

Jadłospis od dnia 04.12.2025r do dnia 10.12.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 04.12.2025rok	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) Parówka cienka 1szt. (-) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Parówka cienka 1szt. (-) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Biszkopty b/ c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (3) Sos pomidorowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got. 150g (1) Kompot 250g (-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (3) Sos pomidorowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got. 150g (1) Kompot 250g (-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (3) Sos pomidorowy 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) Ser żółty 40g (7) Pasta z soczewicy i słonecznika 50g (-) Sałatka z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Pasta z soczewicy i słonecznika 50g (-) Sałatka z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Pasta z soczewicy i słonecznika 50g (-) Sałatka z selera 50g (3,9)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2492 kcal; B:80,72 g;T:78,86g w tym kw.tł.nasy:35,39 g; W:356,82 g w tym cukry: 65,45g; Bł: 44,86 g, sól:4,19g.	E: 2426 kcal; B:80,75g;T:70,01g w tym kw.tł.nasy:30,56 g; W:360,69g w tym cukry: 63,25 g; Bł: 35,34g, sól:3,65g.	E: 2462 kcal; B:78,96g;T:71,98g w tym kw.tł.nasy: 31,48g; W:371,49 g w tym cukry: 49,84g; Bł: 52,42 g, sól:3,73g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 05.12.2025 rok	Śniadanie	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml.250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g (1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Mód 25g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml.250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Mód 25g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml.250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Ser żółty 40g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Jogurt nat. 1szt. (7)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Jajko sadzone 1szt. (3) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem got.100g (1) Sur. z selera i orzechów 100g (7,8,9) Kompot 250g (-)	Zupa szpinakowa 350g (1,7,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos ziołowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem got.100g (1) Sur. z selera i orzechów 100g (7,8,9) Kompot 250g (-)	Zupa szpinakowa 350g (1,7,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos ziołowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem got.100g (1) Sur. z selera i orzechów 100g (7,8,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z ryby w zalewie pomid. 100g (4) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i twarogu 50g (4,7) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i twarogu 50g (4,7) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka z brokuła 50g (3,9)
	PN	Baton twarogowy b/c 1szt. (7)	Baton twarogowy b/c 1szt. (7)	Baton owocowy 1szt. (-)
		E: 2645 kcal; B:99,60g;T:85,38g w tym kw.tł.nasy:34,36g; W:369,19 g w tym cukry: 44,33 g; Bł: 46,89g, sól:4,15 g.	E: 2238 kcal; B:88,17g;T:62,87gw tym kw.tł.nasy:32,57 g; W:317,46 g w tym cukry: 81,81g; Bł: 28,16 g, sól:4,40 g.	E: 2249 kcal; B:93,55g;T:79,14gw tym kw.tł.nasy:37,28g; W:282,79 g w tym cukry: 36,14g; Bł: 44,80g, sól:4,68 g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 06.12.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa żywiecka 40g (-) Paszтет drobiowy 60g (1) Papryka 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa żywiecka 40g (-) Paszтет drobiowy 60g (1) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa żywiecka 40g (-) Paszтет drobiowy 60g (1) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Sos myśliwski 250g (1,10) Kasza pęczak 300g (1) Sałatka z ogórka kon. 150 (10) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got. 250g (1) Kasza pęczak 300g (1) Sałatka z buraczków 150 (-) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got. 250g (1) Kasza pęczak 300g (1) Sałatka z buraczków 150 (-) 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 kieł. cienką 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 kieł. cienką 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 kieł. cienką 50g (1,3)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2180 kcal; B:56,20 g;T:98,38g w tym kw.tł.nasy: 45,18g; W: 257,36g,cukry:36,73g; Bł: 27,16 g, sól:6,82g.	E: 2337 kcal; B:73,52g;T:98,77g w tym kw.tł.nasy: 45,94g; W: 276,71 g w tym cukry: 31,45g; Bł: 23,84g, sól:4,90g.	E: 2262 kcal; B:67,89 g;T:99,76g w tym kw.tł.nasy: 45,94g; W: 268,77g w tym cukry: 28,04g; Bł: 42,43 g, sól:4,92g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 07.12.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,9) Filet z kurczaka panierowany dusz. z pieczarkami 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej kap. 150g (-) Kompot 250g(-) Gruszka 1szt. (-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,9) Filet z kurczaka panierowany dusz. z pieczarkami 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Dynia duszona 150g (1) Kompot 250g(-) Gruszka 1szt. (-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,9) Filet z kurczaka panierowany dusz. z pieczarkami 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Dynia duszona 150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Gruszka 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa łopatkowa 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa łopatkowa 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa łopatkowa 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)

		E: 2462 kcal; B:74,13g;T:94,21g w tym kw.tł.nasy:36,26g; W: 309,41 g w tym cukry: 60,96 g; Bł: 37,30, sól: 5,44g.	E: 2510 kcal; B:79,66g; T:93,66g w tym kw.tł.nasy:36,25g; W: 302,92g w tym cukry: 58,80g; Bł: 28,79g, sól: 5,49 g.	E: 2479 kcal; B:79,17 g;T:98,38g w tym kw.tł.nasy:39,60 g; W: 297,12 g w tym cukry: 53,59 g; Bł: 43,91 g, sól:5,70g.
--	--	---	--	--

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 08.12.2025r	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) Jajko got. 1szt. (3) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka grecka 50g (7)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g(7) Jajko got. 1szt. (3) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka grecka 50g (7)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka grecka 50g (7)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Pieczeń z karkówki 80g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g (7,9) Fasolka szp. got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g (80) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g (7,9) Fasolka szp. got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g (80) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g (7,9) 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 wędliny z szczypiorkiem 50g (3) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z szczypiorkiem 50g (3) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z szczypiorkiem 50g (3) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Jogurt nat.- 1szt. (7)	Jogurt nat. - 1szt. (7)	Jogurt nat.- 1szt. (7)
		E: 2327 kcal; B:87,79g;T:85,63g w tym kw.tł.nasy:32,96g; W: 278,94 g w tym cukry:	E: 2275 kcal; B:88,36g; T:81,38 g w tym kw.tł.nasy: 32,26 g; W: 282,53g w tym cukry:	E: 2200 kcal; B:82,73g;T:82, 37g w tym kw.tł.nasy:33,29g; W: 284,59 g w tym cukry: 33,47g; Bł: 43,66g, sól:4,79g.

		49,01 g; Bł: 33,06g, sól:4,86g.	46,88g; Bł: 25,07 g, sól:4,87 g.	
--	--	---------------------------------	----------------------------------	--

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 09.12.2025 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 „homogenizowany” 1szt. (7) Dżem 25g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. Z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Dżem 25g (-) 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) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Szynka z fileta z kurczaka 40g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa gołąbkowa 350g (1,9) Sos brokułowo – serowy 250g (1,7) Makaron 300g (1) Buraczki got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos brokułowo – serowy 250g (1,7) Makaron 300g (1) Buraczki got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos brokułowo – serowy 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) Parówka ex 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sałatka gyros 50g (3,10)
	PN	Deser mleczny – śmietankowy 1szt. (7)	Deser mleczny – śmietankowy 1szt. (7)	Ciastko b/c -1szt. (1)

		E: 2448 kcal; B:73,29 g;T:92,56 g w tym kw.tł.nasy:38,19; W: 307,31g w tym cukry: 50,50g; Bł: 29,31 g, sól:4,02g.	E: 2537 kcal; B:80,22g;T:86,58g w tym kw.tł.nasy:35,92g; W: 352,48g w tym cukry: 44,39g; Bł: 21,68g, sól:4,19g.	E: 2398 kcal; B:74,48g;T:79,13g w tym kw.tł.nasy:36,91g; W: 342,62g w tym cukry: 30,21g; Bł: 39,87g, sól: 4,41g.
--	--	---	---	--

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 10.12.2025 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) Pasta z jajka z koperkiem 50g (3) Serek „deliser” 17g (7) Papryka 50g (-) Mandarynka 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 50g (3) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-) Mandarynka 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z jajka z koperkiem 50g (3) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-) Mandarynka 1szt. (-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Flaczki wieprzowe 400g (1,9) Z bułka pszenną 1szt. (1) Ciastko -”muszelka” 1szt. (1,3)	Krupnik z mięsem mielonym 350g (1,9) Z bułka pszenną 1szt. (1) Ciastko -”muszelka” 1szt. (1,3)	Krupnik z mięsem mielonym 350g (1,9) Z bułką grahamką 1szt. (1) Kisiel b/c 150g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Twarożek z ziel.pietruszką 50g (7) Sał. z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Twarożek z ziel. pietruszką 50g (7) Sał. z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Twarożek z ziel. pietruszką 50g (7) Sał. z ryżu z kurczakiem 50g (3)
	PN	Kefir - 1szt. (7)	Kefir - 1szt. (7)	Kefir -1szt. (7)

		E: 2307 kcal; B:77,29g;T:84,09g w tym kw.tł.nasy:37,74g; W: 292,76g w tym cukry: 52,31 g; Bł: 22,66g, sól:4,51g.	E: 2573 kcal; B:73,80g;T:61,16 g w tym kw.tł.nasy:29,55g; W: 262,66g w tym cukry: 37,52 g; Bł: 18,63g, sól:4,82g.	E: 2047 kcal; B:80,28,g;T:73,47 g w tym kw.tł.nasy:37,55,g; W: 254,34 g w tym cukry: 40,54 g; Bł: 34,02g, sól:4,84g.
--	--	--	---	--

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 Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk