

Jadlospis od dnia 25.09.2025r do dnia 01.10.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 25.09.2025 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) Szynka biała 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Pomidor 50g (-) śliwki (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Pomidor 50g (-) śliwki (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka biała 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Pomidor 50g (-) śliwki (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Kotlet schabowy smażony z pieczarkami 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Kap. biała got.150g (-) Kompot 250g (-)	Barszcz zabieleny 350g (1,3,7) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got. 150g (1) Kompot 250g (-)	Barszcz zabieleny 350g (1,3,7) Bitka schabowa dusz. 80g (-) 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) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z ryżu z kurczakiem 50g (3)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2576 kcal; B:79,86g;T:100,77g w tym kw.tł.nasy:50,08g; W:328,50g w tym cukry: 60,77g; Bł: 34,46g, sól:4,93g.	E: 2480 kcal; B:85,95g;T:91,00gw tym kw.tł.nasy:48,98g; W:315,16g w tym cukry:55,67g; Bł: 24,96g, sól:4,86g.	E: 2405 kcal; B:80,32g;T:91,99g; kw.tł.nasy:48,98g; W:307,22g w tym cukry:42,26g;Bł: 43,55g, sól:4,78g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 26.09.2025 rok	Śniadanie	Zupa ml. z makaronem 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 50g (3) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml.250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka 50g (3) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml.250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka 50g (3) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka wegetariańska 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Krupnik 350g (1,9) Kotlet z fasoli smażony 80 (1,3) Ziemniaki 300g (-) Sur. warzyw 100g (7,9) Fasolka szp. got.100g (1) Kompot 250g(-)	Krupnik 350g (1,9) Kotlet z ryby duszony 80 (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g (7,9) Fasolka szp. got.100g (1) Kompot 250g(-)	Krupnik 350g (1,9) Kotlet z ryby duszony 80 (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Sur. 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) Paprykarz szczeciński 100g (4) Twarożek z szczypiorkiem 50g (7) Ogórek ziel. 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz warzywny 1szt. (6) Twarożek z szczypiorkiem 50g (7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz warzywny 1szt. (6) Twarożek z szczypiorkiem 50g (7) Pomidor 50g (-)
	PN	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat.1szt. (7)	Jogurt nat.1szt. (7)
		E: 2338 kcal; B:87,88g;T:74,28g w tym kw.tł.nasy:35,66g; W:320,55g w tym cukry: 53,59g; Bł: 39,02g, sól:5,67g.	E: 2506 kcal; B:90,21g;T:76,25g w tym kw.tł.nasy:32,92g; W:350,12g w tym cukry: 51,70g; Bł: 30,06g, sól:4,53g.	E: 2527 kcal; B:84,66g;T:86,65g w tym kw.tł.nasy:35,48g; W:341,84g w tym cukry: 41,86g; Bł: 43,86g, sól:4,21g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 27.09.2025 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) Parówka cienka 1szt. (-) Sałata 10g (-) Brzoskwinia 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Parówka cienka 1szt. (-) Sałata 10g (-) Brzoskwinia 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Parówka cienka 1szt. (-) Sałata 10g (-) Brzoskwinia 1szt. (-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Kap. z kiszonej kap. 350g (1,9) Leczo warzywne dusz. 250g (1,9) Makaron 300g (1) Buraczki got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Leczo warzywne dusz. 250g (1,9) Makaron 300g (1) Buraczki got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Leczo warzywne dusz. 250g (1,9) Makaron 300g (1) Buraczki got. 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka got. 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka got. 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z brokuła 50g (3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2004 kcal; B:61,56g;T:72,23g w tym kw.tł.nasy:28,19g; W:265,95 g w tym cukry: 31,19g; Bł: 34,19g, sól:3,57g.	E: 2284 kcal; B:72,69g;T:72,21g w tym kw.tł.nasy:28,28g; W:320,90 g w tym cukry: 34,45g; Bł: 24,99g, sól:3,93g.	E: 2174 kcal; B:72,73g;T:83,73g w tym kw.tł.nasy:35,42g; W:272,59g w tym cukry: 28,81g; Bł: 36,27g, sól:3,74g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 28.09.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Powidła 1szt. (-) Papryka 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Powidła 1szt. (-) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Polędwica sopocka 40g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Baton owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makar. 350g (1,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej kap.150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa z makar. 350g (1,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki i selera 150g (9) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa z makar. 350g (1,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki i selera 150g (9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser żółty 40g (7) Pasta z fasoli i ogórka kon. 50g (10) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Pasta z cieciorke i warzyw 50g (9) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Pasta z cieciorke i warzyw 50g (9) Sałatka gyros 50g (3,10)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2160 kcal; B:87,08g;T:68,10g w tym kw.tł.nasy:34,22g; W:290,89g w tym cukry: 58,88g; Bł: 35,41 g, sól:4,76g.	E: 2180 kcal; B:87,88 g;T:67,37gw tym kw.tł.nasy:31,21 g; W:293,93g w tym cukry: 53,47 g; Bł: 30,26 g, sól:5,09 g.	E: 2014 kcal; B:88,83g;T:69,59gw tym kw.tł.nasy:31,79g; W:253,19g w tym cukry: 33,66g; Bł: 44,84 g, sól:5,82g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 29.09.2025 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 Kiełbasa krakowska 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g Kiełbasa krakowska 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Kefir 1 szt. (7)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kurczak pieczony 100g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z czerwonej kap.100g (-) Marchewka mini got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got.100g (1) Marchewka mini got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got.100g (1) Marchewka mini got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Byczki w pomid. 100g (4) Twarożek z ziel. pietr. 50g (7) Pomidor z koperkiem, pestkami dyni i słonecznika 50 g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka warzywna 150g (3) Twarożek z ziel. pietr. 50g (7) Pomidor z koperkiem, pestkami dyni i słonecznika 50 g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka warzywna 150g (3) Twarożek z ziel. pietr. 50g (7) Pomidor z koperkiem, pestkami dyni i słonecznika 50 g (-)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2348 kcal; B:83,68g;T:81,53 g w tym kw.tł.nasy: 40,23g; W:308,56 g w tym cukry: 59,53g; Bł: 34,01g, sól:5,48g.	E: 2420 kcal; B:98,86;T:80,30g w tym kw.tł.nasy:40,41g; W:310,55 g w tym cukry: 53,16g; Bł: 27,09g, sól:5,67g.	E: 2368 kcal; B:98,37g;T:85,02g w tym kw.tł.nasy:42,76g; W:295,15g w tym cukry: 47,95g; Bł: 42,21g, sól:5,88 g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 30.09.2025 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 „homogenizowany” 1szt. (7) Jajko got. 1szt. (3) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (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 lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (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 lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,9) Sos śmietanowo – serowy z szynką, pieczarkami, groszkiem 250g (1,7) Kasza j. 300g (1) Sał. z ogórka kisz. i ceb. 150 g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,9) Sos śmietanowo – serowy z szynką, pieczarkami, groszkiem 250g (1,7) Kasza j. 300g (1) Kalafior got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,9) Sos śmietanowo – serowy z szynką, pieczarkami, groszkiem 250g (1,7) Kasza j. 300g (1) Kalafior got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)
	PN	Deser mleczny – kaszka z owocami 1szt. (7)	Deser mleczny – kaszka z owocami 1szt. (7)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2222 kcal; B:74,71g;T:80,85g w tym kw.łł.nasy:45,59g; W:283,37g w tym cukry: 43,62g; Bł: 27,27g, sól:7,62g.	E: 2293 kcal; B:82,44 g;T:80,45g w tym kw.łł.nasy:45,58g; W:291,53g w tym cukry: 44,91g; Bł: 21,61 g, sól:5,03g.	E: 2166 kcal; B:83,65g;T:83,12 g w tym kw.łł.nasy:42,97g; W:259,09g w tym cukry: 31,57g; Bł: 39,57g, sól:5,62g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 01.10.2025 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) Wędlina drobiowa 40g (-) Miód 1szt. (-) Sałata 10g (-) śliwki (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (-) Miód 1szt. (-) Sałata 10g (-) śliwki (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (-) Ser żółty 40g (7) Sałata 10g (-) śliwki (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Pieczeń rzymska 80g (1,3) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (1) Sał. z buraczków 100g (-) Fasolka szp. got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Pulpet wieprz. got. 80g (1,3) Sos koperkowy 150g (1) Ziemniaki 300g (1) Sał. z buraczków 100g (-) Fasolka szp. got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Pulpet wieprz. got. 80g (1,3) Sos koperkowy 150g (1) Ziemniaki 300g (1) 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) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Pasta z jajka i tuńczyka 50g (3,4) Sał. z ciecioriki i ogórka ziel. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Pasta z jajka i tuńczyka 50g (3,4) Sał. z ciecioriki i ogórka ziel. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Pasta z jajka i tuńczyka 50g (3,4) Sał. z ciecioriki i ogórka ziel. 50g (3)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2095 kcal; B:72,65 g;T:64,23g w tym kw.tł.nasy:49,51g; W:270,90g w tym cukry: 60,75 g; Bł: 30,64g, sól:4,31g.	E: 2037 kcal; B:75,01 T:60,21g w tym kw.tł.nasy:49,22g; W:257,81g w tym cukry: 53,28g; Bł: 21,08g, sól:3,96g.	E: 2119 kcal; B:85,09 g;T:77,55 g w tym kw.tł.nasy:55,73g; W:264,57g w tym cukry: 39,56 g; Bł: 38,91g, sól:4,66g.

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