

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

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> Masto <u>Wędlina</u> Sałata Ogórek	<u>Kasza manna na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Masto <u>Twaróg z zielenią</u> Pomarańcza Sałata	<u>Płatki owsiane na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Masto <u>Ryba wędzona</u> <u>Ser żółty</u> Sałata Pomidor	<u>Ryż na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Masto <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> Masto <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</u> <u>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 Sur.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> Masto <u>Wędlina</u> <u>Pasta z ryby wędzonej</u> Papryka świeża Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Masto <u>Wędlina</u> Rzodkiewka Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Masto <u>Wędlina</u> Miód Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Masto <u>Wędlina</u> Papryka Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Jajka gotowane</u> Pomidor Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Masto <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
Positek nocny	<u>Maślanka</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: 2274,99 kcal; B: 106,09g, T: 69,6g ( w tym NKT: 25,79g), W: 329,81 g	Kaloryczność: 2006,76 kcal; B: 85,6g, T: 65,6g ( w tym NKT: 26,5g); W: 280,32g	Kaloryczność: 2283,94 kcal; B: 101,5g, T: 73,55g ( w tym NKT: 25,4g); W: 319,62 g.	Kaloryczność: 2336 kcal; B: 105,1g, T: 67,55g ( w tym NKT: 22g); W: 342,39g	Kaloryczność: 2367,65 kcal; B: 111,06g; T: 75g ( w tym 25,35g); W: 329,79	Kaloryczność: 2220, 12 kcal, B: 75,86g, T: 70,48 ( w tym NKT: 24,4g), W: 336,58g	Kaloryczność: 2161,98 kcal, B: 104,23g, T: 71,49g ( w tym NKT: 25,17g); W: 290,61g
-------	--	---	---	--	--	---	---

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>Kiet. 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>Kietbasa 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> Makaron spaghetti z <u>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	Kawa mleczna <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> <u>Kaszanka na ciepło z cebulką</u> Papryka świeża	Kawa mleczna <u>Pieczywo razowe</u> <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Sałata Rzodkiewka	Kawa mleczna <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Pasta z ryby wędzonej</u> <u>Jajko</u> Sałata	Kawa mleczna <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> <u>Wędlina</u> Marmolada Sałata	Kawa mleczna <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama Sałata <u>Sałatka makaronowa</u> <u>Wędlina</u>	Kawa mleczna <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> Ogórek św. Sałata	Kawa mleczna <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> <u>Sałatka ryżowo-warzywna</u> Sałata

Posiłek 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 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 zieleniną</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 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>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>Jajko</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 zieleniną</u> Pomidor Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> <u>Pasta mięsno-jarzywna</u> Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Pomidor Sałata

Positek nocny	Banan	Sok multiwitaminowy	Jabłko	Pomarańcza	Jogurt owocowy	Kiwi	Banan
*DSWO	Kaloryczność: 2210,5 kcal, B: 79,86 g, T: 51,9 g ( w tym NKT: 19,83g); W: 372,96g.	Kaloryczność: 2345 kcal; B: 110g; T: 63g ( w tym NKT: 24,53g); W: 350,5g.	Kaloryczność: 2171,41 kcal, B: 97,77g; T: 65,67g ( w tym NKT: 23,79g); W: 314,22.	Kaloryczność: 2122 kcal, B: 97,67g; T: 53,06g ( w tym NKT: 20,20g), W: 330,7g.	Kaloryczność: 2302, 24 kcal; B: 103,6 g, T: 54,39g ( w tym NKT: 23,34g), W: 360g.	Kaloryczność: 2202 kcal, B: 115,49g, T: 58,96g ( w tym NKT: 20,32g); W: 323,49g.	Kaloryczność: 2130 kcal, B: 92,38g, T: 55,56g ( w tym NKT: 22,48g); W: 332g.

### 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 mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Jajko Sałata	<u>Ryż na mleku</u> Herbata <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Twaróg z zieleciną</u> Pomidor Sałata	<u>Płatki jęczmieenne 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 jęczmieenna 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	Kawa mleczna <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Kiełbasa biała</u> Sałata Pomidor	Kawa mleczna <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Dżem Sałata	Kawa mleczna <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> <u>Jogurt owocowy</u> Sałata	Kawa mleczna <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Pomidor Sałata	Kawa mleczna <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Jajka gotowane</u> Pomidor Sałata	Kawa mleczna <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Twaróg</u> <u>Wędlina</u> Sałata	Kawa mleczna <u>Pieczywo jasne</u> Rama <u>Wędlina</u> Pomidor Sałata
Positek nocny	Jabłko	Serek <u>homogenizowany</u>	Pomarańcza	Jogurt owocowy	Serek wiejski smakowy	Banan	Jogurt z owsianką

*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 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 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</u> z zieleniną <u>Ogórek św.</u> 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> <u>Ogórek świeży</u> 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>	Kefir	<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 Sur.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> <u>Ogórek św.</u> Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Wędlina</u> <u>Papryka św.</u> Sałata	<u>Kawa mleczna</u> <u>Pieczywo jasne</u> <u>Pieczywo razowe</u> Rama <u>Jajka gotowane</u> <u>Ogórek kiszony</u> 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> <u>Papryka św.</u> 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: 2130kcal; B: 113,29g, T: 74,5g ( w tym NKT: 26g); W: 271,27g.	Kaloryczność: 2176,9 kcal; B: 116,7g; T: 58,9 g ( w tym NKT: 24,53g); W: 312g.	Kaloryczność: 2202,66 kcal, B: 118,42g, T: 69g ( w tym NKT: 24,15g); W: 293,9g.	Kaloryczność: 2234 kcal, B: 108,64g, T: 67,95g ( w tym NKT: 22,04g), W:314,5 g.	Kaloryczność: 2225,89 kcal; B: 101,4g, T: 54,49g ( w tym NKT: 21,73g); W: 340,65g.	Kaloryczność: 2183,22 kcal; B: 113,16g, T: 73,25g ( w tym NKT: 21,24g), W: 298g.	Kaloryczność: 2165 kcal, B: 105,26g, T: 68,65g ( tym NKT: 26,6g); W: 298g.

### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH 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 <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> Kurczak duszony <u>Makaron pełnoziarnisty</u> Brokuły gotowane Kompot	<u>Zupa jarzynowa</u> Klopsik wieprzowy 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</u> <u>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-</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: 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.

- 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 sumę wartości odżywczych (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcze, W: węglowodany , NKT: nasycone kwasy tłuszczowe).

## ALERGENY:

- Zboża zawierające gluten pszeniczny,
- 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.