

Jadłospis od dnia 11.12.2025r do dnia 17.12.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 11.12.2025 rok	Śniadanie	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska drobiowa 2 szt. (-) Ser topiony 50g (7) Sał. z sałaty z pomid. rzodkiewką i kukurydzą 50g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska drobiowa 2 szt. (-) Ser topiony 50g (7) Sał. z sałaty z pomid. rzodkiewką i kukurydzą 50g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa śląska drobiowa 2 szt. (-) Ser topiony 50g (7) Sał. z sałaty z pomid. rzodkiewką i kukurydzą 50g (-)
	IIŚ			Biskopity b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa szpinakowa 350g (1,7,9) Kotlet schabowy smażony z pieczarkami 80 g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Kapusta czerwona got. 150g (-) Kompot 250g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa szpinakowa 350g (1,7,9) Bitka schabowa duszona 80g (1) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szparagowa got. 150g (1) Kompot 250g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa szpinakowa 350g (1,7,9) Bitka schabowa duszona 80g (1) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szparagowa got. 150g (1) Herbata owocowa 250g (-) Jabłko 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Pasta z fasoli z słończnikiem i ogórkiem kon. 50g (10) Sałatka z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Paprykarz warzywny 1szt. (6) Sałatka z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Paprykarz warzywny 1szt. (6) Sałatka z brokuła 50g (3,9)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2403 kcal; B:88,31 g;T:82,48g w tym kw.tł.nasy:35,93g; W:318,65g w tym cukry: 57,28g; Bł: 38,51g, sól:5,97g.	E: 2499 kcal; B:94,46 g;T:88,25gw tym kw.tł.nasy:34,81g; W:316,53 g w tym cukry: 51,69 g; Bł: 27,49g, sól:5,94g.	E: 2535 kcal; B:92,67 g;T:91,22gw tym kw.tł.nasy:35,73 g; W:327,33 g w tym cukry: 38,28g; Bł: 43,56g, sól:5,92g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 12.12.2025 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 „wiejski” 1szt. (7) Powidła 30g (-) Sałata lodowa10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Powidła 30g (-) Sałata lodowa10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Ser żółty 40g (7) Sałata lodowa10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pomid. z l. ciastem 300g (1,3,9) Filet z ryby duszony 80g (1,3,4,7) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got. 100g (1) Surówka z selera i brzoskwini 100g (9) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z l. ciastem 300g (1,3,9) Filet z ryby duszony 80g (1,3,4,7) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got. 100g (1) Surówka z selera i brzoskwini 100g (9) Kompot 250g (-)	Zupa pomid. z l. ciastem 300g (1,3,9) Filet z ryby duszony 80g (1,3,4,7) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got. 100g (1) Surówka z selera 100g (9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Ser topiony 50g (7) Sałatka z ciecioriki i ogórka 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Ser topiony 50g (7) Sałatka z ciecioriki i ogórka 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Ser topiony 50g (7) Sałatka z ciecioriki i ogórka 50g (3)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2423 kcal; B:97,23 g;T:82,73 g w tym kw.tł.nasy:39,90g; W:312,78g w tym cukry: 56,77g; Bł: 35,28 g, sól:4,99g.	E: 2471 kcal; B:102,76g;T:82,18 g w tym kw.tł.nasy:39,89g; W:316,29 g w tym cukry: 54,61g; Bł: 26,77 g, sól:5,04g.	E: 2717 kcal; B:104,23 g;T:106,18 gw tym kw.tł.nasy:46,96g; W:318,59g w tym cukry: 35,55g; Bł: 44,55 g, sól:2,03 g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 13.12.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sałata lodowa 10g (-)	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sałata lodowa 10g (-)	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Kurczak po chińsku 250g (1) Ryż 300g (-) Sur. z włoskiej kap.150g (3) Kompot 250g (-)	Zupa brokułowa z ziemniak. 350g (1,9) Kurczak po chińsku 250g (1) Ryż 300g (-) Sur. z włoskiej kap.150g (3) Kompot 250g (-)	Zupa brokułowa z ziemniak. 350g (1,9) Kurczak po chińsku 250g (1) Ryż 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) Byczki w pomidorach 100g (4) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Ogórek kon. 50g (10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Pomidor 50g (-)
	PN	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2258 kcal; B:80,97g;T:81,65 g w tym kw.tł.nasy:29,18g; W:289,77 g w tym cukry: 20,38g; Bł: 36,29 g, sól:4,93 g.	E: 2078 kcal; B:95,84 g;T:68,17 gw tym kw.tł.nasy:25,73 g; W:263,03g w tym cukry: 34,99 g; Bł: 21,80 g, sól:3,58g.	E: 2003 kcal; B:80,21 g;T:69,16 g w tym kw.tł.nasy: 25,73 g; W:255,00 g w tym cukry: 22,58g; Bł: 40,39 g, sól:3,60g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 14.12.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka drobiowa 1szt. (-) Pasta z jajka 50g (3) Papryka 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka drobiowa 1szt. (-) Pasta z jajka 50g (3) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka drobiowa 1szt. (-) Pasta z jajka 50g (3) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka pieczone 1szt. (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Marchewka mini got. 150g (1) Kompot 250g (-) Gruszka 1szt. (-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka gotowane 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka mini got. 150g (1) Kompot 250g(-) Gruszka 1szt. (-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka gotowane 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka mini got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Gruszka 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka jarzynowa 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka jarzynowa 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka jarzynowa 50g (3)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2307 kcal; B:79,25 g;T:85,16g w tym kw.tł.nasy:39,58 g; W: 295,43 g w tym cukry: 56,31 g; Bł: 33,55 g, sól:4,40g.	E: 2349 kcal; B:84,59 g;T:84,46 g w tym kw.tł.nasy:39,55g; W: 297,69 g w tym cukry: 53,25g; Bł: 24,64 g, sól:4,36g.	E: 2355 kcal; B:90,80g;T:96,88 g w tym kw.tł.nasy:45,52g; W: 272,54g w tym cukry: 39,89 g; Bł: 39,76 g, sól:4,48g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 15.12.2025 r	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) Pasztet drobiowy 60g (1) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Sałata 10g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g (1) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Sałata 10g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g (1) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Kapuśniak z kisz. kap. 350g (1,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos koperkowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sałatka z buraczków 100g (-) Kalafior got.100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos koperkowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sałatka z buraczków 100g (-) Kalafior got.100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos koperkowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sałatka z buraczków 100g (-) Kalafior got.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) 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	Deser mleczny – kaszka z owocem 1szt. (1,7)	Deser mleczny – kaszka z owocem 1szt. (1,7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2441 kcal; B:66,42g;T:99,69 g w tym kw.tł.nasy:51,78g; W: 308,25g w tym cukry: 41,28g; Bł: 33,82g, sól:4,85g.	E: 2489 kcal; B:74,98 g;T:96,90g w tym kw.tł.nasy:51,77g; W: 311,76 g w tym cukry: 49,12 g; Bł: 25,31g, sól:4,85g.	E: 2317 kcal; B:77,89 g;T:98,22 g w tym kw.tł.nasy:50,10 g; W: 272,95 g w tym cukry: 33,91g; Bł: 40,43g, sól:5,86g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 16.12.2025rok	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) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Miód 25g (-) Sałata 10g (-) Kiwi 1szt. (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Miód 25g (-) Sałata 10g (-) Kiwi 1szt. (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Filet z indyka 40g (-) Sałata 10g (-) Kiwi 1szt. (-)
	IIŚ			Ciastko b/c (1)
	Obiad	Zupa fasolowa 350g (9) Leczo warzywne 250g (1) Kasza j. 300g (1) Sałatka z ogórka kisz.150g (-) Kompot 250g (-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Leczo warzywne 250g (1) Kasza j. 300g (1) Sur. z marchewki 150g (-) Kompot 250g (-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Leczo warzywne 250g (1) Kasza j. 300g (1) Sur. z marchewki 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z ryby opiekany w zalewie 100g(4) Ser żółty 40g (7) Sałatka z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g(-) Pasta z tuńczyka i jajka z koperkiem 50g (3,4) Sałatka z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g(-) Pasta z tuńczyka i jajka z koperkiem 50g (3,4) Sałatka z selera 50g (3,9)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2683 kcal; B:89,67g;T:88,63g w tym kw.tł.nasy:39,83g; W: 374,32 g w tym cukry: 54,32g; Bł: 47,93 g, sól:6,23g.	E: 2384 kcal; B:69,48g;T:67,62 g w tym kw.tł.nasy:33,16g; W: 362,04 g w tym cukry: 51,18 g; Bł: 30,94 g, sól:4,22g.	E: 2391 kcal; B:72,65g;T:75,42g w tym kw.tł.nasy:35,87 g; W: 352,86 g w tym cukry: 37,27g; Bł: 47,96g, sól:4,58g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 17.12.2025 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) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (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) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (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) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Jogurt nat. 1szt. (7)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Gołąbki po poznańsku 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got.150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Pulpet wieprzowy got. 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got.150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Pulpet wieprzowy got. 80g (1,3) 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) Jajko got. 1szt. (3) Wędlina drobiowa 40g (-) Sał. z makaronu i kalafiora 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Wędlina drobiowa 40g (-) Sał. z makaronu i kalafiora 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Wędlina drobiowa 40g (-) Sał. z makaronu i kalafiora 50g (1,3)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2758 kcal; B:103,65g;T:95,59g w tym kw.tł.nasy:50,98 g; W: 362,23g w tym cukry: 46,79g; Bł: 40,85g, sól:5,94g.	E: 2656 kcal; B:107,76g;T:87,20g w tym kw.tł.nasy:60,45g; W: 346,35g w tym cukry: 42,29g; Bł: 30,50 g, sól:5,96 g.	E: 2624 kcal; B:109,07g;T:91,82g w tym kw.tł.nasy:60,80 g; W: 332,44g w tym cukry: 37,28g; Bł: 45,62 g, sól:6,40g.

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 Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk