

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

Łomży. Obowiązuje od poniedziałku 29.12.2025 r. do niedzieli 11.01.2026 r.

DIETA PODSTAWOWA

Data	29.12.2025 r. poniedziałek	30.12.2025 r. wtorek	31.12.2025 r. środa	01.01.2026 r. czwartek	02.01.2026 r. piątek	03.01.2026 r. sobota	04.01.2026 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 „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>Pieczyworazowe</u> <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Sałata Rzodkiewka	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczyworazowe</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>Pieczyworazowe</u> Rama Sałata <u>Sałatka makaronowa</u> <u>Wędlina</u>	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczyworazowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Ogórek świeży Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczyworazowe</u> Rama <u>Wędlina</u> <u>Sałatkaryżowo warzywna</u> Sałata
Posiłek nocny	Gruszka	<u>Jogurt owsianka</u>	Banan	<u>Serek homogenizowany</u>	<u>Pomarańcza</u>	<u>Jogurt owocowy</u>	Kiwi

*DSWO	Kaloryczność: 2370 kcal; B: 92,4 g; T:70,7 g (w tym NKT: 24,8g); W: 358,5g w tym cukry 23,6g, Błonnik: 33,8g; Sód: 1550 mg	Kaloryczność: 2125 kcal; B: 97,99 g; T: 67,05g (w tym NKT: 24,39g),W:294,6 g w tym cukry: 28,9g, Błonnik: 25,5g, Sód: 2215 mg	Kaloryczność:23 85 kcal; B:119,89 g; T: 67,83 g (wtym NKT: 24,14 g); W: 341,21g, w tym cukry: 25g, Błonnik: 35,7g, Sód: 2035 mg.	Kaloryczność: 2028 kcal; B:89,51 g, T:63,74 g (w tym NKT: 21,17g); W: 306,71g, w tym cukry: 28,65g, Błonnik: 32,9g, Sód: 2164,4 mg	Kaloryczność: 2199 kcal; B: 80,45g; T:73,67 g (w tym NKT: 26,6g); W: 312,28 g, w tym cukry: 26,3g, Błonnik: 31,3g, Sód: 1907 mg.	Kaloryczność: 2190 kcal; B: 94,13 g; T: 72,13 g (w tym NKT: 23,96g), W: 306 g, w tym cukry: 14,5g, Błonnik: 32,6g, Sód: 2570,2 mg.	Kaloryczność: 2334 kcal, B: 92,7g, T: 73 g (w tym NKT: 25,6g);W: 343,8, w tym cukry: 24,9g, Błonnik: 35,5g, Sód: 2472,8 mg.
-------	--	--	---	---	---	---	---

DIETA PODSTAWOWA

Data	05.01.2026 r. poniedziałek	06.01.2026 r. wtorek	07.01.2026 r. środa	08.01.2026 r. czwartek	09.01.2026 r. piątek	10.01.2026 r. sobota	11.01.2026 r. 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 zieleciną</u> Banan Sałata	Makaron na mleku Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> <u>Buraczki</u> <u>karbowane</u> Sałata	<u>Płatki</u> <u>jęczmieńne na</u> <u>mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Marchew tarta Sałata	<u>Kasza manna na</u> <u>mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Ser żółty</u> Miód Kiwi Sałata	<u>Kasza</u> <u>kukurydziana</u> <u>na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Kiełbasa</u> <u>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</u> <u>kiełbasą</u> <u>Bigos</u> <u>Pieczywo</u> Kompot	<u>Zupa grycikowa</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</u> <u>zacierką</u> <u>Gołabek rybny</u> Ziemniaki <u>Buraczki duszone</u> Kompot	<u>Zupa brokułowa</u> <u>Wątróbka</u> <u>duszona z</u> <u>cebula</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>Pieczyworazowe</u> <u>Wędlina</u> <u>Jajko</u> Ogórek świeży Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczyworazowe</u> <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Sałatka</u> <u>makaronowa</u> <u>Wędlina</u> Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczyworazowe</u> Rama <u>Kabanos</u> <u>Jogurt naturalny</u> Pomidor Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczyworazowe.</u> <u>Wędlina</u> Papryka świeża Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczyworazowe</u> Rama Sałata <u>Jajko</u> <u>Wędlina</u> Ogórek świeża	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczyworazowe</u> Rama <u>Wędlina</u> <u>Twaróg</u> Sałata Rzodkiewka	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczyworazowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Dżem Pomidor
Positek 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: 2226,59 kcal; B: 122,49g ; T: 75g (w tym NKT: 26g;W: 280,56g, w tym cukry: 24,2g, Błonnik: 31g, Sód: 2705,1 mg.	Kaloryczność: 2368 kcal; B: 86,91g; T: 57,14 (w tym NKT: 18,51g); W: 395g, w tym cukry: 39,5g, Błonnik: 35g, Sód: 1406 mg.	Kaloryczność: 2288,31 kcal; B: 93,661g; T: 70,913 (w tym NKT: 24,1g); W: 333,152g, w tym cukry: 29,3g, Błonnik: 31,4g, Sód: 3198,6 mg.	Kaloryczność: 2203 kcal; B: 102,28g, T: 65,91g (w tym NKT: 24,77g);W: 314,78g, w tym cukry: 15g, Błonnik: 32,3g, Sód: 2289 mg.	Kaloryczność: 2308 kcal; B: 103,02g; T: 54,66g(wtymNK T: 22,5g), W: 368,17g, w tym cukry: 24,2g, Błonnik: 35,5g, Sód: 1988 mg.	Kaloryczność: 2071,97 kcal; B: 90,7g, T: 67,73g (w tym NKT: 24,38g),W: 289,61g), w tym cukry: 19,2g, Błonnik: 32g, Sód: 2159,9 mg.	Kaloryczność: 2140,8 kcal; B: 90,25g, T: 62,4g (w tym NKT: 18,68g), W: 321,07g, w tym cukry: 17,9g, Błonnik: 33,8g, Sód: 2130 mg.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Data	29.12.2025 r. poniedziałek	30.12.2025 r. wtorek	31.12.2025 r. środa	01.01.2026 r. czwartek	02.01.2026 r. piątek	03.01.2026 r. sobota	04.01.2026 r. niedziela
Śniadanie	<u>Płatki owsiane na</u> <u>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 zieleńią</u> Pomidor Sałata	<u>Płatki jęczmienne</u> <u>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</u> <u>kukurydziana na</u> <u>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</u> <u>mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Jabtko 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</u> <u>ziemniaczana</u> <u>Pulpet rybny w</u> <u>sosie</u> <u>koperkowym</u> Ziemniaki Warzywa gotowane	<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

					Kompot		
Kolacja	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywojasne</u> Rama <u>Kielbasa</u> <u>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 smakowy</u>	Banan	<u>Jogurt z owsianka</u>
*DSWO	Kaloryczność: 2284 kcal; B: 97,62 kcal; T: 68,57 g (w tym NKT27,03 g); W: 335,14 g, w tym cukry: 31,6g, Błonnik: 32,4g, Sód: 2188,6 mg.	Kaloryczność: 2194,64 kcal; B:104, 31g, T: 52,86g (w tym NKT 23,34 g); W: 339,72g, w tym cukry: 18,3g, Błonnik: 29,9g, Sód: 1648,4 mg	Kaloryczność: 2080,14 kcal; B:109,69g,T: 65,23g (w tym NKT: 23,24 g), W: 279,56g, w tym cukry: 21,4g, Błonnik: 32,5g, Sód: 2211,9 mg.	Kaloryczność: 2209 kcal, B: 104,4g;T:58,9g (w tym NKT: 22,6g), W: 331,5g, w tym cukry: 14,5g, Błonnik: 32,7g, Sód: 2100,9 mg.	Kaloryczność: 2334 kcal; B: 109 g; T: 61,7g (w tym NKT 25,3g); W: 345,9g., w tym cukry: 35,9g, Błonnik: 34,5g, Sód: 1581,5 mg.	Kaloryczność: 2195,7 kcal; B: 101,7g; T: 59,2 g (w tym NKT: 21,78g);W: 330 g, w tym cukry: 26,3g, Błonnik: 32,7g, Sód: 1809,1 mg.	Kaloryczność: 2177,9 kcal; B:103,3g; T:56,7g (wtym NKT:24,13g), W: 326g, w tym cukry: 46,4g, Błonnik: 31g, Sód: 2181,1 mg.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Data	05.01.2026 r. poniedziałek	06.01.2026r. wtorek	07.01.2026 r. środa	08.01.2026 r. czwartek	09.01.2026 r. piątek	10.01.2026 r. sobota	11.01.2026 r. 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>Pieczywojasne</u> Rama <u>Twaróg z zielenina</u> Pomidor Sałata	<u>Makaron na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Buraczki karbowane Sałata	<u>Płatki jęczmienne</u> <u>na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Jabłko Sałata	<u>Kasza manna na</u> <u>mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Twaróg</u> Miód Sałata	<u>Kasza</u> <u>kukurydziana</u> <u>na mleku</u> Herbata <u>Pieczywojasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Marchewkatarta Sałata	<u>Zacierka na mleku</u> Herbata <u>Pieczywojasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Pomidor Sałata
Obiad	<u>Białybarszcz z</u> <u>kielbasą</u> <u>Pierogileniwe</u> Sur. z marchewki Kompot	<u>Zupa grysikowa</u> <u>Sztuka mięsa w</u> <u>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> <u>Zrazmięso-ryż</u> <u>owy</u> Ziemniaki Brokuł na parze Kompot	<u>Zacierkowa z</u> <u>zielenina</u> <u>Potrąwkarybna</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> Jabtko 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>	Pomarańcza	<u>Jogurt owocowy</u>	Kiwi	Jabtko
*DSWO	Kaloryczność: 2287,02 kcal, B: 87,36g; T: 65,86g (w tym NKT:25,14g); W: 354,02 g, w tym cukry: 27,9g, Błonnik: 33,2g, Sód: 2152 mg.	Kaloryczność: 2225,9 kcal; B:88,1 g; T: 62,2g (w tym NKT: 19,7g); W: 342g, w tym cukry: 47,8g, Błonnik: 30,5g, Sód: 1869,7 mg	Kaloryczność: 2308,51 kcal; B: 97,56g; T: 58,2g (w tym NKT: 24,33); W: 363,54g, w tym cukry: 16,22 g, Błonnik: 31,1g, Sód: 2310 mg.	Kaloryczność: 2298,8 kcal, B: 92,26g, T: 58,12g (w tym NKT: 23,06g), W: 370,01g, w tym cukry: 50g, Błonnik 35g; Sód: 2095 mg.	Kaloryczność: 2098,6 kcal; B: 97,3g, T: 52,3g (w tym NKT: 20,52g); W: 319,6 g, w tym cukry: 23,14g, Błonnik: 32,5g, Sód: 1412,2 mg	Kaloryczność: 2252,8 kcal; B: 100,9 g; T: 67,54g (w tym NKT: 26,4g), W: 324,28g, w tym cukry: 23,5g, Błonnik: 33,3g, Sód: 2360,5 mg.	Kaloryczność: 2248kcal, B: 107,9g, T: 65,6g (w tym NKT: 24,1g), W: 322,2g, w tym cukry: 24,2g, Błonnik: 31,94, Sód: 2199,6 mg.

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	29.12.2025 r. poniedziałek	30.12.2025 r. wtorek	31.12.2025 r. środa	01.01.2026 r. czwartek	02.01.2026 r. piątek	03.01.2026 r. sobota	04.01.2026 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 zielenina</u> Szczypiorek 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> Szczypiorek	<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>	Jabtko	<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> Brokuly gotowane Kompot	<u>Zupa jarzynowa</u> <u>Klopsik wieprzowy</u> Ziemniaki Fasolka szparagowa Kompot	<u>Zupa ziemniaczana</u> <u>Pulpe trybny 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>Pieczyworazowe</u> Rama <u>Wedlina</u> <u>Jajko</u> Pomidor	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczyworazowe</u> Rama <u>Wedlina</u> Rzodkiewka Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczyworazowe</u> Rama <u>Wedlina</u> Ogórek świeży Sałata <u>Pasta z ryby wędzonej</u>	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczyworazowe</u> Rama <u>Wedlina</u> Rzodkiewka Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczyworazowe</u> Rama <u>Jajka gotowane</u> Ogórek Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczyworazowe</u> Rama <u>Wedlina</u> Papryka świeża Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczyworazowe</u> Rama <u>Sałatkaryżowo warzywna</u> <u>Wedlina</u> Pomidor Sałata
Posiłek nocny	<u>Serek wiejski light</u>	<u>Jogurt naturalny</u>	<u>Kanapka z wedlina</u>	Jabłko	<u>Skyr</u>	<u>Serek wiejski lekki</u>	<u>Kanapka z papryką</u>
*DSWO	Kaloryczność: 2340,37 kcal; B:108,91g; T: 71,03 (w tym NKT:25,13g); W: 332,32g, w tym cukry: 26,9g, Błonnik: 32,9g, Sód: 2253,5 mg	Kaloryczność: 2235,09 kcal; B: 103,78g; T: 60,65g (w tym NKT:22,17g); W: 332,03g, w tym cukry: 20,6g, Błonnik: 35g, Sód: 2043,7 mg.	Kaloryczność: 2105,78 kcal; B: 114,86g; T: 68,48g (w tym NKT:21,74g), W: 274,02g, w tym cukry: 21,93g, Błonnik: 33,3g, Sód: 2683,8 mg.	Kaloryczność: 2106,15 kcal; B: 70,26g, T: 74,08g (w tym NKT: 13,93 g); W: 307,04g, w tym cukry: 16,3g, Błonnik: 33,1g, Sód: 2117,5 mg.	Kaloryczność: 2234 kcal; B: 107,7g; T: 67,3g (w tym NKT: 20,5g); W: 315,1g, w tym cukry: 32,2g, Błonnik: 35,5g, Sód: 1340,3mg.	Kaloryczność: 2178,1 kcal; B: 115g; T: 69,7g (w tym NKT: 24,7g); W: 288,8g, w tym cukry: 21,6g, Sód: 3038, 2 mg.	Kaloryczność: 2266kcal; B: 103,4g, T: 63,8g (w tym NKT: 22,5g); W: 334g, w tym cukry: 20,1 g, Błonnik: 34g, Sód: 2427,6 mg.

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Data	05.01.2026 r. poniedziałek	06.01.2026 r. wtorek	07.01.2026 r. środa	08.01.2026 r. czwartek	09.01.2026 r. piątek	10.01.2026 r. sobota	11.01.2026 r. niedziela
------	-------------------------------	-------------------------	------------------------	---------------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------------

Śniadanie	<u>Zacierka na mleku</u> , Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczyworazowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Papryka świeża Sałata	<u>Ryż na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczyworazowe</u> Rama <u>Twarógz zielenina</u> Szcypiorek Sałata	<u>Makaron na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Pomidor Sałata	<u>Płatkijęczmienne</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Marchewtarta Sałata	<u>Kasza manna na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczyworazowe</u> Rama <u>Twaróg</u> Pomidor Sałata	<u>Kasza kukurydziana na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczyworazowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Paprykaświeża Sałata	<u>Zacierka na mleku</u> , Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczyworazowe</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>Białbarszcz 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> Ziemniaki Surówka z kapusty białej Kompot	<u>Zupajarzynowa</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 Surówkaz 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>Pieczyworazowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Ogórek świeży Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczyworazowe</u> Rama <u>Sałatka makaronowa</u> <u>Jajko</u> , Sałata Rzodkiewka	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczyworazowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Ogórek świeży Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczyworazowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Paprykaświeża Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczyworazowe</u> Rama <u>Jajka gotowane</u> Rzodkiewka Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczyworazowe</u> Rama <u>Wędlina</u> <u>Pomidor</u> <u>Pasta mięsno jarzynowa</u> Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczyworazowe</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>Serekwiejski lekki</u>
*DSWO	Kaloryczność: 2130 kcal, B: 101,33g, T: 75g (wtym NKT: 26g); W: 277,8g, w tym cukry: 20,9g, Błonnik: 33,9g, Sód: 2803,3 mg.	Kaloryczność: 2357,8g B: 101,71; T:67,97g (w tym NKT: 26,49g);W: 351,63g, w tym cukry: 17,9g, Błonnik: 33g, Sód: 1509 mg.	Kaloryczność: 2193,7 kcal ;B: 108,52g; T: 64,73g (w tym NKT: 22,52g),W: 309,84g, w tym cukry: 27g, Błonnik: 32,6g, Sód: 2344,7 mg.	Kaloryczność: 2133, 87 kcal; B:101,29g, T:66,06g (wtym NKT:23g); W; 299,23g, w tym cukry: 18,2 g, Błonnik: 35g,	Kaloryczność: 2181 kcal; B: 109g, T: 59g (w tym NKT: 22,5g); W: 319g, w tym cukry: 30g, Błonnik: 34g, Sód: 1531,3 mg.	Kaloryczność: 2117 kcal,B: 90,7g,T: 66,5g (w tym NKT: 21,6g), W: 303,5g, w tym cukry: 14g, Błonnik: 33,8g, Sód: 3227,25 mg.	Kaloryczność: 2330,6 kcal, B: 125,6g,T:75,38g (wtymNKT: 26,1g), W: 299,524, w tym cukry: 22,2g, Błonnik: 30,8g, Sód:2759,7 mg.

				Sód: 2152,1 mg			
--	--	--	--	----------------	--	--	--

- Jadłospis może ulec zmianie z różnych przyczyn niezależnych od Działu Żywienia:
 - 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.