

Jadłospis od dnia 05.06.2025r do dnia 11.06.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 05.06.2025 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) Szynka biała 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka biała 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka wegetariańska 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z czerwonej kap. i białej kap.100g (-) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 100g (-) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 100g (-) Kalafior got. 100g (1) Herbata owocowa 250g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „hochland” 22g (7) Kieł. śląska cienka 1szt. (-) Sał. gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „hochland” 22g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Sał. gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „hochland” 22g (7) Kieł. śląska cienka 1szt. (-) Sał. gyros 50g (3,10)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2171 kcal; B:86,78g;T:70,00g w tym kw.tł.nasy:33,71g; W:285,91g w tym cukry: 44,27g; Bł: 32,39g, sól:4,96g.	E: 2200 kcal; B:76,48g;T:70,80gw tym kw.tł.nasy:35,17g; W:287,49g w tym cukry:40,83g; Bł: 24,53g, sól:4,32g.	E: 2272 kcal; B:97,53g;T:78,26gw tym kw.tł.nasy:36,21g; W:393,47g w tym cukry: 30,42g; Bł: 40,80g, sól:4,91g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 06.06.2025 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 „homogenizowany” 1szt. (7) Dżem 1szt. (-) Sałata lodowa 10g (-) Kiwi 1szt. (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml.250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Dżem 1szt. (-) Sałata lodowa 10g (-) Kiwi 1szt. (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml.250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Ser żółty 40g (7) Sałata lodowa 10g (-) Kiwi 1szt. (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Sos brokułowo – serowy 250g (1,7) Ryż 300g (-) Buraczki got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos brokułowo – serowy 250g (1,7) Ryż 300g (-) Buraczki got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos brokułowo – serowy 250g (1,7) Ryż 300g (-) Buraczki got. 150g (-) 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 szczypiorkiem 50g (-) Pomidor z koperkiem , słonecznikiem z jogurtem 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka warzywna 150g (3,9) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Pomidor z koperkiem , słonecznikiem z jogurtem 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka warzywna 150g (3,9) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Pomidor z koperkiem , słonecznikiem z jogurtem 50g (7)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2421 kcal; B:77,00g;T:69,08g w tym kw.tł.nasy:37,55g; W:366,19g w tym cukry: 53,98g; Bł: 46,89g, sól:4,40g.	E: 2373 kcal; B:73,74g;T:60,32g w tym kw.tł.nasy:31,18g; W:375,50g w tym cukry: 53,48g; Bł: 29,56g, sól:3,80g.	E: 2401 kcal; B:78,06g;T:69,52g w tym kw.tł.nasy:37,89g; W:358,02g w tym cukry: 31,60g; Bł: 47,92g, sól:4,41g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 07.06.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Ogórek ziel. 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa botwinka 350g (1,7,9) Kiełbasa smażona z ceb. 1szt. (-) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z białej kap. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa botwinka 350g (1,7,9) Kurczak got.100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z białej kap. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa botwinka 350g (1,7,9) Kurczak got.100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z białej kap. 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek 50g (7) Makrela w oleju 100g (4) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Twarożek 50g (7) Filet z indyka 40g (-) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek 50g (7) Filet z indyka 40g (-) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat.1szt. (7)	Jogurt nat 1szt. (7)
		E: 2479 kcal; B:80,86g;T:103,98g w tym kw.tł.nasy:33,64g; W:271,56g w tym cukry: 56,27g; Bł: 33,76g, sól:5,86g.	E: 2002 kcal; B:78,51g;T:59,89g w tym kw.tł.nasy:29,86g; W:271,86g w tym cukry: 42,70g; Bł: 24,81g, sól:4,58g.	E: 1901kcal; B:73,77g;T:61,48g w tym kw.tł.nasy:29,95g; W:257,25g w tym cukry: 37,03g; Bł: 41,13g, sól:4,76g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 08.06.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Pasta z jajka 50g (3) Sałata 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Pasta z jajka 50g (3) Sałata 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Pasta z jajka 50g (3) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (1,7,9) Kotlet schabowy smażony 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Bukiet z warzyw got. 150g (1) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g (7) Bukiet z warzyw 150g (1) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g (7) Bukiet z warzyw 150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Jabłko 1szt. (-)
	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	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2612 kcal; B:106,27g;T:86,24g w tym kw.tł.nasy:43,24g; W:304,21g w tym cukry: 60,97g; Bł: 34,22 g, sól:4,30g.	E: 2594 kcal; B:104,91 g;T:78,81gw tym kw.tł.nasy:42,17g; W:311,51g w tym cukry: 61,73 g; Bł: 24,92g, sól:4,40 g.	E: 2542 kcal; B:109,63g;T:78,32gw tym kw.tł.nasy:44,52g; W:295,71g w tym cukry: 56,52g; Bł: 40,04 g, sól:4,61g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 09.06.2025 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 Paszтет drobiowy 60g (1) Serek „deliser” 17g (7) 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 Paszтет drobiowy 60g (1) Serek „deliser” 17g (7) 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) Paszтет drobiowy 60g (1) Serek „deliser” 17g (7) Sał. z sałaty,pomidorów,rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)
	IIŚ			Serek „homogenizowany” 1szt. (7)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (9) Leczo warzywne 250g (1,9) Kasza j. 300g (1) Ogórek małosolny 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Leczo warzywne 250g (1,9) Kasza j. 300g (1) Fasolka szp. got.150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Leczo warzywne 250g (1,9) Kasza j. 300g (1) Fasolka szp. got.150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z papryką 80g (3) Sał. jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z papryką 80g (3) Sał. jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z papryką 80g (3) Sał. jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Deser mleczny 1szt. (7)	Deser mleczny 1szt. (7)	Jogurt nat. 1 szt. (7)
		E: 2421 kcal; B:87,18g;T:76,26g w tym kw.tł.nasy: 26,63g; W:332,20g w tym cukry: 38,01g; Bł: 33,84g, sól:5,97g.	E: 2499 kcal; B:75,09;T:76,93g w tym kw.tł.nasy:26,70g; W:341,86g w tym cukry: 38,85g; Bł: 27,43g, sól:3,79g.	E: 2327 kcal; B:81,36g;T:75,36g w tym kw.tł.nasy:35,59g; W:313,49g w tym cukry: 35,84g; Bł: 42,55g, sól:3,98 g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 10.06.2025 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) Serek „wiejski” (7) Powidła 1szt. (-) 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) Serek „wiejski” (7) Powidła 1szt. (-) 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) Serek „wiejski” (7) Filet z indyka 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa szparagowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Mizeria 100g (7) Sur. z białej 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa szparagowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Brokuł got. 100g (1) Sur. z białej kap.100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa szparagowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Brokuł got. 100g (1) Sur. z białej kap.100g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Ser smażony 50g (7) Sał. z selera z szynką, ananasem i serem żółtym 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sał. z selera z szynką, ananasem i serem żółtym 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sał. z selera z szynką i serem żółtym 50g (3,7,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2395 kcal; B:92,74g;T:84,88g w tym kw.tł.nasy:32,34g; W:303,19g w tym cukry: 50,66g; Bł: 30,06g, sól:4,83g.	E: 2536 kcal; B:97,62g;T:95,92g w tym kw.tł.nasy:44,31g; W:305,52g w tym cukry: 50,55g; Bł: 23,80g, sól:5,83g.	E: 2483 kcal; B:99,22g;T:90,66g w tym kw.tł.nasy:42,81 g; W:298,32g w tym cukry: 27,74g; Bł: 41,36g, sól:5,85g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 11.06.2025 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) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Pasta z twarogu i wędliny 50g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z kaszka p.300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Pasta z twarogu i wędliny 50g (7) Sałata 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) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Pasta z twarogu i wędliny 50g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Baton owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g (1,9) Kurczak pieczony 100g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got. 100g (1) Sał. z buraczków 100g (-) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got. 100g (1) Sał. z buraczków 100g (-) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) 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) Paprykarz szczeciński 100g (4) Serek „gouda” 17g (7) Ogórek małosolny 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor 50g (-)
	PN	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2369 kcal; B:88,66g;T:81,55g w tym kw.tł.nasy:37,69g; W:298,46g w tym cukry: 60,46g; Bł: 32,53g, sól:5,82g.	E: 2367 kcal; B:99,68g;T:79,63g w tym kw.tł.nasy:37,75g; W:297,21g w tym cukry: 60,32g; Bł: 25,222g, sól:4,14g.	E: 2359 kcal; B:96,94g;T:86,90g w tym kw.tł.nasy:38,60g; W:287,38g w tym cukry: 46,91g; Bł: 43,18g, sól:4,38g.

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 Cegieła – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk