

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

Obowiązuje od poniedziałku 26.01.2026 r. do niedzieli 08.02.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA

Data	26.01.2026r. poniedziałek	27.01.2026r. wtorek	28.01.2026r. środa	29.01.2026r. czwartek	30.01.2026r. piątek	31.01.2026r. sobota	01.02.2026r. niedziela
Śniadanie	<u>Zacierka na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama Galaretka drobiowa <u>Wędlina</u> Papryka świeża Sałata	<u>Ryż na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo Razowe</u> Rama <u>Twaróg z zieleńiną</u> Banan Sałata	<u>Makaron na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> <u>Buraczki karbowane</u> Sałata	<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> Miód Kiwi 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>Białe barszcz z kiełbasą</u> <u>Bigos</u> <u>Pieczywo</u> Kompot	<u>Zupa grysikowa</u> <u>Kotlet mielony</u> Ziemniaki <u>Marchew duszona</u> Kompot	<u>Zupa kalafiorowa</u> <u>Kurczak duszony</u> Kasza gryczana Surówka z kapusty białej Kompot	<u>Zupa jarzynowa</u> , Ziemniaki <u>Schab w sosie</u> Fasolka szparagowa na parze Kompot	<u>Fasolowa z zacierką</u> <u>Gołabek rybny</u> Ziemniaki <u>Buraczki duszone</u> Kompot	<u>Zupa brokułowa</u> <u>Wątróbka duszona z cebulą</u> Surówka. 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>Jajko</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>Kabanos</u> <u>Jogurt naturalny</u> Pomidor 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>Jajko</u> <u>Wędlina</u> Ogórek św.	<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> , <u>Dżem</u> Pomidor
Posiłek nocny	<u>Skyr naturalny</u>	<u>Mus owocowy</u>	Sok pomarańczowy	<u>Jogurt pitny</u>	<u>Maślanka</u>	Pomarańcza	<u>Jogurt owocowy</u>
*DSWO	Kaloryczność: 2187,8 kcal; B: 122,6g; T: 71,4g (w tym NKT: 25,6g; W: 279,9g, w tym	Kaloryczność: 2423 kcal; B: 94g; T: 62,5 (w tym NKT: 22,2g); W: 390g, w tym cukry:	Kaloryczność: 2281,8 kcal; B: 93,661g; T: 70,66 (w tym NKT: 24,3g); W: 332g, w tym cukry:	Kaloryczność: 2204,5 kcal; B: 104,3g; T: 64,6g (w tym NKT: 24,93g); W: 315,5g, w tym cukry: 14g Błonnik: 31,23g,	Kaloryczność: 2334 kcal; B: 105,4g; T: 55g (w tym NKT: 22,7g), W: 371,5g, w tym cukry: 24,2g, Błonnik:	Kaloryczność: 2193 kcal; B: 96,2g; T: 72,5g (w tym NKT: 27,1g), W: 304,5g), w tym cukry:	Kaloryczność: 2230,6 kcal; B: 108,3g; T: 66,2g (w tym NKT: 21,08g), W: 316,7g, w tym cukry: 17,9g,

	cukry: 23,9g, Błonnik: 32,03, Sód: 2479,4 mg	37g, Błonnik: 37,7g, Sód: 1508,9mg.	29,3g, Błonnik: 31,4g, Sód: 3218,6 mg.	Sód: 2289,1 mg.	35,5g, Sód: 2030 mg.	23,4g, Błonnik: 33,8g, Sód: 2189 mg	Błonnik: 32,8g, Sód: 2082 mg.
--	--	--	---	-----------------	----------------------	--	----------------------------------

DIETA PODSTAWOWA

Data	02.02.2026 r. poniedziałek	03.02.2026 r. wtorek	04.02.2026 r. środa	05.02.2026 r. czwartek	06.02.2026 r. piątek	07.02.2026 r. sobota	08.02.2026 r. niedziela
Śniadanie	<u>Płatki jęczmienne na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Sałata Ogórek	<u>Kasza manna na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> <u>Rama</u> <u>Twaróg z zieleciną</u> <u>Pomarańcza</u> Sałata	<u>Płatki owsiane na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Masło <u>Ryba Wędzona</u> <u>Ser żółty</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> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Twarożek</u> Banan Sałata	<u>Makaron na mleku</u> 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>Sznycel 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> Rama <u>Wędlina</u> <u>Papryka świeża</u> <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>Wędlina</u> Miód Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo Razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Papryka Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo Razowe</u> Rama Sałata <u>Jajka gotowane</u> Pomidor	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo Razowe</u> Rama <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>Mus jabłkowy</u>	<u>Jogurt z owsianką</u>	Sok pomarańczowy	<u>Jogurt pitny</u>	<u>Serek homogenizowany</u>	Pomarańcza	<u>Kanapka z serem żółtym</u>

*DSWO	Kaloryczność: 2161,8 kcal; B: 98,76g, T: 64,5g (w tym NKT: 26,2g), W: 314,7g, w tym cukry: 14,8g, Błonnik: 37,5g, Sód: 2592,7 mg.	Kaloryczność: 2210,8kcal; B: 100,6g, T: 56,6g (w tym NKT: 24,6g); W: 341,52g, w tym cukry: 38,7g, Błonnik: 36g, Sód: 1746 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: 2309,1kcal; B: 103,4g, T: 70,9g (w tym NKT: 24g); W: 327,9g, w tym cukry: 17,9g, Błonnik: 30,5g, Sód: 2437,5 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: 2035mg	Kaloryczność: 2243,6kcal, B: 76,3g, T: 70,48 (w tym NKT: 24,4g), W: 342,2g, w tym cukry:30,9g, Błonnik: 34,9g, Sód: 2166,4mg.	Kaloryczność: 2369,9 kcal, B: 116,4g, T: 70g (w tym NKT: 27,14g); W: 335g, w tym cukry: 12,8g, Błonnik: 35g, Sód: 2524,6 mg.
-------	---	--	---	---	--	---	--

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Data	26.01.2026 r. poniedziałek	27.01.2026r. wtorek	28.01.2026 r. środa	29.01.2026r. czwartek	30.01.2026r. piątek	31.01.2026r. sobota	01.02.2026r niedziela
Śniadanie	<u>Zacierka 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 zieleńiną</u> Pomidor Sałata	<u>Makaron na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Buraczki karbowane 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>Galantyna w sosie</u> Ziemniaki <u>Marchew duszona</u> Kompot	<u>Zupa jarzynowa</u> Zraz <u>Mięsno-ryżowy</u> Ziemniaki Brokuł na parze Kompot	<u>Zacierkowa z zieleńiną</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 <u>Wędlina</u> 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	<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	Kiwi	Sok jabłkowy	<u>Jogurt pitny</u>	Mus owocowy	<u>Jogurt owocowy</u>	Kiwi	Jabłko

*DSWO	Kaloryczność: 2275 kcal, B: 85,4g; T: 65,8g (w tym NKT: 25g); W: 352,4 g, w tym cukry: 28g, Błonnik: 34,3g, Sód: 2212 mg.	Kaloryczność: 2318,3 kcal; B:91,2g, T: 66,8g (w tym NKT: 22,1g); W: 351,4g, w tym cukry: 42,7g, Błonnik: 28g, Sód: 1996 mg	Kaloryczność: 2304,51 kcal; B: 97,56g; T: 64,2g (w tym NKT: 24,3); W: 364,3g, w tym cukry: 16,3 g, Błonnik: 31,1g, Sód: 2310 mg.	Kaloryczność: 2375,8 kcal, B: 93,6g, T: 58,12g (w tym NKT: 23,06g), W: 387,4g, w tym cukry: 46,8g, Błonnik 34g; Sód: 2129mg.	Kaloryczność: 2273,6 kcal; B: 103,8g, T: 55,7 (w tym NKT: 22,3g; W: 351,3 g, w tym cukry: 24,2 Błonnik: 36g Sód: 1599,12 mg	Kaloryczność: 2316,7 kcal; B: 103,2 g; T: 68,9g (w tym NKT: 27,2), W: 335,38g, w tym cukry: 23,7g, Błonnik: 34g, Sód: 2381,6 mg.	Kaloryczność: 2282 kcal, B: 109,5g, T: 65,7g (w tym NKT: 24,1g), W: 330,7g, w tym cukry: 24,9g, Błonnik: 35.8g, Sód: 2290,7mg.
-------	---	--	--	---	--	--	--

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Data	02.02.2026 r. poniedziałek	03.02.2026 r. wtorek	04.02.2026 r. środa	05.02.2026 r. czwartek	06.02.2026 r. piątek	07.02.2026 r. sobota	08.02.2026 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> Jabtko Sałata	<u>Płatki owsiane na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo Jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Pomidor Sałata	<u>Ryz 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 zieleńiną</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</u> <u>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>Zraz rybno-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>Pieczywo Jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Pomidor Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> <u>Jaiko</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> Pomidor Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Pasta z jaj z zieleńiną</u> Pomidor	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> <u>Pasta mięsno jarzynowa</u>	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Pomidor Sałata
Posiłek nocny	Banan	<u>Sok</u> <u>multiwitaminowy</u>	Banan	Pomarańcza	<u>Jogurt owocowy</u>	Kiwi	Banan

*DSWO	Kaloryczność: 2325,1 kcal, B: 80,8 g, T: 54,3 g (w tym NKT: 21g); W: 395,88g, w tym cukry: 27,4g, Błonnik: 34,6g, Sód: 2244,2 mg	Kaloryczność: 2401kcal; B: 113,7g; T: 68,73g (w tym NKT: 26,1 g); W: 357,2, w tym cukry: 40,1g, Błonnik: 33,1g,Sód: 1577,3 mg.	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:2146 kcal, B: 102,9g; T: 51,5g (w tym NKT: 19,8g), W: 335,3g, w tym cukry: 23,7g, Błonnik: 34,2g, Sód: 2639 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: 2250kcal, B: 90g, T: 64g (w tym NKT: 22,89g); W: 361,3g, w tym cukry: 29,9g, Błonnik: 30,03g, Sód: 2148 mg.
-------	--	--	---	---	--	--	--

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	26.01.2026 r. poniedziałek	27.01.2026 r. wtorek	28.01.2026 r. środa	29.01.2026r. czwartek	30.01.2026r. piątek	31.01.2026r. sobota	01.02.2026r. niedziela
Śniadanie	<u>Zacierka 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>Twarógz zieleniną</u> <u>Szczypiorek</u> Sałata	<u>Makaron na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Pomidor Sałata	<u>Płatki Jęczmienne</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 wędliną</u>	Pomarańcza	Jabłko	<u>Skyr naturalny</u>	<u>Maślanka</u>
Obiad	<u>Białe Barszcz z kielbasą</u> <u>Bigos</u> <u>Pieczywo</u> Kompot	<u>Zupa grysikowa</u> <u>Pulpet w sosie</u> Ziemniaki Fasolka szparagowa Kompot	<u>Zupa kalafiorowa</u> <u>Galantyna w sosie</u> <u>Ziemniaki</u> Surówka z kapusty białej Kompot	<u>Zupa Jarzynowa</u> <u>Zraz mięsno jarzynowy</u> Ziemniaki Brokuł na parze Kompot	<u>Zacierkowa z zieleniną</u> , <u>Klopsik rybny w sosie</u> Ziemniaki Fasolka szparagowa 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 <u>Wędlina</u> 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</u> <u>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>Jogurt naturalny</u>	<u>Kefir</u>	<u>Skyr naturalny</u>	Jabłko	<u>Jogurt naturalny</u>	<u>Kanapka z wędliną</u>	<u>Serek Wiejski lekki</u>
*DSWO	Kaloryczność: 2112 kcal, B: 105,5g, T: 70,76g (w tym NKT: 28,3g); W: 280,5g, w tym cukry: 20,98g, Błonnik: 35gg, Sód: 2809mg.	Kaloryczność: 2377,1g; B: 106,8; T:69,2g (w tym NKT: 27,13g); W: 348,9g, w tym cukry: 18,5g, Błonnik: 33,6g, Sód: 1896mg.	Kaloryczność: 2186,3 kcal ;B: 123,82g; T: 55,6g (w tym NKT: 18,3g), W: 315,5g, w tym cukry: 29,7g, Błonnik: 36,8g, Sód: 2626,5 mg	Kaloryczność: 2183kcal; B:101,8g, T:66,4g (w tym NKT:23g); W; 311g, w tym cukry: 25 g, Błonnik: 357g, Sód: 2154 mg	Kaloryczność: 2245 kcal; B: 111g, T: 60g (w tym NKT: 23,3g); W: 330g, w tym cukry: 30,5g, Błonnik: 34,9g, Sód: 1552 mg.	Kaloryczność: 2289,9 kcal, B: 117g, T: 72,7g (w tym NKT: 25,7g), W: 306,2g, w tym cukry: 21,7g, Błonnik: 35g, Sód: 3045,1mg.	Kaloryczność: 2320 kcal, B: 127,9g, T: 72,73g (w tym NKT: 22,7g), W: 302,7g, w tym cukry: 22,2g, Błonnik: 30,8g, Sód:2813,9 mg.

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	02.02.2026 r. poniedziałek	03.02.2026 r. wtorek	04.02.2026 r. środa	05.02.2026 r. czwartek	06.02.2026 r. piątek	07.02.2026 r. sobota	08.02.2026 r. niedziela
Śniadanie	<u>Płatki jęczmienne na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Pomidor Sałata	<u>Kasza manna na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Twaróg z zieleniną</u> Ogórek świeży Sałata	<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>Wędlina</u> Pomidor Sałata	<u>Zacierka na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Twaróg</u> Szczypior 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 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</u> <u>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>Zraz rybno-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>Wędlina</u> <u>Pasta z ryby wędzonej</u> Papryka świeża Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo Razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> <u>Jajko</u> Pomidor Sałata	<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>Wędlina</u> Papryka Świeży Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo Razowe</u> Rama <u>Jajka gotowane</u> Ogórek kiszony Sałata	<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> Papryka Świeża 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: 2193,8kcal; B: 116,3g, T: 77,5g (w tym NKT: 27g); W: 276,8g, w tym cukry: 14,8g, Błonnik: 39g, Sód: 3011 mg.	Kaloryczność: 2185 kcal; B: 117g; T: 59,7g (w tym NKT: 25g); W: 312g, w tym cukry: 26g, Błonnik: 35g, Sód: 2230 mg.	Kaloryczność: 2193,2 kcal, B: 120,7g, T: 69g (w tym NKT: 23,5g); W: 291,8g, w tym cukry: 23,4g, Błonnik: 33,7g, Sód: 2310,2 mg.	Kaloryczność: 2305,3 kcal, B: 107,2g, T: 70g (w tym NKT: 23,6g), W:330,2 g, w tym cukry: 22,9g, Błonnik: 36,1g, Sód: 2732mg.	Kaloryczność: 2172,3 kcal; B: 100,4 g, T: 54,2g (w tym NKT: 20,7g); W: 337,5g, w tym cukry: 21,6g, Błonnik: 35,5g, Sód: 2640,2 mg.	Kaloryczność: 2175kcal; B: 113g, T: 73,2g (w tym NKT: 20,4g), W: 296g, w tym cukry: 23,3g, Błonnik: 36g, Sód: 2474,6 mg	Kaloryczność: 2320,7 kcal, B: 102, 6g, T: 72,8g (w tym NKT: 24g); W: 345,6g, w tym cukry: 21,9g, Błonnik: 36g, Sód: 2613,1mg.
-------	---	---	---	---	---	---	---

- 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,
- Seleri pochodne,
- Gorczyca i produkty pochodne,
- Nasiona sezamu i pochodne,
- Mięczaki i pochodne,
- Zboża zawierające gluten żytni,

- Zboża zawierające gluten owsiany,
- Zboża zawierające gluten jęczmienny.