

Jadłospis od dnia 22.01.2026r do dnia 28.01.2026r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 22.01.2026rok	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) Parówka cienka 1szt. (-) Pasta z jajka 50g (3) Sałata 10g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Pasta z jajka 50g (3) Sałata 10g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Parówka cienka 1szt. (-) Pasta z jajka 50g (3) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Serek „homogenizowany” 1szt. (7)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g (1,7,9) Gołąbki w kapuście 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera z brzoskwinią i orzechami 150g (8,9) Kompot 250g (-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,7,9) Gołąbki w kapuście 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera z brzoskwinią i orzechami 150g (8,9) Kompot 250g (-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,7,9) Gołąbki w kapuście 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera z orzechami 150g (8,9) Herbata owocowa 250g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Salceson biały 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g (3,7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g (3,7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g (3,7)
	PN	Baton owocowy b/c - 1szt. (-)	Baton owocowy b/c - 1szt. (-)	Baton owocowy b/c - 1szt. (-)

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 23.01.2026 rok	Śniadanie	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro - smak” 1szt. (7) Miód 25g (-) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro - smak” 1szt. (7) Miód 25g (-) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro - smak” 1szt. (7) Ser żółty 40g (7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350 g (1,9) Kotlet z fasoli smażony 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (-) Sur. z czerwonej kap.100g (-) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa jarzynowa 350 g (1,9) Kotlet z ryby duszony 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (-) Sur. z marchewki 100g (-) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa jarzynowa 350 g (1,9) Kotlet z ryby duszony 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (-) Sur. z marchewki 100g (-) Kalafior got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz szczeciński 100g (4) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Ogórek kon, 50g (10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g (7) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g (7) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Pomidor 50g (-)
	PN	Deser mleczny (ryż z owocem) - 1szt. (7)	Deser mleczny (ryż z owocem) - 1szt. (7)	Kefir - 1szt. (7)

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 24.01.2026 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Szynka kon. 40g (-) Papryka 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Szynka kon. 40g (-) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Szynka kon. 40g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa z białych warzyw 350g (1,9) Sos boloński dusz. 250g (1) Makaron 300g (1) Fasolka szparagowa got.150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa z białych warzyw 350g (1,9) Sos mięsno – warzywny got. 250g (1,9) Makaron 300g (1) Fasolka szparagowa got.150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa z białych warzyw 350g (1,9) Sos mięsno – warzywny got. 250g (1,9) Makaron 300g (1) Fasolka szparagowa got.150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Ser żółty 40g (7) Sałatka z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтет drobiowy 60g (1) Galaretka z kurczaka 150g (9) Sałatka z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Galaretka z kurczaka 150g (9) Sałatka z selera 50g (3,9)
	PN	Jogurt nat. - 1szt.(7)	Jogurt nat. - 1szt.(7)	Jogurt nat. - 1szt.(7)

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 25.01.2026 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska cienka 1szt. (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sałata 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sałata 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska cienka 1szt. (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,9) Pieczeń z karkówki dusz. 80g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kap. kisz. got. 150g (-) Kompot 250g (-) Mandarynka 1szt. (-)	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,9) Filet z kurczaka duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw got. 150g (1) Kompot 250g (-) Mandarynka 1szt. (-)	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,9) Filet z kurczaka duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Mandarynka 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (-) Pasta z ryby wędzonej i warzyw 50g (4,9) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (-) Pasta z tuńczyka i warzyw 50g (4,9) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (-) Pasta z tuńczyka i warzyw 50g (4,9) Sałatka wegetariańska 50g (-)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 26.01.2026r	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) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Kurczak po chińsku 250g (1) Ryż 300g (-) Sur. z białej kapusty 150g (3) Kompot 250g (-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Kurczak po chińsku 250g (1) Ryż 300g (-) Sur. z selera i marchewki 150g (9) Kompot 250g (-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Kurczak po chińsku 250g (1) Ryż 300g (-) Sur. z selera i marchewki 150g (9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka gruba 1szt.(-) z keczupem 30g (-) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka gruba 1szt.(-) z keczupem 30g (-) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka gruba 1szt.(-) z musztardą 30g (10) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Baton twarogowy - 1szt. (7)	Baton twarogowy - 1szt (7)	Baton owocowy b/c - 1szt. (-)

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 27.01.2026 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) Dżem 25g (-) 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) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Dżem 25g (-) 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) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Filet z indyka 40g (-) Sałatka grecka 50g (7)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa gulaszowa 350g (1,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos chrzanowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got. 100g (1) Sał. z buraczków 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa krupnik 350g (1,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos ziołowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got. 100g (1) Sał. z buraczków 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa krupnik 350g (1,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos ziołowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got. 100g (1) Sał. z buraczków 100g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g (1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g (1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g (1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c – 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c – 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c – 1szt. (-)

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 28.01.2026rok	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 i wędliny 50g (3) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Sałata lodowa 10g (-)	Zupa ml. z kaszką 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i wędliny 50g (3) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Sałata lodowa 10g (-)	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 i wędliny 50g (3) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g (1,9) Kurczak pieczony 100g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g (7,9) Marchewka mini got.100g (1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g (7,9) Marchewka mini got.100g (1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g (7,9) Marchewka mini got.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) Sałatka gajowego 50g (1,3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro- smak” 1szt. (7) Sałatka gajowego 50g (1,3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro- smak” 1szt. (7) Sałatka gajowego 50g (1,3,10)
	PN	Deser śmietankowy - 1szt.(7)	Deser śmietankowy - 1szt.(7)	Jogurt nat. - 1szt. (7)

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)

Sezam (11)

Opracował:
Izabela Cegiela – Kier.działu żywienia