

Jadłospis od dnia 02.10.2025r do dnia 08.10.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 02.10.2025 rok	Śniadanie	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sałata 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Parówka cienka 1szt. (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Pieczeń z karkówki dusz.80g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kap. czerwona got. 100g (-) Brokuł got.100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Filet z kurczaka dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Dynia dusz.100g (1) Brokuł got.100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Filet z kurczaka dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Dynia dusz.100g (1) Brokuł got.100g (1) Herbata owocowa 250g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sał. z selera z ananasem, serem żółtym 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sał. z selera z ananasem, serem żółtym 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sał. z selera i sera żółtego 50g (3,7,9)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2195 kcal; B:80,92g;T:75,24g w tym kw.tł.nasy:36,01g; W:285,04g w tym cukry: 43,47g; Bł: 32,70g, sól:5,61g.	E: 2017kcal; B:86,49g;T:58,02g w tym kw.tł.nasy:30,03g; W:271,36g w tym cukry:43,69g; Bł: 23,19g, sól:4,35g.	E: 2184 kcal; B:85,26g;T:69,35 gw tym kw.tł.nasy:32,77g; W:294,73g w tym cukry: 34,48g; Bł: 40,32g, sól:,71g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 03.10.2025 rok	Śniadanie	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Dżem 25g (-) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Dżem 25g (-) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Ser żółty 40g (7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Zupa fasolowa 350 g (9) Jajko sadzone 1szt. (3) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem got.100g (1) Sur. z kap. włoskiej i warzyw 100g (3) Kompot 250g (-)	Krupnik ryżowy 350 g (9) Jajko got. 1szt. (3) Sos ziołowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem got.100g (1) Sur. z kap. włoskiej i warzyw 100g (3) Kompot 250g (-)	Krupnik ryżowy 350 g (9) Jajko got. 1szt. (3) Sos ziołowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem got.100g (1) Sur. z kap. włoskiej i warzyw 100g (3) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby wędzonej i warzyw 50g (4,9) Ser żółty 40g (7) Sał. grecka 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Ser topiony 50g (7) Sał. grecka 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Ser topiony 50g (7) Sał. grecka 50g (-)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Sok pomidorowy1szt. (-)
		E: 2931 kcal; B:96,78 g;T:115,88g w tym kw.tł.nasy:60,61g; W:368,74g w tym cukry: 69,70g; Bł: 46,77g, sól:5,84g.	E: 3020 kcal; B:108,63 g;T:118,10gw tym kw.tł.nasy:65,80g; W:370,04g w tym cukry: 78,95g; Bł: 32,39 g, sól:6,38g.	E: 2863 kcal; B:103,26g;T:124,27g w tym kw.tł.nasy:70,40g; W:329,63g w tym cukry: 64,16g; Bł: 49,29g, sól:6,34g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 04.10.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Serek „homogenizowany” 1szt. (7)
	Obiad	Zupa meksykańska 350g (9) Sos brokułowo – śmietanowy 250g (1,7) Makaron 300g (1) Buraczki got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos brokułowo – śmietanowy 250g (1,7) Makaron 300g (1) Buraczki got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos brokułowo – śmietanowy 250g (1,7) Makaron 300g (1) Buraczki got. 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z szczypior. 50g (3) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z mięsa got. z szczypior. 50g (3) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 20g (7) Pasta z mięsa got. z szczypior. 50g (3) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt.(-)	Baton owocowy b/c 1szt.(-)	Baton owocowy b/c 1szt.(-)
		E: 2041 kcal; B:65,91g;T:67,35g w tym kw.tł.nasy:30,05g; W:278,19g w tym cukry: 44,75g; Bł: 25,73g, sól:4,31 g.	E: 2096 kcal; B:64,11g;T:60,97 g w tym kw.tł.nasy:28,91g; W:300,15 g w tym cukry: 45,76g; Bł: 23,73g, sól:4,30g.	E: 2058 kcal; B:71,28 g;T:61,28 gw tym kw.tł.nasy:35,42g; W:280,05g w tym cukry: 25,28g; Bł: 38,85g, sól:4,33g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 05.10.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g (1) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sałata 10g (-) Gruszka 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g (1) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sałata 10g (-) Gruszka 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g (1) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sałata 10g (-) Gruszka 1szt. (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa pomid. z ryżem 50g (1,7,9) Kotlet de volaille 80g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 150g (7,9) Kompot 250g (-)	Zupa pomid. z ryżem 50g (1,7,9) Kotlet de volaille 80g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 150g (7,9) Kompot 250g (-)	Zupa pomid. z ryżem 50g (1,7,9) Kotlet de volaille 80g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 150g (7,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2516 kcal; B:81,47g;T:93,38g w tym kw.tł.nasy:36,79g; W: 330,11g w tym cukry: 63,58g; Bł: 38,36g, sól:4,66g.	E: 2501 kcal; B:84,98g;T:91,04g w tym kw.tł.nasy:36,75g, W: 323,56g w tym cukry: 55,53g; Bł: 28,68 g sól:4,75g.	E: 2489 kcal; B:81,37g;T:93,82g w tym kw.tł.nasy:36,78g; W: 325,68g w tym cukry: 48,44g; Bł: 48,44g, sól:4,73g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 06.10.2025 r	Śniadanie	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka got. 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata lodowa 10g (-) Ogórek ziel. 50g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos myśliwski 250g (1,10) Kasza j. 300g (1) Sur. z kiszanej kap.150g (-) Kompot 250g (-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,9) Kasza j. 300g (1) Szpinak dusz. 150g (1,7) Kompot 250g (-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,9) Kasza j. 300g (1) Szpinak dusz. 150g (1,7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser żółty 40g (7) Pasta z fasoli z ogórkiem kon.50g (10) Sał. gajowego 50g (1,3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Sał. gajowego 50g (1,3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Sał. gajowego 50g (1,3,10)
	PN	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt. (7)	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2315 kcal; B:78,61g;T:70,78,41g w tym kw.tł.nasy:35,41 g; W: 329,58g w tym cukry: 38,02 g; Bł: 34,56 g, sól:5,29 g.	E: 2337 kcal; B:94,08 g;T:61,00g w tym kw.tł.nasy:31,01g; W: 339,319g w tym cukry: 38,78 g; Bł: 27,79g, sól:5,51g.	E: 2288 kcal; B:103,06g;T:72,54g w tym kw.tł.nasy:36,24 g; W: 299,52g w tym cukry: 33,62g; Bł: 42,91g, sól:5,43g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 07.10.2025 rok	Śniadanie	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Powidła 30g (-) Sał. wegetariańska 50g (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Powidła 30g (-) Sał. wegetariańska 50g (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Wędlina drobiowa 40g (-) Sał. wegetariańska 50g (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Filet z ryby dusz.(1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Warzywa dusz. 100g (9) Sur. z białej kap. 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Filet z ryby dusz.(1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Warzywa dusz. 100g (9) Brokuł got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Filet z ryby dusz.(1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Warzywa dusz. 100g (9) Brokuł got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g (1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Sał. z brokuła i słonecznika z fetą 50g (3,7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g (1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Sał. z brokuła i słonecznika z fetą 50g (3,7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g (1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Sał. z brokuła i słonecznika z fetą 50g (3,7)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2335 kcal; B:88,03g;T:78,58g w tym kw.tł.nasy:41,32g; W: 307,63g w tym cukry: 55,88g; Bł: 34,22g, sól:4,96g.	E: 2367 kcal; B:95,21g;T:76,76g w tym kw.tł.nasy:41,23g; W: 308,77g w tym cukry: 51,11 g; Bł: 26,14g, sól:4,98g.	E: 2411 kcal; B:96,47g;T:87,62 g w tym kw.tł.nasy:42,16g, W: 303,47g w tym cukry:28,230g; Bł: 42,82 g, sól:5,00g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 08.10.2025 rok	Śniadanie	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata 10g (-) śliwki (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata 10g (-) śliwki (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Filet z indyka 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata 10g (-) śliwki (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa ogórkowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got.150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got.150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got.150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z makaronu z pieczarkami i papryką 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z makaronu z pieczarkami i papryką 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z makaronu z pieczarkami i papryką 50g (1,3)
	PN	Jogurt nat.1szt. (7)	Jogurt nat.1szt. (7)	Jogurt nat.1szt. (7)
		E: 2191 kcal; B:75,05g;T:66,88g w tym kw.łł.nasy:30,13 g; W: 310,67g w tym cukry: 64,32g; Bł: 32,20g, sól:3,85g.	E: 2317 kcal; B:83,15g;T:66,42g w tym kw.łł.nasy:30,11g; W: 332,16 g w tym cukry: 64,31 Bł: 25,62g, sól:3,94g.	E: 2216 kcal; B:78,41 g;T:68,01g w tym kw.łł.nasy:30,14g; W: 317,55g w tym cukry: 58,64g; Bł: 41,94g, sól:3,96g.

OZNACZENIA ALERGENÓW POKARMOWYCH

Gluten (1)

Jaja i produkty pochodne (3)

Ryby i produkty pochodne (4)

Soja i produkty pochodne (6)

Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) (7)

Orzechy (8)

Seler i produkty pochodne (9)

Gorczyca i produkty pochodne (10)

Opracował:

Izabela Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk