

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie													
DZIAŁ ŻYWIENIA													
niedziela 07 czerwca 2026													
DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)				
I	SNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	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		
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g		
		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	Szynka zapiekana na maśle 60g *mleko/	60g		
		Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g		
		Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g		
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g		
		Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g		
II					Gruszka 1szt.	120g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g					
I	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		
		Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jajal/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jajal/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jajal/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jajal/*mleko/	150g	Roladka drobiowa z sosem szpinakowym (d) 150g *jajal/*mleko/	150g		
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g		
		Surówka żydowska 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka żydowska 150g	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
	Podwieczerek												
I	Kolacja	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g		
		Kiełbaski białe 3 szt. *sojal/	90g	Kiełbaski białe 3 szt. *sojal/	90g	Kiełbaski białe 3 szt. *sojal/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Kiełbaski białe 3 szt. *sojal/	90g		
		Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Kiełbaski białe 3 szt. *sojal/	90g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g		
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ser twarogowy w plastrach 45g *mleko/	45g	Ketchup 1 szt.	1g		
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Ketchup 1 szt.	1g	Salata 30g	30g		
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g		
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Herbata rumiankowa	250g		
		Herbata rumiankowa	250g	Banan 1szt.	120g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Banan 1szt.	120g		
		II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g
		kcal		Energia	2150,8	Energia	2083,9	Energia	2021,3	Energia	2193,9	Energia	2081,5
g		Białko	103,19	Białko	103,45	Białko	101,86	Białko	115,59	Białko	103,37		
g		Tłuszcz	77,572	Tłuszcz	78,382	Tłuszcz	81,976	Tłuszcz	79,081	Tłuszcz	77,982		
g		Kwasy Nasycone	29,35	Kwasy Nasycone	31,7	Kwasy Nasycone	26,338	Kwasy Nasycone	18,16	Kwasy Nasycone	20,9		
g		Węglowodany ogółem	253,92	Węglowodany ogółem	236,72	Węglowodany ogółem	208,3	Węglowodany ogółem	248,54	Węglowodany ogółem	236,66		
g		W tym cukry	40,987	W tym cukry	55,777	W tym cukry	18,502	W tym cukry	33,067	W tym cukry	55,777		
g		Blonnik pokarmowy	30,916	Blonnik pokarmowy	26,341	Blonnik pokarmowy	31,501	Blonnik pokarmowy	24,921	Blonnik pokarmowy	26,341		
mg		Sód	2940,4	Sód	2863,7	Sód	2643,7	Sód	3787,8	Sód	2886,1		

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. 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 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 PIELĘGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie											
DZIAŁ ŻYWIENIA											
poniedziałek 08 czerwca 2026											
DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)		
I	SNIADANIE	Musli na mleku (g) *gluten/*mleko/*orzeczy/	300g	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
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Poledwica sopočka 60g *soja/	60g	Poledwica sopočka 60g *soja/	60g	Poledwica sopočka 60g *soja/	60g	Pomidor 100g	100g	Poledwica sopočka 60g *soja/	60g
		Miód 1 szt.	25g	Miód 1 szt.	25g	Ogórek 50g	50g	Poledwica sopočka 60g *soja/	60g	Miód 1 szt.	25g
		Ogórek 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Pomidor bez skóry 100g	100g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g			Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g								
II					Skyr 1 szt. *mleko/	140g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g			
I	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
		Bitka schabowa duszona 100g *gluten/	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
		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	Sos własny (g) 80g *gluten/*seler/	80g
		Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 150g *gluten/	150g	Kasza bulgur gotowana 180g *gluten/	180g
		Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g	Fasolka szparagowa gotowana 150g	150g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieczorek							Skyr szt. *mleko/	140g			
I	Kolacja	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem 350g *gluten/*soja/*mleko/	350g	makaron pełnoziarnisty z truskawkami i twarogiem *gluten/*soja/*mleko/	350g	Makaron pszenny z truskawkami i twarogiem b/c 350g *gluten/*soja/*mleko/	300g	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
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka pszenna z poledwicą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energja	2201,7	Energja	2113	Energja	1909,5	Energja	2180,6	Energja	2111,8
g	Białko	124,25	Białko	123,76	Białko	139,29	Białko	153,84	Białko	123,72
g	Tłuszcz	56,068	Tłuszcz	50,228	Tłuszcz	69,423	Tłuszcz	66,418	Tłuszcz	50,028
g	Kwasy Nasycone	19,68	Kwasy Nasycone	15,914	Kwasy Nasycone	19,09	Kwasy Nasycone	10,184	Kwasy Nasycone	10,514
g	Węglowodany ogółem	286,88	Węglowodany ogółem	279,81	Węglowodany ogółem	206,6	Węglowodany ogółem	269,1	Węglowodany ogółem	279,78
g	W tym cukry	82,762	W tym cukry	82,927	W tym cukry	32,082	W tym cukry	32,647	W tym cukry	82,927
g	Błonnik pokarmowy	36,213	Błonnik pokarmowy	34,078	Błonnik pokarmowy	31,193	Błonnik pokarmowy	30,838	Błonnik pokarmowy	34,078
mg	Sód	2294,3	Sód	2239,9	Sód	1567,1	Sód	2579,9	Sód	2251,1

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. 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 Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka – mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 09 czerwca 2026

DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
SNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Płatki ryżowe na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica na parze *jaja/	100g	Jajecznica ze szczypiorkiem *jaja/	100g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g	Jajecznica z białek na parze *jaja/	100g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g
	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
					Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g		
OBIAD	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 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Surówka koperkowa 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g	Gotowane warzywa 150g *seler/	150g
	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
Podwieszanek										
KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g	Szynka z piersi indyka 60g	60g
	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą smakową	100g
	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g	Oliwki zielone 5 szt.	20g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g
					Kanapka razowa z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z domową wędliną wieprzową 1 szt. *gluten/	80g	Kefir szt. *mleko/	200g

	kcal	Energia	2138,3	Energia	1964,5	Energia	2307,7	Energia	2126,3	Energia	1922,9
g	Białko	91,669	Białko	92,112	Białko	127,57	Białko	131,57	Białko	91,392	
g	Tłuszcz	83,358	Tłuszcz	74,187	Tłuszcz	102,68	Tłuszcz	92,863	Tłuszcz	73,512	
g	Kwasy Nasycone	37,568	Kwasy Nasycone	36,748	Kwasy Nasycone	38,779	Kwasy Nasycone	27,249	Kwasy Nasycone	25,903	
g	Węglowodany ogółem	245,66	Węglowodany ogółem	222,19	Węglowodany ogółem	242,94	Węglowodany ogółem	221,96	Węglowodany ogółem	215,15	
g	W tym cukry	35,202	W tym cukry	38,153	W tym cukry	30,597	W tym cukry	30,458	W tym cukry	37,778	
g	Błonnik pokarmowy	26,312	Błonnik pokarmowy	25,032	Błonnik pokarmowy	35,353	Błonnik pokarmowy	23,483	Błonnik pokarmowy	22,767	
mg	Sód	2968,6	Sód	2948,3	Sód	2873,1	Sód	3390,9	Sód	2917,4	

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. łubin
 (*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen. Sposób przygotowania: (g) - gotowane, (s) - smażone, (d) - duszone, (p) - pieczone, (gr) - grillowane
 W uzasadnionych przypadkach zastrzegamy możliwość wymiany zaplanowanych w jadłospisie produktów na równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych. Szczegółowy wykaz składników dań kulinarnych oraz produktów spożywczych dostępny na zyczenie u dietetyka lub kierownika Działu Żywienia.
 Jadłospis sporządzony przez dietetyka - mgr Klaudia Sawko

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie												
DZIAŁ ŻYWIENIA												
Środa 10 czerwca 2026												
DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)			
I	SNIADANIE	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Serek wiejski 1 szt.	200g	Jogurt smakowy szt. *mleko/	150g	
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*sele/er/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*sele/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*sele/r/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*sele/r/	100g	Paszтет drobiowy 100g *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*sele/r/	100g	
		Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor 100g	100g	Ogórek kiszony 60g	60g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	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			Herbata z cytryną	250g					
II					Kiwi 1szt.	75g	Kanapka pszenna z szynką z indyka z 1 szt. *gluten/	80g				
I	OBIAD	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	
		Sznicel drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	Sznicel drobiowy smażony 100g *gluten/*jaja/	100g	Filet z kurczaka soute (d) 100g *gluten/	100g	
		Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	
		Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	Surówka z marchewką i jabłkiem 150g	150g	
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	
	Podwieczorek											
I	KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
		Pasta z tuńczyka *jaja/*ryby/*gorczyca/	100g	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	
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	
		Herbata rumiankowa	250g			Herbata rumiankowa	250g					
II		Banan 1szt.	120g	Banan 1szt.	120g	Kanapka razowa z szynką kruchą 1 szt. *gluten/*soja/	80g	Kanapka pszenna z twarogiem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Banan 1szt.	120g	
		kcal	Energia	2165,2	Energia	1986,7	Energia	2217,1	Energia	2398,5	Energia	1936,5
		g	Białko	108,43	Białko	104,39	Białko	129,32	Białko	141,45	Białko	104,9
		g	Tłuszcz	72,039	Tłuszcz	65,11	Tłuszcz	75,704	Tłuszcz	80,343	Tłuszcz	58,809
		g	Kwasy Nasycone	21,393	Kwasy Nasycone	20,767	Kwasy Nasycone	25,768	Kwasy Nasycone	14,929	Kwasy Nasycone	11,267
		g	Węglowodany ogółem	264,63	Węglowodany ogółem	240,7	Węglowodany ogółem	242,45	Węglowodany ogółem	271,37	Węglowodany ogółem	241,38
		g	W tym cukry	37,338	W tym cukry	36,859	W tym cukry	28,129	W tym cukry	26,692	W tym cukry	37,659
		g	Błonnik pokarmowy	27,631	Błonnik pokarmowy	21,66	Błonnik pokarmowy	34,595	Błonnik pokarmowy	22,701	Błonnik pokarmowy	21,65
		mg	Sód	2189,3	Sód	1989	Sód	2095,8	Sód	3120,5	Sód	1971,8

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. 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 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 PIELĘGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie
DZIAŁ ŻYWIENIA
czwartek 11 czerwca 2026

DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)				
I	SNIADANIE	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	Ryż na mleku (g) 300ml *mleko/	300g		
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g		
		Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g	Parówki z indyka (g) 3 szt.	90g		
		Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor bez skóry 100g	100g		
		Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Rzodkiewka 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g		
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	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 1szt.	180g	Jabłko pieczone 1szt.	180g						
II	OBIAD	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g	Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (g) 350ml *seler/	350g		
		Gulasz wieprzowo-wołowy (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	Gulasz wieprzowo-wołowy (d) 150g *gluten/*seler/	150g		
		Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g	Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kopytka (g) 150g *gluten/	150g		
		Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Surówka z buraków z cebulką 150g	150g	Tarte buraczki 150g	150g		
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g		
III	KOLACJA	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g	Bułka kajzerka 50g *gluten/	50g		
		Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Chleb pszenny 25g *gluten/	25g	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 kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z fasolką edamame, pomidorem i kurczakiem *jaja/*mleko/*seler/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g	Salatka z kapusty pekińskiej z kurczakiem i pomidorem *jaja/*mleko/*gorczyca/	250g		
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g		
		Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g	Herbata malinowa	250g		
		II		Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g	Kanapka razowa z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka pszenna z polewą miodową 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Skyr smakowy szt. *mleko/	140g

	Energia	2297	Energia	2169,4	Energia	2112,8	Energia	2169,9	Energia	2078,6
kcal	Białko	128,03	Białko	126,64	Białko	109,86	Białko	113,98	Białko	126,71
g	Tłuszcz	81,077	Tłuszcz	79,415	Tłuszcz	77,447	Tłuszcz	78,885	Tłuszcz	74,861
g	Kwasy Nasycone	26,027	Kwasy Nasycone	25,927	Kwasy Nasycone	25,796	Kwasy Nasycone	14,456	Kwasy Nasycone	14,817
g	Węglowodany ogółem	256,84	Węglowodany ogółem	231,6	Węglowodany ogółem	234,96	Węglowodany ogółem	245,6	Węglowodany ogółem	221,43
g	W tym cukry	39,207	W tym cukry	34,663	W tym cukry	38,278	W tym cukry	34,249	W tym cukry	42,579
g	Błonnik pokarmowy	30,784	Błonnik pokarmowy	23,468	Błonnik pokarmowy	36,001	Błonnik pokarmowy	27,864	Błonnik pokarmowy	24,214
mg	Sód	1862,9	Sód	1534,2	Sód	1675,8	Sód	2032,6	Sód	1509,9

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 PIELEGNIARSKICH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

piątek 12 czerwca 2026

DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)		
SNIADANIE		Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany 1 szt. *mleko/	150g	Płatki owsiane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
		Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Bułka razowa 70g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g	Rogal pszenny 80g *gluten/	70g
		Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Jajko gotowane 2 szt. *jaja/	140g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g	Pasta z białek jaj z jogurtem *jaja/*mleko/	100g
		Majonez 1 szt. *jaja/*gorczyca/	1g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g
		Mix sałat z pomidorkami i oliwą	60g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
		Herbata z cytryną	250g								
II					Jogurt naturalny szt. *mleko/	150g	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
		Ryba pieczona 100g *gluten/*ryby/	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 180g	180g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 150g	150g	Ryż al dente 180g	180g
		Marchewka z groszkiem (g) 150g	150g	Marchewka na gęsto (g) 150g	150g	Marchewka z groszkiem (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
Podwieczorek											
Kolacja		Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g	Twaróg 100g *mleko/	100g
		Dżem 1 szt.	25g	Dżem 1 szt.	25g	Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Dżem 1 szt.	25g
		Papryka 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g
		Salata 30g	30g	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Pomidor 50g	50g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g					Herbata owocowa	250g
II		Mus owocowy 1szt.	100g	Mus owocowy 1szt.	100g	Kanapka razowa z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Kanapka pszenna z pasztetem 1 szt. *gluten/*jaja/*soja/*mleko/*seler/	80g	Mus owocowy 1szt.	100g

kcal	Energia	2242,6	Energia	2084,7	Energia	2269,5	Energia	2327,3	Energia	2094,3
g	Białko	112,88	Białko	110,82	Białko	131,74	Białko	134,91	Białko	111,6
g	Tłuszcz	85,858	Tłuszcz	74,332	Tłuszcz	94,651	Tłuszcz	92,907	Tłuszcz	74,332
g	Kwasy Nasycone	29,558	Kwasy Nasycone	22,515	Kwasy Nasycone	30,108	Kwasy Nasycone	12,142	Kwasy Nasycone	11,715
g	Węglowodany ogółem	250,28	Węglowodany ogółem	239,58	Węglowodany ogółem	214,8	Węglowodany ogółem	234,81	Węglowodany ogółem	240,76
g	W tym cukry	41,75	W tym cukry	43,072	W tym cukry	17,836	W tym cukry	18,622	W tym cukry	43,872
g	Błonnik pokarmowy	24,72	Błonnik pokarmowy	21,509	Błonnik pokarmowy	29,816	Błonnik pokarmowy	19,389	Błonnik pokarmowy	21,509
mg	Sód	1832,5	Sód	1744,4	Sód	1922,1	Sód	2290,9	Sód	1779,4

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

sobota 13 czerwca 2026

DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)		
SNIADANIE	I	Kasza jaglana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	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
		Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
		Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Schab pieczony 30g *mleko/	30g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g
		Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Hummus gotowy 115g *ziarna_sezamu/	115g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
		Ogórek małosolny	60g	Pomidor 100g	100g	Ogórek małosolny	60g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Herbata z cytryną	250g	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					Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g			
OBIAD	I	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) 350ml *mleko/*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	Łazanki z mięsem mielonym z warzywami (d) 350g *gluten/+soja/	350g
		Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g	Kompot	250g
		Jabłko 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g	Jabłko 1szt.	180g	Jabłko pieczone 1szt.	180g	Banan 1szt.	120g
Kolejca	I	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
		Twarożek z suszonymi pomidorami *mleko/	100g	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	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g
		Roszonka	10g	Roszonka	10g	Roszonka	10g	Roszonka	10g	Roszonka	10g
		masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
		Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g	Herbata rumiankowa	250g
II		Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Kanapka pszenna z jajkiem 1szt. *gluten/*jaja/*gorczyca/	100g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

kcal	Energia	2434,8	Energia	2378,8	Energia	2518	Energia	2473,8	Energia	2313,4
g	Białko	114,1	Białko	113,1	Białko	116,15	Białko	110,59	Białko	104,02
g	Tłuszcz	77,486	Tłuszcz	76,58	Tłuszcz	88,171	Tłuszcz	84,79	Tłuszcz	73,48
g	Kwasy Nasycone	25,564	Kwasy Nasycone	25,422	Kwasy Nasycone	23,859	Kwasy Nasycone	11,999	Kwasy Nasycone	13,497
g	Węglowodany ogółem	278,94	Węglowodany ogółem	273,76	Węglowodany ogółem	267,19	Węglowodany ogółem	278,19	Węglowodany ogółem	273,16
g	W tym cukry	65,51	W tym cukry	61,62	W tym cukry	56,535	W tym cukry	55,96	W tym cukry	61,35
g	Błonnik pokarmowy	37,166	Błonnik pokarmowy	31,163	Błonnik pokarmowy	44,201	Błonnik pokarmowy	33,953	Błonnik pokarmowy	31,163
mg	Sód	2653,2	Sód	2535,7	Sód	2633,6	Sód	3112,3	Sód	2558,1

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 Żywienia.
 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 14 czerwca 2026

DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatorożkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)			
SNIADANIE		Płatki kukurydziane na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	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	
		Chleb pszenny 50g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	
		Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Pomidor bez skóry 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g	
		Papryka 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	
		Pomidor 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									
OBIAD		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	Zupa neapolitańska z makaronem (g) 350ml *gluten/*soja/*mleko/*seler/	350g	
		Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	Podudzie z kurczaka pieczone w ziołach 2 szt.	150g	
		Ziemniaki gotowane 100g	100g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	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		Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	
		Chleb razowy 30g *gluten/	30g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Kiełbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	Parówki cielęce (g) 3 szt. *gorczyca/	90g	
		Kiełbaski śniadaniowe (g) 2 szt. *gluten/*jaja/*soja/*seler/	100g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	Ketchup 1 szt.	1g	
		Ketchup 1 szt.	1g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g	
		Pomidor 50g	50g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	
		Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g	
		masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	Herbata owocowa	250g	
		Herbata owocowa	250g									
		Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	Kanapka razowa z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Kanapka pszenna z serem 1 szt. *gluten/*mleko/	80g	Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. *mleko/	150g	
		kcal	Energia	2379,8	Energia	2238,3	Energia	2523,4	Energia	2244	Energia	2235,9
		g	Białko	111,62	Białko	107,03	Białko	127,26	Białko	116,4	Białko	106,95
		g	Tłuszcz	108,6	Tłuszcz	100,92	Tłuszcz	116,35	Tłuszcz	105,82	Tłuszcz	100,52
		g	Kwasy Nasycone	38,941	Kwasy Nasycone	35,493	Kwasy Nasycone	40,234	Kwasy Nasycone	25,909	Kwasy Nasycone	24,693
		g	Węglowodany ogółem	230,53	Węglowodany ogółem	219,12	Węglowodany ogółem	224	Węglowodany ogółem	199,68	Węglowodany ogółem	219,06
		g	W tym cukry	54,114	W tym cukry	54,429	W tym cukry	27,459	W tym cukry	25,989	W tym cukry	54,429
		mg	Błonnik pokarmowy	26,253	Błonnik pokarmowy	21,203	Błonnik pokarmowy	37,618	Błonnik pokarmowy	21,143	Błonnik pokarmowy	21,203
		mg	Sód	2643,3	Sód	2239,5	Sód	2895,8	Sód	2648,9	Sód	2261,9

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 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 15 czerwca 2026

DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatobiałkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
I SNIADANIE	Zacierka na mleku (g) 300ml *gluten/*jaja/*mleko/	300g	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
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g	Szynka dębowa drobiowa 60g	60g
	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g	Salata 30g	30g
	Ogórek kiszony 60g	60g	masło 10g *mleko/	10g	Ogórek kiszony 60g	60g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	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			Herbata z cytryną	250g				
II				Kefir szt. *mleko/	200g	Kefir szt. *mleko/	200g			
II OBIAD	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g	Zupa barszcz czerwony (g) 350ml *seler/	350g
	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g	Ratatuj duszone z indyka 250	250g
	Kasza pęczak (g) 180g	180g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g	Kasza pęczak (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 150g	150g	Kasza jęczmienna (g) 180g	180g
	Kiwi 1szt.	75g	Banan 1szt.	120g	Kiwi 1szt.	75g	Kompot 250ml	250g	Banan 1szt.	120g
	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g	Kompot 250ml	250g			Kompot 250ml	250g
III Pobieliszczek							Kanapka pszenna z domową wędliną z indyka 1 szt. *gluten/	80g		
III KOLACJA	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g	Schab biały 60g *soja/	60g
	Ser żółty 30g *mleko/	30g	Ser żółty 30g *mleko/	30g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g	Serek Śmietankowy 50g *mleko/	50g
	Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Papryka 50g	50g	Pomidor 100g	100g	Pomidor bez skóry 100g	100g
	Pomidor 50g	50g	masło 10g *mleko/	10g	Pomidor 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	masło 10g *mleko/	10g	Herbata miętowa	250g	Herbata miętowa	250g
	Herbata miętowa	250g			Herbata miętowa	250g				
IV	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g	Kanapka razowa z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Kanapka pszenna z szynką dębową 1 szt. *gluten/	80g	Mus owsianka 1szt. *mleko/	100g

	Energia	2146	Energia	2087,6	Energia	1998,4	Energia	2211	Energia	2026
g	Białko	116,02	Białko	112,63	Białko	114,95	Białko	138,63	Białko	110,05
g	Tłuszcz	64,746	Tłuszcz	63,501	Tłuszcz	57,741	Tłuszcz	63,566	Tłuszcz	56,756
g	Kwasy Nasycone	26,846	Kwasy Nasycone	26,776	Kwasy Nasycone	20,95	Kwasy Nasycone	13,365	Kwasy Nasycone	10,835
g	Węglowodany ogółem	271,56	Węglowodany ogółem	264,46	Węglowodany ogółem	245,43	Węglowodany ogółem	268,15	Węglowodany ogółem	266,37
g	W tym cukry	42,423	W tym cukry	54,438	W tym cukry	28,418	W tym cukry	27,098	W tym cukry	54,708
g	Błonnik pokarmowy	30,875	Błonnik pokarmowy	25,255	Błonnik pokarmowy	36,18	Błonnik pokarmowy	24,415	Błonnik pokarmowy	25,255
mg	Sód	2828,4	Sód	2648,9	Sód	2435,8	Sód	3345,7	Sód	2331,9

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. 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 DYŻURKACH PIELEGIARNIKACH.

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie

DZIAŁ ŻYWIENIA

wtorek 16 czerwca 2026

DIETA	Dieta podstawowa		Dieta łatwostrawna		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) / dieta bogatoresztkowa		Dieta cukrzycowa wątrobowa		Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, wrzodowa)	
SNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g	Skyr szt. *mleko/	140g	Skyr szt. *mleko/	140g	Kasza kukurydziana na mleku (g) 300ml *mleko/	300g
	Chleb pszenny 50g + chleb razowy 30g *gluten/	50g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb razowy 60g *gluten/	60g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g	Chleb pszenny 75g *gluten/	75g
	Kielbasa żywiecka 60g	60g	Kielbasa żywiecka 60g	60g	Kielbasa żywiecka 60g	60g	Kielbasa żywiecka 60g	60g	Kielbasa żywiecka 60g	60g
	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor 50g	50g	Pomidor bez skóry 50g	50g
	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g	Roszponka	10g
	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	masło 10g *mleko/	10g	Margaryna 10g	10g	Margaryna 10g	10g
	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g	Herbata z cytryną	250g
					Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g		
OBIAD	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g	Zupa krupnik (g) 350ml *seler/	350g
	Kotlet schabowy (s) 100g *gluten/*jaja/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g	Kotlet schabowy soute (d) 100g *gluten/	100g
	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 180g	180g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 150g	150g	Ziemniaki gotowane 180g	180g
	Surówka z porzem 150g *jaja/*gorczyca/	150g	Marchewka mini gotowana 150g	150g	Surówka z porzem 150g *jaja/*gorczyca/	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										
Kolejca	Chleb pszenny 75g + chleb razowy 30g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb razowy 90g *gluten/	90g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g	Chleb pszenny 100g *gluten/	100g
	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Pieczeń z indykiem 60g *gluten/	60g	Twarożek z pesto 50g *mleko/*orzeczy/	50g	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	Salata 30g	30g	Ogórek 50g	50g	Margaryna 10g	10g	Salata 30g	30g
	Salata 30g	30g	masło 10g *mleko/	10g	Salata 30g	30g	Herbata owocowa	250g	Margaryna 10g	10g
	masło 10g *mleko/	10g	Herbata owocowa	250g	masło 10g *mleko/	10g			Herbata owocowa	250g
	Herbata owocowa	250g			Herbata owocowa	250g				
II	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Sok wielowarzywny 300ml	300g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Kanapka razowa ze schabem pieczonym 1 szt. *gluten/*soja/*seler/	80g	Sok wielowarzywny 300ml	300g

	kcal	Energia	2490,4	Energia	2246,5	Energia	2276,5	Energia	2120,3	Energia	2244,1
g	Białko	124,96	Białko	117,65	Białko	130,22	Białko	121,23	Białko	117,57	
g	Tłuszcz	92,221	Tłuszcz	82,851	Tłuszcz	101,29	Tłuszcz	87,842	Tłuszcz	82,451	
g	Kwasy Nasycone	30,592	Kwasy Nasycone	32,445	Kwasy Nasycone	28,876	Kwasy Nasycone	17,637	Kwasy Nasycone	21,645	
g	Węglowodany ogółem	281,58	Węglowodany ogółem	250,81	Węglowodany ogółem	232,87	Węglowodany ogółem	239,23	Węglowodany ogółem	250,75	
g	W tym cukry	46,1	W tym cukry	48,61	W tym cukry	38,675	W tym cukry	40,46	W tym cukry	48,61	
g	Błonnik pokarmowy	30,887	Błonnik pokarmowy	28,987	Błonnik pokarmowy	32,842	Błonnik pokarmowy	29,207	Błonnik pokarmowy	28,987	
mg	Sód	2745,7	Sód	2678,7	Sód	2493,2	Sód	3091,4	Sód	2701,1	

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. dwulfenek siarki; 13. kubin
 (*) produkt zawiera 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 PIELEGIARNIKICH.