

Jadłospis od dnia 07.08.2025r do dnia 13.08.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 07.08.2025 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) Pasztetowa drobiowa 40g (-) Ser smażony 50g (7) Sałata 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztetowa drobiowa 40g (-) Ser topiony 50g (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) Pasztetowa drobiowa 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g (1,9) Kurczak pieczony 100g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem got.100g (1) Sur. z seler z jabłkiem i orzechami 100g (7,9,8) Kompot 250g (-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem got.100g (1) Sur. z seler z jabłkiem i orzechami 100g (7,9,8) Kompot 250g (-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem got.100g (1) Sur. z seler z jabłkiem i orzechami 100g (7,9,8) Herbata owocowa 250g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. gajowego 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. gajowego 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. gajowego 50g (1,3)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2500 kcal; B:85,72g;T:104,92g w tym kw.tł.nasy:52,14g; W:293,17g w tym cukry: 44,42g; Bł: 35,97g, sól:4,62g.	E: 2649 kcal; B:96,00g;T:105,42g w tym kw.tł.nasy:58,96g; W:291,48g w tym cukry:51,41g; Bł: 27,06g, sól:5,80g.	E: 2597 kcal; B:95,51g;T:110,14 gw tym kw.tł.nasy:60,31g; W:275,68g w tym cukry: 36,20g; Bł: 42,18g, sól:5,99g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 08.08.2025 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) Pasta z jajka z koperkiem 50g (3) Miód 1szt. (-) Sałata 10g (-) Brzoskwinia 1szt. (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 50g (3) Miód 1szt. (-) Sałata 10g (-) Brzoskwinia 1szt. (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 50g (3) Ser żółty 40g (7) Sałata 10g (-) Brzoskwinia 1szt. (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pomidor. z makaron. 350 g (1,7,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g (-) Drożdżówka 1szt. (1,3,7)	Zupa pomidor. z makaron. 350 g (1,7,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g (-) Drożdżówka 1szt. (1,3,7)	Zupa pomidor. z makaron. 350 g (1,7,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Herbata owocowa 250g(-) Budyń b/c 150g (7)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Makrela w oleju 100g (4) Serek „hochland” 22g (7) Ogórek małosolny 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z cieciorke i warzyw 50g (9) Serek „hochland” 22g (7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z cieciorke i warzyw 50g (9) Serek „hochland” 22g (7) Pomidor 50g (-)
	PN	Deser mleczny śmietankowy 1szt. (7)	Deser mleczny śmietankowy 1szt. (7)	Mus owocowy 1szt. (-)
		E: 2766 kcal; B:77,34 g;T:106,12g w tym kw.tł.nasy:35,14g; W:347,09g w tym cukry: 44,40g; Bł: 26,53g, sól:3,86g.	E: 2486 kcal; B:65,06g;T:77,21gw tym kw.tł.nasy:30,81g; W:361,11g w tym cukry: 44,44g; Bł: 21,15g, sól:3,15g.	E: 2364 kcal; B:77,65g;T:79,76g w tym kw.tł.nasy:41,43g; W:314,40g w tym cukry: 45,17g; Bł: 36,83g, sól:4,11g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 09.08.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g (-) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Sał. z sałaty, pomidora, rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g (-) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Sał. z sałaty, pomidora, rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g (-) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Sał. z sałaty, pomidora, rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa brokułowa 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,9) Ryż 300g (-) Buraczki got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,9) Ryż 300g (-) Buraczki got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,9) Ryż 300g (-) Buraczki got. 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Pasztet drobiowy 60g (1) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Jajko got. 1szt. (3) Pasztet drobiowy 60g (1) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Pasztet drobiowy 60g (1) Sał. z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat.1szt. (7)
		E: 2301 kcal; B:80,02g;T:74,48g w tym kw.tł.nasy:30,13g; W:319,33g w tym cukry: 35,56g; Bł: 34,69g, sól:4,54 g.	E: 2349 kcal; B:85,55g;T:73,93g w tym kw.tł.nasy:30,12g; W:322,84g w tym cukry: 33,40g; Bł: 26,18g, sól:4,58g.	E: 2404 kcal; B:82,61g;T:81,15gw tym kw.tł.nasy:30,99g; W:332,64g w tym cukry: 29,99g; Bł: 43,70g, sól:4,99g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 10.08.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Twarożek z szczypiorkiem 50g (7) Pomidor z koperkiem 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Twarożek z szczypiorkiem 50g (7) Pomidor z koperkiem 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Twarożek z szczypiorkiem 50g (7) Pomidor z koperkiem 50g (-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Pieczeń z karkówki 80g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej kap. 150g (-) Kompot 250g (-) Gruszka 1szt. (-)	Zupa kalafiorowa z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Filet z kurczaka panierowany 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 150g (-) Kompot 250g (-) Gruszka 1szt. (-)	Zupa kalafiorowa z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Filet z kurczaka panierowany 80g (1,3) 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 ex. 1szt. (-) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex. 1szt. (-) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex. 1szt. (-) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2346 kcal; B:84,51g;T:93,53g w tym kw.tł.nasy:41,34g; W: 279,07g w tym cukry: 52,99g; Bł: 32,86g, sól:3,36g.	E: 2339 kcal; B:87,63g;T:86,00g w tym kw.tł.nasy:36,26g, W: 288,22g w tym cukry: 48,56g; Bł: 26,14g sól:3,63g.	E: 2191 kcal; B:78,49g;T:87,39g w tym kw.tł.nasy:36,55g; W: 265,81g w tym cukry: 46,09g; Bł: 41,14g, sól:3,78g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 11.08.2025 r	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) Paszтет drobiowy 60g (1) Ser żółty 40g (7) Sałata lodowa 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) Paszтет drobiowy 60g (1) Serek „fro - smak” 1szt. (7) Sałata lodowa 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) Paszтет drobiowy 60g (1) Serek „fro - smak” 1szt. (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa gulaszowa 350g (1,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos z ziel. pietruszką 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got. 100g (1) Mizeria 100g (7) Kompot 250g (-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos z ziel. pietruszką 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got. 100g (1) Cukinia dusz. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos z ziel. pietruszką 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got. 100g (1) Cukinia dusz. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z ogórkiem 50g (3,10) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka „grecka” 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z ogórkiem 50g (3,10) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka „grecka” 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z ogórkiem 50g (3,10) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka „grecka” 50g (7)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2219 kcal; B:79,84g;T:74,83g w tym kw.tł.nasy:36,18g; W: 286,54g w tym cukry: 50,30 g; Bł: 32,04 g, sól:4,59 g.	E: 2393 kcal; B:68,35g;T:100,30g w tym kw.tł.nasy:42,33g; W: 286,20 g w tym cukry: 45,29g; Bł: 23,23g, sól:4,99g.	E: 2304 kcal; B:71,86g;T:98,97g w tym kw.tł.nasy:43,08 g; W: 269,97g w tym cukry: 30,88g; Bł: 48,35g, sól:5,77g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 12.08.2025 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(7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Dżem 1szt. (-) Mix sałat z pestkami dyni, orzechów i papryki 50g (8)	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) Dżem 1szt. (-) Mix sałat z pestkami dyni, orzechów i papryki 50g (8)	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) Ser żółty 40 (7) Mix sałat z pestkami dyni, orzechów i papryki 50g (8)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa fasolowa 350g (9) Leczo z cukinii z kurczakiem 250g (1) Makaron 300g (1) Sur. z czerwonej kap. 150g (-) Kompot 250g(-) śliwki (-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Leczo z cukinii z kurczakiem 250g (1) Makaron 300g (1) Brokuł got. 150g (-) Kompot 250g(-) śliwki (-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Leczo z cukinii z kurczakiem 250g (1) Makaron 300g (1) Brokuł got. 150g (-) Herbata owocowa 250g(-) śliwki (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g (1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz szczeciński 100g (4) Ser topiony 50g (7) Pomidor z koperkiem ,słonecznikiem i jogurtem 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g (1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Ser topiony 50g (7) Pomidor z koperkiem ,słonecznikiem i jogurtem 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g (1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Ser topiony 50g (7) Pomidor z koperkiem ,słonecznikiem i jogurtem 50g (7)
	PN	Sok pomidorowy b/ c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/ c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/ c 1szt. (-)
		E: 2591 kcal; B:93,25g;T:88,73g w tym kw.tł.nasy:36,06g; W: 347,65g w tym cukry: 57,89g; Bł: 43,38g, sól:5,37g.	E: 2487 kcal; B:98,74g;T:75,74g w tym kw.tł.nasy:35,91g; W: 340,94g w tym cukry: 68,50g; Bł: 28,14g, sól:4,41g.	E: 2502 kcal; B:112,25g;T:89,60g w tym kw.tł.nasy:43,37, W: 306,78g w tym cukry: 48,87g; Bł: 43,06g,sól:5,78g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 13.08.2025 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) Jajko got. 1szt. (3) Parówka cienka 1szt. (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Parówka cienka 1szt. (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Jajko got. 1szt. (3) Parówka cienka 1szt. (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Serek „homogenizowany 1szt. (7)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur z warzyw150g (7,9) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 150g (7,9) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (3) Sos pomidorowy 150g (1,7) 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) Twarożek z szczypiorkiem 50g (7) Pasta z fasoli szczypiorkiem 50g (-) Sał. z makar. z brokułem , papryką i kieł. cienką 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z szczypiorkiem 50g (7) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Sał. z makar. z brokułem , papryką i kieł. cienką 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z szczypiorkiem 50g (7) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Sał. z makar. z brokułem , papryką i kieł. cienką 50g (1,3)
	PN	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt. (7)	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt. (7)	Baton owocowy b / z 1szt (-)
		E: 2315 kcal; B:7416g;T:75,08g w tym kw.tł.nasy:35,27g; W: 326,64g w tym cukry: 60,18g; Bł: 38,49g, sól:4,56g.	E: 2363 kcal; B:79,69,g;T:74, 53g w tym kw.tł.nasy:35,26g; W: 330,15g w tym cukry: 58,02 Bł: 29,98g, sól:4,05g.	E: 2277 kcal; B:74,58g;T:77,39g w tym kw.tł.nasy:,33,02g; W: 313,66g w tym cukry: 44,61g; Bł: 51,41g, sól:3,80g.

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