

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
niedziela 07 czerwca 2026											
DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa		
SNIADANIE	I	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300ml	300g	Kasza kukurydziana 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 30g	30g	Wędlina wegańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Pomidor 50g	50g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Pomidor 50g	50g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Pomidor 50g	50g	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
	II	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g								
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*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
		Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/	150g
Ziemniaki gotowane 180g		180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
Surówka żydowska 150g		150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Surówka żydowska 150g	150g	
Kompot		250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Podwieczorek											
KOLACJA	I	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	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	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g
		Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegańskie 2 szt. *gluten/	100g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g
		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
		Papryka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g
		Salata 30g	30g	Papryka 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 bez laktozy 10g	10g
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
	Mus owocowy 1szt.	100g	Herbata rumiankowa	250g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	
	II	Gruszka 1szt.	120g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	1989,4	Energia	2124	Energia	2170,6	Energia	1934,6	Energia	1941,4
g	Białko	102,9	Białko	66,326	Białko	55,276	Białko	90,759	Białko	96,839
g	Tłuszcz	80,367	Tłuszcz	82,418	Tłuszcz	84,458	Tłuszcz	61,576	Tłuszcz	62,936
g	Kwasy Nasycone	27,47	Kwasy Nasycone	33,52	Kwasy Nasycone	30,75	Kwasy Nasycone	11,454	Kwasy Nasycone	24,774
g	Węglowodany ogółem	208,01	Węglowodany ogółem	267,14	Węglowodany ogółem	283,92	Węglowodany ogółem	247,9	Węglowodany ogółem	241,06
g	W tym cukry	42,958	W tym cukry	42,539	W tym cukry	42,489	W tym cukry	38,688	W tym cukry	39,548
g	Błonnik pokarmowy	24,607	Błonnik pokarmowy	43,639	Błonnik pokarmowy	44,839	Błonnik pokarmowy	31,261	Błonnik pokarmowy	30,061
mg	Sód	1404,3	Sód	2730,1	Sód	2157,7	Sód	2223,6	Sód	2199,4

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 08 czerwca 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		
SNIADANIE		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 wieprzowa 60g	60g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Wędlina wegańska 90g	90g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g
		Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g*	50g	Ogórek 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
OBIAD		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	Zupa kalafiorowa (g) b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) b/m 350ml *soja/*seler/	350g
		Bitka schabowa duszona b/g 100g	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g
		Sos własny BG 80g *seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g
		Ryż al dente 180g	180g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Kompot	250g					Kompot	250g	Kompot	250g
KOLACJA		Makaron bezglutenowy z truskawkami i twarogiem 350 *mleko/	300g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/+soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z wegańskim musem truskawkow *gluten/+soja/	300g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
								Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
								Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
								Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

	Energia	2097,8	Energia	2169,3	Energia	2043,2	Energia	2434,3	Energia	2438,7
g	Białko	118,41	Białko	91,313	Białko	66,815	Białko	105,36	Białko	105,44
g	Tłuszcz	57,569	Tłuszcz	61,222	Tłuszcz	53,262	Tłuszcz	69,158	Tłuszcz	69,558
g	Kwasy Nasycone	16,956	Kwasy Nasycone	28,934	Kwasy Nasycone	19,764	Kwasy Nasycone	9,6649	Kwasy Nasycone	21,065
g	Węglowodany ogółem	264,96	Węglowodany ogółem	298,49	Węglowodany ogółem	308,65	Węglowodany ogółem	307,21	Węglowodany ogółem	307,33
g	W tym cukry	77,778	W tym cukry	78,872	W tym cukry	81,891	W tym cukry	69,261	W tym cukry	69,401
g	Błonnik pokarmowy	28,519	Błonnik pokarmowy	39,914	Błonnik pokarmowy	41,614	Błonnik pokarmowy	44,293	Błonnik pokarmowy	44,293
mg	Sód	1404,9	Sód	1731	Sód	1596,6	Sód	3164,9	Sód	3140,7

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skoruplaki; 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												
wtorek 09 czerwca 2026												
DIETA	Dieta Bezglutenowa			Dieta wegetariańska			Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
SNIADANIE		Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	
		Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	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 z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
OBIAD		Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały b/m 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz biały b/m 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz biały b/m 350ml *seler/	350g	
		Filet z kurczaka soute b/g 100g	100g	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	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
		Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Kolejca		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	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	
		Szynka z piersi indyka 60g	60g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	
		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	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	Oliwki zielone 5 szt.	20g	
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata owocowa	250g	
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
II		Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	
Pobyl/oznaczenie												
Kolejca												
II												
kcal	Energia	2058,3	Energia	2431,6	Energia	2329,4	Energia	2078,1	Energia	2082,5		
g	Białko	104,4	Białko	85,664	Białko	59,324	Białko	79,052	Białko	79,132		
g	Tłuszcz	83,623	Tłuszcz	108,4	Tłuszcz	104	Tłuszcz	82,479	Tłuszcz	82,879		
g	Kwasy Nasycone	25,929	Kwasy Nasycone	54,568	Kwasy Nasycone	49,398	Kwasy Nasycone	20,619	Kwasy Nasycone	32,019		
g	Węglowodany ogółem	213,71	Węglowodany ogółem	268,51	Węglowodany ogółem	275,35	Węglowodany ogółem	243,44	Węglowodany ogółem	243,56		
g	W tym cukry	38,897	W tym cukry	38,287	W tym cukry	40,952	W tym cukry	31,7	W tym cukry	31,84		
g	Błonnik pokarmowy	20,937	Błonnik pokarmowy	31,092	Błonnik pokarmowy	31,422	Błonnik pokarmowy	30,968	Błonnik pokarmowy	30,968		
mg	Sód	1487,9	Sód	2527	Sód	2171,9	Sód	2872,6	Sód	2848,4		

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 zastrzeżenie 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 Żywnia.  
 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 Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa		
I	SNIADANIE	Serek wiejski szt.	200g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	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
		Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
		Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		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											
I	OBIAD	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	Zupa krem z dyni (g) b/m 350ml	350g	Zupa krem z dyni (g) b/m 350ml	350g
		Filet z kurczaka soute (d) b/g 100g	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Sznyceł drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g	Sznyceł drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	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	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
II											
I	KOLACJA	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g
		Pasta z tuńczyka *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
		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	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
		II									
II		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g

	kcal	Energia	2026,2	Energia	2251,9	Energia	2285,8	Energia	2039	Energia	2043,4
g	Białko	117,44	Białko	76,597	Białko	62,813	Białko	109,61	Białko	109,69	
g	Tłuszcz	76,434	Tłuszcz	76,219	Tłuszcz	73,258	Tłuszcz	57,319	Tłuszcz	57,719	
g	Kwasy Nasycone	18,34	Kwasy Nasycone	20,089	Kwasy Nasycone	22,309	Kwasy Nasycone	6,433	Kwasy Nasycone	17,833	
g	Węglowodany ogółem	210,6	Węglowodany ogółem	277,69	Węglowodany ogółem	303,16	Węglowodany ogółem	262,48	Węglowodany ogółem	262,6	
g	W tym cukry	41,583	W tym cukry	39,013	W tym cukry	42,771	W tym cukry	38,156	W tym cukry	38,296	
g	Błonnik pokarmowy	22,619	Błonnik pokarmowy	37,999	Błonnik pokarmowy	41,789	Błonnik pokarmowy	31,431	Błonnik pokarmowy	31,431	
mg	Sód	742,05	Sód	2093,2	Sód	1806,1	Sód	2268,8	Sód	2244,6	

**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. 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 POŚLİKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

czwartek 11 czerwca 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
SNIAĐANIE	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku (g) 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 wieprzowa 60g	60g	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki wegańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g
	Rzodkiewka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g
	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 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
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	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g
	Gulasz wieprzowo-wołowy b/g 150g *seler/	150g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	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	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Kolekcja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g
	Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
	Herbata malinowa	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame i pomidorem/wege *jaja/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame i pomidorem/bez majonezu *gluten/+soja/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g
			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
Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	

	Energia	2020,8	Energia	2289,4	Energia	2439,7	Energia	2333,6	Energia	2338
kcal										
g	Białko	127,53	Białko	87,575	Białko	73,6	Białko	107,11	Białko	107,19
g	Tłuszcz	63,133	Tłuszcz	88,986	Tłuszcz	88,687	Tłuszcz	87,753	Tłuszcz	88,153
g	Kwasy Nasycone	17,812	Kwasy Nasycone	28,796	Kwasy Nasycone	16,003	Kwasy Nasycone	13,004	Kwasy Nasycone	24,404
g	Węglowodany ogółem	225,65	Węglowodany ogółem	269,27	Węglowodany ogółem	318,09	Węglowodany ogółem	269,56	Węglowodany ogółem	269,68
g	W tym cukry	41,352	W tym cukry	35,569	W tym cukry	37,844	W tym cukry	39,582	W tym cukry	39,722
g	Błonnik pokarmowy	25,916	Błonnik pokarmowy	43,752	Błonnik pokarmowy	49,572	Błonnik pokarmowy	35,114	Błonnik pokarmowy	35,114
mg	Sód	835,09	Sód	1634,3	Sód	1575,6	Sód	1843,7	Sód	1819,5

**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. dwulfenek siarki; 13. lubin  
 (\*) 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 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

piątek 12 czerwca 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
SNIADANIE	Ryż 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 roślinnym (g) 300ml	300g
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g
	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g
	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	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
OBIAD	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) b/m 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) b/m 350ml *seler/	350g	Zupa brokułowa (g) b/m 350ml *seler/	350g
	Ryba pieczona b/g 100g *ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ryż al dente 180g	180g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g
	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryż al dente 180g	180g
	Kompot	250g	Ryż al dente 180g	180g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g
	Ryż al dente 180g	180g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Kolaćca	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	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	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g
	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	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
Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	

	Energia	2131,5	Energia	2155,5	Energia	2330,2	Energia	2260	Energia	2264,4
g	Białko	102,55	Białko	112,72	Białko	60,845	Białko	93,182	Białko	93,262
g	Tłuszcz	87,528	Tłuszcz	76,378	Tłuszcz	100,58	Tłuszcz	92,298	Tłuszcz	92,698
g	Kwasy Nasycone	30,254	Kwasy Nasycone	29,558	Kwasy Nasycone	37,118	Kwasy Nasycone	31,7	Kwasy Nasycone	43,1
g	Węglowodany ogółem	226,51	Węglowodany ogółem	249,96	Węglowodany ogółem	286,36	Węglowodany ogółem	258,13	Węglowodany ogółem	258,25
g	W tym cukry	45,155	W tym cukry	41,51	W tym cukry	44,251	W tym cukry	41,109	W tym cukry	41,249
g	Błonnik pokarmowy	22,343	Błonnik pokarmowy	24,708	Błonnik pokarmowy	32,324	Błonnik pokarmowy	27,608	Błonnik pokarmowy	27,608
mg	Sód	603,47	Sód	1785	Sód	1365,8	Sód	1676,7	Sód	1652,5

**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. 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 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 13 czerwca 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktazowa	
SNIADANIE	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną (g) 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną (g) 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z kaszą jaglaną (g) 300ml *seler/	300g
	Polędwica sopočka 30g *soja/	30g	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
	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
	Ogórek małosolny	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g
	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
OBIAŁ	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) b/m 350ml *seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) b/m 350ml *seler/	350g
	Łazanki b/g z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g	350g	Łazanki wegańskie z warzywami (d) 250g *gluten/*soja/	250g	Łazanki wegańskie z warzywami (d) 250g *gluten/*soja/	250g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g
Kolatcja	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
	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Wędlina wegańska 90g	90g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
	Pomidor 50g	50g	Roszpinka	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Roszpinka	10g	Pomidor 50g	50g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	

kcal	Energia	2347,3	Energia	2437,2	Energia	2486,6	Energia	2280,5	Energia	2284,9
g	Białko	100,9	Białko	103,18	Białko	82,862	Białko	101,97	Białko	102,05
g	Tłuszcz	84,321	Tłuszcz	69,466	Tłuszcz	75,611	Tłuszcz	65,031	Tłuszcz	65,431
g	Kwasy Nasycone	24,973	Kwasy Nasycone	20,813	Kwasy Nasycone	22,823	Kwasy Nasycone	10,174	Kwasy Nasycone	21,574
g	Węglowodany ogółem	254,81	Węglowodany ogółem	284,01	Węglowodany ogółem	301,23	Węglowodany ogółem	279,85	Węglowodany ogółem	279,97
g	W tym cukry	67,25	W tym cukry	67,64	W tym cukry	61,6	W tym cukry	57,643	W tym cukry	57,783
g	Błonnik pokarmowy	32,401	Błonnik pokarmowy	43,682	Błonnik pokarmowy	47,822	Błonnik pokarmowy	41,306	Błonnik pokarmowy	41,306
mg	Sód	1364,5	Sód	2580,7	Sód	2514,3	Sód	3043,8	Sód	3019,6

**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. 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 POŚLÓWKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 14 czerwca 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa	
SNIADANIE		Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/ 300g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/ 300g	Zupa warzywna z zacierką (g)300ml *gluten/*jaja/*seler/ 300g	Zupa warzywna z zacierką (g)300ml *gluten/*jaja/*seler/ 300g	Zupa warzywna z zacierką (g)300ml *gluten/*jaja/*seler/ 300g	Zupa warzywna z zacierką (g)300ml *gluten/*jaja/*seler/ 300g	Zupa warzywna z zacierką (g)300ml *gluten/*jaja/*seler/ 300g	Zupa warzywna z zacierką (g)300ml *gluten/*jaja/*seler/ 300g	
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/ 100g	Chleb pszenny 50g *gluten/ 75g	Chleb pszenny 50g *gluten/ 75g	Chleb pszenny 50g *gluten/ 75g	Chleb pszenny 50g *gluten/ 75g	Chleb pszenny 50g *gluten/ 75g	Chleb pszenny 50g *gluten/ 75g	Chleb pszenny 50g *gluten/ 75g	
		Domowa wędlina z kurczaka 60g 60g	Chleb razowy 30g *gluten/ 30g	Chleb razowy 30g *gluten/ 30g	Chleb razowy 30g *gluten/ 30g	Chleb razowy 30g *gluten/ 30g	Chleb razowy 30g *gluten/ 30g	Chleb razowy 30g *gluten/ 30g	Chleb razowy 30g *gluten/ 30g	
		Papryka 50g 50g	Wędlina wegetariańska 90g 90g	Wędlina wegańska 90g 90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ 60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ 60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ 60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ 60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/ 60g	
		Pomidor 50g 50g	Papryka 50g 50g	Papryka 50g 50g	Papryka 50g 50g	Papryka 50g 50g	Papryka 50g 50g	Papryka 50g 50g	Papryka 50g 50g	
		masło 10g *mleko/ 10g	Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g	
		Herbata z cytryną 250g	masło 10g *mleko/ 10g	Margaryna 10g 10g	Margaryna 10g 10g	Margaryna 10g 10g	Margaryna 10g 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	Herbata z cytryną 250g	Herbata z cytryną 250g	
			Kisiel 250ml 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	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/ 350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/ 350g	Rosół z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*seler/ 350g	
		Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt. 150g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/ 100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/ 100g	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	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt. 150g		
		Ziemniaki gotowane 100g 100g	Ziemniaki gotowane 100g 100g	Ziemniaki gotowane 100g 100g	Ziemniaki gotowane 100g 100g	Ziemniaki gotowane 100g 100g	Ziemniaki gotowane 100g 100g	Ziemniaki gotowane 100g 100g		
		Gotowane warzywa 150g *seler/ 150g	Gotowane warzywa 150g *seler/ 150g	Gotowane warzywa 150g *seler/ 150g	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	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g	Kompot 250ml 250g		
Kolejca		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/ 100g	Chleb pszenny 75g *gluten/ 75g	Chleb pszenny 75g *gluten/ 75g	Chleb pszenny 75g *gluten/ 75g	Chleb pszenny 75g *gluten/ 75g	Chleb pszenny 75g *gluten/ 75g	Chleb pszenny 75g *gluten/ 75g		
		Domowa wędlina z indyka 60g 60g	Chleb razowy 30g *gluten/ 30g	Chleb razowy 30g *gluten/ 30g	Chleb razowy 30g *gluten/ 30g	Chleb razowy 30g *gluten/ 30g	Chleb razowy 30g *gluten/ 30g			
		Pomidor 50g 50g	Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/ 100g	Parówki wegańskie (g) 2 szt. *gluten/ 100g	Kielbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/ 100g	Kielbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/ 100g				
		Salata 30g 30g	Ketchup 1 szt. 1g	Ketchup 1 szt. 1g	Ketchup 1 szt. 1g	Ketchup 1 szt. 1g				
		masło 10g *mleko/ 10g	Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g	Pomidor 50g 50g				
		Herbata owocowa 250g	Salata 30g 30g	Salata 30g 30g	Salata 30g 30g	Salata 30g 30g				
			masło 10g *mleko/ 10g	Margaryna 10g 10g	Margaryna 10g 10g	Margaryna 10g 10g				
			Herbata owocowa 250g	Herbata owocowa 250g	Herbata owocowa 250g	Herbata owocowa 250g				
			Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/ 150g	Mus owocowy 1szt. 100g	Mus owocowy 1szt. 100g	Mus owocowy 1szt. 100g				

	Energia	1952,8	Energia	2248,7	Energia	2024,1	Energia	2037,4	Energia	2041,8
kcal	Białko	123,5	Białko	72,656	Białko	56,846	Białko	94,714	Białko	94,794
g	Tłuszcz	64,78	Tłuszcz	100,6	Tłuszcz	88,157	Tłuszcz	83,865	Tłuszcz	84,265
g	Kwasy Nasycone	24,403	Kwasy Nasycone	58,43	Kwasy Nasycone	44,062	Kwasy Nasycone	23,228	Kwasy Nasycone	34,628
g	Węglowodany ogółem	209,92	Węglowodany ogółem	248,9	Węglowodany ogółem	232,67	Węglowodany ogółem	213,6	Węglowodany ogółem	213,72
g	W tym cukry	56,218	W tym cukry	55,404	W tym cukry	39,934	W tym cukry	38,342	W tym cukry	38,482
g	Błonnik pokarmowy	23,413	Błonnik pokarmowy	35,853	Błonnik pokarmowy	40,113	Błonnik pokarmowy	30,597	Błonnik pokarmowy	30,597
mg	Sód	763,94	Sód	2200,8	Sód	1947,6	Sód	2330,5	Sód	2306,3

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 15 czerwca 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa	
SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	100g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Zupa warzywna z zacierką (g) 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g	Zupa warzywna z zacierką (g) 300ml *gluten/*jaja/*seler/	300g
	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 300ml *mleko/	300g	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	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	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 z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
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	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g
	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g	Ratatuj duszone z ciecierzycą 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kasza pęczak (g) 180g	180g	Kasza pęczak (g) 180g	180g	Kasza pęczak (g) 180g	180g	Kasza pęczak (g) 180g	180g
	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Kolekcja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamu/	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	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Ser żółty 30g *mleko/	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Ser żółty bez laktozy 50g *mleko/	50g
	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g					Herbata miętowa	250g
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g

	Energia	1870,7	Energia	2372,2	Energia	2290,6	Energia	1966,4	Energia	2128,3
g	Białko	115,26	Białko	75,487	Białko	56,187	Białko	97,647	Białko	110,78
g	Tłuszcz	54,986	Tłuszcz	94,296	Tłuszcz	87,526	Tłuszcz	48,461	Tłuszcz	60,561
g	Kwasy Nasycone	18,178	Kwasy Nasycone	57,714	Kwasy Nasycone	36,433	Kwasy Nasycone	5,0603	Kwasy Nasycone	16,46
g	Węglowodany ogółem	222,25	Węglowodany ogółem	298,41	Węglowodany ogółem	311,22	Węglowodany ogółem	280,04	Węglowodany ogółem	280,21
g	W tym cukry	47,108	W tym cukry	44,303	W tym cukry	36,788	W tym cukry	35,538	W tym cukry	35,678
g	Błonnik pokarmowy	27,16	Błonnik pokarmowy	33,665	Błonnik pokarmowy	37,315	Błonnik pokarmowy	34,305	Błonnik pokarmowy	34,305
mg	Sód	615,38	Sód	2208,4	Sód	1831,7	Sód	2450,2	Sód	2735

**Wykaz alergenów:** 1. gluten; 2. skoruplaki; 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 Żywienia.  
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 16 czerwca 2026

DIETA	Dieta Bezglutenowa		Dieta wegetariańska		Dieta wegańska		Dieta Bezmleczna		Dieta Bezlaktowa	
SNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym (g) 300ml	300g	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym (g) 300ml	300g	Kasza kukurydziana 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
	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
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
	Kotlet schabowy soute b/g 100g	100g	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet schabowy (s) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet schabowy (s) 100g *gluten/*jaja/	100g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g
	Kompot 250ml	250g	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	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Wędlina wegańska 90g	90g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g	Masło bez laktozy 10g	10g
	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

	Energia	2134,7	Energia	2401,7	Energia	2369,3	Energia	2726,4	Energia	2733,2
g	Białko	128,38	Białko	79,542	Białko	65,126	Białko	115,32	Białko	121,4
g	Tłuszcz	72,907	Tłuszcz	80,042	Tłuszcz	81,334	Tłuszcz	104,23	Tłuszcz	105,59
g	Kwasy Nasycone	22,547	Kwasy Nasycone	25,786	Kwasy Nasycone	25,84	Kwasy Nasycone	19,229	Kwasy Nasycone	32,549
g	Węglowodany ogółem	232,99	Węglowodany ogółem	301,28	Węglowodany ogółem	301,66	Węglowodany ogółem	293,28	Węglowodany ogółem	286,44
g	W tym cukry	49,101	W tym cukry	48,701	W tym cukry	52,871	W tym cukry	46,525	W tym cukry	47,385
g	Błonnik pokarmowy	25,638	Błonnik pokarmowy	40,718	Błonnik pokarmowy	44,258	Błonnik pokarmowy	36,242	Błonnik pokarmowy	35,042
mg	Sód	1178,5	Sód	2550,7	Sód	2596,7	Sód	2656,5	Sód	2632,3

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

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