

Jadłospis za okres od dnia 29.01.2026 do dnia 07.02.2026 roku dla diet obowiązujących w Szpitalu Wojewódzkim dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych w Bolesławcu

| 29.01.2026 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: | Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasztet sojowy 60g (6,10) papryka 100g herbata 250g | Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasztet sojowy 60g (6,10) papryka 100g herbata 250g | Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasztet sojowy 60g (6,10) papryka 100g herbata 250g | Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasztet sojowy 60g (6,10) papryka 100g herbata 250g |
| II śniadanie: | Gruszka 150g | Gruszka 150g | Gruszka 150g | Gruszka 150g |
| Obiad: | Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3) sos koperkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) kompot 250g | Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3) sos koperkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) kompot 250g | Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3) sos koperkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) kompot 250g | Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3) sos koperkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) kompot 250g |
| Podwieczorek: | | | | Jogurt owocowy 150g (7) |
| Kolacja: | Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałata zielona 50g herbata 250g | Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałata zielona 50g herbata 250g | Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałata zielona 50g herbata 250g | Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałata zielona 50g herbata 250g |
| Wartości odżywcze/doba | E:2143,27kcal/ B:77,72g/ T:63,06g / Kw.tł.nas:8,37g/ W:285,47g/W tym cukier:63,12g/ sól:7,00g / Bł:26,35g / | E:2162,47kcal/ B:78,20g/ T:62,70g / Kw.tł.nas:8,25g/ W:292,67g/W tym cukier:64,93g/ sól:6,76g / Bł:27,55g / | E:2008,04kcal/ B:74,60g/ T:63,06g / Kw.tł.nas:8,25g/ W:252,27g/W tym cukier:43,37g/ sól:5,92g / Bł:32,83g / | E:2266,27kcal/ B:81,92g/ T:66,81g / Kw.tł.nas:10,77g/ W:308,42g/W tym cukier:63,12/ sól:7,15g / Bł:26,35g / |

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

| 30.01.2026 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 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) serek wiejski 100g (7) szynka wędzona 50g (6) ogórek zielony 100g kakao na mleku 300g (7) | Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) serek wiejski 100g (7) szynka wędzona 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g kakao na mleku 300g (7) | Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) serek wiejski 100g (7) szynka wędzona 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g kakao na mleku 300g (7) | Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) serek wiejski 100g (7) szynka wędzona 50g (6) ogórek zielony 100g kakao na mleku 300g (7) |
| 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) leczo 250g (1-P76) ryż paraboliczny na sypko 200g herbata ziołowa 250g | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) leczo 250g (1-P76) ryż paraboliczny na sypko 200g herbata ziołowa 250g | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) leczo 250g (1-P76) ryż paraboliczny na sypko 200g herbata ziołowa 250g | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) leczo 250g (1-P76) ryż paraboliczny na sypko 200g herbata ziołowa 250g |
| Podwieczorek: | | | | Deser mleczny-pudding 150g (7) |
| Kolacja: | Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) ogonówka 50g (6) pomidory 100g herbata 250g | Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) ogonówka 50g (6) pomidory bez skórki 100g herbata 250g | Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) ogonówka 50g (6) pomidory bez skórki 100g herbata 250g | Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) ogonówka 50g (6) pomidory 100g herbata 250g |
| Wartości odżywcze/doba | E:2229,66kcal/ B:87,50g/ T:57,47g / Kw.tł.nas:13,01g/ W;319,07g/W tym cukier;91,97g/ sól;4,26g / Bł:28,70g / | E:2248,86kcal/ B:87,98g/ T:57,11g / Kw.tł.nas:12,89g/ W;326,27g/W tym cukier;93,77g/ sól:4,02g / Bł:29,90g / | E:2154,44kcal/ B:84,38g/ T:57,47g / Kw.tł.nas:12,89g/ W;300,87g/W tym cukier:87,21g/ sól;3,18g / Bł:35,18g / | E:2369,16kcal/ B:89,30g/ T:61,07g / Kw.tł.nas:15,41g / W;343,67g/W tym cukier:111,47g sól:4,36g / Bł:28,70g / |

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

| 31.01.2026 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 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) sałatka rybna 60g (4,6) rzodkiewka 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7) | Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) sałatka rybna 60g (4,6) rzodkiewka 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7) | Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) sałatka rybna 60g (4,6) rzodkiewka 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7) | Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) sałatka rybna 60g (4,6) rzodkiewka 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7) |
| II śniadanie: | Kefir 250g (7) | Kefir 250g (7) | Kefir 250g (7) | Kefir 250g (7) |
| Obiad: | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) makaron z serem 350g (1-P76,3,7) kompot 250g | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) makaron z serem 350g (1-P76,3,7) kompot 250g | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) makaron z serem 350g (1-P76,3,7) kompot 250g | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) makaron z serem 350g (1-P76,3,7) kompot 250g |
| Podwieczorek: | | | | Kisiel 250g |
| Kolacja: | Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) ogórek kiszony 100g herbata 250g | Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g | Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g | Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) ogórek kiszony 100g herbata 250g |
| Wartości odżywcze/doba | E:2364,96kcal/ B:91,03g/ T:82,92g / Kw.tł.nas;13,77g/ W;354,12g/W tym cukier:59,46g/ sól:4,07g / Bł:19,46g / | E:2384,16kcal/ B;91,51g/ T;82,56g / Kw.tł.nas:13,65g/ W:361,32g/W tym cukier;61,26g/ sól;3,83g / Bł:20,66g / | E:2257,74kcal/ B:87,91g/ T:82,92g / Kw.tł.nas:13,64g/ W:327,92g/W tym cukier:46,70g/ sól;2,99g / Bł:25,94g / | E:2412,63kcal/ B:91,03g/ T:82,92g / Kw.tł.nas:13,77g/ W:365,60g W tym cukier:64,46g/ sól:4,07g / Bł:19,46g / |

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

| 01.02.2026 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 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta z łososia (3,4,9,10) twarożek kanapkowy 50g (7) sałata lodowa 20g herbata 250g | Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta z łososia (3,4,9,10) twarożek kanapkowy 50g (7) sałata lodowa 20g herbata 250g | Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta z łososia (3,4,9,10) twarożek kanapkowy 50g (7) sałata lodowa 20g herbata 250g | Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta z łososia (3,4,9,10) twarożek kanapkowy 50g (7) sałata lodowa 20g 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 pieczarkowa z makaronem 300g (1-P76,3,6,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) ziemniaki 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) sok z wodą 250g | Zupa pieczarkowa z makaronem 300g (1-P76,3,6,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) ziemniaki 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) sok z wodą 250g | Zupa pieczarkowa z makaronem 300g (1-P76,3,6,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) ziemniaki 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) sok z wodą 250g | Zupa pieczarkowa z makaronem 300g (1-P76,3,6,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) ziemniaki 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) sok z wodą 250g |
| Podwieczorek: | | | | Wafelek kakaowy (1-P76,6,7) |
| Kolacja: | Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g szczypiorek 50g herbata 250g | Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g szczypiorek 50g herbata 250g | Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g szczypiorek 50g herbata 250g | Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g szczypiorek 50g herbata 250g |
| Wartości odżywcze/doba | E:2134,13kcal/ B:96,51g/ T:81,87g / Kw.tł.nas:16,32g/ W:256,54g/W tym cukier:60,80g/ sól:5,20g / Bł:32,64g / | E:2153,33kcal/ B:96,99g/ T:81,51g / Kw.tł.nas:16,20g/ W:263,74g/W tym cukier:62,60g/ sól:4,96g / Bł:33,84g / | E:1998,90kcal/ B:93,39g/ T:81,87g / Kw.tł.nas:16,20g/ W:223,34g/W tym cukier:41,04g/ sól:4,12g / Bł:39,12g / | E:2346,53kcal/ B:99,19g/ T:93,47g / Kw.tł.nas:21,52g/ W:280,54g/W tym cukier:74,40g/ sól:5,27g / Bł:34,64g / |

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

| 02.02.2026 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: | Ryż na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g | Ryż na mleku 300g (7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g | Ryż na mleku 300g (7) chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g | Ryż na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g |
| II śniadanie: | Jabłko 150g | Jabłko 150g | Jabłko 150g | Jabłko 150g |
| Obiad: | Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos spaghetti 200g (1-P76) makaron 150g (1-P76,3) kompot 250g | Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos spaghetti 200g (1-P76) makaron 150g (1-P76,3) kompot 250g | Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos spaghetti 200g (1-P76) makaron 150g (1-P76,3) kompot 250g | Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos spaghetti 200g (1-P76) makaron 150g (1-P76,3) kompot 250g |
| Podwieczorek: | | | | Deser owocowy 100g |
| Kolacja: | Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) jajko gotowane 50g (3) sałata zielona 50g herbata 250g | Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) jajko gotowane 50g (3) sałata zielona 50g herbata 250g | Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) jajko gotowane 50g (3) sałata zielona 50g herbata 250g | Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) jajko gotowane 50g (3) sałata zielona 50g herbata 250g |
| Wartości odżywcze/doba | E:2311,06kcal/ B:81,68g/ T:50,84g / Kw.tł.nas:12,41g/ W:382,39g/W tym cukier:62,21g/ sól;2,93g / Bł:23,66g / | E:2330,26kcal/ B:82,16g/ T:50,48g / Kw.tł.nas:12,29g/ W:389,59g/W tym cukier:64,01g sól:2,69g / Bł:24,86g / | E:2175,83kcal/ B:78,56g/ T:50,84g / Kw.tł.nas:12,29g/ W:349,19g/W tym cukier:42,45g/ sól;1,85g / Bł:30,14g / | E:2373,06kcal/ B:81,68g/ T:50,84g / Kw.tł.nas:12,41g/ W:395,39g/W tym cukier:73,21g sól;2,93g / Bł:26,86g / |

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

| 03.02.2026 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: | Kasza jęczmienna na mleku 300g (1-E1,7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) roszponka 20g herbata 250g | Kasza jęczmienna na mleku 300g (1-E1,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) roszponka 20g herbata 250g | Kasza jęczmienna na mleku 300g (1-E1,7) chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) roszponka 20g herbata 250g | Kasza jęczmienna na mleku 300g (1-E1,7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) roszponka 20g herbata 250g |
| II śniadanie: | Banan 100g | Banan 100g | Banan 100g | Banan 100g |
| Obiad: | Zupa z soczewicy z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) ryba smażona 150g (1-P76,3,4) ziemniaki 200g surówka z marchwi i jabłka 200g kisiel 250g | Zupa z soczewicy z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) pulpet z ryby w sosie pomidorowym 250g (1-P76,3,4,7) ziemniaki 200g surówka z marchwi i jabłka 200g kisiel 250g | Zupa z soczewicy z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) pulpet z ryby w sosie pomidorowym 250g (1-P76,3,4,7) ziemniaki 200g surówka z marchwi i jabłka 200g kisiel 250g | Zupa z soczewicy z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) ryba smażona 150g (1-P76,3,4) ziemniaki 200g surówka z marchwi i jabłka 200g kisiel 250g |
| Podwieczorek: | | | | Serek homogenizowany 150g (7) |
| Kolacja: | Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g | Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g | Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g | Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g |
| Wartości odżywcze/doba | E:2186,14kcal/ B:84,59g/ T:72,32g / Kw.tł.nas:8,44g/ W:314,21g /W tym cukier:53,20g/ sól:3,51g / Bł:32,96g / | E:2304,95kcal/ B:90,94g/ T:67,58g / Kw.tł.nas:11,22g/ W:349,32g/W tym cukier:65,66g sól:3,73g / Bł:35,03g / | E:2150,51kcal/ B:87,34g/ T:67,94g / Kw.tł.nas:11,22g/ W:308,92g/W tym cukier:44,10g/ sól:2,89g / Bł:40,31g / | E:2378,14kcal/ B:95,39g/ T:78,78g / Kw.tł.nas:12,64g/ W:336,71g/W tym cukier:72,70g sól:3,62g / Bł:32,96g / |

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

| 04.02.2026 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 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) ser mozzarella 60g (7) humus 60g (6,11) pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7) | Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) ser mozzarella 60g (7) humus 60g (6,11) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7) | Chleb razowy 60g (1-P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) ser mozzarella 60g (7) humus 60g (6,11) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7) | Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) ser mozzarella 60g (7) humus 60g (6,11) pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7) |
| II śniadanie: | Jogurt owocowy 150g (7) | Jogurt owocowy 150g (7) | Jogurt naturalny 150g (7) | Jogurt owocowy 150g (7) |
| Obiad: | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300g (1-E1,9) bigos z kapusty kiszanej 300g (6,10) ziemniaki 200g kompot 250g | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300g (1-E1,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1-P76,7) jogurt naturalny 30g (7) kompot 250g | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300g (1-E1,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1-P76,7) jogurt naturalny 30g (7) kompot 250g | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300g (1-E1,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1-P76,7) jogurt naturalny 30g (7) kompot 250g |
| Podwieczorek: | | | | Galaretki owocowa 250g |
| Kolacja: | Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g (9) rzodkiewka 100g herbata 250g | Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g (9) rzodkiewka 100g herbata 250g | Chleb razowy 60g (1-P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g (9) rzodkiewka 100g herbata 250g | Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g (9) rzodkiewka 100g herbata 250g |
| Wartości odżywcze/doba | E:2159,47kcal/ B:94,01g/ T:78,53g / Kw.tł.nas:29,17g/ W:332,98g/W tym cukier:38,76g/ sól;3,31g / Bł:52,84g / | E:2296,69kcal/ B:87,25g/ T:75,38g / Kw.tł.nas:28,14g/ W:371,78g/W tym cukier:37,14g/ sól:3,09g / Bł:41,23g / | E:2137,27kcal/ B:85,45g/ T:75,74g / Kw.tł.nas:28,29g/ W:323,38g/W tym cukier:30,53g/ sól;2,27g / Bł:46,51g / | E:2299,99kcal/ B:87,67g/ T:75,74g / Kw.tł.nas:28,26g/ W:369,53g/W tym cukier:40,29g/ sól;3,33g / Bł:40,03g / |

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

| 05.02.2026 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: | Płatki jaglane na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) jajko gotowane 50g (3) papryka 100g herbata 250g | Płatki jaglane na mleku 300g (7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) jajko gotowane 50g (3) papryka 100g herbata 250g | Płatki jaglane na mleku 300g (7) chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) jajko gotowane 50g (3) papryka 100g herbata 250g | Płatki jaglane na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) jajko gotowane 50g (3) papryka 100g herbata 250g |
| II śniadanie: | Kiwi 100g | Kiwi 100g | Kiwi 100g | Kiwi 100g |
| Obiad: | Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kasza gryczana na sypko 200g buraczki po włosku 200g herbata owocowa 250g | Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kluski śląskie 350g (3) buraczki po włosku 200g herbata owocowa 250g | Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kluski śląskie 350g (3) buraczki po włosku 200g herbata owocowa 250g | Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kluski śląskie 350g (3) buraczki po włosku 200g herbata owocowa 250g |
| Podwieczorek: | | | | Kefir 250g (7) |
| Kolacja: | Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g | Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g | Chleb razowy 60g (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 60g (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;2362,17kcal/ B;82,65g/ T;56,52g / Kw.tł.nas:14,30g/ W;308,73g/W tym cukier:79,21g/ sól;3,30g / Bł:33,55g / | E:2285,83kcal/ B:87,97g/ T:52,55g / Kw.tł.nas:13,55g/ W;381,93g/W tym cukier:81,16g/ sól;3,09g / Bł:38,68g / | E:2131,40kcal/ B:84,37g/ T;52,91g / Kw.tł.nas:13,55g/ W;341,53g/W tym cukier:59,60g/ sól:2,25g / Bł:43,95g / | E:2384,13kcal/ B:96,49g/ T;56,66g / Kw.tł.nas:16,42g/ W;386,73g/W tym cukier:91,36g sól;3,68g/ Bł;37,48g/ |

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

| 06.02.2026 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 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) ser żółty 50g (7) paprykarz warzywny 60g (6) roszponka 20g kakao na mleku 300g (7) | Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) twarożek kanapkowy 50g (7) paprykarz warzywny 60g (6) roszponka 20g kakao na mleku 300g (7) | Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) twarożek kanapkowy 50g (7) paprykarz warzywny 60g (6) roszponka 20g kakao na mleku 300g (7) | Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) ser żółty 50g (7) paprykarz warzywny 60g (6) roszponka 20g 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) śledź w sosie tatarskim 250g (3,4,7,10) ziemniaki 200g kompot 250g | Zupa koperkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) ryba po grecku 300g (1-P76,4,9) ziemniaki 200g kompot 250g | Zupa koperkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) ryba po grecku 300g (1-P76,4,9) ziemniaki 200g kompot 250g | Zupa koperkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) śledź w sosie tatarskim 250g (3,4,7,10) ziemniaki 200g kompot 250g |
| Podwieczorek: | | | | Budyń na mleku 250g (7) |
| Kolacja: | Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) ogórek zielony 100g herbata 250g | Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g | Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g | Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) ogórek zielony 100g herbata 250g |
| Wartości odżywcze/doba | E:1953,01kcal/ B:64,16g/ T:64,53g / Kw.tł.nas:10,21g/ W:258,58g/W tym cukier:45,55g/ sól:4,93g / Bł:24,91g / | E:1947,72kcal/ B:78,85/ T:45,54g / Kw.tł.nas:8,91g/ W:284,91g/W tym cukier:49,82g/ sól:2,84g / Bł:33,61g | E:1853,30kcal/ B:75,25g/ T:45,90g / Kw.tł.nas:8,91g/ W:259,51g/W tym cukier:43,26g/ sól;2,00g / Bł:38,89g / | E:2196,01kcal/ B:72,16g/ T:69,28g / Kw.tł.nas:10,21g/ W:283,33g/W tym cukier:45,55g/ sól:4,93g / Bł:24,91g / |

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

07.02.2026 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 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) ser capresi 50g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) sałata lodowa 20g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7) | Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) ser capresi 50g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) sałata lodowa 20g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7) | Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) ser capresi 50g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) sałata lodowa 20g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7) | Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) ser capresi 50g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) sałata lodowa 20g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7) |
| II śniadanie: | Kubuś sok 300g | Kubuś sok 300g | Kubuś sok 300g | Kubuś sok 300g |
| Obiad: | Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) fasolka po bretońsku 350g (1-P76,6,10) herbata ziołowa 250g | Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) risotto z ryżem parabolicznym 350g (9) herbata ziołowa 250g | Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) risotto z ryżem parabolicznym 350g (9) herbata ziołowa 250g | Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) fasolka po bretońsku 350g (1-P76,6,10) herbata ziołowa 250g |
| Podwieczorek: | | | | Owsianka z owocami 100g (1-P67,7) |
| Kolacja: | Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1-P76, 1-P90,3,6,7,10) jabłko 150g herbata 250g | Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1-P76, 1-P90,3,6,7,10) jabłko 150g herbata 250g | Chleb razowy 60g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1-P76, 1-P90,3,6,7,10) jabłko 150g herbata 250g | Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1-P76, 1-P90,3,6,7,10) jabłko 150g herbata 250g |
| Wartości odżywcze/doba | E:2095,27kcal/ B:79,60g/ T:74,52g / Kw.tł.nas:10,41g/ W;281,54g/W tym cukier:86,97g/ sól;3,80g / Bł:28,09g | E:2272,75kcal/ B:85,43g/ T:73,11g / Kw.tł.nas:13,40g/ W:321,06g /W tym cukier:87,46g/ sól:3,98g / Bł:35,83g / | E:2146,33kcal/ B:81,83g/ T:73,47g / Kw.tł.nas:13,40g/ W;287,66g/W tym cukier:72,90g/ sól;3,14g / Bł:41,11g / | E:2189,27kcal/ B:81,50g/ T;77,02g / Kw.tł.nas:12,01g/ W:296,54g/W tym cukier:96,67g/ sól:3,80g / Bł;29,29g / |

WYKAZ ALERGENÓW

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

