

Jadłospis od dnia 09.10.2025r do dnia 15.10.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 09.10.2025rok	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) Kiełbasa śląska cienka 1szt. (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Pomidor 50g (-) 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) Kiełbasa śląska cienka 1szt. (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Flaczki wieprzowe 400g (1,9) z bułką pszenna 1szt. (1) Ciastko – „muszelka” 1szt. (1,3)	Kapuśniak z białej kapusty z mięsem mielonym 400g (1,9) z bułką pszenną 1szt. (1) Ciastko – „muszelka” 1szt. (1,3)	Kapuśniak z białej kapusty z mięsem mielonym 400g (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) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sał. ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sał. ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sał. ziemniaczana 50g (3,9)
	PN	Baton twarogowy1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2487 kcal; B:95,53 g;T:82,9g w tym kw.tł.nasy:45,10 g; W:320,65g w tym cukry: 67,15g; Bł: 26,99 g, sól:6,20g.	E: 2461 kcal; B:89,91g;T:77,71g w tym kw.tł.nasy:40,98 g; W:337,62g w tym cukry: 62,94 g; Bł: 20,27g, sól:5,42g.	E: 2256 kcal; B:85,62g;T:74,76gw tym kw.tł.nasy: 38,22g; W:327,14g w tym cukry: 62,17g; Bł: 38,89 g, sól:5,71g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 10.10.2025 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) Pasta z jajka z koperkiem 50g (3) Miód 25g (-) Sałata 10g (-) Gruszka (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml.250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 50g (3) Miód 25g (-) Sałata 10g (-) Gruszka (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml.250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 50g (3) Serek „wiejski” 1szt. (7) Sałata 10g (-) Gruszka (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Leczo warzywne 250g (1,9) Ziemniaki 300g (-) Sur. z włoskiej kap. 150g (3) Kompot 250g (-)	Zupa dyniowa z ziemniak. 350g (1,9) Leczo warzywne 250g (1,9) Ziemniaki 300g (-) Sur. z włoskiej kap. 150g (3) Kompot 250g (-)	Zupa dyniowa z ziemniak. 350g (1,9) Leczo warzywne 250g (1,9) Ziemniaki 300g (-) Sur. z włoskiej kap. 150g (3) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz 100g (4) Ser żółty 40g (7) Ogórek kisz. 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 50g (4,9) Galaretka warzywna 150g (3,9) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 50g (4,9) Galaretka warzywna 150g (3,9) Pomidor 50g (-)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2741 kcal; B:93,64g;T:95,14g w tym kw.tł.nasy:40,09g; W:400,07g w tym cukry: 68,90 g; Bł: 45,89g, sól:6,14 g.	E: 2362 kcal; B:81,64g;T:76,03gw tym kw.tł.nasy:34,39 g; W:359,18 g w tym cukry: 69,91g; Bł: 30,69 g, sól:4,25 g.	E: 2332 kcal; B:85,98g;T:84,25gw tym kw.tł.nasy:38,17g; W:329,10 g w tym cukry: 52,85g; Bł: 47,51g, sól:4,24g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 11.10.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g (7) kieł. krakowska 40g (-) Sałata lodowa 10g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g (7) kieł. krakowska 40g (-) Sałata lodowa 10g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g (7) kieł. krakowska 40g (-) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Barszcz z jarzynami 350g (1,7,9) Kiełbasa smażona z ceb. 1szt. (-) Ziemniaki 300g (-) Kap. kiszona got.150g (-) Kompot 250g(-)	Barszcz z jarzynami 350g (1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera z jabłkiem i orzechami 150g (7,8,9) Kompot 250g(-)	Barszcz z jarzynami 350g (1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera z jabłkiem i orzechami 150g (7,8,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g (-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro -smak” 1szt. (7) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g (-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „fro - smak” 1szt. (7) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g (-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „fro - smak” 1szt. (7) Sałatka gyros 50g (3,10)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt nat.1szt. (7)
		E: 2443 kcal; B:90,21g;T:87,27g w tym kw.tł.nasy: 49,02g; W: 338,27g,cukry:48,53g; Bł: 31,73 g, sól:6,67g.	E: 2488 kcal; B:96,27g;T:87,87g w tym kw.tł.nasy: 45,00g; W: 341,80 g w tym cukry: 50,07g; Bł: 23,61g, sól:5,21g.	E: 2441 kcal; B:93,56g;T:88,33g w tym kw.tł.nasy: 49,50g; W: 337,24g w tym cukry: 37,33g; Bł: 41,75g, sól:5,40g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 12.10.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Biskopity b/c 1szt. (1)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udka z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ryż 300g (-) Bukiet z warzyw got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udka z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ryż 300g (-) Bukiet z warzyw got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udka z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ryż 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 cienka 1szt. (-) Szynka biała 40g (-) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Szynka biała 40g (-) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Szynka biała 40g (-) Sał. z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2293 kcal; B:93,25g;T:78,89g w tym kw.tł.nasy:38,06g; W: 270,47g w tym cukry: 45,68g; Bł: 33,37, sól: 5,04g.	E: 2359 kcal; B:94,62g; T:78,92g w tym kw.tł.nasy:38,00g; W: 272,64g w tym cukry: 48,39g; Bł: 25,16g, sól: 5,05 g.	E: 2234 kcal; B:93,68g;T:79,27g w tym kw.tł.nasy:38,01g; W: 256,93 g w tym cukry: 38,39 g; Bł: 41,39 g, sól:5,05g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 13.10.2025r	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) Jajko got. 1szt. (3) Ser żółty 40g (7) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g(7) Jajko got. 1szt. (3) Szynka got. 40g (-) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Szynka got. 40g (-) Sałatka wegetariańska 50g (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Placki z kurczaka z warzywami dusz.80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got. 100g (1) Sur. z czerwonej kap. 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Placki z kurczaka z warzywami dusz.80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got. 100g (1) Sur. z marchewki 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Placki z kurczaka z warzywami dusz.80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got. 100g (1) Sur. z marchewki 100g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z ryby w zalewie 100g (4) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor z koperkiem, słonecznikiem i pestkami dyni 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z cieciorke i warzyw 50g (9) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor z koperkiem, słonecznikiem i pestkami dyni 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z cieciorke i warzyw 50g (9) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor z koperkiem, słonecznikiem i pestkami dyni 50g (-)
	PN	Deser mleczny - śmietankowy 1szt. (7)	Deser mleczny - śmietankowy 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2581 kcal; B:94,92g;T:87,26g w tym kw.tł.nasy:40,65g; W: 354,59 g w tym cukry: 54,16 g; Bł: 35,03g, sól:5,99g.	E: 2469 kcal; B:94,16g; T:86,61 g w tym kw.tł.nasy: 35,86 g; W: 314,49g w tym cukry: 49,94g; Bł: 25,52 g, sól:4,66g.	E: 2445 kcal; B:95,48g;T:85,54g w tym kw.tł.nasy:35,55 g; W: 299,29 g w tym cukry: 38,83g; Bł: 40,64g, sól:5,01g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 14.10.2025 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 wędliny z porem 50g (3) Powidła 30g (-) Sałata 10g (-) Banan 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z porem 50g (3) Powidła 30g (-) Sałata 10g (-) Banan 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z porem 50g (3) Ser żółty 40g (7) Sałata 10g (-) Pomarańcza 1szt. (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1 szt. (1)
	Obiad	Zupa gulaszowa 350g (1,9) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Kisiel z mleczkiem waniliowym 150g (1,3)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Kisiel z mleczkiem waniliowym 150g (1,3)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Herbata owocowa 250g(-) Kisiel b/c 150g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Sałatka z ciecioriki i ogórka ziel.50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Sałatka z ciecioriki i ogórka ziel.50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Sałatka z ciecioriki i ogórka ziel.50g (3)
	PN	Jogurt nat.1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2598 kcal; B:95,82 g;T:86,60 g w tym kw.tł.nasy:40,01; W: 359,20g w tym cukry: 50,40g; Bł: 27,67 g, sól:4,23g.	E: 2499 kcal; B:93,96g;T:82,30g w tym kw.tł.nasy:38,57g; W: 343,26 g w tym cukry: 48,27g; Bł: 26,87g, sól:4,24g.	E: 2466 kcal; B:95,69g;T:84,92g w tym kw.tł.nasy:39,94g; W: 329,08g w tym cukry: 27,86g; Bł: 44,51g, sól: 4,97g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 15.10.2025 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) Szynka kon. 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa 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) Szynka kon. 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Baton owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Gulasz wieprzowy dusz. 250g (1) Kasza j. 300g (1) Sałatka z buraczków 100g (-) Ogórek kon. 100g (10) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Gulasz wieprzowy got. 250g (1) Kasza j. 300g (1) Sałatka z buraczków 100g (-) Fasolka szp. got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Gulasz wieprzowy got. 250g (1) Kasza j. 300g (1) Sałatka z buraczków 100g (-) 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 kurczaka i warzyw 50g (3,9) Jajko got.1szt. (3) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Jajko got.1szt. (3) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Jajko got.1szt. (3) Sał. z brokuła 50g (3,9)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2644 kcal; B:99,13g;T:87,98g w tym kw.tł.nasy:39,18g; W: 357,92g w tym cukry: 50,75 g; Bł: 37,68g, sól:4,79g.	E: 2601 kcal; B:99,66g;T:84,03g w tym kw.tł.nasy:36,17g; W: 351,43g w tym cukry: 50,59 g; Bł: 29,17g, sól:4,74g.	E: 2611kcal; B:99,97,g;T:84,08g w tym kw.tł.nasy:36,54,g; W: 349,44g w tym cukry: 46,76g; Bł: 44,95g, sól:4,70g.

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