

Jadłospis 14-dniowy dla pacjentów przebywających na oddziałach Szpitala Powiatowego w Kolnie.

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 | 13.02.2026 r. piątek | 14.02.2026 r. sobota | 15.02.2026 r. niedziela |
|-----------|---|--|--|--|---|--|--|
| Śniadanie | <u>Płatki owsiane na mleku</u> <u>Herbata</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> <u>Rama</u> <u>Kieł. biała parzona</u> <u>Ser żółty</u> <u>Pomidor</u> <u>Sałata</u> | <u>Ryz na mleku</u> <u>Herbata</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> <u>Rama</u> <u>Twaróg</u> <u>Wędlina</u> <u>Ogórek</u> <u>Sałata</u> | <u>Płatki jęczmienne na mleku</u> <u>Herbata</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> <u>Rama</u> <u>Wędlina</u> <u>Miód</u> <u>Sałata</u> <u>Papryka świeża</u> | <u>Zacierka na mleku</u> <u>Herbata</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> <u>Rama</u> <u>Wędlina</u> <u>Buraczki karbowane</u> <u>Sałata</u> | <u>Kasza kukurydziana na mleku</u> <u>Herbata</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> <u>Rama</u> <u>Ser żółty</u> <u>Sałata</u> <u>Pomidor</u> | <u>Makaron na mleku</u> <u>Herbata</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> <u>Rama</u> <u>Kiełbasa podwawelska</u> <u>Papryka świeża</u> <u>Serek topiony</u> <u>Sałata</u> | <u>Kasza manna na mleku</u> <u>Herbata</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> <u>Rama</u> <u>Kabanos</u> <u>Marchewka tarta</u> <u>Sałata</u> |
| Obiad | <u>Zupa szpinakowa</u> <u>Pyzy z mięsem</u> <u>Surówka z kapusty czerwonej</u> <u>Kompot</u> | <u>Zupa grochowa</u> <u>Sztuka mięsa w sosie</u> <u>Ziemniaki</u> <u>Sałatka z buraków</u> <u>Kompot</u> | <u>Zupa kalafiorowa</u> <u>Kurczak pieczony</u> <u>Marchewka duszona</u> <u>Ziemniaki</u> <u>Kompot</u> | <u>Jarzynowa</u> <u>Makaron spaghetti z sosem bolognese</u> <u>Ogórek świeży</u> <u>Kompot</u> | <u>Zupa kapuśniak „byczki”</u> <u>Ryba z serem</u> <u>Ziemniaki</u> <u>Surówka z kapusty pekińskiej</u> <u>Kompot</u> | <u>Barszcz ukraiński</u> <u>Gulasz z żołądków drobiowych</u> <u>Kasza gryczana</u> <u>Surówka z ogórka kiszzonego</u> <u>Kompot</u> | <u>Zupa pomidorowa</u> <u>Kotlet schabowy</u> <u>Ziemniaki</u> <u>Surówka z warzyw mieszanych</u> <u>Kompot</u> |
| Kolacja | <u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> <u>Kaszanka na ciepło z cebulką</u> <u>Papryka świeża</u> | <u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo razowe</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Rama</u> <u>Wędlina</u> <u>Sałata</u> <u>Rzodkiewka</u> | <u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> <u>Rama</u> <u>Pasta z ryby wędzonej</u> <u>Jajko</u> | <u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> <u>Wędlina</u> <u>Marmolada</u> <u>Sałata</u> | <u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> <u>Rama</u> <u>Sałata</u> <u>Sałatka makaronowa</u> <u>Wędlina</u> | <u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> <u>Rama</u> <u>Wędlina</u> <u>Ogórek św.</u> <u>Sałata</u> | <u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> <u>Rama</u> <u>Wędlina</u> <u>Sałatka ryżowo-warzywna</u> <u>Sałata</u> |

| Positek nocny | Gruszka | Jogurt z owsianką | Banan | Serek homogenizowany | Pomarańcza | Jogurt owocowy | Kiwi |
|---------------|--|---|---|--|--|--|--|
| *DSWO | Kaloryczność: 2381 kcal; B: 92,12 g; T:72,61 g (w tym NKT: 25,8g); W: 364,38g. | Kaloryczność: 2125 kcal; B: 97,99 g; T: 67,05g (w tym NKT: 24,39 g, W:294,6 g). | Kaloryczność:2385 kcal; B:119,89 g; T: 67,83 g (w tym NKT: 24,14 g); W: 341,21g; | Kaloryczność: 2028 kcal; B:89,51 g, T:63,74 g (w tym NKT: 21,17g); W: 306,71g | Kaloryczność: 2199 kcal; B: 80,45g; T:73,67 g (w tym NKT: 26,6g); W: 312,28 g | Kaloryczność: 2190 kcal; B: 94,13 g; T: 72,13 g (w tym NKT: 23,96g), W: 306 g | Kaloryczność: 2268 kcal, B: 92g, T: 70,24 g (w tym NKT: 22,89g); W: 298 g. |

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 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 zieleniną</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> 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>Biały barszcz z kiełbasą</u> <u>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>Gołąbek rybny</u> Ziemniaki <u>Buraczki duszone</u> Kompot | <u>Zupa brokułowa</u> <u>Wątróbka duszona</u> <u>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>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>Pasta z jaj z zieleniną</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>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>Mus owocowy</u> | <u>Jogurt z owsianką</u> | Kiwi | Sok owocowy | <u>Mandarynka</u> | Banan | <u>Serek homogenizowany smakowy</u> |

| | | | | | | | |
|-------|--|---|--|---|---|--|--|
| *DSWO | Kaloryczność: 2126,59 kcal, B: 117,49g; T: 72,5g (w tym NKT: 24,9g; W: 2960,56g | Kaloryczność: 2264 kcal; B: 89,9,91g; T: 58,11 (w tym NKT: 18,71g); W: 395g. | Kaloryczność: 2217,32 kcal; B: 81,08g; T: 74,67 (w tym NKT: 20,80g); W: 325g | Kaloryczność: 2193 kcal; B: 101,28g, T: 65,71g (w tym NKT: 24,77g); W: 318,78g. | Kaloryczność: 2278 kcal; B: 99,02g; T: 53,66g (w tym NKT: 22,1g), W: 374,17g | Kaloryczność: 2071,97 kcal; B: 90,7g, T: 67,73g (w tym NKT: 24,38g), W: 289,61g) | Kaloryczność: 2190,8 kcal; B: 91,25g, T: 61,4g (w tym NKT: 18,68g), W: 311,07g. |
|-------|--|---|--|---|---|--|--|

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 zieleciną</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</u> <u>Z twarogiem</u> <u>i musem 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</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 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 |
| Positek nocny | Jabłko | <u>Serek homogenizowany</u> | Pomarańcza | <u>Jogurt owocowy</u> | <u>Serek wiejski smakowy</u> | Banan | <u>Jogurt z owsianką</u> |
| *DSWO | Kaloryczność: 2284 kcal; B: 97,62 kcal; T: 68,57 g (w tym NKT 27,03 g); W: 335,14 g. | Kaloryczność: 2194,64 kcal; B:104, 31g, T: 52,86g (w tym NKT 23,34 g); W: 339,72g. | Kaloryczność: 2080,14 kcal; B:109,69g, T: 65,23g (w tym NKT: 23,24 g), W: 279,56g | Kaloryczność: 2117,6 kcal, B: 98,81g; T: 56,67 g (w tym NKT: 21,287), W: 319,18g | Kaloryczność: 2155,50 kcal; B: 95,71 g; T: 55,61 g (w tym NKT 22,34g); W: 328,48g. | Kaloryczność: 2079 kcal; B: 100,52g; T: 58,89g (w tym NKT: 21,63g); W: 301,89 g. | Kaloryczność: 2019, 53 kcal; B: 97,53g; T: 53,08g (w tym NKT: 21,79g), W: 300,82g. |

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> Jabtko Sałata | <u>Płatki jęczmienne na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Jabtko 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> Sur. 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>Potrąwka 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> Jabtko 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: 2317,02 kcal; B: 90,36g; T: 66,86g (w tym NKT: 25,9g); W: 362,02 g. | Kaloryczność: 2289,79 kcal; B: 89,7; T: 63,32g (w tym NKT: 21,7g); W: 350,62g | Kaloryczność: 2314,23 kcal; B: 92,27g; T: 60,29g (w tym NKT: 23,48); W: 370,32g. | Kaloryczność: 2248,8 kcal; B: 89,26g, T: 57,12g (w tym NKT: 23,06g), W: 370,01g | Kaloryczność: 2147,19 kcal; B: 98,12g, T: 52,45g (w tym NKT: 20,52g; W: 348,38g | Kaloryczność: 2292,8 kcal; B: 106,8g; T: 69,54g (w tym NKT: 26,4g), W: 344,28g | Kaloryczność: 2302,5 kcal; B: 109,62g, T: 65,82g (w tym NKT: 24,13g), W: 343,16g |

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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> | Kefir | <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> Klopsik <u>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 Sur.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>Sałatka 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: 2340,37 kcal; B: 108,91g; T: 71,03 (w tym NKT 25,13g); W: 332,32g. | Kaloryczność: 2235,09 kcal; B: 103,78g; T: 60,65g (w tym NKT: 22,17g); W: 332,03g | Kaloryczność: 2105,78 kcal; B: 114,86g; T: 68,48g (w tym NKT: 21,74g), W: 274,02g. | Kaloryczność: 2106,15 kcal; B: 70,26g, T: 74,08g (w tym NKT: 13,93 g); W: 307,04g | Kaloryczność: 2041,84 kcal; B: 86,90g; T: 65,88g (w tym NKT: 13,53g); W: 290,25g. | Kaloryczność: 2163,34 kcal; B: 127,14g; T: 69,59g (w tym NKT: 26,17g); W: 286,29g. | Kaloryczność: 2049kcal; B: 82,18g, T: 54,31g (w tym NKT: 11,29g); W: 324g. |
|-------|---|--|---|--|--|--|---|

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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 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 św. 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 kietbasą</u> Bigos <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 mięsno-ryżowy</u> Ziemniaki Brokuł na parze Kompot | <u>Zacierkowa z zieleniną</u> <u>Gotąbek 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 kap. 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 makaronowa</u> <u>Jajko, 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 św. 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, 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: 2190 kcal, B: 103,33g, T: 75g (w tym NKT: 26g); W: 279,8g. | Kaloryczność: 2357,8g; B: 101,71; T: 67,97g (w tym NKT: 26,49g); W: 351,63g. | Kaloryczność: 2110,34 kcal ; B:90,42g; T: 74,40 g (w tym NKT: 29,33g), W: 288,09g. | Kaloryczność: 2293, 87 kcal; B: 104,29g, T: 68,06g (w tym NKT: 24,03g); W; 299,23g. | Kaloryczność: 2143,7 kcal; B: 111,4g, T: 57,59g (w tym NKT: 23,35g); W: 310,24g. | Kaloryczność: 2125 kcal, B: 95g, T: 65,6g (w tym NKT: 23,3g), W: 303,03g. | Kaloryczność: 2360,6 kcal, B: 123,6g, T: 73,38g (w tym NKT: 26,1g), W: 299,524 |
|-------|---|---|---|---|---|--|---|

- 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 pszenney,
- 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.