

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
środa 17 czerwca 2026											
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Pomidor 50g	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Pomidor 50g	50g	Jajecznica ze szczypiorkiem (s) *jaja/	100g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Papryka 50g	50g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Jajecznica na parze *jaja/	100g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g								
OBIAŁ		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
		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	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 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podmieszane			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g							
Kolejca		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		Pomidor 50g	50g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Rzodkiewka 50g	50g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g
		Salata 30g	30g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Salata 30g	30g	Rzodkiewka 50g	50g	Dynia gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g
				masło 10g *mleko/	10g			Herbata rumiankowa	250g		
				Herbata rumiankowa	250g						
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g
kcal	Energia	2039,6	Energia	2339,6	Energia	1526	Energia	1812,1	Energia	1949	
g	Białko	48,068	Białko	139,21	Białko	90,629	Białko	117,77	Białko	118,44	
g	Tłuszcz	105,28	Tłuszcz	101,92	Tłuszcz	63,507	Tłuszcz	71,39	Tłuszcz	71,536	
g	Kwasy Nasycone	36,303	Kwasy Nasycone	40,899	Kwasy Nasycone	23,412	Kwasy Nasycone	23,55	Kwasy Nasycone	23,726	
g	Węglowodany ogółem	212,56	Węglowodany ogółem	209,6	Węglowodany ogółem	139,35	Węglowodany ogółem	167,89	Węglowodany ogółem	201,1	
g	W tym cukry	46,561	W tym cukry	34,925	W tym cukry	24,779	W tym cukry	31,839	W tym cukry	43,435	
g	Blonnik pokarmowy	29,034	Blonnik pokarmowy	25,523	Blonnik pokarmowy	26,458	Blonnik pokarmowy	28,981	Blonnik pokarmowy	26,003	
mg	Sód	600,42	Sód	2298,5	Sód	1410	Sód	2076,9	Sód	2813,2	

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skoruplaki; 3. jaja; 5. orzechy ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. kubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu 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											
czwartek 18 czerwca 2026											
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g
		Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Parówki z indyka (g) 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Mix sałat z oliwą	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Herbata z cytryną	250g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	masło 10g *mleko/	10g
				Mix sałat z pomidorkami i oliwą	50g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
				masło 10g *mleko/	10g			Herbata z cytryną	250g		
				Herbata z cytryną	250g						
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
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g	Zraz wieprzowy (d) 100g *jaja/*seler/	180g
		Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza gryczana (g) 100g	150g	Kasza gryczana (g) 100g	150g	Sos własny (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g
		Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
Kolacja		Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Salatka z ciemnym makaronem, kurczakiem i warzywami *gluten/*soja/*gorczyca/	250g	Salatka z ciemnym makaronem, kurczakiem i warzywami *gluten/*soja/*gorczyca/	250g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Salatka z makaronem orzo, soczewicą i warzywami vege *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z makaronem orzo, kurczakiem i warzywami *gluten/	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Salatka z makaronem orzo, kurczakiem i warzywami *gluten/	250g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g					masło 10g *mleko/	10g
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g					Herbata malinowa	250g
		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g					Banan 1szt.	120g
	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	

kcal	Energia	2326,2	Energia	2673,9	Energia	1593,1	Energia	1736,4	Energia	2173,7
g	Białko	63,657	Białko	148,53	Białko	95,813	Białko	105,14	Białko	106,59
g	Tłuszcz	92,926	Tłuszcz	107,24	Tłuszcz	62,632	Tłuszcz	70,082	Tłuszcz	69,428
g	Kwasy Nasycone	16,878	Kwasy Nasycone	29,85	Kwasy Nasycone	16,069	Kwasy Nasycone	20,009	Kwasy Nasycone	25,13
g	Węglowodany ogółem	295,46	Węglowodany ogółem	316,85	Węglowodany ogółem	156,62	Węglowodany ogółem	166,34	Węglowodany ogółem	281,26
g	W tym cukry	43,736	W tym cukry	42,192	W tym cukry	12,591	W tym cukry	21,691	W tym cukry	53,048
g	Błonnik pokarmowy	42,908	Błonnik pokarmowy	24,066	Błonnik pokarmowy	19,001	Błonnik pokarmowy	19,601	Błonnik pokarmowy	26,102
mg	Sód	265,38	Sód	1938,4	Sód	746,03	Sód	776,53	Sód	1411,1

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
piątek 19 czerwca 2026											
DIETA	Dieta niskobiałkowa			Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryż na mleku 300ml *mleko/	300g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Szynka dębowa wieprzowa 60g	60g	Szynka dębowa wieprzowa 60g	60g	Szynka dębowa wieprzowa 30g	30g
		Margaryna 10g	10g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
				masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
								Jabłko 1szt.	180g		
OBIAD		Zupa żurek (g) b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g	Zupa żurek (g) 350ml *seler/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	100g	Kotlet z ryby pieczony 100g *gluten/*jaja/*ryby/	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 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		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
KOLACJA				Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Miód 1 szt.	25g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g
		Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	150g

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 20 czerwca 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/+orzeczy/	300g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Salata 30g	30g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
					Kefir szt. *mleko/	200g			Kefir szt. *mleko/	200g
OBIAD	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jajka/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jajka/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jajka/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jajka/*seler/	350g	Zupa szpinakowa z zacierką 350ml *gluten/*jajka/*seler/	350g
	Warzywa duszone z ciecierzycą w sosie śmietankowym *mleko/	250g	Potrąwka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g	Potrąwka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d)	250g	Potrąwka z kurczaka z marchewką i groszkiem (d)	250g	Potrąwka z kurczaka z marchewką (d) *mleko/	250g
	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 180g	180g	Ryż al dente (g) 100g	100g	Ryż al dente (g) 100g	100g	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					Banan 1szt.	120g
Podwieczorek										
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
	Pomidor 100g	100g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Mini mozzarella 45g *mleko/	45g
	Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2066,8	Energia	2353,8	Energia	1439,1	Energia	1690,9	Energia	2138,3
g	Białko	44,33	Białko	112,6	Białko	94,447	Białko	104,71	Białko	128,51
g	Tłuszcz	87,413	Tłuszcz	79,745	Tłuszcz	60,8	Tłuszcz	65,7	Tłuszcz	65,865
g	Kwasy Nasycone	23,065	Kwasy Nasycone	23,918	Kwasy Nasycone	13,626	Kwasy Nasycone	16,206	Kwasy Nasycone	24,101
g	Węglowodany ogółem	233,71	Węglowodany ogółem	263,59	Węglowodany ogółem	120,79	Węglowodany ogółem	160,19	Węglowodany ogółem	254,68
g	W tym cukry	53,866	W tym cukry	68,379	W tym cukry	27,721	W tym cukry	36,621	W tym cukry	59,445
g	Błonnik pokarmowy	30,229	Błonnik pokarmowy	28,808	Błonnik pokarmowy	21,028	Błonnik pokarmowy	25,588	Błonnik pokarmowy	26,123
mg	Sód	170,32	Sód	2343	Sód	1238,1	Sód	1674,1	Sód	2407,7

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 21 czerwca 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamul/	100g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Pomidor 50g	50g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
II		Serek wiejski 1 szt.	200g			Serek wiejski 1 szt.	200g			
OBIAD	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g	Zupa jarzynowa (g) 350ml	350g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g	Pieczeń z szynki (p) 100g *jaja/	100g
	Sos pomidorowy BM 80g *gluten/*seler/	80g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Sos pieczeniowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g
	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
	Brokuł gotowany 150g	150g	Brokuł gotowany 150g	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g
Podwieczorek										
Kolejca	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sesamul/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
	Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Domowa wędlina z kurczaka 30g	30g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana 50g	50g
	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g
II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

	Energia	2051	Energia	2399,2	Energia	1494,1	Energia	1764	Energia	1924,4
g	Białko	63,89	Białko	133,5	Białko	110,06	Białko	133,89	Białko	108,76
g	Tłuszcz	97,094	Tłuszcz	100,82	Tłuszcz	78,303	Tłuszcz	88,753	Tłuszcz	55,866
g	Kwasy Nasycone	33,236	Kwasy Nasycone	30,489	Kwasy Nasycone	20,613	Kwasy Nasycone	20,703	Kwasy Nasycone	25,277
g	Węglowodany ogółem	215,26	Węglowodany ogółem	236,5	Węglowodany ogółem	119,12	Węglowodany ogółem	138,12	Węglowodany ogółem	241,08
g	W tym cukry	38,11	W tym cukry	45,762	W tym cukry	30,671	W tym cukry	35,121	W tym cukry	48,062
g	Błonnik pokarmowy	43,286	Błonnik pokarmowy	26,926	Błonnik pokarmowy	22,616	Błonnik pokarmowy	24,896	Błonnik pokarmowy	26,749
mg	Sód	372,06	Sód	2466,8	Sód	1222,4	Sód	1542,4	Sód	2280,8

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 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 zmiany zaplanowanych w jadospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
 Jadospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 22 czerwca 2026											
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE	I	Makaron b/g na mleku roślinnym 300ml	300g	Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Makaron na mleku (g) 300ml *gluten/*soja/*mleko/	300g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Wędlina wegańska 90g	90g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g
	II	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
						Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
				Kefir szt. *mleko/	200g						
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem (w) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *seler/	350g
Danie wegańskie 100g *gluten/*soja/		100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony z cebulką 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Stek pieczony 100g *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	
Ziemniaki gotowane 180g		180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g	
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	
Podwieczorek											
Kolejca	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		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
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g
		Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g		
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka pszenna z polędwicą sopocką 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g
kcal		Energia	2051,7	Energia	2348,1	Energia	1550,5	Energia	1800,3	Energia	2135,3
g		Białko	43,209	Białko	118,85	Białko	99,317	Białko	98,977	Białko	108,73
g		Tłuszcz	98,029	Tłuszcz	95,762	Tłuszcz	63,373	Tłuszcz	76,553	Tłuszcz	88,232
g		Kwasy Nasycone	36,026	Kwasy Nasycone	35,421	Kwasy Nasycone	24,152	Kwasy Nasycone	28,242	Kwasy Nasycone	29,866
g		Węglowodany ogółem	234,44	Węglowodany ogółem	246,18	Węglowodany ogółem	138,37	Węglowodany ogółem	169,21	Węglowodany ogółem	218,06
g		W tym cukry	49,71	W tym cukry	41,138	W tym cukry	21,033	W tym cukry	21,933	W tym cukry	38,873
g		Błonnik pokarmowy	27,69	Błonnik pokarmowy	22,963	Błonnik pokarmowy	21,862	Błonnik pokarmowy	26,422	Błonnik pokarmowy	24,903
mg		Sód	146,42	Sód	2691,1	Sód	974,02	Sód	1476,4	Sód	2176,5

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 23 czerwca 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE	I	Platki kukurydziane na mleku roślinnym 300ml	300g	Platki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Platki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
	II	Pomidor 100g	100g	Jajko gotowane 1 szt. z jogurtem *jaja/*mleko/	70g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g		
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
	OBIAD	I	Zupa dyniowa b/m 350ml	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml	350g	Zupa dyniowa (g) 350ml
Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/			100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka duszony w sosie 100g *gluten/	100g
Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/			150g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*seler/	80g
Tarte buraczki 150g			150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
Kompot 250ml			250g	Surówka z czerwonej kapusty 150g *gorczyca/	150g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Tarte buraczki 150g	150g
				Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g
Kolejca	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g	Szynka z kurczaka gotowanego 30g *mleko/	30g
		Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ogórek 50g	50g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g	Ser twarogowy topiony 2szt *mleko/	34g
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Dynia gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g
								Herbata owocowa	250g		
	II	Kisiel 250ml	250g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

	kcal	Energia	1991,1	Energia	2344,1	Energia	1545	Energia	1662,1	Energia	2054
g	Białko	60,022	Białko	137,18	Białko	96,285	Białko	106,12	Białko	112,44	
g	Tłuszcz	102,04	Tłuszcz	97,865	Tłuszcz	78,411	Tłuszcz	79,461	Tłuszcz	65,185	
g	Kwasy Nasycone	40,045	Kwasy Nasycone	28,855	Kwasy Nasycone	22,587	Kwasy Nasycone	22,877	Kwasy Nasycone	24,985	
g	Węglowodany ogółem	200,28	Węglowodany ogółem	258,06	Węglowodany ogółem	140,19	Węglowodany ogółem	156,11	Węglowodany ogółem	250,52	
g	W tym cukry	51,836	W tym cukry	53,791	W tym cukry	36,847	W tym cukry	37,497	W tym cukry	57,006	
g	Błonnik pokarmowy	25,519	Błonnik pokarmowy	28,254	Błonnik pokarmowy	24,705	Błonnik pokarmowy	26,985	Błonnik pokarmowy	28,789	
mg	Sód	1239,4	Sód	3883,5	Sód	2250,8	Sód	2622,8	Sód	3297,2	

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

środa 24 czerwca 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE		Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 300ml	300g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 30g	0g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Płatki jęczmienne na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		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	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	masło 10g *mleko/	10g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g						
II			Nektarynka	120g							
OBIAD		Rosół z zacierką (w) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g	Rosół z zacierką (g) 350ml *gluten/*jaja/*seler/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g	A'la gołąbek z mięsa i kapusty pekińskiej (d) *jaja/	250g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Sos pomidorowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
Kolejca		Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj ze szpinakiem *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z jaj *jaja/*mleko/*gorczyca/	100g
		Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g
				Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
II		Kisiel 250ml	250g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Nektarynka	120g	Nektarynka	120g	Banan 1szt.	120g
kcal		Energia	2225,3	Energia	2640,6	Energia	1634,9	Energia	1836,5	Energia	2267,7
g		Białko	55,692	Białko	147,46	Białko	89,344	Białko	99,254	Białko	123,54
g		Tłuszcz	123,96	Tłuszcz	99,022	Tłuszcz	71,899	Tłuszcz	81,789	Tłuszcz	76,797
g		Kwasy Nasycone	32,596	Kwasy Nasycone	38,677	Kwasy Nasycone	26,302	Kwasy Nasycone	29,212	Kwasy Nasycone	32,408
g		Węglowodany ogółem	209,14	Węglowodany ogółem	287,21	Węglowodany ogółem	154,93	Węglowodany ogółem	171,68	Węglowodany ogółem	268,44
g		W tym cukry	39,619	W tym cukry	32,045	W tym cukry	14,775	W tym cukry	15,725	W tym cukry	44,435
g		Błonnik pokarmowy	28,422	Błonnik pokarmowy	29,704	Błonnik pokarmowy	20,83	Błonnik pokarmowy	23,59	Błonnik pokarmowy	28,275
mg		Sód	756	Sód	3290,5	Sód	961,53	Sód	1632,3	Sód	2373,4

Wykaz alergenów: 1. gluten; 2. skorupki; 3. jaja; 5. orzeszki ziemne; 6. soja; 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler; 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. 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 jadłospisach produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 25 czerwca 2026											
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE	I	Kasza jaglana na mleku roślinnym 300ml	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Butka razowa 70g *gluten/	70g	Parówki cielece 3 szt. *gorczyca/	90g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Parówki cielece 3 szt. *gorczyca/	90g	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki cielece 3 szt. *gorczyca/	90g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Salata 30g	30g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g	Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Ketchup 1 szt.	1g	Salata 30g	30g	Ogórek małosolny	60g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Herbata z cytryną	250g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
				masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
				Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g		
	II	Kisiel 250ml	250g	Jabłko 1szt.	180g						
OBIAD	I	Zupa kalafiorowa b/m 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*seler/	350g
		Pierogi ze szpinakiem (g) 10 szt. *gluten/*mleko/	200g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi ze szpinakiem 8 szt. *gluten/*mleko/	125g	Pierogi z mięsem 10 szt.	200g
		Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Surówka z marchewki z jabłkiem	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Kolekcja	I	Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Pomidor 100g	100g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g
		Banan 1szt.	120g	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g			Herbata czarna b/c	250g
										Banan 1szt.	120g
			II	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	2052,3	Energia	2179,2	Energia	1504,6	Energia	1750	Energia	2138,8
g		Białko	49,224	Białko	94,566	Białko	61,752	Białko	82,562	Białko	103,68
g		Tłuszcz	86,134	Tłuszcz	80,438	Tłuszcz	52,535	Tłuszcz	61,285	Tłuszcz	51,254
g		Kwasy Nasycone	34,593	Kwasy Nasycone	22,458	Kwasy Nasycone	23,038	Kwasy Nasycone	17,728	Kwasy Nasycone	21,111
g		Węglowodany ogółem	256,08	Węglowodany ogółem	256,02	Węglowodany ogółem	185,09	Węglowodany ogółem	204,52	Węglowodany ogółem	306,97
g		W tym cukry	68,891	W tym cukry	46,8	W tym cukry	38,85	W tym cukry	39,3	W tym cukry	72,821
g		Błonnik pokarmowy	31,439	Błonnik pokarmowy	34,009	Błonnik pokarmowy	23,456	Błonnik pokarmowy	25,736	Błonnik pokarmowy	31,749
mg		Sód	245,87	Sód	1710,4	Sód	934,51	Sód	1184,1	Sód	1856

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 26 czerwca 2026

DIETA		Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE	I	Zupa warzywna z ryżem 300ml *seler/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	
		Pomidor 100g	100g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g	
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	
				Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	
OBIAD	I	Zupa buraczkowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *seler/	350g	
		Danie wegetariańskie 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	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	
				Serek wiejski 1 szt.	200g			Serek wiejski 1 szt.	200g			
Kolejca	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
		Wędlina wegańska 90g	90g	Poładwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Poładwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Poładwica z kurczaka 60g *soja/*seler/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	
		Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Dynia gotowana 50g	50g	
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	
						Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g			
	II	II	Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g
		kcal	Energia	2238,8	Energia	2469,8	Energia	1539,5	Energia	1885,3	Energia	2323,7
		g	Białko	48,622	Białko	138,46	Białko	96,253	Białko	121,91	Białko	119,56
		g	Tłuszcz	105,87	Tłuszcz	85,166	Tłuszcz	50,121	Tłuszcz	61,021	Tłuszcz	78,346
		g	Kwasy Nasycone	22,413	Kwasy Nasycone	17,717	Kwasy Nasycone	14,393	Kwasy Nasycone	14,573	Kwasy Nasycone	20,959
		g	Węglowodany ogółem	234,25	Węglowodany ogółem	254,83	Węglowodany ogółem	169,23	Węglowodany ogółem	203,23	Węglowodany ogółem	251,04
		g	W tym cukry	31,868	W tym cukry	43,541	W tym cukry	19,261	W tym cukry	24,161	W tym cukry	41,691
		g	Błonnik pokarmowy	27,92	Błonnik pokarmowy	25,791	Błonnik pokarmowy	21,691	Błonnik pokarmowy	26,251	Błonnik pokarmowy	28,531
		mg	Sód	219,74	Sód	2537,3	Sód	1510,1	Sód	2010,1	Sód	2244,6

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