

Jadłospis od dnia 11.09.2025r do dnia 17.09.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 11.09.2025rok	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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Dżem 1szt.(-) Sałata 10g (-) Papryka 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 „wiejski” 1szt. (7) Dżem 1szt.(-) 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 „wiejski” 1szt. (7) Kieł. krakowska 40g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Biszkopty b/ c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pomid. z makar. 350g (1,7,9) Kurczak piecz. 100g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got. 100g (1) Sur. z warzyw 100g (7,9) Kompot 250g (-)	Zupa pomid. z makar. 350g (1,7,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got. 100g (1) Sur. z warzyw 100g (7,9) Kompot 250g (-)	Zupa pomid. z makar. 350g (1,7,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got. 100g (1) Sur. z warzyw 100g (7,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa 40g (-) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa 40g (-) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa 40g (-) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Sał. z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2316 kcal; B:90,53 g;T:78,83g w tym kw.tł.nasy:35,10 g; W:298,65g w tym cukry: 61,15g; Bł: 36,99 g, sól:4,70g.	E: 2281 kcal; B:93,31g;T:77,71g w tym kw.tł.nasy:35,98 g; W:284,62g w tym cukry: 57,94 g; Bł: 27,27g, sól:4,42g.	E: 2479 kcal; B:105,62g;T:89,76gw tym kw.tł.nasy:40,01g; W:302,14g w tym cukry: 36,17g; Bł: 43,92 g, sól:5,71g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 12.09.2025 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) Jajko got. 1szt. (3) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa 10g (-) śliwki (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml.250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa 10g (-) śliwki (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml.250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa 10g (-) śliwki (-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Placek z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got.100g (1) Sur. z kisz. kap.100g (-) Kompot 250g (-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Placek z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got.100g (1) Cukinia dusz. 100g (1) Kompot 250g (-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Placek z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. 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) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z selera z ananasem i serem żółtym 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z selera z ananasem i serem żółtym 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z selera i sera żółtego 50g (3,7,9)
	PN	Deser mleczny - kaszka z owocami 1szt. (7)	Deser mleczny - kaszka z owocami 1szt. (7)	Ciastko b/c 1szt. (1)
		E: 2593 kcal; B:78,37g;T:99,14g w tym kw.tł.nasy:49,95g; W:312,07g w tym cukry: 57,90 g; Bł: 35,12g, sól:5,14 g.	E: 2562 kcal; B:81,64g;T:98,12gw tym kw.tł.nasy:49,82 g; W:298,21 g w tym cukry: 57,91g; Bł: 23,90 g, sól:4,86 g.	E: 2632 kcal; B:84,03g;T:104,03gw tym kw.tł.nasy:48,95g; W:311,19 g w tym cukry: 52,85g; Bł: 41,73g, sól:5,64g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 13.09.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Szynka got. 40g (-) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Szynka got. 40g (-) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Szynka got. 40g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos myśliwski 250g (1,10) Kasza j. 300g (1) Sał. z ogórka kon.150g (10) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Pulpet wieprzowy got. 80g (1,3) Sos jarzynowy 150g (1,9) Kasza j. 300g (1) Buraczki got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Pulpet wieprzowy got. 80g (1,3) Sos jarzynowy 150g (1,9) 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) Kiełbasa śląska cienka 1szt. (-) Ser żółty 40g (7) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g (-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Parówka cienka 1szt. (-) Galaretka z kurczaka 150g (9) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g (-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa śląska cienka 1szt. (-) Galaretka z kurczaka 150g (9) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2043 kcal; B:64,73g;T:68,27g w tym kw.tł.nasy: 29,02g; W: 281,27g,cukry:38,04g; Bł: 28,73 g, sól:6,67g.	E: 2429 kcal; B:106,27g;T:80,87g w tym kw.tł.nasy: 53,46g; W: 309,40 g w tym cukry: 31,07g; Bł: 27,94g, sól:4,21g.	E: 2511 kcal; B:107,04g;T:88,33g w tym kw.tł.nasy: 54,50g; W: 315,38g w tym cukry: 21,36g; Bł: 44,21g, sól:5,10g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 14.09.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z twarogu i wędliny z szczypiorkiem i rzodkiewką 80g (7) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z szczypiorkiem i rzodkiewką 80g (7) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z szczypiorkiem i rzodkiewką 80g (7) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIS			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa brokułowa 350g (1,9) Filet z kurczaka panierowany dusz. z pieczarkami 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Kap. kisz. got.150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g (1,9) Filet z kurczaka panierowany dusz. z pieczarkami 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Marchewka mini got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g (1,9) Filet z kurczaka panierowany dusz. z pieczarkami 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Marchewka mini got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sał. z cieciorke i ogórka 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sał. z cieciorke i ogórka 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sał. z cieciorke i ogórka 50g (3)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2237 kcal; B:83,25g;T:73,80g w tym kw.tł.nasy:32,03g; W: 285,47g w tym cukry: 47,68g; Bł: 36,31, sól:4,90g.	E: 2309 kcal; B:82,69g; T:78,92g w tym kw.tł.nasy:32,00g; W: 294,92g w tym cukry: 52,39g; Bł: 27,80g, sól:4,85 g.	E: 2234 kcal; B:83,68g;T:73,29g w tym kw.tł.nasy:32,00g; W: 286,98 g w tym cukry: 43,39 g; Bł: 46,39 g, sól:4,97g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 15.09.2025r	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) Wędlna drobiowa 40g (-) Ser topiony 50g (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) Wędlna drobiowa 40g (-) Ser topiony 50g (7) 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) Wędlna drobiowa 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałatka wegetariańska 50g (-)
	IIŚ			Biszkopty b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Pieczeń z karkówki 80g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got. 100g (1) Sur. z czerwonej kap. 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Bitka schabowa dusz.80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got. 100g (1) Warzywa dusz. 100g (1,9) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Bitka schabowa dusz.80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got. 100g (1) Warzywa dusz. 100g (1,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz 100g (4) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor z koperkiem, słonecznikiem i pestkami dyni 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz warzywny 1szt.(6) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor z koperkiem, słonecznikiem i pestkami dyni 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz warzywny 1szt.(6) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor z koperkiem, słonecznikiem i pestkami dyni 50g (-)
	PN	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2423 kcal; B:94,92g;T:93,83g w tym kw.tł.nasy:40,65g; W: 287,59 g w tym cukry: 44,16 g; Bł: 31,38g, sól:6,99g.	E: 2409 kcal; B:97,16g; T:83,61 g w tym kw.tł.nasy: 35,86 g; W: 300,49g w tym cukry: 39,24g; Bł: 24,82 g, sól:5,66g.	E: 2445 kcal; B:95,37g;T:86,58g w tym kw.tł.nasy:35,78 g; W: 311,29 g w tym cukry: 25,83g; Bł: 40,89g, sól:5,74g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 16.09.2025 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 50g (3) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka 50g (3) Serek „hochland” 22g (7) 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) Pasta z jajka 50g (3) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Wędlina drobiowa 50g (-)
	Obiad	Zupa z białych warzyw 350g (1,9) Sos boloński 250g (1) Makaron 300g (1) Sur. z pekińskiej kap. 150g (3) Kompot 250g(-)	Zupa z białych warzyw 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1) Makaron 300g (1) Sur. z pekińskiej kap. 150g (3) Kompot 250g(-)	Zupa z białych warzyw 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1) Makaron 300g (1) Sur. z pekińskiej kap. 150g (3) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Pasta z fasoli z ogórkiem i szczypiorkiem 50g (10) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Sałatka gyros 50g (3,10)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2300 kcal; B:87,82 g;T:77,54 g w tym kw.tł.nasy:38,98; W: 289,20g w tym cukry: 42,91g; Bł: 33,67 g, sól:4,23g.	E: 2368 kcal; B:90,96g;T:84,32g w tym kw.tł.nasy:39,57g; W: 297,26 g w tym cukry: 41,27g; Bł: 26,87g, sól:4,24g.	E: 2266 kcal; B:89,69g;T:84,92g w tym kw.tł.nasy:38,94g; W: 270,28g w tym cukry: 27,86g; Bł: 43,51g, sól: 5,17g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 17.09.2025 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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Powidła 1szt.(-) Sałata 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) Serek „wiejski”1szt. (7) Powidła 1szt.(-) 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) Serek „wiejski”1szt. (7) Ser żółty 40g(7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (3) Sos pomidorowy 150g (1,7) 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) Szynka kon. 40g (-) Jajko got.1szt. (3) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Jajko got.1szt. (3) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Jajko got.1szt. (3) Sał. z brokuła 50g (3,9)
	PN	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt. (7)	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt. (7)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2444 kcal; B:74,13g;T:75,38g w tym kw.tł.nasy:36,18g; W: 347,92g w tym cukry: 57,75 g; Bł: 37,68g, sól:3,79g.	E: 2492 kcal; B:89,66g;T:74,83g w tym kw.tł.nasy:36,17g; W: 351,43g w tym cukry: 55,59 g; Bł: 29,17g, sól:3,94g.	E: 2398 kcal; B:98,19g;T:84,88g w tym kw.tł.nasy:41,05g; W: 306,44g w tym cukry: 46,76g; Bł: 44,95g, sól:3,76g.

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