

Jadłospis od dnia 03.07.2025r do dnia 09.07.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 03.07.2025 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) Połędwica sopocka 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Połędwica sopocka 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Połędwica sopocka 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Sznycel mielony z ceb. i pieczark. 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Mizeria 100g (7) Brokuł got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Pulpet wieprz. 80g (1,3) Sos koperkowy150g (1,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z marchewki 100g (-) Brokuł got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Pulpet wieprz. 80g (1,3) Sos koperkowy150g (1,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z marchewki 100g (-) Brokuł got. 100g (1) Herbata owocowa 250g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Pomidor z szczypiorkiem,słonecznikiem i jogurtem 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Pomidor z szczypiorkiem,słonecznikiem i jogurtem 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Pomidor z szczypiorkiem,słonecznikiem i jogurtem 50g (7)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2181 kcal; B:81,78g;T:78,58g w tym kw.tł.nasy:52,76g; W:275,96g w tym cukry: 65,29g; Bł: 33,05g, sól:4,14g.	E: 2167 kcal; B:84,75g;T:70,04gw tym kw.tł.nasy:54,10g; W:285,74g w tym cukry:69,50g; Bł: 26,42g, sól:4,13g.	E: 2257 kcal; B:80,97g;T:80,95gw tym kw.tł.nasy:56,75g; W:292,82g w tym cukry: 60,14g; Bł: 42,74g, sól:4,15g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 04.07.2025 rok	Śniadanie	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml.250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Powidła 1szt. (-) Sałata 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml.250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Powidła 1szt. (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml.250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Ser żółty 40g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (7) Warzywa dusz. 100g (9) Sur. z kisz. kap.100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (7) Warzywa dusz. 100g (9) Kalarepa got. z marchewką 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (7) Warzywa dusz. 100g (9) Kalarepa got. z marchewką 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser żółty 40g (7) Jajko got. 1szt. (3) Sał. wegetariańska 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g (7) Jajko got. 1szt. (3) Sał. wegetariańska 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g (7) Jajko got. 1szt. (3) Sał. wegetariańska 50g (-)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2327 kcal; B:102,12g;T:68,76g w tym kw.tł.nasy:35,50g; W:315,99g w tym cukry: 51,79g; Bł: 41,57g, sól:4,60g.	E: 2361 kcal; B:101,28g;T:71,03g w tym kw.tł.nasy:39,00g; W:321,63g w tym cukry: 53,26g; Bł: 24,01g, sól:4,83g.	E: 2327 kcal; B:106,79g;T:81,92g w tym kw.tł.nasy:45,77g; W:280,03g w tym cukry: 37,33g; Bł: 38,34g, sól:5,84g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 05.07.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką i szczyp. 50g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Pomidor 50g (-) Kiwi 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką i szczyp. 50g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Pomidor 50g (-) Kiwi 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką i szczyp. 50g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Pomidor 50g (-) Kiwi 1szt. (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makar. 350g (1,7,9) Kiełbasa smażona z ceb. 1szt. (-) Ziemniaki 300g (-) Sał. z ogórka małosolnego 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa z makar. 350g (1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa z makar. 350g (1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) 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) Serek „hochland” 22g (7) Paprykarz 100g (4) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „hochland” 22g (7) Galaretka z kurczaka 150g (9) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „hochland” 22g (7) Galaretka z kurczaka 150g (9) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2124 kcal; B:72,26g;T:833,99g w tym kw.tł.nasy:32,48g; W:252,02g w tym cukry: 28,94g; Bł: 29,65g, sól:7,75g.	E: 2253 kcal; B:104,51g;T:80,89g w tym kw.tł.nasy:32,70g; W:258,47g w tym cukry: 31,31g; Bł: 25,13g, sól:4,18g.	E: 2153kcal; B:110,30g;T:82,21g w tym kw.tł.nasy:32,85g; W:230,27g w tym cukry: 20,23g; Bł: 37,85g, sól:4,86g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 06.07.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka biała 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (1,7,9) Udko z kurczaka piecz. 1szt. (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kap. biała got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (1,7,9) Udko z kurczaka 1szt. got. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw got.150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (1,7,9) Udko z kurczaka 1szt. got. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex. 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Parówka ex. 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex. 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2427 kcal; B:78,16g;T:96,50g w tym kw.tł.nasy:38,47g; W:309,72g w tym cukry: 60,33g; Bł: 32,76 g, sól:5,73g.	E: 2452 kcal; B:83,17 g;T:94,43gw tym kw.tł.nasy:38,47g; W:301,64g w tym cukry: 57,38 g; Bł: 25,20g, sól:5,90 g.	E: 2371 kcal; B:79,60g;T:97,64gw tym kw.tł.nasy:38,51g; W:286,97g w tym cukry: 51,05g; Bł: 41,07 g, sól:5,77g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 07.07.2025 rok	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 Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Miód 1szt. (-) Sał. z sałaty,pomidorów,rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Miód 1szt. (-) Sał. z sałaty,pomidorów,rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Szynka got. 40g (-) Sał. z sałaty,pomidorów,rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)
	IIŚ			Jogurt nat.1szt. (7)
	Obiad	Zupa gołąbkowa 350g (1,9) Leczo z cukinii 250g (1,9) Makaron 300g (1) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Leczo z cukinii 250g (1,9) Makaron 300g (1) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Leczo z cukinii 250g (1,9) Makaron 300g (1) Sał. z buraczków 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z papryką 50g (3) Serek „deliser” 17g (7) Ogórek małosolny 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z papryką 50g (3) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z papryką 50g (3) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-)
	PN	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir. 1 szt. (7)
		E: 2257 kcal; B:74,69g;T:72,28 g w tym kw.tł.nasy: 35,21g; W:312,08 g w tym cukry: 56,43g; Bł: 32,41g, sól:4,74g.	E: 2349 kcal; B:69,66;T:68,81g w tym kw.tł.nasy:34,97g; W:347,95 g w tym cukry: 51,72g; Bł: 24,93g, sól:3,62g.	E: 2284 kcal; B:78,61g;T:75,17g w tym kw.tł.nasy:37,02g; W:305,67g w tym cukry: 46,21g; Bł: 40,05g, sól:4,98 g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 08.07.2025 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) Kieł. krakowska 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Baton owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Mizeria 100g (7) Marchewka z groszkiem got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera 100g (9) Marchewka z groszkiem got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (3,9) Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera 100g (9) Marchewka z groszkiem got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu z brokułem, papryką i wędliną 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu z brokułem, papryką i wędliną 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu z brokułem, papryką i wędliną 50g (1,3)
	PN	Deser mleczny 1szt. (7)	Deser mleczny 1szt. (7)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2988 kcal; B:81,44g;T:114,21g w tym kw.tł.nasy:57,44g; W:365,03g w tym cukry: 48,83g; Bł: 33,59g, sól:5,83g.	E: 2883 kcal; B:95,04g;T:102,85g w tym kw.tł.nasy:55,63g; W:361,94g w tym cukry: 46,50g; Bł: 27,13 g, sól:6,83g.	E: 2760 kcal; B:81,08g;T:104,75g w tym kw.tł.nasy:52,38 g; W:339,69g w tym cukry: 40,83g; Bł: 46,29g, sól:6,80g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 09.07.2025 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) Twarożek z koperkiem 50g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Sałata 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z kaszka p.300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z koperkiem 50g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Twarożek z koperkiem 50g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Botwinka 350g (1,7,9) Pieczeń z karkówki dusz. 80g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej kap. 100g (-) Fasolka szp. got.100g (1) Kompot 250g(-)	Botwinka 350g (1,7,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Cukinia dusz. 100g (1) Fasolka szp. got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Botwinka 350g (1,7,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Cukinia dusz. 100g (1) Fasolka szp. got. 100g (1) 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) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z ciecioriki i ogórka 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 50g (4,9) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z ciecioriki i ogórka 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 50g (4,9) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z ciecioriki i ogórka 50g (3)
	PN	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2459 kcal; B:89,82 g;T:97,98g w tym kw.tł.nasy:41,80g; W:300,72g w tym cukry: 65,31 g; Bł: 34,29g, sól:5,82g.	E: 2160 kcal; B:86,37 g;T:76,09g w tym kw.tł.nasy:36,17g; W:268,04g w tym cukry: 39,70g; Bł: 28,82g, sól:4,85g.	E: 2272 kcal; B:95,97g;T:88,04 g w tym kw.tł.nasy:43,17g; W:263,44g w tym cukry: 41,40g; Bł: 37,37g, sól:4,86g.

OZNACZENIA ALERGENÓW POKARMOWYCH

Gluten (1)

Jaja i produkty pochodne (3)

Ryby i produkty pochodne (4)

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

Orzechy (8)

Seler i produkty pochodne (9)

Gorczyca i produkty pochodne (10)

Sezam (11)

Opracował:

Izabela Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk