

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 27 czerwca 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	Zupa warzywna z makaronem 300ml *gluten/*soja/*seler/	300g	Płatki owsiane na mleku 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki owsiane na mleku 300ml *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
	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Szynka wiejska 60g *soja/	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
	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 z cytryną	250g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml *seler/	350g
	Warzywny kociołek duszony 250g *gluten/*soja/	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g	Kociołek wieprzowy duszony z kolorowymi warzywami	250g
	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza jęczmienna 180g	180g	Kasza gryczana 100g	150g	Kasza gryczana 150g	150g	Kasza jęczmienna 180g	180g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g
			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g						
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
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	Twarożek z ziołami *mleko/	100g
	Mix sałat z pomidorkami i ciecierzycą z oliwą	50g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Mix sałat z pomidorkami i ciecierzycą z oliwą	50g	Mix sałat z pomidorkami i ciecierzycą z oliwą	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
	Margaryna 10g	10g	Mix sałat z pomidorkami z oliwą	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
			Herbata owocowa	250g						
II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Skyr szt. *mleko/	140g

	kcal	Energia	2268	Energia	2194.1	Energia	1517.4	Energia	1720.8	Energia	2203.1
g	Białko	55,799	Białko	120,15	Białko	107,36	Białko	112,91	Białko	136,39	
g	Tłuszcz	107,5	Tłuszcz	68,053	Tłuszcz	66,106	Tłuszcz	67,471	Tłuszcz	82,078	
g	Kwasy Nasycone	36,439	Kwasy Nasycone	22,907	Kwasy Nasycone	18,735	Kwasy Nasycone	18,915	Kwasy Nasycone	23,517	
g	Węglowodany ogółem	255,26	Węglowodany ogółem	270,05	Węglowodany ogółem	150,84	Węglowodany ogółem	191,24	Węglowodany ogółem	265,03	
g	W tym cukry	55,975	W tym cukry	58,103	W tym cukry	48,013	W tym cukry	49,018	W tym cukry	50,003	
g	Błonnik pokarmowy	38,165	Błonnik pokarmowy	29,212	Błonnik pokarmowy	25,593	Błonnik pokarmowy	31,037	Błonnik pokarmowy	29,922	
mg	Sód	234,55	Sód	1907,4	Sód	775,99	Sód	1136,7	Sód	1959,1	

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

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**niedziela 28 czerwca 2026**

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300ml	300g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Płatki ryżowe na mleku 300ml *mleko/	300g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Kiełbaski białe śniadaniowe 3 szt. *soja/	90g	Pomidor 50g	50g	Kiełbaski białe 2 szt. *soja/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Ogórek 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
							Herbata z cytryną	250g		
OBIAD	Zupa żurek b/m 350ml *seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa żurek 350ml *mleko/*seler/	350g
	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet z udźca indyka (p) 100g *gluten/*jaja/	100g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
	Fasolka szparagowa gotowana b/m 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana b/t 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana b/t 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
			Serek wiejski 1 szt.	200g						
Kolecja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny bez skórki 80g *gluten/	80g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z pieczonego dorsza *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dynia 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	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g
	Herbata czarna b/c	250g	Herbata czarna b/c	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata czarna b/c	250g		
=	Kisiel 250ml	250g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g

	kcal	Energia	2117,9	Energia	2372	Energia	1544	Energia	1798,1	Energia	2093,6
g	Białko	49,688	Białko	130,38	Białko	87,222	Białko	110,67	Białko	120,18	
g	Tłuszcz	104,27	Tłuszcz	97,252	Tłuszcz	66,633	Tłuszcz	77,063	Tłuszcz	74,472	
g	Kwasy Nasycone	47,817	Kwasy Nasycone	32,954	Kwasy Nasycone	26,764	Kwasy Nasycone	26,852	Kwasy Nasycone	29,419	
g	Węglowodany ogółem	228,51	Węglowodany ogółem	234,04	Węglowodany ogółem	137,32	Węglowodany ogółem	152,96	Węglowodany ogółem	224,49	
g	W tym cukry	44,142	W tym cukry	41,932	W tym cukry	25,717	W tym cukry	29,987	W tym cukry	40,837	
g	Błonnik pokarmowy	25,707	Błonnik pokarmowy	25,375	Błonnik pokarmowy	23,826	Błonnik pokarmowy	25,806	Błonnik pokarmowy	28,35	
mg	Sód	167,44	Sód	2260,6	Sód	1020	Sód	1338,6	Sód	2118,6	

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 29 czerwca 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sozamu/	100g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	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	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	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
II	Kisiel 250ml	250g								
OBIAD	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g	Zupa solferino 350ml	350g
	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g	Gulasz z fileta z indyka (d) 150g *gluten/*mleko/*seler/	150g
	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 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
Podmieszaniek		Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g							
Kolacja	Chleb pszenny 100g *gluten/	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	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g
	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
	Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g					Herbata miętowa	250g
II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Banan 1szt.	120g

	kcal	Energia	2364,9	Energia	2213,9	Energia	1508,6	Energia	1754,4	Energia	2062,3
g	Białko	75,441	Białko	123,13	Białko	88,166	Białko	93,206	Białko	105,1	
g	Tłuszcz	111,59	Tłuszcz	75,902	Tłuszcz	50,342	Tłuszcz	54,682	Tłuszcz	65,457	
g	Kwasy Nasycone	37,396	Kwasy Nasycone	19,921	Kwasy Nasycone	19,216	Kwasy Nasycone	19,596	Kwasy Nasycone	23,826	
g	Węglowodany ogółem	260,84	Węglowodany ogółem	259,73	Węglowodany ogółem	168,28	Węglowodany ogółem	213,28	Węglowodany ogółem	261,24	
g	W tym cukry	44,849	W tym cukry	43,209	W tym cukry	19,984	W tym cukry	20,984	W tym cukry	48,659	
g	Błonnik pokarmowy	29,499	Błonnik pokarmowy	27,139	Błonnik pokarmowy	28,834	Błonnik pokarmowy	34,634	Błonnik pokarmowy	31,419	
mg	Sód	1582,9	Sód	2871	Sód	1745,8	Sód	2106,6	Sód	2861,2	

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

**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**  
**DZIAŁ ŻYWIENIA**  
**wtorek 30 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	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr szt. *mleko/	140g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Pomidor 50g	50g	Schab na soli morskiej 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Schab na soli morskiej 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
	Roszpinka	10g	Pomidor 50g	50g	Roszpinka	10g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
	Margaryna 10g	10g	Roszpinka	10g	masło 10g *mleko/	10g	Roszpinka	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
			Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g		
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem (g) b/m 350ml *gluten/*soja/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g
	Danie wegetariańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy (p) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet mielony wieprzowy w sosie (p) 150g *gluten/*jaja/	100g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Salata z jogurtem 150g *mleko/	150g	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek			Skyr szt. *mleko/	140g					Skyr szt. *mleko/	140g
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
	Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g	Pasta z tuńczyka z jogurtem *jaja/*ryby/*mleko/	100g
	Salata 30g	30g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g
	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
=	Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Banan 1szt.	120g

	Energia	2070,1	Energia	2207,6	Energia	1405,9	Energia	1694,1	Energia	2287,5
kcal	Białko	49,991	Białko	129,42	Białko	87,094	Białko	111,16	Białko	139,61
g	Tłuszcz	94,839	Tłuszcz	96,844	Tłuszcz	56,344	Tłuszcz	75,884	Tłuszcz	93,839
g	Kwasy Nasycone	23,486	Kwasy Nasycone	30,347	Kwasy Nasycone	23,48	Kwasy Nasycone	26,23	Kwasy Nasycone	35,863
g	Węglowodany ogółem	217,08	Węglowodany ogółem	242,35	Węglowodany ogółem	133,74	Węglowodany ogółem	170,67	Węglowodany ogółem	252,64
g	W tym cukry	29,533	W tym cukry	51,796	W tym cukry	20,715	W tym cukry	23,905	W tym cukry	64,195
g	Błonnik pokarmowy	29,064	Błonnik pokarmowy	20,362	Błonnik pokarmowy	19,459	Błonnik pokarmowy	24,539	Błonnik pokarmowy	29,985
mg	Sód	149,9	Sód	2333,5	Sód	982,52	Sód	1651,6	Sód	2584,4

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
środa 01 lipca 2026											
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa		
I	SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g
		Parówki wegetariańskie (g) 2 szt. *gluten/	100g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Parówki z indyka (g) 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Ketchup 1 szt.	1g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka (g) 2 szt.	70g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Salata 30g	30g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Ogórek 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Dynia gotowana 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	Ketchup 1 szt.	1g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
				Salata 30g	30g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
				masło 10g *mleko/	10g			Herbata z cytryną	250g		
				Herbata z cytryną	250g						
				Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g						
II	OBIAD	Manna na rosole wege 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g	Manna na rosole (g) 350ml *gluten/*seler/	350g
		Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Wątróbka drobiowa (s)	120g	Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/	150g	Wątróbka drobiowa z cebulką (s) *gluten/	150g	Filet z kurczaka soute (p) 100g *gluten/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane puree 180g	180g
		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
Podwieczorek			Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g							
II	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
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
		Pomidor 100g	100g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		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
				Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

	kcal	Energia	2098,2	Energia	2421	Energia	1457,9	Energia	1795,4	Energia	1950
g	Białko	44,666	Białko	128,82	Białko	72,277	Białko	101,36	Białko	132,8	
g	Tłuszcz	98,051	Tłuszcz	106	Tłuszcz	59,093	Tłuszcz	74,443	Tłuszcz	74,718	
g	Kwasy Nasycone	33,425	Kwasy Nasycone	26,553	Kwasy Nasycone	22,306	Kwasy Nasycone	23,936	Kwasy Nasycone	24,627	
g	Węglowodany ogółem	242,58	Węglowodany ogółem	231,57	Węglowodany ogółem	151,09	Węglowodany ogółem	170,58	Węglowodany ogółem	180,09	
g	W tym cukry	51,498	W tym cukry	48,285	W tym cukry	30,299	W tym cukry	34,924	W tym cukry	36,105	
g	Błonnik pokarmowy	32,567	Błonnik pokarmowy	20,047	Błonnik pokarmowy	20,668	Błonnik pokarmowy	22,948	Błonnik pokarmowy	20,989	
mg	Sód	292,11	Sód	1723,8	Sód	866,82	Sód	1186,8	Sód	2186,1	

**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 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 zyczeniu w dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

WSZELKIE UWAGI DOTYCZĄCE POŚLĄKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYC NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELĘGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
czwartek 02 lipca 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	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Manna na mleku (g) 300ml *gluten/*mleko/	300g
		Paszтет warzywny 113g *soja/*seler/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Mix sałat z pomidorkami	60g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g
		Margaryna 10g	10g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Mix sałat z oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami	60g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Herbata z cytryną	250g	Mix sałat z pomidorkami	60g	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						
II			Kefir szt. *mleko/	200g			Jabłko 1szt.	180g			
OBIAŁ		Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa buraczkowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
		Pierogi z mięsem (g) 8 szt.	125g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g	Pierogi z mięsem (g) 5 szt.	80g	Pierogi z mięsem (g) 5 szt.	80g	Pierogi z mięsem (g) 10 szt.	200g
		Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka koperkowa *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
Kolaćia		Chleb bezglutenowy 50g *soja/+ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta, ogórkiem i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta, ogórkiem i szynką *gluten/*mleko/*gorczyca/	250g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, ogórkiem i soczewicą *gluten/*gorczyca/	250g	Salatka z kaszą bulgur, suszonymi pomidorami, serem typu feta i szynką *gluten/*mleko/	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Salatka (d) z k. bulgur, ogórkiem i szynką *gluten/	250g
		Margaryna 10g	10g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g					masło 10g *mleko/	10g
		Herbata malinowa	250g	masło 10g *mleko/	10g					Herbata malinowa	250g
				Herbata malinowa	250g						
II		Kisiel 250ml	250g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. *mleko/	100g
kcal		Energia	1878	Energia	2490,9	Energia	1647,2	Energia	1733	Energia	1976,2
g		Białko	42,218	Białko	146,48	Białko	74,702	Białko	75,647	Białko	91,479
g		Tłuszcz	95,601	Tłuszcz	96,743	Tłuszcz	76,582	Tłuszcz	76,352	Tłuszcz	73,677
g		Kwasy Nasycone	8,3066	Kwasy Nasycone	32,547	Kwasy Nasycone	18,235	Kwasy Nasycone	18,24	Kwasy Nasycone	27,322
g		Węglowodany ogółem	199,8	Węglowodany ogółem	249,55	Węglowodany ogółem	155,03	Węglowodany ogółem	174,23	Węglowodany ogółem	228,62
g		W tym cukry	26,722	W tym cukry	54,659	W tym cukry	38,579	W tym cukry	56,064	W tym cukry	52,599
g		Błonnik pokarmowy	21,801	Błonnik pokarmowy	21,984	Błonnik pokarmowy	16,721	Błonnik pokarmowy	20,621	Błonnik pokarmowy	24,254
mg		Sód	161,28	Sód	1922,3	Sód	1029,8	Sód	1035,4	Sód	1622,1

**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 zastrzegamy możliwość wymiary zaplanowanych w jadłospisie produktów na równowazne 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 Śwako

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

## Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

## DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 03 lipca 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE	II	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pomidor 100g	100g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g
		Margaryna 10g	10g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g	Schab biały 30g *soja/	30g
		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
OBIAD	II	Rosół z makaronem (nb) (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	Rosół z makaronem b/s (g) 350ml *gluten/+soja/*seler/	350g
		Danie wegańskie (p) 100g *gluten/*soja/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g	Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	100g
		Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Ryż z warzywami (g) 200g	200g	Sos koperkowy (g) 80g *gluten/*mleko/*seler/	80g
		Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Ryż z warzywami (g) 250g	180g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g					Kompot 250ml	250g
Podwieczorek	II			Serek wiejski 1 szt.	200g			Serek wiejski 1 szt.	200g		
Kolaćja	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 wegetariańska 90g	90g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 2 szt.	50g	Dżem 2 szt.	50g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Dżem 2 szt.	50g
		Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 100g	100g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
II	II	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Serek wiejski 1 szt.	200g

	Energia	2227,7	Energia	2554,1	Energia	1551,2	Energia	1821,1	Energia	2332,9
kcal	Białko	41,358	Białko	147,43	Białko	97,856	Białko	121,69	Białko	130,88
g	Tłuszcz	120,9	Tłuszcz	100,05	Tłuszcz	59,748	Tłuszcz	70,198	Tłuszcz	93,289
g	Kwasy Nasycone	36,786	Kwasy Nasycone	35,971	Kwasy Nasycone	15,989	Kwasy Nasycone	16,079	Kwasy Nasycone	39,119
g	Węglowodany ogółem	233,02	Węglowodany ogółem	261,54	Węglowodany ogółem	149,56	Węglowodany ogółem	168,56	Węglowodany ogółem	234,54
g	W tym cukry	43,19	W tym cukry	51,16	W tym cukry	18,5	W tym cukry	22,95	W tym cukry	40,573
g	Błonnik pokarmowy	24,178	Błonnik pokarmowy	18,892	Błonnik pokarmowy	17,877	Błonnik pokarmowy	20,157	Błonnik pokarmowy	22,211
mg	Sód	120,27	Sód	1773,2	Sód	1657,6	Sód	1977,6	Sód	2459,9

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

(\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane

W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywności.

Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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



Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 05 lipca 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Pomidor 50g	50g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 1 szt. *jaja/	70g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Pasta z jaj *jaja/*gorczyca/	100g
		Salata 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	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	Serek wiejski 1 szt.	200g					
OBIAŁ		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 wegańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g	Eskalopek drobiowy pieczony 100g *gluten/*jaja/	100g
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Surówka z porzem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porzem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Surówka z porzem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g
Podwieczorek											
Kolaćia		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Wędlina wegańska 90g	90g	Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	50g	Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka i twarogu ze szczypiorkiem *jaja/*ryby/*mleko/*gorczyca/	100g
		Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata czarna b/c	250g	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		
II		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g
kcal		Energia	1992,3	Energia	2248,8	Energia	1527,4	Energia	1832,7	Energia	2263,5
g		Białko	59,112	Białko	140,4	Białko	95,513	Białko	115,61	Białko	129,45
g		Tłuszcz	95,326	Tłuszcz	98,041	Tłuszcz	63,036	Tłuszcz	80,056	Tłuszcz	94,837
g		Kwasy Nasycone	34,677	Kwasy Nasycone	23,091	Kwasy Nasycone	16,858	Kwasy Nasycone	19,048	Kwasy Nasycone	29,326
g		Węglowodany ogółem	211,08	Węglowodany ogółem	190,78	Węglowodany ogółem	138,04	Węglowodany ogółem	154,8	Węglowodany ogółem	216,08
g		W tym cukry	34,916	W tym cukry	21,226	W tym cukry	20,617	W tym cukry	21,247	W tym cukry	34,495
g		Błonnik pokarmowy	31,359	Błonnik pokarmowy	27,256	Błonnik pokarmowy	19,187	Błonnik pokarmowy	21,476	Błonnik pokarmowy	29,936
mg		Sód	137,27	Sód	2184,2	Sód	995,18	Sód	1394,8	Sód	2378,9

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

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 06 lipca 2026											
DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa		
SNIADANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pomidor 100g	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Szynka dębowo drobiowa 30g	30g	Szynka dębowo drobiowa 60g	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
		Herbata z cytryną	250g	Szynka dębowo drobiowa 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g
				Pomidor 100g	100g	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						
OBIAD	I	Zupa ziemniaczana z pomidorami (w) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ziemniaczana z pomidorami (g) 350ml *seler/	350g
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g	Pulpet wieprzowy (g) 100g *gluten/*jaja/	100g
		Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Sos koperkowy 80g (g) *gluten/*mleko/*seler/	80g
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kasza bulgur gotowana *gluten/	180g
		Kompot	250g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Kompot	250g	Kompot	250g	Tarte buraczki 150g	150g
				Kompot	250g					Kompot	250g
Podwieczorek	I										
KOLACJA	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	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Kiełbasa extra sucha z indykiem 60g	0g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g
		Rozzponka	10g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g	Ser twarogowy topiony 1szt *mleko/	17g
		Margaryna 10g	10g	Rozzponka	10g	Rzodkiewka 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	Dynia gotowana 100g	100g
		Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Rozzponka	10g	Rozzponka	10g	masło 10g *mleko/	10g
				Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g
						Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g		
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	
kcal		Energia	2267,3	Energia	2469	Energia	1702,3	Energia	1807,6	Energia	2208,1
g		Białko	50,855	Białko	142,36	Białko	90,754	Białko	97,984	Białko	128,65
g		Tłuszcz	111,58	Tłuszcz	86,24	Tłuszcz	73,428	Tłuszcz	74,598	Tłuszcz	69,82
g		Kwasy Nasycone	36,301	Kwasy Nasycone	34,274	Kwasy Nasycone	28,01	Kwasy Nasycone	28,31	Kwasy Nasycone	31,524
g		Węglowodany ogółem	250,72	Węglowodany ogółem	273,99	Węglowodany ogółem	160,4	Węglowodany ogółem	175,82	Węglowodany ogółem	260,72
g		W tym cukry	47,193	W tym cukry	45,998	W tym cukry	31,548	W tym cukry	32,238	W tym cukry	58,248
g		Błonnik pokarmowy	33,527	Błonnik pokarmowy	25,135	Błonnik pokarmowy	23,156	Błonnik pokarmowy	25,436	Błonnik pokarmowy	31,145
mg		Sód	905,26	Sód	2847,2	Sód	1775,2	Sód	1955,2	Sód	2915,6

**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 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.