 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	
	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Wędlina wegańska 90g	90g	
	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Ogórek 50g	50g	
	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	
	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	
	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g			
	II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g
kcal	Energia	2606,8	Energia	2362,9	Energia	2511	Energia	2485,7	
g	Białko	126,16	Białko	118,85	Białko	137,52	Białko	66,326	
g	Tłuszcz	92,581	Tłuszcz	83,211	Tłuszcz	107,03	Tłuszcz	81,694	
g	Kwasy Nasycone	30,592	Kwasy Nasycone	32,445	Kwasy Nasycone	32,036	Kwasy Nasycone	25,84	
g	Węglowodany ogółem	309,78	Węglowodany ogółem	279,01	Węglowodany ogółem	268,55	Węglowodany ogółem	329,86	
g	W tym cukry	59,42	W tym cukry	61,93	W tym cukry	39,895	W tym cukry	66,191	
g	Błonnik pokarmowy	32,927	Błonnik pokarmowy	31,027	Błonnik pokarmowy	38,162	Błonnik pokarmowy	46,298	
mg	Sód	2746,9	Sód	2679,9	Sód	2913,7	Sód	2597,9	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzeżony możliwość wymiany 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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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