

Jadłospis od dnia 12.06.2025r do dnia 18.06.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 12.06.2025 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) Polędwica sopocka 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka grecka 50g (7)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka grecka 50g (7)	Zupa ml. z zacierką. 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Polędwica sopocka 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka grecka 50g (7)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Krupnik ryżowy 350g (9) Placki z kurczaka z warzywami dusz. 80g (3,9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z marchewki i brzoskwini 100g (-) Fasolka szp. got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Placki z kurczaka z warzywami dusz. 80g (3,9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z marchewki i brzoskwini 100g (-) Fasolka szp. got.100g (1) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Placki z kurczaka z warzywami dusz. 80g (3,9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z marchewki 100g (-) Fasolka szp. got.100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Ser żółty 40g (7) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Szynka biała 40g (-) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Szynka biała 40g (-) Sał. z brokuła 50g (3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2265 kcal; B:71,00g;T:79,67g w tym kw.tł.nasy:38,13g; W:308,15g w tym cukry: 52,43g; Bł: 35,32g, sól:5,93g.	E: 2209 kcal; B:73,85g;T:73,65gw tym kw.tł.nasy:32,69 g; W:302,00g w tym cukry:50,24g; Bł: 26,81g, sól:5,20g.	E: 2299 kcal; B:69,87g;T:79,59 gw tym kw.tł.nasy:35,34g; W:309,218g w tym cukry: 41,15g; Bł: 43,13g, sól:5,24g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 13.06.2025 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 „homogenizowany” 1szt. (7) Miód 1szt. (-) Sałata 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) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Miód 1szt. (-) Sałata 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) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Ser żółty 40g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (7) Marchewka got. 100g (1) Sur. z białej kap. 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (7) Marchewka got. 100g (1) Sur. z białej kap. 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (7) Marchewka got. 100g (1) Sur. z białej kap. 100g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i jajka z szczypiorkiem 50g (3,7) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z ciecior ki z ogórkiem ziel . (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i jajka z szczypiorkiem 50g (3,7) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z ciecior ki z ogórkiem ziel . (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i jajka z szczypiorkiem 50g (3,7) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z ciecior ki z ogórkiem ziel . (3)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2243 kcal; B:84,57 g;T:62,81g w tym kw.tł.nasy:35,42g; W:332,80g w tym cukry: 50,78g; Bł: 35,31g, sól:4,11g.	E: 2362 kcal; B:81,56g;T:62,38gw tym kw.tł.nasy:35,42g; W:352,32g w tym cukry: 52,72g; Bł: 29,87g, sól:4,12g.	E: 2257 kcal; B:85,35g;T:72,26g w tym kw.tł.nasy:39,87g; W:307,28g w tym cukry: 33,85g; Bł: 44,99g, sól:4,87g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 14.06.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Paszтет drobiowy 60g (1) Sałata 10g (-) Kiwi 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Paszтет drobiowy 60g (1) Sałata 10g (-) Kiwi 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Paszтет drobiowy 60g (1) Sałata 10g (-) Kiwi 1szt. (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Botwinka 350g (1,7,9) Gulasz wieprzowy dusz. z jarzynami 250g (1,9) Kasza gryczana 300g (-) Ogórek małosolny 150g (-) Kompot 250g(-)	Botwinka 350g (1,7,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,9) Kasza gryczana 300g (-) Kalafior got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Botwinka 350g (1,7,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,9) Kasza gryczana 300g (-) Kalafior got. 150g (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 z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka z ryżu z kurczakiem 50g (3)
	PN	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat.1szt. (7)
		E: 2532 kcal; B:111,75g;T:94,30g w tym kw.tł.nasy:54,66g; W:276,33g w tym cukry: 46,07g; Bł: 32,16g, sól:7,55g.	E: 2601 kcal; B:113,45g;T:103,00g w tym kw.tł.nasy:54,70g; W:283,29g w tym cukry: 47,36g; Bł: 25,90g, sól:5,96g.	E: 2500 kcal; B:113,09g;T:98,71gw tym kw.tł.nasy:54,73g; W:268,68g w tym cukry: 41,22g; Bł: 42,22g, sól:5,97g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 15.06.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska cienka 1szt.(-) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska cienka 1szt.(-) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Pieczeń z karkówki 80g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kap. biała got.150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Rolada ze schabu z warzywami 80g (9) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kalarepa duszona z marchewką 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Rolada ze schabu z warzywami 80g (9) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kalarepa duszona z marchewką 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (-) Pasta z fasoli i ogórka kon.50g (10) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (-) Pasta z cieciorke i warzyw 50g (9) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (-) Pasta z cieciorke i warzyw 50g (9) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2335 kcal; B:83,07g;T:78,66g w tym kw.tł.nasy:32,90g; W: 314,03g w tym cukry: 58,39g; Bł: 40,72g, sól:4,30g.	E: 2196 kcal; B:81,04g;T:61,03g w tym kw.tł.nasy:25,95g; W: 316,55g w tym cukry: 55,06g; Bł: 31,67g sól:3,30g.	E: 2343 kcal; B:88,20g;T:73,95g w tym kw.tł.nasy:28,89g; W: 326,85g w tym cukry: 41,65g; Bł: 48,69g, sól:4,65g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 16.06.2025 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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Dżem 25g (-) Sałata 10g (-) Ogórek ziel. 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 25g (-) 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) Szynka got. 40g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa fasolowa 350g (9) Sos brokułowo - serowy z kurczakiem 250g (1,7) Makaron 300g (1) Sałatka z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos brokułowo - serowy z kurczakiem 250g (1,7) Makaron 300g (1) Sałatka z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos brokułowo - serowy z kurczakiem 250g (1,7) Makaron 300g (1) Sałatka z buraczków 150g (-) 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) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4) Ser topiony 50g (7) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4) Ser topiony 50g (7) Sałatka wegetariańska 50g (-)
	PN	Deser mleczny – kaszka z owocem 1szt. (7)	Deser mleczny – kaszka z owocem 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2671 kcal; B:92,92g;T:89,67g w tym kw.tł.nasy:46,86g; W: 354,96g w tym cukry: 47,85g; Bł: 35,03g, sól:5,10g.	E: 2462 kcal; B:93,04g;T:72,87g w tym kw.tł.nasy:39,13g; W: 341,71g w tym cukry: 47,96g; Bł: 22,45g, sól:4,20g.	E: 2256 kcal; B:95,50g;T:72,65g w tym kw.tł.nasy:38,93g; W: 294,06g w tym cukry: 33,02g; Bł: 37,02g, sól:4,70g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 17.06.2025 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) Kieł. szynkowa 40g (-) Pasta z jajka z koperkiem 50g (3) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechów i papryki 50g (8) 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) Kieł. szynkowa 40g (-) Pasta z jajka z koperkiem 50g (3) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechów i papryki 50g (8) 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) Kieł. szynkowa 40g (-) Pasta z jajka z koperkiem 50g (3) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechów i papryki 50g (8) Pomarańcza 1szt.(-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa gulaszowa 350g (1,9) Twarożek z szczypiorkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Ciastko – muszelka 1szt. (1,3)	Zupa szparagowa z ziemniak. 350g (1,9) Twarożek z szczypiorkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Ciastko – muszelka 1szt. (1,3)	Zupa szparagowa z ziemniak.350g (1,9) Twarożek z szczypiorkiem 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) Parówka ex 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g (1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g (1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1szt. (7)
		E: 2783 kcal; B:90,69g;T:102,44g w tym kw.tł.nasy:43,25g; W: 360,79g w tym cukry: 65,28g; Bł: 31,44g, sól:4,94g.	E: 2608 kcal; B:81,99g;T:98,65g w tym kw.tł.nasy:42,06g; W: 327,31g w tym cukry: 63,09g; Bł: 18,01g, sól:4,92g.	E: 2482 kcal; B:82,48g;T:100,65g w tym kw.tł.nasy:42,90g; W: 297,51g w tym cukry: 59,91g; Bł: 35,65g, sól:4,79g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 18.06.2025 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 kurczaka i warzyw 50g (3,9) Serek „deliser” 17g (7) 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) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Serek „deliser” 17g (7) 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) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Serek „deliser” 17g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Baton owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Mizeria 100g (7) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp.100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp.100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Paszтет drobiowy 60g (1) Sał. z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g (3,7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Paszтет drobiowy 60g (1) Sał. z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g (3,7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Paszтет drobiowy 60g (1) Sał. z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g (3,7)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2044 kcal; B:73,00g;T:67,35g w tym kw.tł.nasy:29,11g; W: 277,35g w tym cukry: 54,50g; Bł: 30,74g, sól:3,85g.	E: 2088 kcal; B:79,33g;T:64,94g w tym kw.tł.nasy:28,01g; W: 284,86g w tym cukry: 53,59Bł: 24,28g, sól:3,89g.	E: 2080 kcal; B:76,59g;T:72,21g w tym kw.tł.nasy:28,86g; W: 274,85g w tym cukry: 40,18g; Bł: 42,24g, sól:3,94g.

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