

Jadłospis od dnia 16.10.2025r do dnia 22.10.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 16.10.2025 rok	Śniadanie	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt.(7) Dżem 25g (-) Sałata 10g (-) Gruszka 1szt. (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt.(7) Dżem 25g (-) Sałata 10g (-) Gruszka 1szt. (-)	Zupa ml. z ryżem 250g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek wiejski 1szt.(7) Polędwica sopocka 40g (-) Sałata 10g (-) Gruszka 1szt. (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa porowa z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Kurczak pieczony 100g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej kapusty100g (-) Marchewka z groszkiem got. 100g (1) Kompot 250g	Zupa porowa z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Kurczak gotowany 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Brokuły gotowane 100g (1) Marchewka z groszkiem got.100g (1) Kompot 250g	Zupa porowa z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Kurczak gotowany 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Brokuły gotowane 100g (1) Marchewka z groszkiem got.100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka gruba 1szt. (-) Musztarda 30g (10) Sał. jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka gruba 1szt. (-) Kecsup 30g (-) Sał. jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka gruba 1szt. (-) Musztarda 30g (10) Sał. jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2368 kcal; B:79,40g;T:85,40g w tym kw.tł.nasy:40,17g; W:311,03g w tym cukry: 64,20g; Bł: 35,82g, sól:3,98g.	E: 2333 kcal; B:84,06 g;T:80,29gw tym kw.tł.nasy:39,49g; W:314,66g w tym cukry: 55,78 g; Bł: 26,13g, sól:4,11g.	E: 2326 kcal; B:88,70 g;T:87,97gw tym kw.tł.nasy:40,81 g; W:290,71g w tym cukry: 48,45g; Bł: 43,40g, sól:4,66g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 17.10.2025 rok	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) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50g (3) Serek deliser 1szt. (7) Sałata lodowa10g (-) 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) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50g (3) Serek deliser 1szt. (7) Sałata lodowa10g (-) 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) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50g (3) Serek deliser 1szt. (7) Sałata lodowa10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 300g (1,9) Filet z ryby duszony 80g (1,3,4,7) Ziemniaki 300g (-) Warzywa duszone 100g (9) Surówka z kiszonej kapusty 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 300g (1,9) Filet z ryby duszony 80g (1,3,4,7) Ziemniaki 300g (-) Warzywa duszone 100g (9) Szpinak duszony 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa kalafiorowa 300g (1,9) Filet z ryby duszony 80g (1,3,4,7) Ziemniaki 300g (-) Warzywa duszone 100g (9) Szpinak duszony 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 z serem żółtym 50g (3,7,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2492 kcal; B:98,32g;T:79,12 g w tym kw.tł.nasy:53,50g; W:310,78g w tym cukry: 25,79g; Bł: 39,59 g, sól:5,33g.	E: 2426 kcal; B:97,05g;T:82,55 gw tym kw.tł.nasy:53,21g; W:288,99 g w tym cukry: 32,69g; Bł: 28,73 g, sól:4,57g.	E: 2351 kcal; B:98,04 g;T:76,92 gw tym kw.tł.nasy:50,81g; W:281,05g w tym cukry: 19,28g; Bł: 47,32 g, sól:4,59 g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 18.10.2025 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) Twarożek 50g (7) Sałatka grecka 50g (7)	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Twarożek 50g (7) Sałatka grecka 50g (7)	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Twarożek 50g (7) Sałatka grecka 50g (7)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Krupnik 350g (1,9) Sos boloński 250g (1) Makaron 300g (1) Sałatka z ogórka kiszzonego 150g (-) Kompot 250g (-)	Krupnik 350g (1,9) Sos mięsno-warzywny got. 250g (1,9) Makaron 300g (1) Marchewka mini got.150g (1) Kompot 250g (-)	Krupnik 350g (1,9) Sos mięsno-warzywny got. 250g (1,9) Makaron 300g (1) Marchewka mini got.150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Jajko gotowane 1szt. (3) Sałatka z kalafiora 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Jajko gotowane 1szt. (3) Sałatka z kalafiora 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Jajko gotowane 1szt. (3) Sałatka z kalafiora 50g (-)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2219 kcal; B:70,03g;T:62,50 g w tym kw.tł.nasy:24,29g; W:334,06 g w tym cukry: 49,05g; Bł: 32,84 g, sól:4,44 g.	E: 2514 kcal; B:85,25 g;T:63,67 gw tym kw.tł.nasy:37,83 g; W:390,48g w tym cukry: 73,00 g; Bł: 35,85 g, sól:3,78g.	E: 2604 kcal; B:81,47 g;T:74,58 g w tym kw.tł.nasy: 40,48 g; W:387,56 g w tym cukry: 64,45g; Bł: 52,17g, sól:3,80g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 19.10.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Ser żółty 40g (7) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kotlet schabowy smażony z pieczarkami 80g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Buraczki gotowane150g (-) Kompot 250g (-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Bitka schabowa dusz. 80g (1) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Buraczki gotowane150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Bitka schabowa dusz. 80g (1) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Buraczki gotowane150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Byczki w pomidorach 100g (4) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z brokuła z makaronem 50g (1,3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka gotowana 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z brokuła z makaronem 50g (1,3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka gotowana 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z brokuła z makaronem 50g (1,3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2381kcal; B:85,74g;T:104,74g w tym kw.tł.nasy:42,00g; W: 263,08 g w tym cukry: 40,09g; Bł: 28,96g, sól:4,31g.	E: 2190 kcal; B:83,10g;T:81,03g w tym kw.tł.nasy:41,19g; W: 265,76 g w tym cukry: 38,31g; Bł: 19,66g, sól:4,26g.	E: 2158 kcal; B:91,17g;T:83,84 g w tym kw.tł.nasy:44,31g; W: 240,69g w tym cukry: 25,90 g; Bł: 34,78g, sól:4,28g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 20.10.2025 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) Pasta z mięsa i warzyw 50g (3,9) Miód 1szt. (-) Sałata (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa i warzyw 50g (3,9) Miód 1szt. (-) Sałata (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa i warzyw 50g (3,9) Ser żółty 40g (7) Sałata (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa gołąbkowa 350g (1,9) Jajko sadzone 1szt. (3) Ziemniaki 300g (-) Surówka z warzyw 100g (7,9) Fasolka szp. got.100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Jajko gotowane 1szt. (3) Sos koperkowy 150g (7) Ziemniaki 300g (-) Surówka z warzyw 100g (7,9) Fasolka szp. got.100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Jajko gotowane 1szt. (3) Sos koperkowy 150g (7) Ziemniaki 300g (-) Surówka z warzyw 100g (7,9) Fasolka szp. got.100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Serek deliser 1szt. (7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Serek deliser 1szt. (7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Serek deliser 1szt. (7) Pomidor 50g (-)
	PN	Deser mleczny – kaszka z owocem 1szt. (7)	Deser mleczny – kaszka z owcem 1szt. (7)	Jogurt naturalny- 1szt. (7)
		E: 2316 kcal; B:78,01g;T:70,66 g w tym kw.łł.nasy:34,46g; W: 331,00g w tym cukry: 67,01g; Bł: 36,72g, sól:4,83g.	E: 2378 kcal; B:74,94g;T:61,68g w tym kw.łł.nasy:32,99g; W: 366,17 g w tym cukry: 60,95 g; Bł: 29,09g, sól:4,80g.	E: 2436 kcal; B:87,61g;T:76,32 g w tym kw.łł.nasy:37,51 g; W: 345,52g w tym cukry: 55,48g; Bł: 46,31g, sól:5,79g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 21.10.2025rok	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 (-) Serek „gouda” 17g (7) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechów i papryki 50g (8)	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 (-) Serek „gouda” 17g (7) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechów i papryki 50g (8)	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 (-) Serek „gouda” 17g (7) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechów i papryki 50g (8)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Barszcz ukraiński 350g (1,7,9) Kurczak po chińsku 250g (1) Ryż 300g (-) Sur. z włoskiej kap.150g (3) Kompot 250g (-)	Barszcz z jarzynami 350g (1,7,9) Kurczak po chińsku 250g (1) Ryż 300g (-) Sur. z włoskiej kap.150g (3) Kompot 250g (-)	Barszcz z jarzynami 350g (1,7,9) 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) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Szynka z piersi kurczaka 40g (-) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Szynka z piersi kurczaka 40g (-) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Szynka z piersi kurczaka 40g (-) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2307 kcal; B:88,80g;T:85,57g w tym kw.tł.nasy:31,74g; W: 309,49 g w tym cukry: 51,15g; Bł: 38,81 g, sól:5,49g.	E: 2277 kcal; B:88,31g;T:73,58g w tym kw.tł.nasy:32,58g; W: 300,76g w tym cukry: 48,00g; Bł: 25,80g, sól:5,40g.	E: 2222 kcal; B:81,17g;T:80,,65g w tym kw.tł.nasy:32,69 g; W: 284,13g w tym cukry: 44,79g; Bł: 42,44g, sól:5,57g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 22.10.2025 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 homogenizowany 1szt. (7) Jajko got. 1szt. (3) 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 homogenizowany 1szt. (7) Jajko got. 1szt. (3) 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 homogenizowany 1szt. (7) Jajko got. 1szt. (3) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Biskvity b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa brokułowa 350g (1,9) Pulpet wieprz. got. 80g (1,3) Sos pieczarkowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Kapusta czerwona got. 150 g (-) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g (1,9) Pulpet wieprz. got. 80g (1,3) Sos pieczarkowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sałatka z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g (1,9) Pulpet wieprz. got. 80g (1,3) Sos pieczarkowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sałatka z buraczków 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sał. z ryżu z kurczakiem i ananas. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sał. z ryżu z kurczakiem i ananas. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sał. z ryżu z kurczakiem 50g (3)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2331 kcal; B:81,30g;T:72,63g w tym kw.tł.nasy:58,73 g; W: 320,88g w tym cukry: 59,45g; Bł: 31,92g, sól:4,72g.	E: 2428 kcal; B:88,85g;T:75,20g w tym kw.tł.nasy:58,90g; W: 331,83g w tym cukry: 63,53g; Bł: 22,66g, sól:3,77g.	E: 2464 kcal; B:87,06g;T:78,16g w tym kw.tł.nasy:58,82 g; W: 342,63g w tym cukry: 50,12g; Bł: 38,73g, sól:3,93g.

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