

Jadłospis od dnia 25.12.2025r do dnia 31.12.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 25.12.2025rok BOŻE NARODZENIE	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Serek „homogenizowany 1szt. (7) Placek z makiem 100g (1,3) Mandarynka 1szt.(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Serek „homogenizowany 1szt. (7) Placek z makiem 100g (1,3) Mandarynka 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Filet z indyka 40g (-) Serek „homogenizowany 1szt. (7) Ciastko b/ c (1) Mandarynka 1szt. (-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (1,7,9) Filet z kurczaka panierowany dusz. z pieczarkami 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (-) Sur. z białej kapusty i warzyw 150g (3) Kompot 250g (-) Pomarańcza 1szt. (-)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (1,7,9) Filet z kurczaka panierowany dusz. z pieczarkami 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (-) Marchewka mini got. 150g (1) Kompot 250g (-) Pomarańcza 1szt. (-)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (1,7,9) Filet z kurczaka panierowany dusz. z pieczarkami 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (-) Sur. z białej kapusty i warzyw 150g (3) Herbata owocowa 250g (-) Pomarańcza 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt.(-) z chrzanem 30g (-) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt.(-) z keczupem 30g (-) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt.(-) z chrzanem 30g (-) Sałatka gyros 50g (3,10)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2977 kcal; B:86,00g;T:110,42g w tym kw.tł.nasy:43,70g; W:380,90 g w tym cukry: 78,08g; Bł: 43,72g, sól:3,74g.	E: 2990 kcal; B:88,98 g;T:106,85g w tym kw.tł.nasy:43,48g; W:380,86 g w tym cukry:75,02g; Bł: 34,20 g, sól:4,51g.	E: 2944 kcal; B:96,24 g;T:102,24 gw tym kw.tł.nasy:50,91g; W:363,46g w tym cukry: 53,15g; Bł: 47,26 g, sól:4,49g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 26.12.2025 rok II ŚWIĘTO	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro - smak” 1szt. (7) Szynka biała 40g (-) Piernik przekładany 100g (1,3) Mandarynka 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro - smak” 1szt. (7) Szynka biała 40g (-) Piernik przekładany 100g (1,3) Mandarynka 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro - smak” 1szt. (7) Szynka biała 40g (-) Biskopki b/c (1) Mandarynka 1szt. (-)
	IIŚ			Pieczewo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa szparagowa z l. ciastem 350 g (1,,9) Kotlet szwajcarski duszony 80g (3,7) Ziemniaki dusz. 300g (-) Kapusta czerwona got. 150g (-) Kompot 250g (-) Pomarańcza 1szt. (-)	Zupa szparagowa z l. ciastem 350 g (1,9) Kotlet szwajcarski duszony 80g (3,7) Ziemniaki dusz. 300g (-) Bukiet z warzyw got. 150g (1) got. Kompot 250g (-) Pomarańcza 1szt. (-)	Zupa szparagowa z l. ciastem 350 g (1,9) Kotlet szwajcarski duszony 80g (3,7) Ziemniaki dusz. 300g (-) Bukiet z warzyw got. 150g (1) got. Herbata owocowa 250g(-) Pomarańcza 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt.(-) z chrzanem 30g (-) Sał. z brokuła z fetą i słonecznikiem i orzechami 50g (3,7,8)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt.(-) z keczupem 30g (-) Sał. z brokuła z fetą i słonecznikiem i orzechami 50g (3,7,8)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt.(-) z chrzanem 30g (-) Sał. z brokuła z fetą i słonecznikiem i orzechami 50g (3,7,8)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 3203 kcal; B:94,65 g;T:121,43g w tym kw.tł.nasy:65,86g; W:391,79g w tym cukry: 73,56g; Bł: 48,85 g, sól:6,76g.	E: 3254 kcal; B:99,52 g;T:121,10 gw tym kw.tł.nasy:65,88g; W:395,23 g w tym cukry: 71,68g; Bł: 31,95 g, sól:7,60g.	E: 3060 kcal; B:95,80 g;T:112,72g w tym kw.tł.nasy:63,19g; W:375,56 g w tym cukry: 52,49 g; Bł: 55,76 g, sól:6,67g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 27.12.2025 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) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sałata lodowa 10g (-)	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sałata lodowa 10g (-)	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos boloński dusz. 250g (1) Makaron 300g (1) Sur. z selera i marchwi 150g (9) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos mięsno – warzywny got. 250g (1,9) Makaron 300g (1) Sur. z selera i marchwi 150g (9) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos mięsno – warzywny 250g (1,9) Makaron 300g (1) Sur. z selera i marchwi 150g (9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz szczeciński 100g (4) Twarożek 50g (7) Ogórek konserwowy 50g (10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta warzywna 1szt.(6,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 20g (7) Pasta warzywna 1szt.(6,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g (-)
	PN	Jogurt nat. 1szt.(7)	Jogurt nat. 1szt.(7)	Jogurt nat. 1szt.(7)
		E: 21433 kcal; B:70,87g;T:78,94g w tym kw.tł.nasy:32,02g; W:292,54g w tym cukry: 45,61g; Bł: 34,49g, sól:4,98 g.	E: 2233 kcal; B:70,70g;T:76,00 g w tym kw.tł.nasy:36,42g; W:292,52 g w tym cukry: 44,12g; Bł: 29,54 g, sól:4,61g.	E: 2321 kcal; B:79,85 g;T:73,88 gw tym kw.tł.nasy:32,29g; W:320,24g w tym cukry: 43,63g; Bł: 42,31g, sól:4,65g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 28.12.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Jabłko 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Jabłko 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Pieczeń z karkówki 80g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sałatka z buraczków 150g (-) Kompot 250g (-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sałatka z buraczków 150g (-) Kompot 250g (-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sałatka z buraczków 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Sałatka z ciecioriki i ogórka 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Sałatka z ciecioriki i ogórka 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Sałatka z ciecioriki i ogórka 50g (3)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2560 kcal; B:82,39g;T:85,59,19g w tym kw.tł.nasy:38,99g; W: 289,06g w tym cukry: 42,74g; Bł: 30,54 g, sól:4,03g.	E: 2480 kcal; B:92,92g;T:85,04g w tym kw.tł.nasy:35,98g, W: 292,57g w tym cukry: 49,58g; Bł: 32,40 g sól:4,18g.	E: 2360 kcal; B:92,29g;T:86,03g w tym kw.tł.nasy:32,98g; W: 264,63g w tym cukry: 28,17g; Bł: 32,62 g, sól:4,60g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 29.12.2025 r	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 25g (-) Sałata lodowa 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 25g (-) 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 „wiejski” 1szt. (7) Ser żółty 40g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Wędlina 40g (-)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Jajko sadzone 1szt. (3) Ziemniaki dusz. 300g (-) Sur. z włoskiej kapusty 100g (3) Marchewka z groszkiem got.100g (1) Kompot 250g (-)	Krupnik 350g (1,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos jarzynowy 150g (1,9) Ziemniaki dusz. 300g (-) Sur. z włoskiej kapusty 100g (3) Marchewka z groszkiem got.100g (1) Kompot 250g (-)	Krupnik 350g (1,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos jarzynowy 150g (1,9) Ziemniaki dusz. 300g (-) Sur. z włoskiej kapusty 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) Paszтет drobiowy 60g (1) Ser żółty 40g (7) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Galaretka z warzyw 150g (3,9) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Galaretka z warzyw 150g (3,9) Sał. z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt (7)	Baton owocowy b/c1szt. (-)
		E: 2382 kcal; B:84,10g;T:73,85g w tym kw.tł.nasy:32,76 g; W: 336,61g w tym cukry: 72,06 g; Bł: 36,92 g, sól:4,27 g.	E: 2387 kcal; B:88,43 g;T:71,05 g w tym kw.tł.nasy:36,59g; W: 335,84g w tym cukry: 65,67 g; Bł: 28,61g, sól:4,51g.	E: 2376 kcal; B:99,88g;T:84,84 g w tym kw.tł.nasy:45,83 g; W: 295,19 g w tym cukry: 40,91g; Bł: 43,19g, sól:5,26g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 30.12.2025 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 50g (3) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-) Kiwi 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 50g (3) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-) Kiwi 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 50g (3) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-) Kiwi 1szt. (-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Filet z ryby dusz.(1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (-) Fasolka got. 100g (1) Sur. z warzyw 100g (7,9) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Filet z ryby dusz.(1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (-) Fasolka got. 100g (1) Sur. z warzyw 100g (7,9) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Filet z ryby dusz.(1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (-) Fasolka got. 100g (1) Sur. z warzyw 100g (7,9) 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 i brokuła 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g (1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu i brokuła 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g (1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu i brokuła 50g (1,3)
	PN	Deser mleczny – 1szt. (7)	Deser mleczny – 1szt. (7)	Pieczywo chrupkie (1)
		E: 2658 kcal; B:91,34g;T:88,81g w tym kw.tł.nasy:39,94g; W: 312,51 g w tym cukry: 42,33g; Bł: 34,02g, sól:6,05g.	E: 2524 kcal; B:92,32g;T:91,71 g w tym kw.tł.nasy:41,54g; W: 317,12g w tym cukry: 40,22 g; Bł: 25,56 g, sól:5,33g.	E: 2298 kcal; B:98,70 g;T:85,77 g w tym kw.tł.nasy:36,98g, W: 277,59g w tym cukry:34,60g; Bł: 41,83, sól : 6,60g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 31.12.2025 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 got. 40g (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sałata lodowa 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z kaszką 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 10g (-)	Zupa ml. z kaszką p.300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka got. 40g (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 10g (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa z zielonych warzyw 350g (1,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g (1,9) Ziemniaki dusz. 300g (-) Sur. z czerwonej kap. 100g (-) Kalafior 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa z zielonych warzyw 350g (1,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g (1,9) Ziemniaki dusz. 300g (-) Sur. z marchewki i ananasa 100g (-) Kalafior 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa z zielonych warzyw 350g (1,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g (1,9) Ziemniaki dusz. 300g (-) Sur. z marchewki 100g (-) Kalafior 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt.(-)	Mus owocowy b/c 1szt.(-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2494 kcal; B:101,95g;T:97,92 g w tym kw.łł.nasy:39,85 g; W: 288,24 g w tym cukry: 47,38 g; Bł: 30,33g, sól:6,49g.	E: 2435 kcal; B:105,49g;T:84,80 g w tym kw.łł.nasy:36,27g; W: 295,92 g w tym cukry: 46,39 Bł: 23,38g, sól:5,21g.	E: 2427 kcal; B:102,56 g;T:92,07g w tym kw.łł.nasy:38,12 g; W: 286,09g w tym cukry: 32,98g; Bł: 41,34 g, sól:5,25 g.

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