

Jadłospis od dnia 17.07.2025r do dnia 23.07.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 17.07.2025rok	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) Sał. z sałaty, pomidorów,rzodkiewki i kukurydzy 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) Sał. z sałaty, pomidorów,rzodkiewki i kukurydzy 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) Sał. z sałaty, pomidorów,rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)
	IIŚ			Pieczynko chrupkie (1)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kurczak piecz. 100g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z kalarepą got. 100g (1) Mizeria 100g (7) Kompot 250g (-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z kalarepą got. 100g (1) Sur. z cukinii 100g (-) Kompot 250g (-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z kalarepą got. 100g (1) Sur. z cukinii 100g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Ser żółty 40g (7) Sał. ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Pasta z cieciorke i warzyw 50g (9) Sał. ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Pasta z cieciorke i warzyw 50g (9) Sał. ziemniaczana 50g (3,9)
	P	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2412 kcal; B:92,06 g;T:100,20g w tym kw.tł.nasy:48,09 g; W:272,51g w tym cukry: 47,63g; Bł: 29,56g, sól:4,85g.	E: 2354 kcal; B:91,10g;T:86,74g w tym kw.tł.nasy:40,27g; W:287,02g w tym cukry: 47,68g; Bł: 24,58g, sól:4,31g.	E: 2279 kcal; B:87,47g;T:85,03gw tym kw.tł.nasy:40,27g; W:279,08g w tym cukry: 38,27g; Bł: 43,17g, sól:4,33g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 18.07.2025 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) Pasta z jajka z szczypiorkiem 50g (3) Miód 1szt. (-) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z szczypiorkiem 50g (3) Miód 1szt. (-) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z szczypiorkiem 50g (3) Ser żółty 40g (7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Barszcz ukraiński 350g (1,7,9) Twarożek z rzodkiewką 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g (-) Ciastko – „muszelka” 1szt. (1,3)	Barszcz z jarzynami 350g (1,7,9) Twarożek z rzodkiewką 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g (-) Ciastko – „muszelka” 1szt. (1,3)	Barszcz z jarzynami 350g (1,7,9) Twarożek z rzodkiewką 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Herbata owocowa 250g(-) Kisiel b/ c 150g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Makreła w oleju 100g (4) Serek „deliser” 17g (7) Sał. wegetariańska 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galareтка warzywna 150g (3,9) Serek „deliser” 17g (7) Sał. wegetariańska 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galareтка warzywna 150g (3,9) Serek „deliser” 17g (7) Sał. wegetariańska 50g (-)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2812 kcal; B:71,99g;T:113,02g w tym kw.tł.nasy:33,63g; W:362,08g w tym cukry: 77,20g; Bł: 36,16g, sól:3,20 g.	E: 2183 kcal; B:60,36g;T:65,47gw tym kw.tł.nasy:31,39g; W:317,40 g w tym cukry: 80,77g; Bł: 22,39g, sól:3,22g.	E: 2059 kcal; B:70,48g;T:65,98gw tym kw.tł.nasy:33,80g; W:286,30g w tym cukry: 64,15g; Bł: 40,67g, sól:4,28g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 19.07.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Parówka cienka 1szt. (-) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Parówka cienka 1szt. (-) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Parówka cienka 1szt. (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos boloński 250g (1) Makaron 300g (1) Sur. z pekińskiej kap. 150g (3) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Gulasz wieprzowy got. 250g (1) Makaron 300g (1) Sur. z pekińskiej kap. 150g (3) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Gulasz wieprzowy got. 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) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z kaszy z tuńczykiem i warzywami 50g (1,4,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z kaszy z tuńczykiem i warzywami 50g (1,4,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z kaszy z tuńczykiem i warzywami 50g (1,4,10)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2425 kcal; B:100,97g;T:78,27g w tym kw.tł.nasy: 44,77g; W: 295,04g,cukry:33,71g; Bł: 29,99g, sól:4,45g.	E: 2499 kcal; B:97,62g;T:77,00g w tym kw.tł.nasy: 43,69g; W: 304,3g w tym cukry: 32,97g; Bł: 23,59g, sól:4,45g.	E: 2617 kcal; B:110,28g;T:80,27g w tym kw.tł.nasy: 42,01g; W: 311,53g w tym cukry: 27,75g; Bł: 39,46g, sól:4,61g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 20.07.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтет drobiowy 60g (1) Jajko got. 1szt. (3) Sałata 10g (-) Kiwi 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Jajko got. 1szt. (3) Sałata 10g (-) Kiwi 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Jajko got. 1szt. (3) Sałata 10g (-) Kiwi 1szt. (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makar. 350g (1,7,9) Kotlet schabowy smażony 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Kap. biała got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z makar. 350g (1,7,9) Rolada z schabu duszona 80g (9) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z makar. 350g (1,7,9) Rolada z schabu duszona 80g (9) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sał. z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sał. z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sał. z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (7)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2123 kcal; B:80,75g;T:72,04g w tym kw.tł.nasy:27,64g; W: 279,32g w tym cukry: 53,63g; Bł: 31,37g, sól:4,41g.	E: 2028 kcal; B:86,88g; T:62,28g w tym kw.tł.nasy:26,54g; W: 266,19g w tym cukry: 48,68g; Bł: 21,92g, sól:4,44g.	E: 2087 kcal; B:83,69g;T:70,98g w tym kw.tł.nasy:27,36g; W: 276,49g w tym cukry: 36,27g; Bł: 28,94g, sól:4,62g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 21.07.2025r	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) Pasta z mięsa got. z ogórkiem 50g (3,10) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka „grecka” 50g (7)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z mięsa got. z ogórkiem 50g (3,10) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka „grecka” 50g (7)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z ogórkiem 50g (3,10) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka „grecka” 50g (7)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa fasolowa 350g (9) Kurczak po chińsku 250g (1) Ryż 300g (-) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Kurczak po chińsku 250g (1) Ryż 300g (-) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Kurczak po chińsku 250g (1) Ryż 300g (-) Sał. z buraczków 150g (-) Herbata owocowa 250g(-) Jabłko 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz szczeciński 100g (4) Polędwica sopocka 40g (-) Pomidor z koperkiem, słonecznikiem i jogurtem 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz warzywny 1szt. (6) Polędwica sopocka 40g (-) Pomidor z koperkiem, słonecznikiem i jogurtem 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz warzywny 1szt. (6) Polędwica sopocka 40g (-) Pomidor z koperkiem, słonecznikiem i jogurtem 50g (7)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2731 kcal; B:93,89g;T:93,31g w tym kw.tł.nasy:37,96g; W: 366,71g w tym cukry: 57,47g; Bł: 45,12g, sól:5,94g.	E: 2644 kcal; B:80,43g; T:94,97g w tym kw.tł.nasy:37,11g; W: 348,54g w tym cukry: 56,54g; Bł: 29,09g, sól:4,91g.	E: 2545 kcal; B:81,04g;T:97,95g w tym kw.tł.nasy:37,72g; W: 323,39g w tym cukry: 43,21g; Bł: 44,21g, sól:5,38g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 22.07.2025 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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Dżem 1szt. (-) Sałata 10g (-) Papryka 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 1szt. (-) 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) Wędlina drobiowa 40g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Botwinka 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Sur. z kiszonej kap. 100g (-) Warzywa duszone 100g (1,9) Kompot 250g(-)	Botwinka 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got. 100g (1) Warzywa duszone 100g (1,9) Kompot 250g (-)	Botwinka 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got. 100g (1) Warzywa duszone 100g (1,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex. 1szt. (-) z musztardą 30g (10) 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 1szt. (7)	Deser mleczny 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2447 kcal; B:89,67g;T:86,12g w tym kw.tł.nasy:35,38W: 312,76g w tym cukry: 64,53g; Bł: 34,65 g, sól:4,33g.	E: 2481 kcal; B:92,37g;T:87,61g w tym kw.tł.nasy:35,37g; W: 316,00 g w tym cukry: 64,25g; Bł: 25,79g, sól:4,59g.	E: 2245 kcal; B:96,15g;T:78,45g w tym kw.tł.nasy:36,24g; W: 279,86g w tym cukry: 45,36g; Bł: 41,76g, sól: 5,21g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 23.07.2025 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) Szynka kon. 40g (-) Serek „deliser” 22g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Serek „deliser” 22g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka kon. 40g (-) Serek „deliser” 22g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Kotlet mielony 80g (1,3) W sosie piecz. 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sał. z ogórka małosolnego 100g (-) Kalafior got.100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Pulpet wieprzowy 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z cukinii i marchewki 100g (-) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Pulpet wieprzowy 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z cukinii i marchewki 100g (-) Kalafior got. 100g (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 (-) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sałatka gyros 50g (3,10)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2227 kcal; B:88,99g;T:85,21g w tym kw.tł.nasy:36,25g; W: 264,77g w tym cukry: 40,98 g; Bł: 30,64g, sól:5,37g.	E: 2278 kcal; B:93,95g;T:78,68g w tym kw.tł.nasy:58,72g; W: 283,48g w tym cukry: 40,50 g; Bł: 21,08g, sól:3,63g.	E: 2144 kcal; B:85,61g;T:83,07g w tym kw.tł.nasy:63,17g; W: 256,77g w tym cukry: 38,83g; Bł: 36,08g, sól:3,59g.

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