

Jadłospis od dnia 10.07.2025r do dnia 16.07.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 10.07.2025 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) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z zacierką. 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa brokułowa 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,9) Ryż 300g (-) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,9) Ryż 300g (-) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,9) Ryż 300g (-) Sał. z buraczków 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Ser żółty 40g (7) Ogórek małosolny 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Filet z indyka 40g (-) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Filet z indyka 40g (-) Pomidor 50g (-)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2323 kcal; B:80,73g;T:76,73g w tym kw.tł.nasy:35,04g; W:316,80g w tym cukry: 55,43g; Bł: 35,89g, sól:4,93g.	E: 2250 kcal; B:82,62g;T:65,02gw tym kw.tł.nasy:29,21 g; W:319,32g w tym cukry:53,79g; Bł: 26,93g, sól:4,20g.	E: 2340 kcal; B:78,84g;T:75,95 gw tym kw.tł.nasy:31,86g; W:326,40g w tym cukry: 44,143g; Bł: 43,25g, sól:4,24g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 11.07.2025 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” 1szt. (7) Dżem 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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Dżem 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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Ser żółty 40g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa owocowa z makaronem 350g (1) Jajko sadzone 1szt. (3) Ziemniaki 300g (-) Mizeria 100g (7) Sur. z pekińskiej kap. 100g (3)	Zupa owocowa z makaronem 350g (1) Jajko got. 1szt. (3) Sos jarzynowy 150g (1,9) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got. 100g (1) Sur. z pekińskiej kap. 100g (3)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos jarzynowy 150g (1,9) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got. 100g (1) Sur. z pekińskiej kap. 100g (3) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Byczki w pomidorach 100g (4) Ser topiony 50g (7) Sał. grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4) Ser topiony 50g (7) Sał. grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4) Ser topiony 50g (7) Sał. grecka 50g (7)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2367 kcal; B:73,52 g;T:89,51g w tym kw.tł.nasy:40,88g; W:300,98g w tym cukry: 65,44g; Bł: 27,45g, sól:4,95g.	E: 2409 kcal; B:93,93g;T:76,04gw tym kw.tł.nasy:38,41g; W:322,10g w tym cukry: 73,51g; Bł: 28,26g, sól:4,50g.	E: 2385 kcal; B:101,43g;T:87,25g w tym kw.tł.nasy:39,26g; W:291,98g w tym cukry: 35,81g; Bł: 49,08g, sól:5,78g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 12.07.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sałata lodowa 10g (-) Kiwi 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sałata lodowa 10g (-) Kiwi 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sałata lodowa 10g (-) Kiwi 1szt. (-)
	IIS			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa krupnik 350g (1,9) Bigos z białej i kisz. kap. 250g (-) Ziemniaki 300g (-) Budyń 150g (7) Kompot 250g(-)	Zupa krupnik 350g (1,9) Bigos z cukinii 250g (1) Ziemniaki 300g (-) Budyń 150g (7) Kompot 250g(-)	Zupa krupnik 350g (1,9) Bigos z cukinii 250g (1) Ziemniaki 300g (-) Budyń b/c 150g (7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Parówka 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 20g (7) Parówka 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sał. z brokuła 50g (3,9)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt nat.1szt. (7)
		E: 2239 kcal; B:68,75g;T:75,56g w tym kw.tł.nasy:33,78g; W:309,86g w tym cukry: 59,66g; Bł: 37,76g, sól:5,72g.	E: 2287 kcal; B:74,28g;T:75,01g w tym kw.tł.nasy:37,77g; W:321,37g w tym cukry: 57,50g; Bł: 29,25g, sól:5,77g.	E: 2392 kcal; B:75,26g;T:86,10gw tym kw.tł.nasy:40,66g; W:323,21g w tym cukry: 43,58g; Bł: 45,57g, sól:5,78g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 13.07.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i wędliny 50g (3) Serek „hochland” 22g (7) Ogórek ziel. 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i wędliny 50g (3) Serek „hochland” 22g (7) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i wędliny 50g (3) Serek „hochland” 22g (7) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Serek „homogenizowany” 1szt. (7)
	Obiad	Barszcz z jarzynami 350g (1,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got.150g (1) Kompot 250g (-) Jabłko 1szt. (-)	Barszcz z jarzynami 350g (1,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got.150g (1) Kompot 250g (-) Jabłko 1szt. (-)	Barszcz z jarzynami 350g (1,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got.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 ryżu z kurczakiem i ananasem 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z ryżu z kurczakiem 50g (3)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2422 kcal; B:76,96g;T:103,68g w tym kw.tł.nasy:54,99g; W: 295,82g w tym cukry: 68,98g; Bł: 33,75g, sól:4,81g.	E: 2473 kcal; B:82,59g;T:103,18g w tym kw.tł.nasy:54,99g, W: 289,83g w tym cukry: 67,47g; Bł: 25,59g sól:4,86g.	E: 2435 kcal; B:82,90g;T:110,90g w tym kw.tł.nasy:60,50g; W: 269,83g w tym cukry: 56,06g; Bł: 40,76g, sól:4,88g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 14.07.2025 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) Szynka got. 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Mix sałat z pestkami dyni, orzechów i papryki 50g (8)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Mix sałat z pestkami dyni, orzechów i papryki 50g (8)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Mix sałat z pestkami dyni, orzechów i papryki 50g (8)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Zupa pomidorowa – krem 350g (1,3,7,9) Placki z kurczaka z warzywami dusz.80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 100g (-) Fasolka szp. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa pomidorowa – krem 350g (1,3,7,9) Placki z kurczaka z warzywami dusz.80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 100g (-) Fasolka szp. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa pomidorowa – krem 350g (1,3,7,9) Placki z kurczaka z warzywami dusz.80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 100g (-) Fasolka szp. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Pasta z fasoli i warzyw 50g (9) Pomidor z koperkiem, słonecznikiem i jogurtem 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Pomidor z koperkiem, słonecznikiem i jogurtem 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Pomidor z koperkiem, słonecznikiem i jogurtem 50g (7)
	PN	Deser mleczny 1szt. (7)	Deser mleczny 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2396 kcal; B:86,61g;T:87,30g w tym kw.tł.nasy:30,47g; W: 305,24g w tym cukry: 47,87g; Bł: 33,67g, sól:4,33g.	E: 2466 kcal; B:89,47g;T:86,60g w tym kw.tł.nasy:28,74g; W: 294,44g w tym cukry: 45,65g; Bł: 25,52g, sól:4,40g.	E: 2305 kcal; B:98,21g;T:88,17g w tym kw.tł.nasy:38,51g; W: 274,85g w tym cukry: 40,64g; Bł: 40,64g, sól:4,92g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 15.07.2025 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 „homogenizowany” 1szt. (7) Powidła 1szt. (-) Sałata lodowa 10g (-) Banan 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 „homogenizowany” 1szt. (7) Powidła 1szt. (-) Sałata lodowa 10g (-) Banan 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 „homogenizowany” 1szt. (7) Polędwica sopocka 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Kiwi 1szt. (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Sos śmietanowo – serowy z szynką , pieczarkami i groszkiem 250g (1,7) Kasza j. 300g (1) Sał. z ogórka małosolnego 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos śmietanowo – serowy z szynką , pieczarkami i groszkiem 250g (1,7) Kasza j. 300g (1) Buraczki got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos śmietanowo – serowy z szynką , pieczarkami i groszkiem 250g (1,7) Kasza j. 300g (1) Buraczki got. 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g (1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sał. jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g (1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sał. jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g (1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sał. jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton owocowy b/ c 1szt. (-)
		E: 2600 kcal; B:89,80g;T:80,91g w tym kw.tł.nasy:45,97g; W: 371,63g w tym cukry: 70,35g; Bł: 42,88g, sól:8,36g.	E: 2636 kcal; B:85,23g;T:81,84g w tym kw.tł.nasy:46,09g; W: 377,31g w tym cukry: 65,20g; Bł: 27,92g, sól:5,81g.	E: 2444 kcal; B:81,61g;T:87,27g w tym kw.tł.nasy:40,43g; W: 326,86g w tym cukry: 36,16g; Bł: 44,65g, sól:6,41g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 16.07.2025 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) Twarożek z ziel. 50g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z ziel. 50g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Twarożek z ziel. 50g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur z selera 150g (9) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera 150g (9) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera 150g (9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz szczeciński 100g (4) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz warzywny1szt. (6) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz warzywny1szt. (6) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2414 kcal; B:85,52g;T:83,33g w tym kw.tł.nasy:33,73g; W: 321,72g w tym cukry: 59,14g; Bł: 39,40g, sól:5,06g.	E: 2521 kcal; B:85,64g;T:86,98g w tym kw.tł.nasy:32,88g; W: 335,03g w tym cukry: 57,64Bł: 31,57g, sól:4,22g.	E: 2420 kcal; B:78,73g;T:87,90g w tym kw.tł.nasy:32,85g; W: 323,13g w tym cukry: 44,23g; Bł: 47,99g, sól:4,24g.

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