

Jadłospis od dnia 18.09.2025r do dnia 24.09.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 18.09.2025 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) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-) śliwki (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-) śliwki (-)	Zupa ml. z ryżem 250g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-) śliwki (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Barszcz z makaronem 350g (1,7,9) Gulasz po węgiersku 250g (1) Kasza pęczak 300g (1) Sur. z warzyw 150g (7,9) Kompot 250g	Barszcz z makaronem 350g (1,7,9) Pierogi z mięsem 250g (1,3) Sur. z warzyw 150g (7,9) Kompot 250g	Barszcz z makaronem 350g (1,7,9) Gulasz po węgiersku 250g (1) Kasza pęczak 300g (1) Sur. z warzyw 150g (7,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Sał. ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Sał. ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Sał. ziemniaczana 50g (3,9)
	PN	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2299 kcal; B:79,74g;T:73,40g w tym kw.tł.nasy:33,39 g; W:313,98g w tym cukry: 68,20g; Bł: 39,36g, sól:4,67g.	E: 2380 kcal; B:85,79 g;T:81,64gw tym kw.tł.nasy:35,51g; W:303,42g w tym cukry:64,82 g; Bł: 26,32g, sól:5,21g.	E: 2248 kcal; B:78,48 g;T:73,57gw tym kw.tł.nasy:33,35 g; W:304,88g w tym cukry: 52,63g; Bł: 46,47g, sól:4,74g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 19.09.2025 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) Twarożek 50g (7) Miód 1szt. (-) Sałata 10g (-) 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) Twarożek 50g (7) Miód 1szt. (-) Sałata 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) Twarożek 50g (7) Ser żółty 40g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 300g (1,9) Kotlet z jajka dusz.80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 100g (-) Fasolka szp. got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 300g (1,9) Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 100g (-) Fasolka szp. got.100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 300g (1,9) Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 100g (-) Fasolka szp. got.100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z ryby w zalewie 100g (4) Ser topiony 50g (7) Sał. grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4) Ser topiony 50g (7) Sał. grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4) Ser topiony 50g (7) Sał. grecka 50g (7)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2398 kcal; B:84,09g;T:81,40g w tym kw.tł.nasy:35,56g; W:318,75g w tym cukry: 42,17g; Bł: 35,53 g, sól:4,96g.	E: 2440 kcal; B:89,42g;T:80,70gw tym kw.tł.nasy:35,53g; W:321,01 g w tym cukry: 39,11g; Bł: 26,62 g, sól:5,02g.	E: 2411 kcal; B:94,51 g;T:90,89 gw tym kw.tł.nasy:41,13g; W:293,23g w tym cukry: 30,24g; Bł: 45,21 g, sól:5,02 g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 20.09.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa łopatkowa 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-) Brzoskwinia 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa łopatkowa 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-) Brzoskwinia 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa łopatkowa 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-) Brzoskwinia 1szt. (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Kurczak w sosie słodko – kwaśnym 250g (1) Ryż 300g (-) Surówka z pekińskiej kap. 150g (3) Kompot 250g (-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Kurczak w sosie słodko – kwaśnym 250g (1) Ryż 300g (-) Surówka z pekińskiej kap. 150g (3) Kompot 250g (-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Kurczak w sosie 250g (1) Ryż 300g (-) Surówka 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 makaronu z brokułem, papryką i kiełbasą cienką 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu z brokułem, papryką i kiełbasą cienką 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu z brokułem, papryką i kiełbasą cienką 50g (1,3)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2503 kcal; B:77,15g;T:87,97 g w tym kw.tł.nasy:39,81g; W:345,40 g w tym cukry: 45,61g; Bł: 44,92 g, sól:5,62 g.	E: 2474 kcal; B:70,89 g;T:85,49 gw tym kw.tł.nasy:39,70 g; W:341,39g w tym cukry: 41,71 g; Bł: 24,49 g, sól:5,43g.	E: 2564 kcal; B:67,11 g;T:96,40g w tym kw.tł.nasy: 42,35 g; W:325,97 g w tym cukry: 37,35g; Bł: 40,81g, sól:5,45g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 21.09.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska cienka 1szt. (-) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska cienka 1szt. (-) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Rosół z lanym ciastem 350g (1,3,9) Udko z kurczaka pieczone 1szt. (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw got.150g (1) Kompot 250g (-)	Rosół z lanym ciastem 350g (1,3,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw got.150g (1) Kompot 250g(-)	Rosół z lanym ciastem 350g (1,3,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw got.150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2163kcal; B:86,83g;T:80,26g w tym kw.tł.nasy:36,21g; W: 258,99g w tym cukry: 37,43g; Bł: 30,57g, sól:5,97g.	E: 2161 kcal; B:87,54g;T:83,07g w tym kw.tł.nasy:37,78g; W: 246,77 g w tym cukry: 30,32g; Bł: 22,11g, sól:5,15g.	E: 2112 kcal; B:92,97g;T:82,73 g w tym kw.tł.nasy:36,81g; W: 237,35g w tym cukry: 20,86 g; Bł: 37,18g, sól:6,89g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 22.09.2025 r	Śniadanie	Zupa ml. budyniowa 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтет drobiowy 60g (1) Pasta z wędliny i jajka z koperk. 50g (3) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Pasta z wędliny i jajka z koperk.50g (3) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Pasta z wędliny i jajka z koperk.50g (3) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa gulaszowa 350g (1,9)) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g (-) Ciastko muszelka 1szt. (1,3)	Zupa jarzynowa 350g (1,9)) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g (-) Ciastko muszelka 1szt. (1,3)	Zupa jarzynowa 350g (1,9)) Twarożek z rzodkiewka i szczypiorkiem 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) Byczki w pomidorach 100g (4) Ser żółty 40g (7) Ogórek kon. 50g (10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 50g (4,9) Szynka got. 40g (-) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 50g (4,9) Szynka got. 40g (-) Pomidor 50g (-)
	PN	Deser mleczny - 1szt. (7)	Deser mleczny - 1szt. (7)	Kefir - 1szt. (7)
		E: 2894 kcal; B:92,87g;T:113,57g w tym kw.tł.nasy:33,47g; W: 362,72g w tym cukry: 58,71g; Bł: 33,69g, sól:5,31g.	E: 2548 kcal; B:79,31g;T:89,10g w tym kw.tł.nasy:24,13g; W: 337,00g w tym cukry: 32,46g; Bł: 17,91g, sól:4,82g.	E: 2207 kcal; B:81,92g;T:70,27 g w tym kw.tł.nasy:27,71 g; W: 313,51g w tym cukry: 54,37g; Bł: 38,39g, sól:5,07g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 23.09.2025rok	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 „deliser” 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 „deliser” 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 „deliser” 17g (7) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechów i papryki 50g (8)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Sur. z kisz. kap.100g (-) Brokuł got. 100g (-) Kompot 250g (-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 100g (-) Brokuł got. 100g (-) Kompot 250g (-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 100g (-) Brokuł got. 100g (-) 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	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2356kcal; B:94,36g;T:76,69g w tym kw.tł.nasy:35,91g; W: 302,29 g w tym cukry: 44,18g; Bł: 34,59 g, sól:5,04g.	E: 2398 kcal; B:98,81g;T:74,58g w tym kw.tł.nasy:34,90g; W: 320,28g w tym cukry: 47,50g; Bł: 27,23g, sól:5,45g.	E: 2314 kcal; B:88,59g;T:80,,14g w tym kw.tł.nasy:33,70g; W: 303,78g w tym cukry: 41,17g; Bł: 44,62g, sól:5,28g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 24.09.2025 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 „wiejski” 1szt. (7) Dżem 1szt. (-) 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 „wiejski” 1szt. (7) Dżem 1szt. (-) 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 „wiejski” 1szt. (7) Polędwica sopocka 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Biszkopity b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa z zielonych warzyw 350g (1) Placki z kurczaka z warzywami dusz.80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Sał. z ogórka kiszzonego i ceb. 100 g (-) Marchewka mini got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa z zielonych warzyw 350g (1) Placki z kurczaka z warzywami dusz.80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Dynia duszona 100 g (-) Marchewka mini got.100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa z zielonych warzyw 350g (1) Placki z kurczaka z warzywami dusz.80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Dynia duszona 100 g (-) Marchewka mini 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 (-) Sał. gajowego 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sał. gajowego 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sał. gajowego 50g (1,3)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2152 kcal; B:81,67g;T:71,47g w tym kw.tł.nasy:29,69g; W: 284,19g w tym cukry: 55,77g; Bł: 30,69g, sól:5,38g.	E: 2221 kcal; B:87,50g;T:71,72g w tym kw.tł.nasy:29,71g; W: 293,50g w tym cukry: 57,81g; Bł: 24,48g, sól:3,68g.	E: 2126 kcal; B:89,22g;T:73,37g w tym kw.tł.nasy:30,30g; W: 268,88g w tym cukry: 35,89g; Bł: 40,87g, sól:4,31g.

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