

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

Obowiązuje od poniedziałku 12.01.2026 r. do niedzieli 25.01.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA

Data	12.01.2026 r. poniedziałek	13.01.2026 r. wtorek	14.01.2026 r. środa	15.01.2026 r. czwartek	16.01.2026 r. piątek	17.01.2026 r. sobota	18.01.2026 r. niedziela
Śniadanie	<u>Płatki jęczmienne na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Masło <u>Wędlina</u> Sałata Ogórek	<u>Kasza manna na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Masło <u>Twaróg zzieleniną</u> Pomarańcza Sałata	<u>Płatki owsiane na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Masło <u>Ryba wędzona</u> <u>Serżółty</u> Sałata Pomidor	<u>Ryż na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Masło <u>Pieczeń</u> Buraki karbowane Sałata	<u>Zacierka na mleku</u> <u>Herbata</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Twarożek</u> Banan Sałata	Makaron na mleku Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Masło <u>Wędlina</u> <u>Serek topiony</u> Ogórek Świeży Sałata	<u>Kasza kukurydziana na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Marchew tarta Sałata
Obiad	<u>Brokułowa Fasolka po bretońsku</u> <u>Pieczywo jasne</u> Kompot	<u>Zupa szczawiowa</u> <u>Kotlet mielony</u> Ziemniaki Buraczki duszone Kompot	<u>Zupa kalafiorowa</u> <u>Pulpet drobiowy w sosie</u> <u>Kasza pęczak</u> Marchewka duszona z groszkiem Kompot	<u>Zupa pomidorowa z makaronem</u> <u>Sznyceł drobiowy</u> Ziemniaki Surówka z warzyw mieszanych Kompot	<u>Zupa grysikowa</u> <u>Śledź z cebulką</u> Ziemniaki Surówka z kapusty pekińskiej Kompot	<u>Zupa koperkowa</u> <u>Babka ziemniaczana</u> Surówka z czerwonej kapusty Kompot	<u>Zupa fasolowa</u> <u>Kurczak pieczony</u> Ryż Buraczki duszone Kompot
Kolacja	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Masło <u>Wędlina</u> <u>Pasta z ryby wędzonej</u> Papryka świeża Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Masło <u>Wędlina</u> Rzodkiewka Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Masło <u>Wędlina</u> Miód Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Masło <u>Wędlina</u> Papryka Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Jaika gotowane</u> Pomidor Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Masło <u>Wędlina</u> Dżem Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> <u>Twaróg</u> Sałata
Posiłek nocny	<u>Maślanka</u>	<u>Jogurtz owsianka</u>	Sok pomarańczowy	<u>Jogurt pitny</u>	<u>Serek homogenizowany</u>	Pomarańcza	<u>Kanapka z serem żółtym</u>

*DSWO	Kaloryczność: 2232 kcal; B: 101,8g, T: 69,5g ( w tym NKT: 25,8g), W: 317,5g, w tym cukry: 10,9g, Błonnik: 33,18g, Sód: 2481,7 mg	Kaloryczność: 2006,76 kcal; B: 85,6g, T: 65,6g ( w tym NKT: 26,5g); W: 280,32g, w tym cukry: 31,3g, Błonnik: 26g, Sód: 1621,7 mg.	Kaloryczność: 2283,94 kcal; B: 101,5g, T: 73,55g ( w tym NKT: 25,4g); W: 319,62 g, w tym cukry: 28,5g, Błonnik: 32g, Sód: 2545,7 mg.	Kaloryczność: 2336 kcal; B: 105,1g, T: 67,55g ( w tym NKT: 22g); W: 342,39g, w tym cukry: 18,8g, Błonnik: 33,4g, Sód: 2484,3 mg.	Kaloryczność: 2367,65 kcal; B: 111,06g; T: 75g ( w tym 25,35g); W: 329,79, w tym cukry proste: 29,3g, Błonnik: 35g, Sód: 2035,5 mg	Kaloryczność: 2220, 12 kcal, B: 75,86g, T: 70,48 ( w tym NKT: 24,4g), W: 336,58g, w tym cukry: 28,5g, Błonnik: 34g, Sód: 2164,9 mg.	Kaloryczność: 2161,98 kcal, B: 104,23g, T: 71,49g ( w tym NKT: 25,17g); W: 290,61g, w tym cukry: 12,7g, Błonnik: 32,2g, Sód: 2597 mg.
-------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### DIETA PODSTAWOWA

Data	19.01.2026 r. poniedziałek	20.01.2026 r. wtorek	21.01.2026 r. środa	22.01.2026 r. czwartek	23.01.2026 r. piątek	24.01.2026 r. sobota	25.01.2026 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> Papryka 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 <u>Marchewka duszona</u> Ziemniaki Kompot	<u>Jarzynowa</u> <u>Makaron spaghetti z sosem bolognese</u> Ogórek świeży Kompot	<u>Zupa kapuśniak „buczki”</u> <u>Ryba z serem</u> Ziemniaki Surówka z kapusty pekińskiej Kompot	<u>Barszcz ukraiński</u> <u>Gulasz żołądków drobiowych</u> Kasza gryczana Surówka z ogórka kiszzonego Kompot	<u>Zupa pomidorowa</u> <u>Kotletschabowy</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 jasne</u> <u>Pieczywo razowe</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> Sałata	<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>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Pomidor Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> <u>Sałatka ryżowa</u> <u>warzywna</u>

					<u>Wędlina</u>		Salata
Posiłek nocny	Gruszka	<u>Jogurt z owsianką</u>	Banan	<u>Serek homogenizowany</u>	<u>Pomarańcza</u>	<u>Jogurt owocowy</u>	Kiwi
*DSWO	Kaloryczność: 2377 kcal; B: 92,6 g; T:72,63 g (w tym NKT: 26g); W: 354,85g w tym cukry 16,1g, Błonnik: 33,4g; Sód: 1576,8mg	Kaloryczność: 2203kcal; B: 97,4 g; T: 72,8g (w tym NKT: 25,6g), W: 303,48g w tym cukry: 29,3g, Błonnik: 26g, Sód: 2046 mg.	Kaloryczność:2407 kcal; B:122,99g; T:77 g ( w tym NKT: 26,9 g); W: 322,17g, w tym cukry: 23,44 g, Błonnik: 33,4g, Sód: 2532,2 mg.	Kaloryczność: 2309 kcal; B:116,21 g, T:64 g ( w tym NKT: 25,6g); W: 335g, w tym cukry: 37g, Błonnik: 33,2g, Sód: 2316,4 mg	Kaloryczność: 2128 kcal; B: 79,3g; T:70,4 g ( w tym NKT: 25,8g); W: 303,6 g, w tym cukry: 29,2g, Błonnik: 32,3g, Sód: 1843,4 mg.	Kaloryczność: 2272, 8 kcal; B: 101,7 g; T: 73 g ( w tym NKT: 24,8g), W: 318g, w tym cukry: 14,3g, Błonnik: 33g, Sód: 2740,7 mg	Kaloryczność: 2361,4 kcal, B: 92,7g, T: 76 g (w tym NKT: 25,8g); W: 343,8, w tym cukry: 24,9g, Błonnik: 35,5g, Sód: 2472,8mg.

#### DIETA ŁATWOSTRAWNA

Data	12.01.2026 r. poniedziałek	13.01.2026 r. wtorek	14.01.2026 r. środa	15.01.2026 r. czwartek	16.01.2026 r. piątek	17.01.2026 r. sobota	18.01.2026 r. niedziela
Śniadanie	<u>Płatki jęczmienne na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Miód Sałata	<u>Kasza manna na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Twaróg</u> Jabłko Sałata	<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>Wędlina</u> Buraki karbowane Sałata	<u>Zacierka na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Twaróg z zieleńią</u> Sałata Dżem	<u>Makaron na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Pomidor Sałata	<u>Kasza kukurydziana na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Marchew tarta Sałata
Obiad	<u>Brokułowa</u> <u>Kluski śląskie ze szpinakiem</u> Surówka z marchewki Kompot	<u>Zupa zacierkowa</u> <u>Klopsiki wieprzowe w sosie</u> Ziemniaki Buraczki duszone Kompot	<u>Zupa kalafiorowa</u> <u>Kurczak w sosie</u> <u>Kasza jęczmienna wiejska</u> Fasolka szparagowa Kompot	<u>Zupa pomidorowa z makaronem</u> <u>Schab w sosie</u> Ziemniaki <u>Marchewka duszona</u> Kompot	<u>Zupa grysikowa</u> <u>Zrazybno ryżowy</u> Ziemniaki Warzywa gotowane Kompot	<u>Zupa koperkowa</u> <u>Gulasz z indyka</u> Ziemniaki Brokuły na parze Kompot	<u>Zupa krupnik</u> <u>Pulpet drobiowy w sosie</u> Ziemniaki Kalafior gotowany Kompot

Kolacja	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczycwo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Pomidor Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczycwo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> <u>Jajko</u> Sałata Pomidor	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczycwo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Dżem Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczycwo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Pomidor Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczycwo jasne</u> Rama <u>Pasta z jaj</u> <u>z zieleniną</u> Pomidor Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczycwo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> <u>Pasta mięsno</u> <u>jarzynowa</u> Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczycwo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Pomidor Sałata
Posiłek nocny	Banan	Sok multiwitaminowy	Jabłko	Pomarańcza	<u>Jogurt owocowy</u>	Kiwi	Banan
*DSWO	Kaloryczność: 2210,5 kcal, B: 79,86 g, T: 51,9 g (w tym NKT: 19,83g); W: 372,96g, w tym cukry: 31,6g, Błonnik: 33,53g, Sód: 2565,8 mg	Kaloryczność: 2345 kcal; B: 110g; T: 63g (w tym NKT: 24,53g); W: 350,5g, w tym cukry: 40,1g, Błonnik: 33,1g, Sód: 1484,1mg.	Kaloryczność: 2193 kcal, B: 98,2g; T: 65,4g (w tym NKT: 23,79g); W: 319,6, w tym cukry: 27,8g, Błonnik: 33,5g, Sód: 2037,5 mg.	Kaloryczność:2122 kcal, B: 97,67g; T: 53,06g (w tym NKT: 20,20g), W: 330,7g, w tym cukry: 21,4 g, Błonnik: 33,2g, Sód: 2277,5 mg.	Kaloryczność: 2302, 24 kcal; B: 103,6 g, T: 54,39g (w tym NKT: 23,34g), W: 360g, w tym cukry: 24,5g, Błonnik: 34,4g, Sód: 1376 mg.	Kaloryczność: 2250,5 kcal, B: 116,2g, T: 59g (w tym NKT: 20,32g); W: 334,6g, w tym cukry: 23,2g, Błonnik: 33,5g, Sód: 1936 mg.	Kaloryczność: 2097,5 kcal, B: 91,4g, T: 55,4g (w tym NKT: 22,48g); W: 323g, w tym cukry: 25,9g, Błonnik: 31,3g, Sód: 2456,2mg.

### DIETA ŁATWOSTRAWNA

Data	19.01.2026 r. poniedziałek	20.01.2026 r. wtorek	21.01.2026 r. środa	22.01.2026 r. czwartek	23.02.2026 r. piątek	24.01.2026 r. sobota	25.01.2026 r. niedziela
Śniadanie	<u>Płatki owsiane na</u> <u>mleku</u> Herbata <u>Pieczycwo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> <u>Jajko</u> Sałata	<u>Ryż na mleku</u> Herbata <u>Pieczycwo jasne</u> Rama <u>Twaróg z zieleniną</u> Pomidor Sałata	<u>Płatki jęczmienne</u> <u>na mleku</u> Herbata <u>Pieczycwo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Marchewka tarta Sałata	<u>Zacierka na mleku</u> Herbata <u>Pieczycwo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Buraki karbowane Sałata	<u>Kasza kukurydziana</u> <u>na mleku</u> Herbata <u>Pieczycwo jasne</u> Rama <u>Twaróg</u> Miód Sałata	<u>Makaron na mleku</u> Herbata <u>Pieczycwo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Marchewka tarta Sałata	<u>Kasza manna na</u> <u>mleku</u> Herbata <u>Pieczycwo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Jabłko Sałata
Obiad	<u>Zupa szpinakowa</u> <u>Makaron z</u> <u>twarogiem i</u> <u>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</u> <u>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</u> <u>sosie</u> <u>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</u> <u>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</u> <u>homogenizowany</u>	Pomarańcza	<u>Jogurt owocowy</u>	<u>Serek wiejski</u> <u>smakowy</u>	Banan	<u>Jogurt z owsianką</u>
*DSWO	Kaloryczność: 2211,3 kcal; B: 96,1kcal; T: 68 g (w tym NKT 27,03 g); W: 318,7 g, w tym cukry: 20,7g, Błonnik: 30,4g, Sód: 2250,8 mg.	Kaloryczność: 2209,2 kcal; B:104, 2g, T: 55,1g (w tym NKT 24 g); W: 338,7g, w tym cukry: 18,2g, Błonnik: 29,9g, Sód: 1780,4mg	Kaloryczność: 2056,6 kcal; B:109,2g, T: 65,13g ( w tym NKT: 23,23 g), W: 274g, w tym cukry: 19g, Błonnik: 31,5g, Sód: 2210 mg.	Kaloryczność: 2182,6 kcal, B: 101,9g; T: 62,6g (w tym NKT: 21,7g), W: 333,4g, w tym cukry: 15g, Błonnik: 32,7g, Sód: 2101 mg.	Kaloryczność: 2313,3 kcal; B: 108,3 g; T: 61,5g (w tym NKT 26,2g); W: 341,3g., w tym cukry: 33,7 g, Błonnik: 32,8g, Sód: 1551 mg.	Kaloryczność: 2194 kcal; B: 101,6g; T: 59,g ( w tym NKT: 21,5g); W: 330 g, w tym cukry: 26,g, Błonnik: 32,7g, Sód: 2093 mg.	Kaloryczność: 2122 kcal; B:101g; T:52,4g (w tym NKT:23,3g), W: 324g, w tym cukry: 46,2g, Błonnik: 30,8g, Sód: 2378 mg.

### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	12.01.2026 r. poniedziałek	13.01.2026 r. wtorek	14.01.2026 r. Środa	15.01.2026 r. czwartek	16.01.2026 r. piątek	17.01.2026 r. sobota	18.01.2026 r. niedziela
Śniadanie	<u>Płatki jęczmienne</u> <u>na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Pomidor Sałata	<u>Kasza manna na</u> <u>mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Twaróg z zieleciną</u> Ogórek świeży Sałata	<u>Płatki owsiane na</u> <u>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>Wędlina</u> Pomidor Sałata	<u>Zacierka na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Twaróg</u> Szcypior Sałata	<u>Makaron na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Ogórek świeży Sałata	<u>Kasza kukurydziana</u> <u>na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Marchew tarta Sałata
II Śniadanie	<u>Kanapka z ogórkiem</u>	Jabłko	<u>Kanapka z pomidorem</u>	<u>Kefir</u>	<u>Sok pomidorowy</u>	<u>Kanapka z papryką</u>	Kisiel

Obiad	<u>Brokułowa Fasolka po bretońsku</u> <u>Pieczywo jasne</u> Kompot	<u>Zupa zacierkowa</u> <u>Klopsiki wieprzowe w sosie</u> Ziemniaki Surówka z kapusty białej Kompot	<u>Zupa kalafiorowa</u> <u>Kurczak w sosie</u> <u>Kasza pęczak</u> Fasolka szparagowa Kompot	<u>Zupa pomidorowa z makaronem</u> <u>Schab w sosie</u> Ziemniaki Surówka z warzyw mieszanych Kompot	<u>Zupa grysikowa</u> <u>Zrazrybno-ryżowy</u> Ziemniaki Surówka „grecka” Kompot	<u>Zupa koperkowa</u> <u>Gulasz z indyka</u> Ziemniaki Surówka z czerwonej kapusty Kompot	<u>Krupnik</u> <u>Pulpet drobiowy w sosie</u> Ziemniaki Kalafior gotowany Kompot
Podwieczorek	<u>Serek wiejski</u>	<u>Kanapka z wędliną</u>	Jabłko	<u>Kanapka z rzodkiewką</u>	Pomarańcza	Jabłko	Surówka z kapusty białej
Kolacja	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędliną</u> <u>Pasta z ryby wędzonej</u> Papryka Świeża Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędliną</u> Jajko Pomidor Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędliną</u> Ogórek świeży Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędliną</u> Papryka Św. 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>Wędliną</u> Pomidor Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędliną</u> Papryka św. Sałata
Posiłek nocny	<u>Jogurt naturalny</u>	<u>Serek wiejski lekki</u>	<u>Skyr naturalny</u>	Jabłko	<u>Jogurt naturalny</u>	<u>Kanapka z wędliną</u>	<u>Serek wiejski lekki</u>
*DSWO	Kaloryczność: 2123,5 kcal; B: 113,8g, T: 74,4g ( w tym NKT: 27g); W: 266,4g, w tym cukry: 15g, Błonnik: 38,2g, Sód: 2968,3mg.	Kaloryczność: 2176,9 kcal; B: 116,7g; T: 58,9 g ( w tym NKT: 24,53g); W: 312g, w tym cukry: 26g, Błonnik: 35g, Sód: 2230 mg.	Kaloryczność: 2202,66 kcal, B: 118,42g, T: 69g ( w tym NKT: 24,15g); W: 293,9g, w tym cukry: 22,8g, Błonnik: 33,7g, Sód: 1807,6 mg.	Kaloryczność: 2234 kcal, B: 108,64g, T: 67,95g ( w tym NKT: 22,04g), W:314,5g, w tym cukry: 25,2g, Błonnik: 35g, Sód: 2817,9 mg.	Kaloryczność: 2227,5 kcal; B: 101,2g, T: 58,49g ( w tym NKT: 21,73g); W: 340,65g, w tym cukry: 17,5g, Błonnik: 35,5g, Sód: 2229,5 mg.	Kaloryczność: 2285 kcal; B: 122,9g, T: 68,8g ( w tym NKT: 21,6g), W: 323g, w tym cukry: 19,6g, Błonnik: 35g, Sód: 2489,5mg	Kaloryczność: 2165 kcal, B: 105,26g, T: 68,65g ( tym NKT: 26,6g); W: 298g, w tym cukry: 26,8g, Błonnik: 35,5g, Sód: 2968,7 mg.

### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	19.01.2026 r. poniedziałek	20.01.2026 r. wtorek	21.01.2026 r. środa	22.01.2026 r. czwartek	23.02.2026 r. piątek	24.01.2026 r. sobota	25.01.2026 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 zieleciną</u> Szcypiorek Sałata	<u>Płatki jęczmienne na mleku</u> Herbata 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 Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Twaróg</u> Szcypiorek	<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 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>Przy 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> Jajko 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>Sałatka ryżowa</u> <u>warzywna</u> <u>Wędlina</u> Pomidor Sałata
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: 2366,1kcal; B:114g; T: 71,3 (w tym NKT 25,3g); W: 333,2g, w tym cukry: 27,4g, Błonnik: 33g,	Kaloryczność: 2240kcal; B: 102,5g; T: 62,7g (w tym NKT: 22,8g); W: 330,4g, w tym cukry: 20,5g, Błonnik: 38,7g, Sód: 2103,7 mg.	Kaloryczność: 2103,6 kcal; B: 115,3g; T: 66,7g (w tym NKT: 21,4g), W: 277g, w tym cukry: 22g, Błonnik: 33,7g,	Kaloryczność: 2082,8 kcal; B: 91,3g, T: 62,5g (w tym NKT: 24,4 g); W: 306,5g, w tym cukry: 22,03 Błonnik: 36,7g, Sód: 1748 mg.	Kaloryczność: 2253,2 kcal; B: 108,4g; T: 67,5g (w tym NKT: 20,6g); W: 318,6g, w tym cukry: 31,7g, Błonnik: 35,2g, Sód: 1421,6 mg.	Kaloryczność: 2179,6 kcal; B: 115,5g; T: 69,6g (w tym NKT: 24,5g); W: 289,3g, w tym cukry: 21,3g,	Kaloryczność: 2293,5kcal; B: 101,6g, T: 64,6g (w tym NKT: 23,3g); W: 342,9g, w tym cukry: 20,6g Błonnik: 37g.

	Sód: 2426,9 mg		Sód: 2720,4			Sód: 3458,22 mg	Sód: 2393,6 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 pszenny,
- 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.