

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

niedziela 07 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	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	
	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g	
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana 100g	100g	
	Margaryna 10g	10g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	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	Kisiel 250ml	250g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			Mus owocowy 1szt.	100g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa pomidorowa z ryżem (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jaja/*mleko/	150g	
	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	Surówka żydowska 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
KOLACJA	Chleb bezglutenowy 50g *soja/*ziarna_sezamu/	50g	Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
	Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Kielbaski białe 2 szt. *soja/	60g	Kielbaski białe 3 szt. *soja/	90g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	
	Salata 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	
	Margaryna 10g	10g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Marchewka gotowana 100g	100g	
	Herbata rumiankowa	250g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	
	Banan 1szt.	120g	Salata 30g	30g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
			masło 10g *mleko/	10g	Gruszka 1szt.	120g	Gruszka 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	
			Herbata rumiankowa	250g							
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g

	kcal	Energia	2190,7	Energia	2087,2	Energia	1375	Energia	1724,6	Energia	2073
g	Białko	53,249	Białko	114	Białko	79,511	Białko	91,456	Białko	120,88	
g	Tłuszcz	104,46	Tłuszcz	81,452	Tłuszcz	48,841	Tłuszcz	60,696	Tłuszcz	62,082	
g	Kwasy Nasycone	19,757	Kwasy Nasycone	31,55	Kwasy Nasycone	17,357	Kwasy Nasycone	20,427	Kwasy Nasycone	24,313	
g	Węglowodany ogółem	216,31	Węglowodany ogółem	220,01	Węglowodany ogółem	146,36	Węglowodany ogółem	193,14	Węglowodany ogółem	250,24	
g	W tym cukry	58,159	W tym cukry	56,872	W tym cukry	33,527	W tym cukry	30,282	W tym cukry	64,003	
g	Błonnik pokarmowy	40,908	Błonnik pokarmowy	24,791	Błonnik pokarmowy	25,356	Błonnik pokarmowy	28,941	Błonnik pokarmowy	31,837	
mg	Sód	774,18	Sód	2860,1	Sód	1386,3	Sód	1789,2	Sód	2494,1	

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. 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 POŚLÍKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIELÉGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

poniedziałek 08 czerwca 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamu/	100g	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	Jogurt naturalny 1 szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny 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 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Miód 1 szt.	25g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Poledwica sopocka 30g *soja/	30g	Poledwica sopocka 60g *soja/	60g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
	Pomidor 100g	100g	Miód 1 szt.	25g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Marchewka mini gotowana 150g	150g
	Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Miód 1 szt.	25g
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g
	Kisiel 250ml	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
			Skyr szt. *mleko/	140g			Skyr szt. *mleko/	140g		
OBIAD	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g	Zupa kalafiorowa (g) 350ml *soja/*mleko/*seler/	350g
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g	Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	100g
	Ryż al dente 150g	150g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g
	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 100g *gluten/	100g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
	Kompot	250g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
			Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Kolaćca	Makaron pełnoziarnisty z wegańskim musem truskawkowym *gluten/*tencja/	300g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/*tencja/*mleko/	350g	Makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/*tencja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g
	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
	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z polewającą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa z polewającą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

	Energia	1856,5	Energia	2205,4	Energia	1621,6	Energia	1747,3	Energia	2244,2
g	Białko	53,923	Białko	146,16	Białko	108,07	Białko	136,17	Białko	133,08
g	Tłuszcz	57,532	Tłuszcz	65,628	Tłuszcz	46,748	Tłuszcz	63,048	Tłuszcz	58,093
g	Kwasy Nasycone	20,218	Kwasy Nasycone	15,914	Kwasy Nasycone	14,86	Kwasy Nasycone	15,13	Kwasy Nasycone	20,816
g	Węglowodany ogółem	264,93	Węglowodany ogółem	284,01	Węglowodany ogółem	179,86	Węglowodany ogółem	184,66	Węglowodany ogółem	283,45
g	W tym cukry	78,258	W tym cukry	86,927	W tym cukry	27,132	W tym cukry	31,432	W tym cukry	86,837
g	Blonnik pokarmowy	32,099	Blonnik pokarmowy	34,078	Blonnik pokarmowy	28,133	Blonnik pokarmowy	28,133	Blonnik pokarmowy	38,518
mg	Sód	894	Sód	2305,7	Sód	1136,5	Sód	1385,3	Sód	1980,8

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 zastrzeżony możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na życzenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
wtorek 09 czerwca 2026												
DIETA	Dieta niskobiałkowa			Dieta bogatobiałkowa			Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa	
SNIADANIE		Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	
		Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Pomidor 50g	50g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Pomidor 50g	50g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Papryka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Papryka 50g	50g	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			
	II	Jabłko pieczone 1szt.	180g	Skyr szt. *mleko/	140g							
OBIAŁ		Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa barszcz biały (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	
		Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	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	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
Probi/ozozonek												
Kolekcja		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 piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 30g	30g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	
		Margaryna 10g	10g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	
		Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
				Herbata owocowa	250g							
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g	

kcal	Energia	2031,8	Energia	2303,7	Energia	1453,2	Energia	1842,4	Energia	1917,4
g	Białko	51,273	Białko	119,97	Białko	68,755	Białko	98,385	Białko	92,251
g	Tłuszcz	106,16	Tłuszcz	115,31	Tłuszcz	67,264	Tłuszcz	92,649	Tłuszcz	68,712
g	Kwasy Nasycone	50,096	Kwasy Nasycone	53,703	Kwasy Nasycone	33,067	Kwasy Nasycone	34,022	Kwasy Nasycone	36,532
g	Węglowodany ogółem	201,23	Węglowodany ogółem	225,06	Węglowodany ogółem	133,41	Węglowodany ogółem	180,66	Węglowodany ogółem	220,18
g	W tym cukry	54,648	W tym cukry	42,778	W tym cukry	25,173	W tym cukry	27,207	W tym cukry	46,379
g	Błonnik pokarmowy	31,598	Błonnik pokarmowy	25,027	Błonnik pokarmowy	22,858	Błonnik pokarmowy	25,683	Błonnik pokarmowy	27,857
mg	Sód	661,96	Sód	2975,8	Sód	1636,9	Sód	2213,3	Sód	2494,9

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

środa 10 czerwca 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	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Pomidor 100g	100g	Pasztet drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	100g	Domowa wędlina z indyka 30g	30g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	
		Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	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			
			II	Kisiel 250ml	250g	Serek wiejski 1 szt.	200g					
OBIAŁ	I	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	Zupa krem z dyni (g) 350ml *mleko/	350g	
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 100g	100g	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	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
										Serek wiejski 1 szt.	200g	
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	
		Wędlina wegetariańska 90g	90g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	
		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	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.
		kcal	Energia	2110,9	Energia	2180,7	Energia	1512,6	Energia	1771	Energia	2127,2
		g	Białko	49,276	Białko	126,39	Białko	87,79	Białko	117,27	Białko	131,24
		g	Tłuszcz	77,198	Tłuszcz	75,11	Tłuszcz	51,4	Tłuszcz	61,7	Tłuszcz	75,275
		g	Kwasy Nasycone	23,334	Kwasy Nasycone	20,767	Kwasy Nasycone	17,21	Kwasy Nasycone	17,41	Kwasy Nasycone	23,419
		g	Węglowodany ogółem	263,77	Węglowodany ogółem	244,7	Węglowodany ogółem	168,39	Węglowodany ogółem	179,19	Węglowodany ogółem	222,03
		g	W tym cukry	52,058	W tym cukry	40,859	W tym cukry	34,409	W tym cukry	36,459	W tym cukry	49,004
		g	Błonnik pokarmowy	32,159	Błonnik pokarmowy	21,66	Błonnik pokarmowy	22,565	Błonnik pokarmowy	24,545	Błonnik pokarmowy	30,425
		mg	Sód	130,13	Sód	2129	Sód	1103,7	Sód	1400,7	Sód	2482,5

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 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 PIELEGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 11 czerwca 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa		
SNIAĐANIE	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamul/	100g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Parówki wegetariańskie 2 szt. *gluten/	100g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Parówki z indyka 1 szt.	35g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Ketchup 1 szt.	1g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Ketchup 1 szt.	1g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Pomidor 100g	100g	Parówki z indyka 2 szt.	70g	Rzodkiewka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Margaryna 10g	10g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor 50g	50g	Rzodkiewka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	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		
II	Kisiel 250ml	250g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g			Jabłko 1szt.	180g			
OBIAD	I	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
		Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g
		Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kasza pęczak (g) 100g	100g	Kasza pęczak (g) 100g	100g	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	Marchewka gotowana rozdrobniona 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Kolejca	I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sesamul/	100g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g
		Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame i pomidorem/wege *jaja/*gorczyca/	250g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	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	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g
		Herbata malinowa	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Margaryna 10g	10g	masło 10g *mleko/	10g					Marchewka mini gotowana 50g	50g
				Herbata malinowa	250g					masło 10g *mleko/	10g
										Herbata malinowa	250g
		II	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/

	kcal	Energia	2124,3	Energia	2285,3	Energia	1557,7	Energia	1805,3	Energia	2031,1
g	Białko	56,171	Białko	141,54	Białko	101	Białko	113,42	Białko	135,22	
g	Tłuszcz	88,714	Tłuszcz	81,715	Tłuszcz	54,467	Tłuszcz	63,087	Tłuszcz	66,351	
g	Kwasy Nasycone	15,025	Kwasy Nasycone	25,902	Kwasy Nasycone	14,034	Kwasy Nasycone	15,646	Kwasy Nasycone	30,753	
g	Węglowodany ogółem	258,06	Węglowodany ogółem	240,62	Węglowodany ogółem	161,49	Węglowodany ogółem	189,46	Węglowodany ogółem	213,39	
g	W tym cukry	45,47	W tym cukry	36,063	W tym cukry	25,727	W tym cukry	44,862	W tym cukry	43,751	
g	Błonnik pokarmowy	37,704	Błonnik pokarmowy	23,468	Błonnik pokarmowy	25,349	Błonnik pokarmowy	28,949	Błonnik pokarmowy	27,75	
mg	Sód	403,27	Sód	1658,2	Sód	1051,2	Sód	1149,3	Sód	1595,3	

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. dwulfenek 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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 12 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	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g
	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Pasta z jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g
	Margaryna 10g	10g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Marchewka mini gotowana 50g	50g
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g
			Herbata z cytryną	250g					Herbata z cytryną	250g
				Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g			Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	
OBIAD	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa brokułowa (g) 350ml *mleko/*seler/	350g
	Danie wegetariańskie 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
	Ryż al dente 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 100g	100g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g
	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Kolekcja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 50g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
	Dżem 2 szt.	50g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Dżem 1 szt.	25g
	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g
	Pomidor 50g	50g	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
	Margaryna 10g	10g								
									Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g
kcal	Energia	2195,3	Energia	2168,7	Energia	1487,3	Energia	1688,3	Energia	2341,8
g	Białko	49,288	Białko	120,69	Białko	84,642	Białko	100,51	Białko	130,66
g	Tłuszcz	102,38	Tłuszcz	85,597	Tłuszcz	61,17	Tłuszcz	66,39	Tłuszcz	93,847
g	Kwasy Nasycone	38,17	Kwasy Nasycone	22,3	Kwasy Nasycone	18,952	Kwasy Nasycone	18,975	Kwasy Nasycone	27,392
g	Węglowodany ogółem	254,5	Węglowodany ogółem	225,15	Węglowodany ogółem	144,46	Węglowodany ogółem	167,26	Węglowodany ogółem	238,21
g	W tym cukry	60,607	W tym cukry	39,777	W tym cukry	26,893	W tym cukry	28,423	W tym cukry	38,082
g	Błonnik pokarmowy	32,069	Błonnik pokarmowy	21,169	Błonnik pokarmowy	23,082	Błonnik pokarmowy	23,442	Błonnik pokarmowy	23,779
mg	Sód	196,28	Sód	1794	Sód	1144,9	Sód	1260,1	Sód	1875,3

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. 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 PIELEŃNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

sobota 13 czerwca 2026

DIETA	Dieta niskobiałkowa		Dieta bogatobiałkowa		Dieta ubogoenergetyczna 1500 kcal		Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal		Dieta ubogoresztkowa		
I	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
	Pomidor 100g	100g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g	
	Margaryna 10g	10g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Ogórek małosolny	60g	Ogórek małosolny	60g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	
	Herbata z cytryną	250g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	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	Kanapka bezglutenowa z dżemem 1 szt. *soja/*ziarna_sezamu/	80g								
OBIAŁ	Łazanki b/g z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	Zupa z fasolką szparagową (g) 350ml *mleko/*seler/	350g	
	Zupa z fasolką szparagową (g) b/m 350ml *seler/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/*soja/	350g	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/*soja/	350g	
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
			Banan 1szt.	120g					Banan 1szt.	120g	
Podwieczorek											
Kolacja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/*ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	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 suszonymi pomidorami *mleko/	100g	
	Pomidor 50g	50g	Domowa wędlina wieprzowa 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	
	Roszpinka	10g	Pomidor 50g	50g	Roszpinka	10g	Roszpinka	10g	masło 10g *mleko/	10g	
	Margaryna 10g	10g	Roszpinka	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	
	Herbata rumiankowa	250g	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	2188,1	Energia	2443,3	Energia	1499,9	Energia	1817,6	Energia	2109,8
g		Białko	65,792	Białko	124,55	Białko	91,697	Białko	90,287	Białko	120,45
g		Tłuszcz	86,841	Tłuszcz	78,68	Tłuszcz	52,751	Tłuszcz	69,601	Tłuszcz	58,78
g		Kwasy Nasycone	39,256	Kwasy Nasycone	26,277	Kwasy Nasycone	19,277	Kwasy Nasycone	20,682	Kwasy Nasycone	23,465
g		Węglowodany ogółem	271,69	Węglowodany ogółem	273,76	Węglowodany ogółem	153,5	Węglowodany ogółem	167,91	Węglowodany ogółem	265,04
g		W tym cukry	46,628	W tym cukry	61,62	W tym cukry	34,75	W tym cukry	36,205	W tym cukry	65,766
g		Błonnik pokarmowy	26,043	Błonnik pokarmowy	31,163	Błonnik pokarmowy	23,026	Błonnik pokarmowy	28,431	Błonnik pokarmowy	31,398
mg		Sód	938,54	Sód	2565,2	Sód	1548,4	Sód	1559,9	Sód	2659,8

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

niedziela 14 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	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	
	Wędlina wegetariańska 90g	90g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Domowa wędlina z kurczaka 60g	60g	
	Margaryna 10g	10g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g	
	Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	
				250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	
					Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			
	II	Jabłko 1szt.	180g	Serek wiejski 1 szt.	200g						
OBIAD	Rosół z makaronem (g) (nb) 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	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/+soja/*mleko/*seler/	350g	
	Kotlet warzywny pieczony 100g *gluten/*soja/	100g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 1 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 150g	150g	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	
Pobliżozonek											
Kolekcja	Chleb bezglutenowy 100g *soja/+ziarna_sezamu/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
	Wędlina wegetariańska 30g	30g	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Kiłębaski śniadaniowe (g) 1 szt. *gluten/*jajal/*soja/*seler/	50g	Kiłębaski śniadaniowe (g) 1 szt. *gluten/*jajal/*soja/*seler/	50g	Domowa wędlina z indyka 60g	60g	
	Paszтет warzywny 1szt. *soja/*gorczyca/	113g	Parówki cielece (g) 2 szt. *gorczyca/	60g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g	
	Pomidor 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	
	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Herbata owocowa	250g	
	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g			
	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g			
			Herbata owocowa	250g							
	II	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g

	Energia	1939,8	Energia	2615,6	Energia	1516,7	Energia	1741,5	Energia	2106,6
g	Białko	43,445	Białko	130,77	Białko	72,516	Białko	96,446	Białko	125,1
g	Tłuszcz	98,868	Tłuszcz	131,18	Tłuszcz	77,762	Tłuszcz	91,712	Tłuszcz	78,142
g	Kwasy Nasycone	55,239	Kwasy Nasycone	50,449	Kwasy Nasycone	25,311	Kwasy Nasycone	29,948	Kwasy Nasycone	26,231
g	Węglowodany ogółem	202,06	Węglowodany ogółem	220,88	Węglowodany ogółem	121,85	Węglowodany ogółem	122,42	Węglowodany ogółem	217,85
g	W tym cukry	56,91	W tym cukry	58,859	W tym cukry	35,959	W tym cukry	36,259	W tym cukry	57,216
g	Błonnik pokarmowy	27,914	Błonnik pokarmowy	22,863	Błonnik pokarmowy	22,138	Błonnik pokarmowy	22,138	Błonnik pokarmowy	25,859
mg	Sód	130,91	Sód	2391,7	Sód	1121	Sód	1216,6	Sód	2301,7

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 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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
poniedziałek 15 czerwca 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	
		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	Ogórek kiszony 60g	60g	Ogórek kiszony 60g	60g	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				
	II	Kisiel 250ml	250g	Kefir szt. *mleko/	200g			Kefir szt. *mleko/	200g			
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 ciecierzycą 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g		
	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza pęczak (g) 100g	100g	Kasza pęczak (g) 100g	100g	Kasza bulgur gotowana (dr) 180g *gluten/	180g		
	Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	120g		
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g		
Kolekcja	I	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	
		Pasztet 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	
	Pomidor 100g	100g	Serek Śmietankowy 100g *mleko/	100g	Papryka 50g	50g	Papryka 50g	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g		
	Margaryna 10g	10g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Dynia gotowana rozdrobniona 100g	100g		
	Herbata miętowa	250g	masło 10g *mleko/	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		
	II	Budyń na mleku roślinnym 250ml *gluten/	250g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	
	kcal		Energia	2087	Energia	2196.5	Energia	1568.7	Energia	1820.5	Energia	2095.6
g		Białko	47,027	Białko	125.4	Białko	93,357	Białko	103,62	Białko	115,07	
g		Tłuszcz	77,901	Tłuszcz	63,971	Tłuszcz	49,376	Tłuszcz	54,276	Tłuszcz	59,721	
g		Kwasy Nasycone	35,663	Kwasy Nasycone	24,49	Kwasy Nasycone	17,825	Kwasy Nasycone	20,405	Kwasy Nasycone	25,48	
g		Węglowodany ogółem	292,21	Węglowodany ogółem	277,85	Węglowodany ogółem	181,53	Węglowodany ogółem	220,93	Węglowodany ogółem	268,17	
g		W tym cukry	56,843	W tym cukry	63,058	W tym cukry	18,668	W tym cukry	27,568	W tym cukry	61,208	
mg		Błonnik pokarmowy	28,075	Błonnik pokarmowy	25,255	Błonnik pokarmowy	28,8	Błonnik pokarmowy	33,36	Błonnik pokarmowy	30,655	
mg		Sód	969,7	Sód	2405,3	Sód	1799,5	Sód	2235,5	Sód	2375,7	

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 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 16 czerwca 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	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Pomidor 50g	50g	Kiełbasa żywiecka 60g	60g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Kiełbasa żywiecka 30g	30g	Domowa wędlina wieprzowa 60g	60g
		Roszponka	10g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Marchewka gotowana rozdrobniona 100g	100g
		Margaryna 10g	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	masło 10g *mleko/	10g
		Herbata z cytryną	250g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g
	II			Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
								Sok wielowarzywny 300ml	300g	Skyr szt. *mleko/	140g
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	
	Danie wegetariańskie 100g *gluten/*soja/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy mielony w sosie (d) 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 porem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	
Podwieczorek			Skyr szt. *mleko/	140g							
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
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g
		Salata 30g	30g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	Ogórek 50g	50g	Ogórek 50g	50g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g
		Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Dynia 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
	II										
				Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

	Energia	2010,6	Energia	2338,9	Energia	1567,2	Energia	1682,8	Energia	2305,7
kcal	Białko	59,567	Białko	140,05	Białko	100,46	Białko	105,24	Białko	148,89
g	Tłuszcz	76,638	Tłuszcz	98,251	Tłuszcz	76,317	Tłuszcz	71,592	Tłuszcz	90,152
g	Kwasy Nasycone	9,5113	Kwasy Nasycone	32,445	Kwasy Nasycone	22,965	Kwasy Nasycone	19,355	Kwasy Nasycone	29,109
g	Węglowodany ogółem	228,5	Węglowodany ogółem	255,01	Węglowodany ogółem	147,31	Węglowodany ogółem	179,26	Węglowodany ogółem	254,01
g	W tym cukry	39,996	W tym cukry	52,61	W tym cukry	39,845	W tym cukry	57,295	W tym cukry	58,531
g	Błonnik pokarmowy	32,243	Błonnik pokarmowy	28,987	Błonnik pokarmowy	24,572	Błonnik pokarmowy	29,852	Błonnik pokarmowy	33,013
mg	Sód	878,21	Sód	2744,5	Sód	1662	Sód	2593,4	Sód	2863

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 POŚLÍKÓW ORAZ OPINIE MOŻNA ZŁOŻYĆ NA FORMULARZU DOSTĘPNYM W DYŻURKACH PIĘLÉGNIARSKICH.