

Jadłospis od dnia 04.09.2025r do dnia 10.09.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 04.09.2025 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) Dżem 1szt. (-) Sał. z sałaty z pomid. rzodkiewką i kukurydzą 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) Dżem 1szt. (-) Sał. z sałaty z pomid. rzodkiewką i kukurydzą 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) Szynka got. 40g (-) Sał. z sałaty z pomid. rzodkiewką i kukurydzą 50g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Placki z kurczaka z warzywami dusz.80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej kap. 100g (-) Fasolka szp. got.100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Placki z kurczaka z warzywami dusz.80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 100g (-) Fasolka szp. got.100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Placki z kurczaka z warzywami dusz.80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 100g (-) Fasolka szp. 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) Pomidor z szczypiorkiem,słonecznikiem , pestkami dyni. 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Pomidor z szczypiorkiem,słonecznikiem , pestkami dyni. 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Pomidor z szczypiorkiem,słonecznikiem , pestkami dyni. 50g (-)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2233 kcal; B:83,36g;T:80,58g w tym kw.tł.nasy:39,78g; W:279,75g w tym cukry: 52,82g; Bł: 32,34g, sól:4,37g.	E: 2328 kcal; B:90,24g;T:81,70g w tym kw.tł.nasy:39,90g; W:290,83g w tym cukry:55,56g; Bł: 25,89g, sól:4,66g.	E: 2233 kcal; B:92,63g;T:83,97 gw tym kw.tł.nasy:41,96g; W:267,27g w tym cukry: 27,93g; Bł: 42,72g, sól:5,56g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 05.09.2025 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) Jajko got. 1szt. (3) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa 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) Jajko got. 1szt. (3) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Zupa pomidor. z ryżem 350 g (1,7,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Warzywa dusz. 100g (9) Sał. z ogórka kon.100g (10) Kompot 250g (-)	Zupa pomidor. z ryżem 350 g (1,7,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Warzywa dusz. 100g (9) Brokuł got.100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa pomidor. z ryżem 350 g (1,7,9) Filet z ryby dusz. 80g (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) Serek „fro – smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu i kalafiora 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro – smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu i kalafiora 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro – smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu i kalafiora 50g (1,3)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2466 kcal; B:87,54 g;T:104,26g w tym kw.tł.nasy:58,95g; W:281,74g w tym cukry: 47,19g; Bł: 30,30g, sól:5,70g.	E: 2445 kcal; B:89,29 g;T:99,10gw tym kw.tł.nasy:57,40g; W:283,24g w tym cukry: 41,84g; Bł: 23,69 g, sól:4,81g.	E: 2494kcal; B:99,18g;T:105,88g w tym kw.tł.nasy:60,19g; W:253,65g w tym cukry: 37,07g; Bł: 37,49g, sól:5,19g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 06.09.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Pomidor 50g (-) śliwki (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Pomidor 50g (-) śliwki (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Pomidor 50g (-) śliwki (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Sos brokułowo – serowy 250g (1,7) Makaron 300g (1) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos brokułowo – serowy 250g (1,7) Makaron 300g (1) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos brokułowo – serowy 250g (1,7) 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) Parówka cienka 1szt. (-) Paszтет drobiowy 60g (1) Sał. jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Parówka cienka 1szt. (-) Paszтет drobiowy 60g (1) Sał. jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Paszтет drobiowy 60g (1) Sał. jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)
		E: 2165 kcal; B:68,03g;T:63,52g w tym kw.tł.nasy:25,62g; W:326,87g w tym cukry: 40,94g; Bł: 40,53g, sól:3,15 g.	E: 2116 kcal; B:61,14g;T:60,94g w tym kw.tł.nasy:25,50g; W:318,64g w tym cukry: 42,49g; Bł: 23,92g, sól:3,00g.	E: 2206 kcal; B:57,16 g;T:72,09 gw tym kw.tł.nasy:28,99g; W:325,72g w tym cukry: 28,13g; Bł: 40,24g, sól:3,30g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 07.09.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Biszkopty b/c (1)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kap. czerwona got. 150g (-) Kompot 250g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw got. 150g (1) Kompot 250g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Jabłko 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby wędzonej i ogórka kon.50g (4,10) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 50g (4,9) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 50g (4,9) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka grecka 50g (7)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2147 kcal; B:85,05g;T:74,06g w tym kw.tł.nasy:31,69g; W: 270,95g w tym cukry: 52,59g; Bł: 33,47g, sól:6,25g.	E: 2018 kcal; B:84,04g;T:61,75g w tym kw.tł.nasy:29,11g, W: 262,77g w tym cukry: 49,15g; Bł: 24,83 g sól:5,03g.	E: 2106 kcal; B:83,95g;T:65,00g w tym kw.tł.nasy:30,09g; W: 284,43g w tym cukry: 35,84g; Bł: 41,44g, sól:5,34g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 08.09.2025 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) Serek „wiejski” 1szt.(7) Powidła 1szt. (-) Sałata lodowa 10g (-) Brzoskwinia 1szt.(-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 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 lodowa 10g (-) Brzoskwinia 1szt.(-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Połędwica sopocka 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Brzoskwinia 1szt.(-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g (1,9) Gulasz drobiowy got. z jarzynami 250g (1,9) Ryż 300g (-) Marchewka z groszkiem got.150g (1) Kompot 250g (-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Gulasz drobiowy got. z jarzynami 250g (1,9) Ryż 300g (-) Marchewka z groszkiem got.150g (1) Kompot 250g (-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Gulasz drobiowy got. z jarzynami 250g (1,9) Ryż 300g (-) Marchewka z groszkiem got.150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser żółty 40g (7) Kielbasa krakowska 40g (-) Sał. ziemniaczana 50g (3,9,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka warzywna 150g (3,9) Kielbasa krakowska 40g (-) Sał. ziemniaczana 50g (3,9,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka warzywna 150g (3,9) Kielbasa krakowska 40g (-) Sał. ziemniaczana 50g (3,9,10)
	PN	Deser mleczny – śmietankowy 1szt. (7)	Deser mleczny – śmietankowy 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2809 kcal; B:107,14g;T:102,41g w tym kw.tł.nasy:45,19 g; W: 329,34g w tym cukry: 57,74 g; Bł: 32,21 g, sól:5,66 g.	E: 2723 kcal; B:109,54g;T:91,56g w tym kw.tł.nasy:40,73g; W: 327,36 g w tym cukry: 57,26 g; Bł: 25,25g, sól:5,01g.	E: 2501 kcal; B:105,95g;T:90,77g w tym kw.tł.nasy:42,75 g; W: 306,97g w tym cukry: 40,87g; Bł: 41,87g, sól:5,99g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 09.09.2025 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) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Serek „deliser” 17g (7) Sałata 10g (-) Ogórek ziel. 50g(-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Serek „deliser” 17g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Serek „deliser” 17g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Serek „homogenizowany” 1szt. (7)
	Obiad	Zupa gołąbkowa 350g (1,9) Jajko sadzone 1szt. (3) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 150g (-) Kompot 250g(-) Gruszka 1szt. (-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Pierogi leniwe 250g (1,3,7) Sur. z marchewki 150g (-) Kompot 250g(-) Gruszka 1szt. (-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Jajko sadzone 1szt. (3) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 150g (-) Herbata owocowa 250g(-) Gruszka 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g (1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sał. z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g (1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sał. z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g (1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sał. z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (7)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Sok pomidorowy b/ c 1szt. (-)
		E: 2439 kcal; B:88,00g;T:95,60g w tym kw.tł.nasy:40,60g; W: 296,23g w tym cukry: 60,29g; Bł: 34,23g, sól:6,36g.	E: 2494 kcal; B:103,52g;T:88,53g w tym kw.tł.nasy:42,73g; W: 313,17g w tym cukry: 60,52 g; Bł: 29,22g, sól:6,98g.	E: 2311 kcal; B:76,04g;T:94,29 g w tym kw.tł.nasy:44,93g, W: 284,71g w tym cukry: 54,24 g; Bł: 42,28 g, sól:6,33g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 10.09.2025 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 (-) Pasta z twarogu i jajka z rzodkiewką 50g (3,7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Pasta z twarogu i jajka z rzodkiewką 50g (3,7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Filet z indyka 40g (-) Pasta z twarogu i jajka z rzodkiewką 50g (3,7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Jogurt nat. szt. (7)
	Obiad	Krupnik 350g (9) Sznycel miel. z cebulką i pieczarkami 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Kap. biała got. 100g (-) Sał. z buraczków 100g (-) Kompot 250g(-)	Krupnik 350g (9) Pulpet wieprz. got. 80g (3) Sos zielony 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got. 100g (1) Sał. z buraczków 100g (-) Kompot 250g(-)	Krupnik 350g (9) Pulpet wieprz. got. 80g (3) Sos zielony 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got. 100g (1) Sał. z buraczków 100g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Pasta z fasoli szczypiorkiem 50g (-) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechami i papryką 50g (8)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Pasta z ciecior i warzyw 50g (9) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechami i papryką 50g (8)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Pasta z ciecior i warzyw 50g (9) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechami i papryką 50g (8)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2208 kcal; B:80,07g;T:68,81g w tym kw.tł.nasy:52,76g; W: 306,02g w tym cukry: 42,66g; Bł: 36,97g, sól:3,65g.	E: 2185 kcal; B:83,56g;T:62,09g w tym kw.tł.nasy:52,26g; W: 307,40 g w tym cukry: 39,68 Bł: 27,31g, sól:3,50g.	E: 2153 kcal; B:84,87 g;T:66,81g w tym kw.tł.nasy:55,33g; W: 294,60g w tym cukry: 34,67g; Bł: 42,43g, sól:3,84g.

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 Cegieła – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk