

Jadłospis 14-dniowy dla pacjentów przebywających na oddziałach Szpitala Wojewódzkiego w Łomży.

Obowiązuje od poniedziałku 09.02.2025 r. do niedzieli 22.02.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA

Data	09.02.2026 r. poniedziałek	10.02.2026 wtorek	11.02.2026 r. Środa	12.02.2026 r. czwartek	13.02.2026r. piątek	14.02.2026r. sobota	15.02.2026 r. niedziela
Śniadanie	<u>Płatki owsiane na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Kiełbasa biała parzona</u> <u>Ser Żółty</u> Pomidor Sałata	<u>Ryż na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Twaróg</u> <u>Wędlina</u> Ogórek Sałata	<u>Płatki jęczmienne na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> <u>Miód</u> Sałata Papryka świeża	<u>Zacierka na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Buraczki karbowane Sałata	<u>Kasza kukurydziana na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Ser Żółty</u> Sałata Pomidor	<u>Makaron na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Kiełbasa podwawelska</u> <u>Papryka</u> świeża <u>Serek topiony</u> Sałata	<u>Kasza manna na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Kabanos</u> Marchewka tarta Sałata
Obiad	<u>Zupa szpinakowa</u> <u>Pyzy z mięsem</u> Surówka z kapusty czerwonej Kompot	<u>Zupa grochowa</u> <u>Sztuka mięsa w sosie</u> Ziemniaki Sałatka z buraków Kompot	<u>Zupa kalafiorowa</u> Kurczak pieczony Marchewka <u>duszona</u> Ziemniaki Kompot	<u>Jarzynowa</u> <u>Makaron spaghetti z sosem bolognese</u> Ogórek świeży Kompot	<u>Zupa kapuśniak „byczki”</u> <u>Ryba z serem</u> Ziemniaki Surówka z kapusty pekińskiej Kompot	<u>Barszcz ukraiński</u> <u>Gulasz z żołądków drobiowych</u> Kasza gryczana Surówka z ogórka kiszzonego Kompot	<u>Zupa pomidorowa</u> <u>Kotlet schabowy</u> Ziemniaki Surówka z warzyw mieszanych Kompot
Kolacja	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> <u>Kaszanka na ciepło z cebulką</u> Papryka świeża	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo razowe</u> <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Sałata Rzodkiewka	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Pasta z ryby wędzonej</u> <u>Jajko</u>	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> <u>Wędlina</u> Marmolada Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama Sałata <u>Sałatka makaronowa</u> <u>Wędlina</u>	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Ogórek św. Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> <u>Sałatka ryżowa</u> <u>warzywna</u> Sałata
Posiłek nocny	Gruszka	<u>Jogurt Z owsianką</u>	Banan	<u>Serek homogenizowany</u>	<u>Pomarańcza</u>	<u>Jogurt owocowy</u>	Kiwi
*DSWO	Kaloryczność: 2387kcal, B: 91,8 g; T:71,3g (w tym NKT: 25 g); W: 362g w tym cukry 22,6g, Błonnik: 35,5g; Sód: 1627,5mg	Kaloryczność: 2251 kcal; B: 108,3 g; T: 69,1g (w tym NKT: 24,4g),W: 314g w tym cukry: 30,9g, Błonnik: 32,2 g, Sód: 2269,4 mg	Kaloryczność:2324 kcal; B:118,6 g; T: 68 g (w tym NKT: 24,5 g); W: 326g, w tym cukry: 25,3g, Błonnik: 33,7g, Sód: 2154,9 mg	Kaloryczność: 2345,3kcal; B: 118,2 g, T: 66,1 g (w tym NKT: 26,7g); W: 338,03g, w tym cukry: 37,07g, Błonnik: 33,2 Sód: 2342,8 mg.	Kaloryczność: 2132,9 kcal; B: 79,6g; T:69,6 g (w tym NKT: 24,3g); W: 31 g, w tym cukry: 28,2g, Błonnik: 31,9g, Sód: 1893,2 mg.	Kaloryczność: 2267 kcal; B: 105g; T: 70,7 g (w tym NKT: 26,2g), W: 317 g, w tym cukry: 13g, Błonnik: 32,2g, Sód: 3003mg	Kaloryczność: 2346 kcal, B: 91,7g T: 75g g (w tym NKT: 25,2g); W: 343,2, w tym cukry: 25,3g, Błonnik: 35,6g, Sód: 2459,8 mg.

DIETA PODSTAWOWA

Data	16.02.2026r. poniedziałek	17.02.2026 r. wtorek	18.02.2026 r. Środa	19.02.2026r. czwartek	20.02.2026r. piątek	21.02.2026r. sobota	22.02.2026r. niedziela
Śniadanie	<u>Płatki owsiane na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama Galaretką drobiową <u>Wędlina</u> Papryka świeża Sałata	<u>Ryż na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Twaróg z zieleciną</u> Banan Sałata	<u>Makaron na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama Sałata <u>Marmolada</u> <u>Twaróg</u> Mandarynka	<u>Płatki jęczmienne na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Marchew tarta Sałata	<u>Kasza manna na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Ser Żółty</u> <u>Miód Kiwi</u> Sałata	<u>Kasza kukurydziana na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Kiełbasa podwawelska</u> <u>Serek topiony</u> Sałata Papryka świeża	<u>Zacierka na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Ogórek Sałata
Obiad	<u>Biały barszcz z kiełbasą Bigos</u> <u>Pieczywo</u> Kompot	<u>Zupa grysikowa</u> <u>Kotlet mielony</u> Ziemniaki Surówka z czerwonej kapusty Kompot	<u>Zupa kalafiorowa</u> <u>Śledź w cebuli</u> Ziemniaki Surówka z kapusty pekińskiej Kompot	<u>Zupa jarzynowa</u> , Ziemniaki <u>Schab w sosie</u> Fasolka szparagowa na parze Kompot	<u>Fasolowa z zacierką</u> <u>Gołębek rybny</u> Ziemniaki <u>Buraczki duszone</u> Kompot	<u>Zupa brokułowa</u> <u>Wątróbka duszona z cebulą</u> Sur.z ogórka kiszzonego Ziemniaki Kompot	<u>Barszcz ukraiński</u> <u>Kotlet pożarski</u> Ryż Surówka z kapusty pekińskiej Kompot
Kolacja	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> <u>Wędlina</u> <u>Jaiko</u> Ogórek świeży Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo razowe</u> <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Sałatka makaronowa</u> <u>Wędlina</u> Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Pasta z jaj z zieleciną</u> Ogórek świeży Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> , <u>Wędlina</u> Papryka świeża Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama Sałata <u>Jaiko</u> <u>Wędlina</u> Ogórek świeży	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> <u>Twaróg</u> Sałata Rzodkiewka	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Dżem. Pomidor
Posiłek nocny	<u>Mus owocowy</u>	<u>Jogurt Z owsianką</u>	Kiwi	Sok owocowy	<u>Mandarynka</u>	Banan	<u>Serek homogenizowany</u> <u>smakowy</u>
*DSWO	Kaloryczność: 2171 kcal; B: 105,7 g ; T: 73g (w tym NKT: 24,8g; W: 299,6 g, w tym cukry: 32g, Błonnik: 34,7g, Sód: 2413,8 mg.	Kaloryczność: 2315 kcal; B: 94,3g; T: 62,3 (w tym NKT: 22,8g); W: 359g, w tym cukry: 45,6g, Błonnik: 33g, Sód: 1500 mg.	Kaloryczność: 2207 kcal; B: 80,5g; T: 74,6 (w tym NKT: 20,80g); W: 323g, w tym cukry: 46,2g, Błonnik:	Kaloryczność: 2050,7 kcal; B: 82,8g, T: 69g (w tym NKT: 21,7g); W: 289, w tym cukry: 37,7g, Błonnik: 30,5g,	Kaloryczność: 2347,9 kcal; B: 95,6g; T: 62,6 g (w tym NKT: 25,2g), W: 370,1 g, w tym cukry: 27,9g, Błonnik: 37,5g, Sód: 1850,6 mg.	Kaloryczność: 2316,6 kcal; B: 96,9g, T: 72,8 g (w tym NKT: 27,3g), W: 334,5g, w tym cukry: 32,4g, Błonnik: 34,3g,	Kaloryczność: 2314,9 kcal; B: 107,5g, T: 75g (w tym NKT: 23,8g), W: 319g, w tym cukry: 18g, Błonnik: 32,8g, Sód: 2066,08mg.

			33,5g, Sód: 2490,7 mg.	Sód: 1615,8 mg.		Sód: 2186,5 mg.	
--	--	--	---------------------------	-----------------	--	-----------------	--

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Data	09.02.2026 r. poniedziałek	10.02.2026r. wtorek	11.02.2026 r. Środa	12.02.2026 r. czwartek	13.02.2026r. piątek	14.02.2026r. sobota	15.02.2026 r. niedziela
Śniadanie	<u>Płatki owsiane na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> <u>Jajko</u> Sałata	<u>Ryż na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Twaróg z zieleniną</u> Pomidor Sałata	<u>Płatki jęczmienne na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Marchewka tarta Sałata	<u>Zacierka na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Buraki karbowane Sałata	<u>Kasza kukurydziana na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Twaróg</u> Miód Sałata	<u>Makaron na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Marchewka tarta Sałata	<u>Kasza manna na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Jabłko Sałata
Obiad	<u>Zupa szpinakowa</u> <u>Makaron Z twarogiem i musem</u> <u>owocowym</u> Kompot	<u>Zupa grysikowa</u> <u>Pulpet w sosie</u> Ziemniaki <u>Buraczki duszone</u> Kompot	<u>Zupa kalafiorowa</u> Kurczak duszony <u>Kasza jęczmienna drobna</u> Brokuły gotowane Kompot	<u>Zupa jarzynowa</u> <u>Klopsik wieprzowy</u> Ziemniaki Fasolka szparagowa Kompot	<u>Zupa ziemniaczana</u> <u>Pulpet Rybny w sosie koperkowym</u> Ziemniaki Warzywa gotowane Kompot	<u>Zupa burakowa</u> <u>Schab gotowany</u> Ziemniaki Kalafior gotowany Kompot	<u>Zupa pomidorowa</u> <u>Gulasz z indyka</u> Ryż <u>Marchewka duszona</u> Kompot
Kolacja	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Kiełbasa biała</u> Sałata Pomidor	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Dżem Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> <u>Jogurt owocowy</u> Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Pomidor Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Jajka gotowane</u> Pomidor Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Twaróg</u> <u>Wędlina</u> Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Pomidor Sałata
Posiłek nocny	Jabłko	<u>Serek homogenizowany</u>	Pomarańcza	<u>Jogurt owocowy</u>	<u>Serek wiejski smakowy</u>	Banan	<u>Jogurt z owsianką</u>
*DSWO	Kaloryczność: 2298 kcal; B: 99,6 kcal; T: 69,4 g (w tym NKT 27,3 g); W: 335,8 g, w tym cukry: 31,7g, Błonnik: 33,4g, Sód: 2217mg.	Kaloryczność: 2209,2 kcal; B:104,2g, T: 55,1g (w tym NKT 24 g); W: 339,72g, w tym cukry: 18,2g, Błonnik: 29,9g, Sód: 1780,4mg	Kaloryczność: 2141,2 kcal; B:109g, T: 68,2g (w tym NKT: 24,3 g), W: 289,3g, w tym cukry: 19,8g, Błonnik: 32,6g, Sód: 2270,3mg.	Kaloryczność: 2180,1 kcal; B: 100,9g; T: 61,8g (w tym NKT: 21,4g), W: 335,3g, w tym cukry: 14,8g, Błonnik: 32,7g, Sód: 2101 mg.	Kaloryczność: 2319 kcal; B: 108,4 g; T: 61,6g (w tym NKT 26,4); W: 342,2g, w tym cukry: 34,6g, Błonnik:32,8g, Sód: 1550,6 mg.	Kaloryczność: 2202,6 kcal; B: 101g; T: 60,2 g (w tym NKT: 21,9g); W: 332 g, w tym cukry: 26,2g, Błonnik: 32,7g, Sód: 1853 mg.	Kaloryczność: 2154,6 kcal; B:106,3g; T:54,2g (w tym NKT: 23,6g), W: 324g, w tym cukry: 46,1g, Błonnik: 30,8g, Sód: 2518,2mg.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Data	16.02.2026r. poniedziałek	17.02.2026r. wtorek	18.02.2026r. Środa	19.02.2026r. czwartek	20.02.2026r. piątek	21.02.2026r. sobota	22.02.2026r. niedziela
Śniadanie	<u>Płatki owsiane na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Pomidor Sałata	<u>Ryż na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Twaróg z zieleniną</u> Pomidor Sałata	<u>Makaron na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Marmolada</u> <u>Twaróg</u> Jabłko Sałata	<u>Płatki jęczmienne na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Jabłko Sałata	<u>Kasza manna na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Twaróg</u> Miód Sałata	<u>Kasza kukurydziana na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Marchewka tarta Sałata	<u>Zacierka na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Pomidor Sałata
Obiad	<u>Biały barszcz z kielbasą</u> <u>Pierogi leniwe</u> Surówka z marchewki Kompot	<u>Zupa grysikowa</u> <u>Sztuka mięsa w sosie</u> Ziemniaki Fasolka szparagowa Kompot	<u>Zupa kalafiorowa</u> <u>Pulpet rybny w sosie</u> Ziemniaki <u>Marchew duszona</u> Kompot	<u>Zupa jarzynowa</u> <u>Zraz mięsno-ryżowy</u> Ziemniaki Brokuł na parze Kompot	<u>Zacierkowa z zieleniną</u> <u>Potrawka rybna</u> Ziemniaki Warzywa gotowane Kompot	<u>Zupa brokułowa</u> <u>Podroby w sosie</u> Ziemniaki Kalafior gotowany Kompot	<u>Zupa burakowa</u> <u>Kurczak w sosie</u> Ryż <u>Marchew duszona</u> Kompot
Kolacja	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Dżem Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Jabłko Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> Rama Pasta z jaj z zieleniną Pomidor Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Marmolada Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> <u>Jajko</u> Sałata, Pomidor	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Twaróg</u> <u>Wędlina</u> Sałata Pomidor	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> <u>Jogurt owocowy</u> Sałata
Posiłek nocny	<u>Serek wiejski smakowy</u>	Mandarynka	<u>Jogurt owocowy</u>	Mus owocowy	<u>Jogurt pitny</u>	Jogurt z owsianką	Banan
*DSWO	Kaloryczność: 2309 kcal, B: 83,4 g; T: 6,8 g, 4 g (w tym NKT: 25,8g); W: 356,9g, w tym cukry: 21,8g, Błonnik: 33,5g, Sód: 2125 mg.	Kaloryczność: 2193 kcal; B: 92,8g; T: 64,3g (w tym NKT: 21,4g); W: 325, w tym cukry: 21,7 g, Błonnik: 29,3g, Sód: 2050 mg.	Kaloryczność: 2314,23 kcal; B: 92,27g; T: 60,29g (w tym NKT: 23,48); W: 370,32g, w tym cukry: 50g, Błonnik: 35g, Sód: 1766 mg.	Kaloryczność: 2260 kcal, B: 88,7 g, T: 62g (w tym NKT: 22,2g), W: 371,2g, w tym cukry: 53 g, Błonnik: 35,8g, Sód: 2123,5 mg.	Kaloryczność: 2385 kcal; B: 108,5g, T: 58,1g (w tym NKT: 23,9 g; W: 369g, w tym cukry: 24,2, Błonnik: 35g, Sód: 1688 mg.	Kaloryczność: 2143 kcal; B: 92,5g; T: 62,2g (w tym NKT: 25,3g), W: 314,7g, w tym cukry: 35,8g, Błonnik: 29,3g, Sód: 1800,8 mg.	Kaloryczność: 2361 kcal, B: 109,5g, T: 70,3g (w tym NKT: 23,5g), W: 356,7g, w tym cukry: 31,2g, Błonnik: 34g, Sód: 2014,6 mg

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	09.02.2026 r. poniedziałek	10.02.2026r. wtorek	11.02.2026r. Środa	12.01.2026 r. czwartek	13.02.2026r. piątek	14.02.2026 r. sobota	15.02.2026 r. niedziela
Śniadanie	<u>Płatki owsiane na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Ogórek Sałata	<u>Ryż na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Twaróg z zieleniną</u> Szcypiorek Sałata	<u>Płatki jęczmienne na mleku</u> .Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Papryka świeża Sałata	<u>Zacierka na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Pomidor Sałata	<u>Kasza kukurydziana na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Twaróg</u> Szcypior	<u>Makaron na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Marchewka tarta Sałata	<u>Kasza manna na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Ogórek Sałata
II Śniadanie	<u>Kanapka z papryką świeżą</u>	Jabłko	<u>Skyr naturalny</u>	<u>Kanapka z ogórkiem</u>	<u>Kefir</u>	<u>Jogurt naturalny</u>	Pomarańcza
Obiad	<u>Zupa szpinakowa</u> <u>Pyzy z mięsem</u> Surówka z kapusty czerwonej Kompot	<u>Zupa grysikowa</u> <u>Sztuka mięsa w sosie</u> Ziemniaki Kalafior na parze Kompot	<u>Zupa kalafiorowa</u> <u>Kurczak duszony</u> <u>Makaron pełnoziarnisty</u> Brokuły gotowane Kompot	<u>Zupa jarzynowa</u> <u>Klopsik wieprzowy</u> Ziemniaki Fasolka szparagowa Kompot	<u>Zupa ziemniaczana</u> <u>Pulpet rybny w sosie koperkowym</u> Ziemniaki Surówka z kapusty pekińskiej Kompot	<u>Zupa burakowa</u> <u>Schab gotowany</u> Kasza gryczana Surówka z ogórka kiszzonego Kompot	<u>Zupa pomidorowa</u> <u>Gulasz z indyka</u> Ziemniaki Surówka z warzyw mieszanych Kompot
Podwieczorek	Jabłko	<u>Kanapka z ogórkiem</u>	Pomarańcza	Surówka z białej kapusty	Jabłko	<u>Kanapka z rzodkiewką</u>	<u>Jogurt naturalny</u>
Kolacja	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> <u>Jajko</u> Pomidor	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Rzodkiewka Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Ogórek świeży Sałata <u>Pasta z ryby wędzonej</u>	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Rzodkiewka Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Jajka gotowane</u> Ogórek Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Papryka świeża Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Salatka ryżowo warzywna</u> <u>Wędlina</u> Pomidor
Posiłek nocny	<u>Serek wiejski light</u>	<u>Jogurt naturalny</u>	<u>Kanapka z wędliną</u>	Jabłko	<u>Skyr</u>	<u>Serek wiejski lekki</u>	<u>Kanapka z papryką</u>
*DSWO	Kaloryczność: 2360,4 kcal; B:114,5 g; T: 71,4 (w tym NKT 25,4g); W: 331,7 g, w tym cukry: 27,2, Błonnik: 33g,	Kaloryczność: 2240 kcal; B: 102,5g; T: 62,7g (w tym NKT: 22,8g); W: 330,5 g, w tym cukry: 20,6g, Błonnik: 38,7g,	Kaloryczność: 2163,9 kcal; B: 112,5g; T: 75,5g (w tym NKT: 23,6g), W: 275g, w tym cukry: 22,4g, Błonnik: 33,2g,	Kaloryczność: 2080 kcal; B: 90,2 g, T: 61,7g (w tym NKT: 24 g); W: 308g, w tym cukry: 22g, Błonnik: 36,7g, Sód: 1747,9 mg.	Kaloryczność: 2285 kcal; B: 116g; T: 70,6g (w tym NKT: 22,5g); W: 310,9g, w tym cukry: 23g Błonnik: 31,8g, Sód: 1512,8 mg.	Kaloryczność: 2243kcal; B: 120,6g; T: 74g (w tym NKT: 26g); W: 291g, w tym cukry: 15g, Sód: 3158 mg.	Kaloryczność: 2333 kcal; B: 106,5g, T: 66,4g (w tym NKT: 23,7g); W: 345g, w tym cukry: 21,6 g, Błonnik: 37,4g,

	Sód: 2215 mg	Sód: 2103,7 mg.	Sód: 2634,5 mg.				Sód: 2414 mg.
--	--------------	-----------------	-----------------	--	--	--	---------------

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	16.02.2026 r. poniedziałek	17.02.2026r. wtorek	18.02.2026r. Środa	19.02.2026r. czwartek	20.02.2026r. piątek	21.02.2026r. sobota	22.02.2026r. niedziela
Śniadanie	<u>Płatki owsiane na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Papryka świeża Sałata	<u>Ryż na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Twaróg z zieleniną</u> Szcypiorek Sałata	<u>Makaron na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama Ser Żółty Pomidor Sałata	<u>Płatki ięczmienne</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Marchew tarta Sałata	<u>Kasza manna na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Twaróg</u> Pomidor Sałata	<u>Kasza kukurydziana na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Papryka świeża. Sałata	<u>Zacierka na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Rzodkiewka Sałata
II Śniadanie	<u>Kanapka z pomidorem</u>	Kisiel	<u>Kanapka z papryką</u>	Kefir	Jabłko	<u>Jogurt naturalny</u>	Mandarynka
Obiad	<u>Biały barszcz z kiełbasą Bigos</u> <u>Pieczywo</u> Kompot	<u>Zupa grysikowa</u> <u>Pulpet w sosie</u> Ziemniaki Surówka z kapusty czerwonej Kompot	<u>Zupa kalafiorowa</u> <u>Pulpet rybny w sosie</u> Ziemniaki Surówka z kapusty pekińskiej Kisiel	<u>Zupa jarzynowa</u> <u>Zraz</u> <u>mięsno-ryżowy</u> Ziemniaki Brokuł na parze Kompot	<u>Zacierkowa z zieleniną</u> <u>Gołąbek</u> <u>rybny w sosie</u> Ziemniaki Warzywa gotowane Kompot	<u>Zupa brokułowa</u> <u>Podroby w sosie</u> Ziemniaki Surówka z ogórka kiszzonego Kompot	<u>Zupa burakowa</u> <u>Kurczak w sosie</u> Ryż Surówka z kapusty pekińskiej Kompot
Podwieczorek	Jabłko	<u>Kanapka z ogórkiem</u>	Jabłko	<u>Kanapka z ogórkiem</u>	<u>Kanapka z wędliną</u>	<u>Kanapka z serem</u>	Jabłko
Kolacja	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Ogórek świeży Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Sałatka</u> <u>makaronowa</u> <u>Jajko</u> <u>Sałata</u> Rzodkiewka	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama Pasta z jaj z zieleniną Ogórek świeży Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Papryka świeża Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Jajka gotowane</u> Rzodkiewka Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> <u>Pomidor</u> <u>Pasta mięsno jarzynowa</u> Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Papryka świeża Sałata
Posiłek nocny	<u>Serek wiejski lekki</u>	Jabłko	<u>Sok pomidorowy</u>	Jogurt naturalny	<u>Serek wiejski light</u>	Jabłko	<u>Kanapka z wędliną</u>

*DSWO	Kaloryczność: 2034kcal, B: 100,6g, T: 6,8, 1,3 (w tym NKT: 26g); W: 271,8g w tym cukry: 24,7g, Błonnik: 35g, Sód: 2864,9 mg.	Kaloryczność: 2352,6g; B: 99,6; T: 65,8g (w tym NKT: 24,8g); W: 358,63 g, w tym cukry: 24,7g, Błonnik: 35g, Sód: 1816 mg.	Kaloryczność: 2110,34 kcal ; B:90,42g; T: 74,40 g (w tym NKT: 29,33g), W: 288,09g, w tym cukry: 32,6g, Błonnik: 36g, Sód: 2697 mg.	Kaloryczność: 2222, 4 kcal; B: 106,4g, T: 73,3g (w tym NKT: 24,03g); W: 316,1g, w tym cukry: 24,7g, Błonnik: 36g, Sód: 2366,6 mg.	Kaloryczność: 2348 kcal; B: 119g, T: 62 g(w tym NKT: 26g); W: 343,6g, w tym cukry: 41g, Błonnik: 38g, Sód: 1885 mg.	Kaloryczność:2235 kcal, B: 98,2g, T: 70,8g (w tym NKT: 26,2g), W: 316,2g, w tym cukry: 27,7g, Błonnik: 35g, Sód: 2455 mg.	Kaloryczność: 2184 kcal, B: 102g, T: 77g (w tym NKT: 22,7g), W: 301,8, w tym cukry: 21g, Błonnik: 34,3g, Sód: 2471 mg.
-------	--	--	--	---	---	--	--

- Jadłospis może ulec zmianie z różnych przyczyn niezależnych od Działu Żywnienia:
 - awarie urządzeń technicznych,
 - nieterminowe, bądź nie spełniające wymogów jakości dostawy zamówionych towarów,
 - problemy kadrowe
- Potrawy podkreślone w jadłospisie zawierają alergeny.
- DSWO: dobową sumą wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, W: węglowodany, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe).

ALERGENY:

- Zboża zawierające gluten pszenicy,
- Skorupiaki i pochodne,
- Jaja i pochodne,
- Ryby i pochodne,
- Orzeszki ziemne i pochodne,
- Soja i pochodne,
- Mleko i pochodne wraz z laktozą,
- Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
- Seler i pochodne,
- Gorczyca i produkty pochodne,
- Nasiona sezamu i pochodne,
- Mięczaki i pochodne,
- Zboża zawierające gluten żytni,
- Zboża zawierające gluten owsiany,

- Zboża zawierające gluten jęczmienny.