

Jadłospis od dnia 14.08.2025r do dnia 20.08.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 14.08.2025rok	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) Kieł. krakowska 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa 10g (-) Ogórek ziel. 50g (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa 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) Kieł. krakowska 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Ciastko b/ c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Sos śmietanowo – serowy z szynką, pieczarkami i groszkiem 250g (1,7) Kasza j. 300g (1) Sur. z kisz. kap. 150g (-) Kompot 250g (-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Sos śmietanowo – serowy z szynką, pieczarkami i groszkiem 250g (1,7) Kasza j. 300g (1) Marchewka got. 150g (1) Kompot 250g (-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Sos śmietanowo – serowy z szynką, pieczarkami i groszkiem 250g (1,7) Kasza j. 300g (1) Sur. z kisz. kap. 150g (-) 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)
	P	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2527 kcal; B:81,55 g;T:109,05g w tym kw.tł.nasy:57,54 g; W:283,73g w tym cukry: 38,49g; Bł: 34,36g, sól:6,53g.	E: 2594 kcal; B:87,16g;T:108,64g w tym kw.tł.nasy:57,55g; W:303,12g w tym cukry: 43,46g; Bł: 26,65 g, sól:6,76g.	E: 2606 kcal; B:81,64g;T:105,57gw tym kw.tł.nasy:58,67g; W:292,84g w tym cukry: 31,97g; Bł: 42,40g, sól:7,24g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 15.08.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Kotlet schabowy smaż. z pieczarkami 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got.150g (1) Kompot 250g (-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got.150g (1) Kompot 250g (-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) 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) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2287 kcal; B:80,66g;T:76,21g w tym kw.tł.nasy:31,52g; W:294,18g w tym cukry: 55,85g; Bł: 38,41g, sól:4,54 g.	E: 2201 kcal; B:81,29g;T:70,90gw tym kw.tł.nasy:30,42 g; W:284,65 g w tym cukry: 53,61g; Bł: 29,11 g, sól:4,34 g.	E: 2388 kcal; B:85,88g;T:85,88gw tym kw.tł.nasy:34,14g; W:304,64 g w tym cukry: 45,91g; Bł: 45,91g, sól:4,36g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 16.08.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Bigos z białej i kiszanej kap. 250g (-) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Budyń z owocem 150g (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350g (1,9) Bigos z cukinii 250g (1) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Budyń z owocem 150g (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350g (1,9) Bigos z cukinii 250g (1) Ziemniaki 300g (-) Herbata owocowa 250g(-) Budyń z owocem b/c 150g (7)
	Kolacja	Herbata 250g (-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex. 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g (-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Parówka ex. 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g (-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex. 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Deser mleczny – kaszka z owocem 1szt. (7)	Deser mleczny – kaszka z owocem 1szt. (7)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2384 kcal; B:82,19g;T:75,28g w tym kw.tł.nasy: 43,74g; W: 329,00g,cukry:41,37g; Bł: 42,18 g, sól:3,90g.	E: 2215 kcal; B:75,03g;T:70,17g w tym kw.tł.nasy: 36,47g; W: 299,72g w tym cukry: 49,42g; Bł: 24,25g, sól:3,98g.	E: 2109 kcal; B:81,88g;T:75,16g w tym kw.tł.nasy: 39,34g; W: 262,80g w tym cukry: 43,80g; Bł: 40,57g, sól:3,87g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 17.08.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Dżem 1szt. (-) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Dżem 1szt. (-) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Szynka got. 40g (-) Sałatka wegetariańska 50g (-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3) Ryż 300g (-) Sur. z marchewki 150g (-) Kompot 250g(-) Brzoskwinia 1szt. (-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ryż 300g (-) Sur. z marchewki 150g (-) Kompot 250g(-) Brzoskwinia 1szt. (-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ryż 300g (-) Sur. z marchewki 150g (-) Herbata owocowa 250g(-) Brzoskwinia 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z z twarogu, wędliny , jajka z szczypiorkiem i rzodkiewką 80g (3,7) Sał. z selera z ananasem i serem żółtym 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z z twarogu, wędliny , jajka z szczypiorkiem i rzodkiewką 80g (3,7) Sał. z selera z ananasem i serem żółtym 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z z twarogu, wędliny , jajka z szczypiorkiem i rzodkiewką 80g (3,7) Sał. z selera i serem żółtym 50g (3,7,9)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2270 kcal; B:90,83g;T:76,91g w tym kw.tł.nasy:36,81g; W: 291,92g w tym cukry: 51,42g; Bł: 30,52, sól:4,03g.	E: 2318 kcal; B:96,36g; T:76,36g w tym kw.tł.nasy:36,80g; W: 295,43g w tym cukry: 49,26g; Bł: 22,01g, sól:4,08 g.	E: 2275 kcal; B:103,51g;T:82,67g w tym kw.tł.nasy:39,85g; W: 270,58g w tym cukry: 34,79g; Bł: 36,93g, sól:4,97g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 18.08.2025r	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) Filet z indyka 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-) Gruszka 1szt. (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g(7) Filet z indyka 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-) Gruszka 1szt. (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-) Gruszka 1szt. (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos boloński 250g (1) Makaron 300g (1) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos mięsno - warzywny got. 250g (1,9) Makaron 300g (1) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos mięsno – warzywny got. 250g (1,9) Makaron 300g (1) Sał. 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 żółty 40g (7) Ogórek ziel. 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka warzywna 150g (3,9) Polędwica sopocka 40g (-) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka warzywna 150g (3,9) Polędwica sopocka 40g (-) Pomidor 50g (-)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2555 kcal; B:89,43g;T:86,93g w tym kw.tł.nasy:45,00g; W: 338,55g w tym cukry: 56,19g; Bł: 31,17g, sól:6,16g.	E: 2429 kcal; B:93,40g; T:66,42 g w tym kw.tł.nasy:47,31g; W: 350,13g w tym cukry: 57,22g; Bł: 27,56 g, sól:5,27g.	E: 2451 kcal; B:92,59g;T:69,67g w tym kw.tł.nasy:48,46g; W: 357,70g w tym cukry: 44,78g; Bł: 47,77g, sól:5,77g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 19.08.2025 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) Paszтет drobiowy 60g (1) Jajko got. 1szt. (3) Sałata 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Jajko got. 1szt. (3) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Jajko got. 1szt. (3) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g (7,9) Kap. biała got. 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g (7,9) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g (7,9) Kalafior got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska cienka 1szt. (-) Pasta z fasoli z ogórkiem i słonecznikiem 50g (10) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Pasta z cieciorke z słonecznikiem 50g (-) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska cienka 1szt. (-) Pasta z cieciorke z słonecznikiem 50g (-) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9,10)
	P N	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2162 kcal; B:83,84g;T:67,90g w tym kw.tł.nasy:29,02; W: 299,19g w tym cukry: 58,07g; Bł: 37,28 g, sól:4,70g.	E: 2216 kcal; B:85,32g;T:70,66g w tym kw.tł.nasy:30,60g; W: 300,15 g w tym cukry: 53,26g; Bł: 28,32g, sól:3,91g.	E: 2088 kcal; B:88,90g;T:69,76g w tym kw.tł.nasy:29,47g; W: 273,89g w tym cukry: 44,80g; Bł: 43,39g, sól: 5,56g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 20.08.2025 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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Miód 1szt.(-) Sałatka grecka 50g (7)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski”1szt. (7) Miód 1szt.(-) Sałatka grecka 50g (7)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „wiejski”1szt. (7) Paprykarz warzywny 1szt. (6) Sałatka grecka 50g (7)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa botwinka 350g (1,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z kalarepą dusz. 100g (1) Mizeria 100g (7) Kompot 250g(-)	Zupa botwinka 350g (1,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z kalarepą dusz. 100g (1) Sur. z cukinii 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa botwinka 350g (1,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z kalarepą dusz. 100g (1) Sur. z cukinii 100g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (-) Pasta z jajka 50g (3) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (-) Pasta z jajka 50g (3) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (-) Pasta z jajka 50g (3) Sał. z brokuła 50g (3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2304 kcal; B:85,77g;T:76,22g w tym kw.tł.nasy:38,20g; W: 306,68g w tym cukry: 52,58	E: 2332 kcal; B:91,10g;T:73,71g w tym kw.tł.nasy:38,05g; W: 310,41g w tym cukry: 52,17	E: 2547 kcal; B:85,67g;T:99,88g w tym kw.tł.nasy:37,63g; W: 317,40,g w tym cukry: 38,26g; Bł:

		g; Bł: 32,45g, sól:3,72g.	g; Bł: 24,69g, sól:3,76g.	44,61g, sól:4,08g.
--	--	---------------------------	---------------------------	--------------------

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