

Jadłospis za okres od dnia 09.01.2026 do dnia 18.01.2026 roku dla diet obowiązujących w Szpitalu Wojewódzkim dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Bolesławcu

09.01.2026 piątek				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) ser mozzarella 60g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) pomidor 100g kakao na mleku 300g (7)	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) ser mozzarella 60g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) pomidor bez skórki 100g kakao na mleku 300g (7)	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) ser mozzarella 60g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) pomidor bez skórki 100g kakao na mleku 300g (7)	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) ser mozzarella 60g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) pomidor 100g kakao na mleku 300g (7)
II śniadanie:	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)
Obiad:	Zupa pieczarkowa z makaronem 300g (1-P76,3,6,7,9) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1-P76,7) ziemniaki 200g sałata zielona ze śmietaną 200g (7) kompot 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300g (1-P76,3,6,7,9) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1-P76,7) ziemniaki 200g sałata zielona ze śmietaną 200g (7) kompot 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300g (1-P76,3,6,7,9) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1-P76,7) ziemniaki 200g sałata zielona ze śmietaną 200g (7) kompot 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300g (1-P76,3,6,7,9) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1-P76,7) ziemniaki 200g sałata zielona ze śmietaną 200g (7) kompot 250g
Podwieczorek:				Wafelek kakaowy 40g (1-P76,6,7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) ogórek kiszony 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) ogórek kiszony 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2101,03kcal/ B:97,83g/ T:65,15g / Kw.tł.nas:26,11g/ W:285,70g/W tym cukier:36,44g/ sól;3,80g / Bł:32,02g /	E:2126,63kcal/ B:98,47g/ T:64,67g / Kw.tł.nas:25,95g/ W:295,31g/W tym cukier:38,84g/ sól;3,48g / Bł:33,62g /	E:1974,41kcal/ B:95,46g/ T:65,15g / Kw.tł.nas:26,10g/ W:248,11g/W tym cukier:39,71g/ sól:2,37g / Bł:40,66g /	E:2313,43kcal/ B:100,51g/ T:76,75g / Kw.tł.nas:31,31g/ W:309,71g/W tym cukier:50,04g/ sól;3,86g / Bł:34,02g /

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

10.01.2026 sobota				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie;	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) szyneczka konserwowa 50g (6) sałata lodowa 20g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) szyneczka konserwowa 50g (6) sałata lodowa 20g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) szyneczka konserwowa 50g (6) sałata lodowa 20g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) szyneczka konserwowa 50g (6) sałata lodowa 20g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)
II śniadanie:	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g
Obiad:	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) makaron z serem i szpinakiem 250g (1-P76,3,7) kisiel 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) makaron z serem i szpinakiem 250g (1-P76,3,7) kisiel 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) makaron z serem i szpinakiem 250g (1-P76,3,7) kisiel 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) makaron z serem i szpinakiem 250g (1-P76,3,7) kisiel 250g
Podwieczorek:				Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g rzodkiewka 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2330,30kcal/ B:84,62g/ T:98,74g / Kw.tł.nas:14,19g/ W;311,98g/W tym cukier;53,07g/ sól;5,55g / Bł:21,18g /	E:2355,90kcal/ B:85,26g/ T:98,26g / Kw.tł.nas:14,03g/ W;321,58g/W tym cukier:55,47g/ sól:5,23g / Bł:22,78g /	E:2204,68kcal/ B:80,46g/ T:98,74g / Kw.tł.nas:14,03g/ W:281,38g/W tym cukier:40,39g/ sól;4,11g / Bł:29,82g /	E:2522,30kcal/ B:95,42g/ T:105,19g / Kw.tł.nas:18,39g / W;334,48g/W tym cukier:72,57g sól:5,66g / Bł:21,18g /

**Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu**

11.01.2026 niedziela				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) twarożek kanapkowy 50g (7) ogórek zielony 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) twarożek kanapkowy 50g (7) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) twarożek kanapkowy 50g (7) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) twarożek kanapkowy 50g (7) ogórek zielony 100g herbata 250g
II śniadanie:	Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)	Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)	Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)	Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)
Obiad:	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g
Podwieczorek:				Kisiel owocowy 250g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) szczypiorek 50g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) szczypiorek 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2189,46kcal/ B:90,66g/ T:70,96g / Kw.tł.nas;13,09g/ W;302,91g/W tym cukier:63,60g/ sól:3,99g / Bł:44,60g /	E:2215,06kcal/ B;91,30g/ T;70,48g / Kw.tł.nas:12,93g/ W:312,51g/W tym cukier;66,00g/ sól;3,67g / Bł:46,20g /	E:2035,83kcal/ B:86,50g/ T:70,96g / Kw.tł.nas:12,93g/ W:265,31g/W tym cukier:43,92g/ sól;2,55g / Bł:53,24g /	E:2343,21kcal/ B:90,66g/ T:70,96g / Kw.tł.nas:13,09g/ W:338,91g W tym cukier:63,60g/ sól:3,99 / Bł:44,60g /

**Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu**

## 12.01.2026 poniedziałek

Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Płatki owsine na mleku 300g (1-P67,7) chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) humus 60g (6,11) papryka 100g herbata 250g	Płatki owsine na mleku 300g (1-P67,7) bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) humus 60g (6,11) papryka 100g herbata 250g	Płatki owsine na mleku 300g (1-P67,7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) humus 60g (6,11) papryka 100g herbata 250g	Płatki owsine na mleku 300g (1-P67,7) chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) humus 60g (6,11) papryka 100g herbata 250g
II śniadanie:	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Obiad:	Zupa ryżowa 300g (9) ryba po grecku 300g (1-P76,4,9) ziemniaki 200g herbata owocowa 250g	Zupa ryżowa 300g (9) ryba po grecku 300g (1-P76,4,9) ziemniaki 200g herbata owocowa 250g	Zupa ryżowa 300g (9) ryba po grecku 300g (1-P76,4,9) ziemniaki 200g herbata owocowa 250g	Zupa ryżowa 300g (9) ryba po grecku 300g (1-P76,4,9) ziemniaki 200g herbata owocowa 250g
Podwieczorek:				Deser mleczny-pudding 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka z makaronem razowym, wędlna i warzywami 200g (1-P76, 1-P90,3,6,7,10) sałata zielona 50g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka z makaronem razowym, wędlna i warzywami 200g (1-P76, 1-P90,3,6,7,10) sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka z makaronem razowym, wędlna i warzywami 200g (1-P76, 1-P90,3,6,7,10) sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka z makaronem razowym, wędlna i warzywami 200g (1-P76, 1-P90,3,6,7,10) sałata zielona 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2178,83kcal/ B:84,94g/ T:59,95g / Kw.tł.nas:19,35g/ W:326,88g/W tym cukier:69,26g/ sól:4,14g / Bł:34,15g /	E:2204,43kcal/ B:85,58g/ T:59,47g / Kw.tł.nas:19,19g/ W:336,48g/W tym cukier:71,66g/ sól:3,82g / Bł:35,75g /	E:2025,20kcal/ B:80,78g/ T:59,95g / Kw.tł.nas:19,19g/ W:289,28g/W tym cukier:49,58g/ sól:2,70g / Bł:42,79g /	E:2318,33kcal/ B:86,74g/ T:63,55g / Kw.tł.nas:21,75g/ W:351,48g/W tym cukier:88,76g/ sól:4,25g / Bł:34,15g /

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

13.01.2026 wtorek				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Makaron razowy na mleku 300g (1-P76, 1-P90,3,7) chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) paprykarz warzywny 60g (6) roszponka 20g herbata 250g	Makaron razowy na mleku 300g (1-P76, 1-P90,3,7) bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) paprykarz warzywny 60g (6) roszponka 20g herbata 250g	Makaron razowy na mleku 300g (1-P76, 1-P90,3,7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) paprykarz warzywny 60g (6) roszponka 20g herbata 250g	Makaron razowy na mleku 300g (1-P76, 1-P90,3,7) chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) paprykarz warzywny 60g (6) roszponka 20g herbata 250g
II śniadanie:	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g
Obiad:	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300g (1-E1,9) fasolka po bretońsku 350g (1-P76,6,10) kompot 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300g (1-E1,9) risotto z ryżem parabolicznym 350g (9) kompot 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300g (1-E1,9) risotto z ryżem parabolicznym 350g (9) kompot 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300g (1-E1,9) fasolka po bretońsku 350g (1-P76,6,10) kompot 250g
Podwieczorek:				Jogurt owocowy 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) ogonówka 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) ogonówka 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) ogonówka 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) ogonówka 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2209,76kcal/ B:72,86g/ T:68,57g / Kw.tł.nas:5,58g/ W:331,40g/W tym cukier:51,60g/ sól;4,14g / Bł:31,66g /	E:2393,64kcal/ B:78,85g/ T:67,05g / Kw.tł.nas;8,52g/ W:373,32g/W tym cukier:52,69g sól:4,25g / Bł:39,80g /	E:2214,40kcal/ B:74,05g/ T:67,53g / Kw.tł.nas:8,52g/ W:326,12g/W tym cukier:30,61g/ sól;3,13g / Bł:46,84g /	E:2332,76kcal/ B:77,06g/ T:72,32g / Kw.tł.nas:7,98g/ W:354,35g//W tym cukier:51,60g sól;4,29g / Bł:31,66g /

**Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu**

14.01.2026 środa				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) połudwica sopocka drobiowa 50g (6) jajko gotowane 50g (3) pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) połudwica sopocka drobiowa 50g (6) jajko gotowane 50g (3) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) połudwica sopocka drobiowa 50g (6) jajko gotowane 50g (3) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) połudwica sopocka drobiowa 50g (6) jajko gotowane 50g (3) pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)
II śniadanie:	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g
Obiad:	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) herbata ziołowa 250g	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) herbata ziołowa 250g	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) herbata ziołowa 250g	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) herbata ziołowa 250g
Podwieczorek:				Galaretki owocowa 250g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) serek wiejski 100g (7) rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) serek wiejski 100g (7) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) serek wiejski 100g (7) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) serek wiejski 100g (7) rzodkiewka 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2292,21kcal/ B:112,15g/ T:67,15g / Kw.tł.nas:12,12g/ W:357,60g /W tym cukier:63,45g/ sól:3,19g / Bł:39,47g /	E:2317,81kcal/ B:112,79g/ T:66,67g / Kw.tł.nas:11,96g/ W:367,20g/W tym cukier:65,85g sól:2,87g / Bł:41,07g /	E:2166,60kcal/ B:107,99g/ T:67,15g / Kw.tł.nas:11,96g/ W:327,00g/W tym cukier:50,77g/ sól:1,75g / Bł:48,11g /	E:2417,21kcal/ B:117,15g/ T:67,15g / Kw.tł.nas:12,12g/ W:385,10g/W tym cukier:90,95g sól:3,19g / Bł:39,47g /

**Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu**

15.01.2026 czwartek				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Ryż na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka rybna 60g (4,6) papryka 100g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (7) bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka rybna 60g (4,6) papryka 100g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka rybna 60g (4,6) papryka 100g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka rybna 60g (4,6) papryka 100g herbata 250g
II śniadanie:	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g
Obiad:	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1,-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kasza gryczana na sypko 200g buraczki z jabłkiem 200g (12) kompot 250g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1,-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kasza gryczana na sypko 200g buraczki z jabłkiem 200g (12) kompot 250g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1,-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kasza gryczana na sypko 200g buraczki z jabłkiem 200g (12) kompot 250g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1,-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kasza gryczana na sypko 200g buraczki z jabłkiem 200g (12) kompot 250g
Podwieczorek:				Kefir owocowy 250g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2334,36kcal/ B:77,79g/ T:44,80g / Kw.tł.nas:11,40g/ W:317,49g/W tym cukier:89,71g/ sól;5,22g / Bł:27,43g /	E:2359,96kcal/ B:78,43g/ T:44,32g / Kw.tł.nas:11,24g/ W:327,09g/W tym cukier:92,11g/ sól:4,90g / Bł:29,03g /	E:2180,73kcal/ B:73,63g/ T:44,80g / Kw.tł.nas:11,24g/ W:279,89g/W tym cukier:70,03g/ sól;3,78g / Bł:36,07g /	E:2504,36kcal/ B:85,79g/ T:49,80g / Kw.tł.nas:13,40g/ W:344,49g/W tym cukier:109,71g/ sól;5,55g / Bł:27,43g /

**Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu**

16.01.2026 piątek				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) ser capresi 50g (7) dżem 40g sałata zielona 50g kakao na mleku 300g (7)	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) ser capresi 50g (7) dżem 40g sałata zielona 50g kakao na mleku 300g (7)	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) ser capresi 50g (7) humus 60g (6,11) sałata zielona 50g kakao na mleku 300g (7)	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) ser capresi 50g (7) dżem 40g sałata zielona 50g kakao na mleku 300g (7)
II śniadanie:	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g
Obiad:	Zupa koperkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) kotlet z dorsza 150g (1-P76,3,4) sos pieczarkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki 200g surówka z marchwi i jabłka 200g sok z wodą 250g	Zupa koperkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) kotlet z dorsza 150g (1-P76,3,4) sos pieczarkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki 200g surówka z marchwi i jabłka 200g sok z wodą 250g	Zupa koperkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) kotlet z dorsza 150g (1-P76,3,4) sos pieczarkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki 200g surówka z marchwi i jabłka 200g sok z wodą 250g	Zupa koperkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) kotlet z dorsza 150g (1-P76,3,4) sos pieczarkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki 200g surówka z marchwi i jabłka 200g sok z wodą 250g
Podwieczorek:				Budyń na mleku 250g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g (6) ogórek zielony 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g (6) ogórek zielony 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E;2342,80kcal/ B;83,56g/ T;81,88g / Kw.tł.nas:13,47g/ W:314,25g/W tym cukier:57,86g/ sól;9,23g / Bł:34,26g /	E:2368,40kcal/ B:84,20g/ T:81,40g / Kw.tł.nas:13,31g/ W;323,85g/W tym cukier:60,26g/ sól;8,91g / Bł:35,86g /	E:2384,18kcal/ B:87,74g/ T;98,00g / Kw.tł.nas:26,51g/ W:285,45g/W tym cukier:40,08g/ sól:8,57g / Bł:42,46g /	E:2585,80kcal/ B:91,56g/ T:86,63g / Kw.tł.nas:13,47g/ W:339,00g/W tym cukier:57,86g sól;9,23g/ Bł;34,26g/

**Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu**

17.01.2026 sobota				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) pasztet sojowy 60g (6,10) sałata lodowa 20g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) pasztet sojowy 60g (6,10) sałata lodowa 20g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) pasztet sojowy 60g (6,10) sałata lodowa 20g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) pasztet sojowy 60g (6,10) sałata lodowa 20g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)
II śniadanie:	Kefir owocowy 250g (7)	Kefir owocowy 250g (7)	Kefir naturalny 250g (7)	Kefir owocowy 250g (7)
Obiad:	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) leczko 250g (1-P76) ryż paraboliczny na sypko 200g kompot 250g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) leczko 250g (1-P76) ryż paraboliczny na sypko 200g kompot 250g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) leczko 250g (1-P76) ryż paraboliczny na sypko 200g kompot 250g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) leczko 250g (1-P76) ryż paraboliczny na sypko 200g kompot 250g
Podwieczorek:				Kubuś sok 300g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) jajko gotowane 50g (3) szczypiorek 50g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) jajko gotowane 50g (3) szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) jajko gotowane 50g (3) szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) jajko gotowane 50g (3) szczypiorek 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2339,03kcal/ B:83,36g/ T:61,16g / Kw.tł.nas:13,45g/ W:303,47g/W tym cukier:62,66g/ sól:4,23g / Bł:23,43g /	E:2330,63kcal/ B:82,40g/ T:59,68g / Kw.tł.nas:12,89g/ W:307,67g/W tym cukier:61,06g/ sól:3,84g / Bł:25,03g	E:2160,91kcal/ B:80,20g/ T:59,91g / Kw.tł.nas:14,04g/ W:257,87g/W tym cukier:41,98g/ sól;2,81g / Bł:32,07g /	E:2474,03kcal/ B:84,56g/ T:61,46g / Kw.tł.nas:13,54g/ W:333,17g/W tym cukier:91,16g/ sól:4,23g / Bł:26,73g /

**Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu**

## 18.01.2026 niedziela

Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) ser żółty 50g (7) ogonówka 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) twarożek kanapkowy 50g (7) ogonówka 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) twarożek kanapkowy 50g (7) ogonówka 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) ser żółty 50g (7) ogonówka 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g
II śniadanie:	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Obiad:	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) bigos z kapusty białej 250g (6,10) ziemniaki 200g kisiel 250g	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) bigos z kapusty białej 250g (6,10) ziemniaki 200g kisiel 250g	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) bigos z kapusty białej 250g (6,10) ziemniaki 200g kisiel 250g	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) bigos z kapusty białej 250g (6,10) ziemniaki 200g kisiel 250g
Podwieczorek:				Deser owocowy 100g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g (9) sałata zielona 50g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g (9) sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g (9) sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g (9) sałata zielona 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2169,49kcal/ B:82,60g/ T:80,51g / Kw.tł.nas:10,30g/ W:340,94g/W tym cukier:56,39g/ sól:3,60g / Bł:43,64g	E:2133,09kcal/ B:78,64g/ T:74,53g / Kw.tł.nas:11,79g/ W:352,04g /W tym cukier:61,04g/ sól:3,32g / Bł:45,24g /	E:1953,86kcal/ B:73,84g/ T:75,01g / Kw.tł.nas:11,79g/ W:304,84g/W tym cukier:38,96g/ sól:2,20g / Bł:52,28g /	E:2231,49kcal/ B:82,60g/ T:80,51g / Kw.tł.nas:10,30g/ W:353,94g/W tym cukier:67,39g/ sól:3,60g / Bł:46,84g /

**WYKAZ ALERGENÓW**

<b>LP.</b>	<b>KOD</b>	<b>NAZWA</b>	<b>SYMBOL</b>
1.	<b>Gluten</b>	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut) lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne	<i><b>P67- owies P76-pszenica P86-zboża P90-żyto E1-jęczmień</b></i>
2.	<b>Skorupiaki</b>	Skorupiaki i produkty pochodne	<i><b>skorupiaki</b></i>
3.	<b>Jaja</b>	Jaja i produkty pochodne	<i><b>jaja</b></i>
4.	<b>Ryby</b>	Ryby i produkty pochodne	<i><b>ryby</b></i>
5.	<b>Orzeszki ziemne</b>	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	<i><b>orzeszki ziemne</b></i>
6.	<b>Soja</b>	Soja i produkty pochodne	<i><b>soja</b></i>
7.	<b>Mleko</b>	Mleko i produkty pochodne, łącznie z laktozą	<i><b>mleko</b></i>
8.	<b>Orzechy</b>	Migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe arachidowe, a także produkty pochodne	<i><b>orzechy</b></i>
9.	<b>Seler</b>	Seler i produkty pochodne	<i><b>seler</b></i>
10.	<b>Gorczyca</b>	Gorczyca i produkty pochodne	<i><b>gorczyca</b></i>
11.	<b>Sezam</b>	Nasiona sezamu i produkty pochodne	<i><b>sezam</b></i>
12.	<b>Dwutlenek siarki</b>	Dwutlenek siarki i siarczyny	<i><b>dwutlenek siarki</b></i>
13.	<b>Łubin</b>	Łubin i produkty pochodne	<i><b>łubin</b></i>
14.	<b>Mięczaki</b>	Mięczaki i produkty pochodne	<i><b>mięczaki</b></i>

