

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 17 czerwca 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
SNIADANIE	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym (g) 300ml	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym (g) 300ml	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
	Pomidor 50g	50g	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g
	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g
	Herbata z cytryną	250g	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
OBIAD	Rosół z makaronem BEZGLUTENOWYM (g) 350ml *seler/	350g	Rosół z makaronem (g) (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) (nb) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g
	Kotlet mielony drobiowy (g) b/g 100g *jaja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	100g	Kotlet mielony drobiowy (p)100g *gluten/*jaja/*mleko/	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	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
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 indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
	Rzodkiewka 50g	50g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Twaróg bez laktozy 50g *mleko/	100g
	Salata 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g
	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Masło bez laktozy 10g	10g
			Herbata rumiankowa	250g					Herbata rumiankowa	250g
=	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g

	kcal	Energia	1899,8	Energia	2023,6	Energia	2108,9	Energia	1998,8	Energia	2066,6
g	Białko	113,4	Białko	84,86	Białko	53,888	Białko	102,91	Białko	118,4	
g	Tłuszcz	69,969	Tłuszcz	85,785	Tłuszcz	93,949	Tłuszcz	67,967	Tłuszcz	81,507	
g	Kwasy Nasycone	23,611	Kwasy Nasycone	48,814	Kwasy Nasycone	51,294	Kwasy Nasycone	13,419	Kwasy Nasycone	24,339	
g	Węglowodany ogółem	194,97	Węglowodany ogółem	216,77	Węglowodany ogółem	249,5	Węglowodany ogółem	235,48	Węglowodany ogółem	205,98	
g	W tym cukry	34,418	W tym cukry	32,925	W tym cukry	39,361	W tym cukry	36,784	W tym cukry	26,164	
g	Błonnik pokarmowy	26,108	Błonnik pokarmowy	29,869	Błonnik pokarmowy	35,199	Błonnik pokarmowy	32,963	Błonnik pokarmowy	29,843	
mg	Sód	475,98	Sód	1971,6	Sód	1446,8	Sód	2293,7	Sód	2209,6	

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

czwartek 18 czerwca 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa				
I	SNIADANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *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		
		Szynka wieprzowa 60g	60g	Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g		
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g		
		masło 10g *mleko/	10g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g		
		Herbata z cytryną	250g	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		
II		Kisiel 250ml	250g										
I	OBIAD	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g	Zupa solferino (g) 350ml	350g		
		Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g		
		Sos własny (g) BG 80g *seler/	80g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g		
		Kasza gryczana (g) 180g	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza gryczana (g) 180g	180g	Kasza gryczana (g) 180g	180g		
		Tarte buraczki 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g		
		Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g		
		Sałatka z ryżem z kurczakiem i warzywami *gorczyca/	250g	Sałatka z makaronem orzo, soczewicą i warzywami vege *gluten/*gorczyca/	250g	Sałatka z makaronem orzo, soczewicą i warzywami vege *gluten/*gorczyca/	250g	Sałatka z makaronem orzo, kurczakiem, soczewicą i warzywami *gluten/*gorczyca/	250g	Sałatka z makaronem orzo, kurczakiem, soczewicą i warzywami *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		
		Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g		
		II		Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

	kcal	Energia	2249	Energia	2460,2	Energia	2359,8	Energia	2323	Energia	2327,4
g	Białko	117,58	Białko	83,507	Białko	73,727	Białko	114,57	Białko	114,65	
g	Tłuszcz	74,134	Tłuszcz	96,752	Tłuszcz	90,152	Tłuszcz	79,603	Tłuszcz	80,003	
g	Kwasy Nasycone	22,191	Kwasy Nasycone	30,218	Kwasy Nasycone	16,208	Kwasy Nasycone	13,863	Kwasy Nasycone	25,263	
g	Węglowodany ogółem	278,65	Węglowodany ogółem	301,99	Węglowodany ogółem	298,38	Węglowodany ogółem	279,55	Węglowodany ogółem	279,67	
g	W tym cukry	52,463	W tym cukry	34,174	W tym cukry	36,524	W tym cukry	35,522	W tym cukry	35,662	
g	Błonnik pokarmowy	28,562	Błonnik pokarmowy	44,998	Błonnik pokarmowy	49,898	Błonnik pokarmowy	33,46	Błonnik pokarmowy	33,46	
mg	Sód	1296,1	Sód	1426,9	Sód	1360,3	Sód	1439,4	Sód	1415,2	

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 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

piątek 19 czerwca 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
SNIAĐANIE	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z ryżem (g) 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem (g) 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem (g) 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
	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g
	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
OBIAĐ	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) b/m 350ml *seler/	350g
	Kotlet z ryby pieczony b/g 100g *jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 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 koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	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
Kolaćcja	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	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g
	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
	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g

	Energia	2398,8	Energia	2443	Energia	2291,9	Energia	2297,2	Energia	2301,6
g	Białko	109,19	Białko	108,65	Białko	62,023	Białko	96,596	Białko	96,676
g	Tłuszcz	97,873	Tłuszcz	84,161	Tłuszcz	89,151	Tłuszcz	79,386	Tłuszcz	79,786
g	Kwasy Nasycone	35,628	Kwasy Nasycone	34,922	Kwasy Nasycone	36,562	Kwasy Nasycone	21,799	Kwasy Nasycone	33,199
g	Węglowodany ogółem	258,98	Węglowodany ogółem	301,93	Węglowodany ogółem	293,25	Węglowodany ogółem	286,09	Węglowodany ogółem	286,21
g	W tym cukry	73,612	W tym cukry	69,551	W tym cukry	57,887	W tym cukry	52,216	W tym cukry	52,356
g	Błonnik pokarmowy	23,677	Błonnik pokarmowy	28,699	Błonnik pokarmowy	38,598	Błonnik pokarmowy	32,214	Błonnik pokarmowy	32,214
mg	Sód	418,38	Sód	1989,4	Sód	1810,5	Sód	1979,5	Sód	1955,3

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. 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 PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 20 czerwca 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
I	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Musli na mleku roślinnym (g) *gluten/*orzeczy/	300g	Musli na mleku roślinnym (g) *gluten/*orzeczy/	300g	Musli na mleku roślinnym (g) *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 30g	30g	Wędlina wegańska 90g	90g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Schab na soli morskiej 60g	60g
	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
II	Kefir szt. *mleko/	200g								
	Zupa szpinakowa z ziemniakami (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml b/m *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml b/m *gluten/*jaja/*seler/	350g
	Potrąwka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d)	250g	Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietankowym *mleko/	250g	Warzywa duszone z ciecierzycą w wegańskim sosie	250g	Potrąwka z kurczaka z marchewką (g) b/m	250g	Potrąwka z kurczaka z marchewką (g) b/m	250g
	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g
	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
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 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
	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Papryka 50g	50g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	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	

	kcal	Energia	2132,6	Energia	2407,7	Energia	2405,8	Energia	2372,1	Energia	2363,1
g	Białko	124,48	Białko	71,055	Białko	57,948	Białko	102,78	Białko	102,59	
g	Tłuszcz	66,859	Tłuszcz	89,183	Tłuszcz	86,63	Tłuszcz	76,818	Tłuszcz	76,018	
g	Kwasy Nasycone	22,141	Kwasy Nasycone	26,391	Kwasy Nasycone	22,621	Kwasy Nasycone	6,9724	Kwasy Nasycone	18,372	
g	Węglowodany ogółem	248,12	Węglowodany ogółem	291,62	Węglowodany ogółem	309,41	Węglowodany ogółem	280,94	Węglowodany ogółem	280,67	
g	W tym cukry	71,754	W tym cukry	64,126	W tym cukry	62,397	W tym cukry	60,356	W tym cukry	60,496	
g	Błonnik pokarmowy	28,595	Błonnik pokarmowy	38,174	Błonnik pokarmowy	38,293	Błonnik pokarmowy	36,694	Błonnik pokarmowy	36,694	
mg	Sód	1200,5	Sód	2282,5	Sód	1744,2	Sód	2300,7	Sód	2272,5	

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. 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

niedziela 21 czerwca 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
I	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
	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
	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										
OBIAŁ	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa d/w 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) b/m 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) b/m 350ml	350g
	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g
	Sos koperkowy (g) BG 80g *mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g
	Ryż al dente (g) 180g	180g	Brokuł gotowany 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
	Brokuł gotowany 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g
	Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	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
	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g
	Ogórek 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	Herbata czarna b/c	250g	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
=	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g

	Energia	1972,3	Energia	2390,1	Energia	2407,5	Energia	2230,9	Energia	2237,7
g	Białko	108,01	Białko	100,03	Białko	66,606	Białko	104,93	Białko	111,01
g	Tłuszcz	74,098	Tłuszcz	99,793	Tłuszcz	102,69	Tłuszcz	83,681	Tłuszcz	85,041
g	Kwasy Nasycone	22,567	Kwasy Nasycone	32,463	Kwasy Nasycone	30,977	Kwasy Nasycone	14,53	Kwasy Nasycone	27,85
g	Węglowodany ogółem	211,88	Węglowodany ogółem	260,82	Węglowodany ogółem	289,61	Węglowodany ogółem	258,27	Węglowodany ogółem	251,43
g	W tym cukry	45,592	W tym cukry	44,43	W tym cukry	45,512	W tym cukry	39,427	W tym cukry	40,287
g	Błonnik pokarmowy	24,566	Błonnik pokarmowy	45,115	Błonnik pokarmowy	47,689	Błonnik pokarmowy	32,121	Błonnik pokarmowy	30,921
mg	Sód	1053,9	Sód	2450,1	Sód	1881	Sód	2371,7	Sód	2347,5

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 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

poniedziałek 22 czerwca 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
SNIA DANIE	Makaron b/g na mleku roślinnym 300ml	300g	Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/+soja/*mleko/	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*seler/	300g	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/+soja/*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
	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. z majonezem *jaja/*gorczyca/	140g	Wędlina wegańska 90g	90g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g
	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
OBIA D	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem b/m 350ml *seler/	350g
	Stek pieczony z cebulką b/g 100g *jaja/*gorczyca/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g
	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	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	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	Kompot 250ml	250g
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 indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g
	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 miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

	Energia		Energia		Energia		Energia		Energia	
kcal	1970,3	1970,3	2088,8	2088,8	2044,5	2044,5	2015,3	2015,3	2019,7	2019,7
g	Białko 100,59	Białko 100,59	Białko 74,972	Białko 74,972	Białko 60,343	Białko 60,343	Białko 100,24	Białko 100,24	Białko 100,32	Białko 100,32
g	Tłuszcz 76,653	Tłuszcz 76,653	Tłuszcz 82,375	Tłuszcz 82,375	Tłuszcz 75,525	Tłuszcz 75,525	Tłuszcz 72,038	Tłuszcz 72,038	Tłuszcz 72,438	Tłuszcz 72,438
g	Kwasy Nasycone 25,713	Kwasy Nasycone 25,713	Kwasy Nasycone 37,319	Kwasy Nasycone 37,319	Kwasy Nasycone 37,776	Kwasy Nasycone 37,776	Kwasy Nasycone 17,819	Kwasy Nasycone 17,819	Kwasy Nasycone 29,219	Kwasy Nasycone 29,219
g	Węglowodany ogółem 211,91	Węglowodany ogółem 211,91	Węglowodany ogółem 254,09	Węglowodany ogółem 254,09	Węglowodany ogółem 266,15	Węglowodany ogółem 266,15	Węglowodany ogółem 230,57	Węglowodany ogółem 230,57	Węglowodany ogółem 230,69	Węglowodany ogółem 230,69
g	W tym cukry 35,043	W tym cukry 35,043	W tym cukry 29,68	W tym cukry 29,68	W tym cukry 38,373	W tym cukry 38,373	W tym cukry 35,958	W tym cukry 35,958	W tym cukry 36,098	W tym cukry 36,098
g	Błonnik pokarmowy 23,982	Błonnik pokarmowy 23,982	Błonnik pokarmowy 27,63	Błonnik pokarmowy 27,63	Błonnik pokarmowy 36,267	Błonnik pokarmowy 36,267	Błonnik pokarmowy 32,157	Błonnik pokarmowy 32,157	Błonnik pokarmowy 32,157	Błonnik pokarmowy 32,157
mg	Sód 591,36	Sód 591,36	Sód 2026,3	Sód 2026,3	Sód 1778,6	Sód 1778,6	Sód 2135,9	Sód 2135,9	Sód 2111,7	Sód 2111,7

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. 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

wtorek 23 czerwca 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
SNIAĐANIE	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 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
	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
	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
OBIAĐ	Zupa dyniowa (g) 350ml	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml	350g	Zupa dyniowa b/m 350ml	350g	Zupa dyniowa b/m 350ml	350g	Zupa dyniowa b/m 350ml	350g
	Filet z kurczaka duszony w sosie b/g 100g	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g
	Sos koperkowy BG 80g *mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos koperkowy BM 80g *gluten/*seler/	80g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
	Tarte buraczki 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g
	Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Kolaćcja	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 wieprzowa 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	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	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g						
	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

	kcal	Energia	1871,5	Energia	2346,9	Energia	2407,5	Energia	2163,7	Energia	2170,5
g	Białko	103,08	Białko	70,002	Białko	65,552	Białko	112,64	Białko	118,72	
g	Tłuszcz	65,035	Tłuszcz	98,76	Tłuszcz	104,6	Tłuszcz	64,095	Tłuszcz	65,455	
g	Kwasy Nasycone	24,99	Kwasy Nasycone	58,746	Kwasy Nasycone	49,976	Kwasy Nasycone	8,0211	Kwasy Nasycone	21,341	
g	Węglowodany ogółem	209,55	Węglowodany ogółem	281,03	Węglowodany ogółem	285,96	Węglowodany ogółem	272,06	Węglowodany ogółem	265,22	
g	W tym cukry	61,832	W tym cukry	50,016	W tym cukry	47,896	W tym cukry	46,791	W tym cukry	47,651	
g	Błonnik pokarmowy	27,404	Błonnik pokarmowy	33,794	Błonnik pokarmowy	37,254	Błonnik pokarmowy	35,604	Błonnik pokarmowy	34,404	
mg	Sód	1599,3	Sód	2999,7	Sód	2674,9	Sód	3345,2	Sód	3321	

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. 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 PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 24 czerwca 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
SNIAKANIE	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki jęczmienne na mleku bez laktozy 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
	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g
	Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z ciecierzycą, pomidorkami i oliwą	60g
	Oliwki zielone 5 szt.	20g	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	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
OBIAŁ	Zupa ryżowa 350ml *mleko/*seler/	350g	Rosół z zacierką (w) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Zupa ryżowa (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g
	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z kapustą pekińską vege 250g *soja/	250g	A'la gołąbek z kapustą pekińską vege 250g *soja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g
	Sos pomidorowy BG 80g *mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
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
	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g
	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 rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g

	kcal	Energia	2137,5	Energia	2529,5	Energia	2491,4	Energia	2355,5	Energia	2362,3
g	Białko	111,29	Białko	90,241	Białko	69,334	Białko	113,73	Białko	119,81	
g	Tłuszcz	80,988	Tłuszcz	104,45	Tłuszcz	98,345	Tłuszcz	86,54	Tłuszcz	87,9	
g	Kwasy Nasycone	28,499	Kwasy Nasycone	41,335	Kwasy Nasycone	37,475	Kwasy Nasycone	19,258	Kwasy Nasycone	32,578	
g	Węglowodany ogółem	239,4	Węglowodany ogółem	279,76	Węglowodany ogółem	303,79	Węglowodany ogółem	276,99	Węglowodany ogółem	270,15	
g	W tym cukry	34,144	W tym cukry	33,071	W tym cukry	32,798	W tym cukry	29,425	W tym cukry	30,285	
g	Błonnik pokarmowy	25,173	Błonnik pokarmowy	38,833	Błonnik pokarmowy	39,862	Błonnik pokarmowy	31,257	Błonnik pokarmowy	30,057	
mg	Sód	1245,3	Sód	2605,5	Sód	2305,9	Sód	2710,8	Sód	2686,6	

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. łubin

(*) produkt zawiera alergeny; (†) 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

czwartek 25 czerwca 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną 300ml *seler/	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g
	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g
	Ogórek małosolny	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce 3 szt. *gorczyca/	90g
	Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek małosolny	60g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek małosolny	60g	Salata 30g	30g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g
	Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
			masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
OBIAŁ	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g
	Filet z kurczaka soute b/g 100g	100g	Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g
	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Kompot 250ml	250g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
	Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g				
Kolejca	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	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Pomidor 100g	100g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 100g	100g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Jabłko 1szt.	180g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g			Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	

	kcal	Energia	2011,6	Energia	2335,9	Energia	2303,7	Energia	2221,8	Energia	2233,8
g	Białko	110,22	Białko	85,542	Białko	63,761	Białko	88,597	Białko	89,037	
g	Tłuszcz	56,995	Tłuszcz	69,99	Tłuszcz	72,795	Tłuszcz	54,455	Tłuszcz	54,935	
g	Kwasy Nasycone	18,379	Kwasy Nasycone	32,23	Kwasy Nasycone	35,738	Kwasy Nasycone	11,71	Kwasy Nasycone	23,13	
g	Węglowodany ogółem	252,06	Węglowodany ogółem	325,43	Węglowodany ogółem	331,19	Węglowodany ogółem	330,71	Węglowodany ogółem	331,99	
g	W tym cukry	70,746	W tym cukry	70,775	W tym cukry	57,611	W tym cukry	62,355	W tym cukry	63,615	
g	Błonnik pokarmowy	25,777	Błonnik pokarmowy	39,816	Błonnik pokarmowy	38,972	Błonnik pokarmowy	35,276	Błonnik pokarmowy	35,756	
mg	Sód	412,39	Sód	1897,9	Sód	1623	Sód	1781,1	Sód	1760,1	

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 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 PIELEGIARNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 26 czerwca 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktozowa	
SNIAKANIE	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Jogurt naturalny bez laktozy szt. *mleko/	150g
	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
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Wędlina wegańska 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 30g	30g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 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 buraczkowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/m 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa b/m 350ml *seler/	350g
	Ryba duszona 100g w sosie po grecku b/g 150g *ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g	Ryba duszona 100g w sosie po grecku 150g *gluten/*ryby/*seler/	250g
	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g	Ryż (dr)180g	180g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
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	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Połędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Połędwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g
	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	Salata 30g	30g	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
	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g	Kisiel 250ml	250g

	kcal	Energia	2416,3	Energia	2549,4	Energia	2421,7	Energia	2287	Energia	2179,9
g	Białko	110,33	Białko	98,383	Białko	61,052	Białko	93,133	Białko	97,338	
g	Tłuszcz	94,646	Tłuszcz	95,326	Tłuszcz	93,296	Tłuszcz	72,451	Tłuszcz	67,026	
g	Kwasy Nasycone	18,594	Kwasy Nasycone	38,488	Kwasy Nasycone	28,039	Kwasy Nasycone	7,0828	Kwasy Nasycone	20,888	
g	Węglowodany ogółem	244,08	Węglowodany ogółem	288,37	Węglowodany ogółem	295,97	Węglowodany ogółem	278,75	Węglowodany ogółem	260,29	
g	W tym cukry	45,936	W tym cukry	41,591	W tym cukry	29,993	W tym cukry	32,941	W tym cukry	30,531	
g	Błonnik pokarmowy	31,096	Błonnik pokarmowy	31,591	Błonnik pokarmowy	35,115	Błonnik pokarmowy	35,706	Błonnik pokarmowy	31,606	
mg	Sód	449,52	Sód	1968,9	Sód	1761,3	Sód	2733	Sód	2649,6	

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. 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 Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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