

Jadłospis od dnia 24.07.2025r do dnia 30.07.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 24.07.2025 rok	Śniadanie	Zupa ml. z makaronem 250g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Salceson biały 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 250g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 250g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Filet z indyka 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka wegetariańska 50g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa szpinak. z l. ciastem 350g (1,3,7) Gulasz węgierski dusz. 250g (1) Kasza pęczak 300g (1) Sur. z białej kap. 150g (-) Kompot 250g (-)	Zupa szpinak. z l. ciastem 350g (1,3,7) Gulasz wieprz. got. z jarzynami 250g (1,9) Kasza pęczak 300g (1) Marchewka got. 150g (1) Kompot 250g (-)	Zupa szpinak. z l. ciastem 350g (1,3,7) Gulasz wieprz. got. z jarzynami 250g (1,9) Kasza pęczak 300g (1) Sur. z białej kap. 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny i ogórka kon. 80g (3) Sał. ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny i ogórka kon. 80g (3) Sał. ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny i ogórka kon. 80g (3) Sał. ziemniaczana 50g (3,9)
	PN	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt. (7)	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2338 kcal; B:92,38g;T:76,27g w tym kw.tł.nasy:38,61g; W:288,98g w tym cukry: 47,06g; Bł: 32,45g, sól:4,72g.	E: 2389 kcal; B:92,91 g;T:91,69gw tym kw.tł.nasy:41,10g; W:282,97g w tym cukry:40,39g; Bł: 23,73g, sól:4,92g.	E: 2328 kcal; B:95,04g;T:93,10gw tym kw.tł.nasy:40,56g; W:266,95g w tym cukry: 43,44g; Bł: 41,65g, sól:4,86g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 25.07.2025 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 z koperkiem 50g(7) Powidła 1szt. (-) Sałata 10g (-) Brzoskwinia 1szt.(-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z koperkiem 50g(7) Powidła 1szt. (-) Sałata 10g (-) Brzoskwinia 1szt.(-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z koperkiem 50g(7) Ser żółty 40g (7) Sałata 10g (-) Brzoskwinia 1szt.(-)
	IIŚ			Biszkopty b/c (1)
	Obiad	Barszcz z makaronem 300g (1,7) Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g (7,9) Fasolka szp. 100g (1) Kompot 250g(-)	Barszcz z makaronem 300g (1,7) Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g (7,9) Fasolka szp. 100g (1) Kompot 250g(-)	Barszcz z makaronem 300g (1,7) Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g (7,9) Fasolka szp. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ryba w zalewie 100g (4) Ser żółty 40g (7) Ogórek małosolny 50g ()	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2410 kcal; B:78,69g;T:84,90g w tym kw.tł.nasy:36,49g; W:322,61g w tym cukry: 60,26g; Bł: 37,42 g, sól:6,92g.	E: 2340 kcal; B:86,54g;T:71,13gw tym kw.tł.nasy:34,68g; W:326,17 g w tym cukry: 67,10g; Bł: 21,41g, sól:5,03g.	E: 2454 kcal; B:94,53g;T:85,28 gw tym kw.tł.nasy:42,30g; W:321,40g w tym cukry: 47,71g; Bł: 46,94g, sól:5,60g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 26.07.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (-) Serek „gouda” 17g (-) Sałatka grecka 50g (7)	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (-) Serek „gouda” 17g (-) Sałatka grecka 50g (7)	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (-) Serek „gouda” 17g (-) Sałatka grecka 50g (7)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (9) Leczo z cukinii z kiełbasą dusz.250g (1) Makaron 300g (-) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g (-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Leczo z cukinii z kiełbasą dusz.250g (1) Makaron 300g (-) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g (-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Leczo z cukinii z kiełbasą dusz. 250g (1) Makaron 300g (-) Sał. z buraczków 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g (1) Pasta z fasoli i warzyw 50g (9) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g (1) Pasta z cieciorke i warzyw 50g (9) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g (1) Pasta z cieciorke i warzyw 50g (9) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2086 kcal; B:53,94g;T:64,46 g w tym kw.tł.nasy:25,58g; W:316,01 g w tym cukry: 38,58g; Bł: 35,53 g, sól:4,03 g.	E: 2134 kcal; B:58,99 g;T:64,39 gw tym kw.tł.nasy:25,57 g; W:319,52g w tym cukry: 36,42 g; Bł: 27,02 g, sól:4,08g.	E: 2189 kcal; B:56,00 g;T:71,61g w tym kw.tł.nasy: 25,44g; W:329,32 g w tym cukry: 20,01g; Bł: 44,54g, sól:4,29g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 27.07.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Jajko got. 1szt. (3) Ogórek ziel. 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt.(1)
	Obiad	Zupa pomidorowa z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Filet drobiowy panierowany dusz. 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Kap. kisz. got.150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Filet drobiowy panierowany dusz.80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw got.150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Filet drobiowy panierowany dusz. 80g (1,3) 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) Szynka got. 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka z kaszy j., pieczarek, papryki , ogórka kon. 50g (1,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka z kaszy j., pieczarek, papryki , ogórka kon. 50g (1,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka z kaszy j., pieczarek, papryki , ogórka kon. 50g (1,10)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2145kcal; B:78,32g;T:71,55g w tym kw.łł.nasy:31,45g; W: 266,00g w tym cukry: 44,13g; Bł: 29,66g, sól:4,25g.	E: 2172 kcal; B:85,30g;T:71,23g w tym kw.łł.nasy:31,48g; W: 272,17 g w tym cukry: 46,30g; Bł: 20,55g, sól:4,35g.	E: 2215 kcal; B:77,12g;T:81,94 g w tym kw.łł.nasy:34,39g; W: 271,45g w tym cukry: 35,14g; Bł: 35,55g, sól:4,54g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 28.07.2025 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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Miód 1szt. (-) Mix sałat z pestkami dyni,słonecznika,orzechami i papryką 50g (8)	Zupa ml. budyniowa 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Miód 1szt. (-) Mix sałat z pestkami dyni,słonecznika,orzechami i papryką 50g (8)	Zupa ml. budyniowa 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Mix sałat z pestkami dyni,słonecznika,orzechami i papryką 50g (8)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa z białych warzyw 350g (1,9)) Placki z ryby dusz.80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Mizeria 100g (7) Warzywa dusz. 100g (1,9) Kompot 250g(-)	Zupa z białych warzyw 350g (1,9)) Placki z ryby dusz.80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Sur. z cukinii 100g (-) Warzywa dusz. 100g (1,9) Kompot 250g(-)	Zupa z białych warzyw 350g (1,9)) Placki z ryby dusz.80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Sur. z cukinii 100g (-) Warzywa dusz. 100g (1,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka z porem 50g (3) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka z ciecioriki i ogórka 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka z porem 50g (3) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka z ciecioriki i ogórka 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka z porem 50g (3) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka z ciecioriki i ogórka 50g (3)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2306 kcal; B:82,02g;T:78,08g w tym kw.tł.nasy:34,06g; W: 304,38g w tym cukry: 45,37g; Bł: 35,26g, sól:3,576g.	E: 2334 kcal; B:87,35g;T:75,57g w tym kw.tł.nasy:32,91g; W: 308,11g w tym cukry: 44,96g; Bł: 27,50g, sól:3,93g.	E: 2181 kcal; B:89,00g;T:79,16g w tym kw.tł.nasy:33,43 g; W: 269,65g w tym cukry: 38,67g; Bł: 43,82g, sól:4,28g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 29.07.2025rok	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) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Parówka cienka 1szt. (-) Sałata lodowa 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) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Parówka cienka 1szt. (-) Sałata lodowa 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) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Parówka cienka 1szt. (-) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa meksykańska 350g (1,9) Sos brokułowo – śmietanowy 250g (1,7) Ryż 300g (-) Fasolka szp. 150g (1) Kompot 250g (-) Sliwki (-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Sos brokułowo – śmietanowy 250g (1,7) Ryż 300g (-) Fasolka szp. 150g (1) Kompot 250g (-) Sliwki (-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Sos brokułowo – śmietanowy 250g (1,7) Ryż 300g (-) Fasolka szp. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Sliwki (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. gajowego 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. gajowego 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. gajowego 50g (1,3)
	PN	Deser mleczny – kaszka z owocami 1szt. (7)	Deser mleczny - kaszka z owocami 1szt. (7)	Serek „homogenizowany” 1szt. (7)
		E: 2553kcal; B:82,23g;T:99,76g w tym kw.tł.nasy:57,23g; W: 320,54 g w tym cukry: 45,73g; Bł: 33,85 g, sól:4,82g.	E: 2535 kcal; B:75,86g;T:96,63g w tym kw.tł.nasy:57,21g; W: 324,82g w tym cukry: 45,11g; Bł: 23,67g, sól:4,65g.	E: 2408 kcal; B:74,06g;T:98,38g w tym kw.tł.nasy:59,59g; W: 298,97g w tym cukry: 33,70g; Bł: 42,26g, sól:4,55g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 30.07.2025 rok	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) Pasztet drobiowy 60g (1) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z sałaty,pomidora,rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g (1) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z sałaty,pomidora,rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g (1) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z sałaty,pomidora,rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka pieczone 1szt.(-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z pekińskiej kap.100g (3) Marchewka z groszkiem got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z pekińskiej kap.100g (3) Marchewka z groszkiem got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z pekińskiej kap.100g (3) Marchewka z groszkiem got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Byczki w pomidorach 100g (4) Szynka biała 40g (-) Sał. z brokuła 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Humus 1szt. (11) Szynka biała 40g (-) Sał. z brokuła 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Humus 1szt. (11) Szynka biała 40g (-) Sał. z brokuła 50g (3)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2543 kcal; B:96,56g;T:110,76g w tym kw.tł.nasy:40,19g; W: 278,73g w tym cukry: 41,97g; Bł: 34,01g, sól:4,81g.	E: 2681 kcal; B:100,14g;T:107,06g w tym kw.tł.nasy:36,74g; W: 287,86g w tym cukry: 39,81g; Bł: 32,17g, sól:4,82g.	E: 2674 kcal; B:105,72g;T:121,92g w tym kw.tł.nasy:45,13g; W: 279,54g w tym cukry: 30,83g; Bł: 47,56g, sól:5,77g.

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 Cegieła – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk