

Jadlospis od dnia 26.06.2025r do dnia 02.07.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 26.06.2025 rok	Śniadanie	Zupa ml. budyniowa 250g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska cienka 1szt. (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka z sałaty, pomidorów, rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 250g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka z sałaty, pomidorów, rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 250g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa śląska cienka 1szt. (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka z sałaty, pomidorów, rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa owocowa z makaronem 350g (1) Pieczeń rzymska dusz. 80g (1,3) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchwi 100g (-) Fasolka szp. got. 100g (1)	Zupa owocowa z makaronem 350g (1) Pulpet wieprz. got. 80g (1,3) Sos ziołowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchwi 100g (-) Fasolka szp. got. 100g (1)	Zupa wiedeńska 350g (1,9) Pulpet wieprz. got 80g (1,3) Sos ziołowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchwi 100g (-) Fasolka szp. got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Ser smażony 50g (7) Sał. z ciecioriki i ogórka 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sał. z ciecioriki i ogórka 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sał. z ciecioriki i ogórka 50g (3)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2232 kcal; B:94,49g;T:66,50g w tym kw.tł.nasy:50,33g; W:301,98g w tym cukry: 57,02g; Bł: 31,04g, sól:4,92g.	E: 2316 kcal; B:90,25 g;T:81,73gw tym kw.tł.nasy:59,72g; W:287,51g w tym cukry:55,10g; Bł: 21,53g, sól:5,52g.	E: 2067 kcal; B:87,33g;T:77,54gw tym kw.tł.nasy:56,26g; W:246,90g w tym cukry: 33,79g; Bł: 37,50g, sól:5,86g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 27.06.2025 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) Pasta z jajka z ziel.pietr. 50g(3) Dżem 1szt. (-) Sałata lodowa 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z ziel.pietr. 50g(3) Dżem 1szt. (-) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z ziel.pietr. 50g(3) Ser żółty 40g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Banan 1szt. (-)	Zupa krupnik 350g (1,9) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Banan 1szt. (-)	Zupa krupnik 350g (1,9) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Herbata owocowa 250g(-) Kiwi 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Makrela w oleju 100g (4) Serek „gouda” 17g (7) Sał. z makaronu, pieczarek, i papryki 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka warzywna 150g (3,9) Serek „gouda” 17g (7) Sał. z makaronu, pieczarek, i papryki 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka warzywna 150g (3,9) Serek „gouda” 17g (7) Sał. z makaronu, pieczarek, i papryki 50g (1,3)
	PN	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat.1szt. (7)	Jogurt nat.1szt. (7)
		E: 27882 kcal; B:85,49g;T:108,26g w tym kw.tł.nasy:36,45g; W:334,52g w tym cukry: 60,23g; Bł: 37,67 g, sól:3,98g.	E: 2341 kcal; B:75,07g;T:68,15gw tym kw.tł.nasy:32,30g; W:340,05 g w tym cukry: 76,03g; Bł: 24,36g, sól:4,03g.	E: 2461 kcal; B:80,72g;T:90,24 gw tym kw.tł.nasy:41,60g; W:319,25g w tym cukry: 40,78g; Bł: 39,91g, sól:4,25g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 28.06.2025 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) Kieł. krakowska 40g (-) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Kieł. krakowska 40g (-) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Kieł. krakowska 40g (-) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (9) Kurczak w sosie słodko – kwaśnym 250g (1) Ryż 300g (-) Brokuł got. 150g (1) Kompot 250g (-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Kurczak w sosie słodko – kwaśnym 250g (1) Ryż 300g (-) Brokuł got. 150g (1) Kompot 250g (-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Kurczak w sosie słodko – kwaśnym 250g (1) Ryż 300g (-) Brokuł got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Sał. z kaszy z tuńczykiem i warzywami 50g (1,4,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Sał. z kaszy z tuńczykiem i warzywami 50g (1,4,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Sał. z kaszy z tuńczykiem i warzywami 50g (1,4,10)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2172 kcal; B:65,12g;T:62,60 g w tym kw.tł.nasy:28,90g; W:327,17 g w tym cukry: 44,71g; Bł: 34,69 g, sól:4,22 g.	E: 2220 kcal; B:70,65 g;T:62,05 gw tym kw.tł.nasy:28,89 g; W:330,68g w tym cukry: 42,55 g; Bł: 26,18 g, sól:4,27g.	E: 2145 kcal; B:65,02 g;T:63,04g w tym kw.tł.nasy: 28,89g; W:322,74 g w tym cukry: 29,14g; Bł: 44,77g, sól:4,29g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 29.06.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. grecka 50g (7)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. grecka 50g (7)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. grecka 50g (7)
	IIŚ			Biskopity b/c (1)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350g (1,7,9) Kotlet schabowy z pieczarkami 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Kap. biała got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z makaronem 350g (1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g (7) Kalafior got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z makaronem 350g (1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g (7) Kalafior got. 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2415kcal; B:83,88g;T:94,22g w tym kw.tł.nasy:42,18g; W: 295,36g w tym cukry: 40,06g; Bł: 29,67g, sól:5,25g.	E: 2315 kcal; B:89,71g;T:84,46g w tym kw.tł.nasy:41,08g; W: 281,48 g w tym cukry: 34,82g; Bł: 19,92g, sól:4,05g.	E: 2351 kcal; B:87,92g;T:87,43 g w tym kw.tł.nasy:42,00g; W: 292,28g w tym cukry: 26,41g; Bł: 35,99g, sól:4,20g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 30.06.2025 r	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 mięsa got. z warzywami 50g (3,9) Serek „deliser” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z warzywami 50g (3,9) Serek „deliser” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	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 mięsa got. z warzywami 50g (3,9) Serek „deliser” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa gyros 350g (1,9,10)) Jajko sadzone 1szt. (3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Mizeria 100g (7) Marchewka got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos koperkowy 150g (1,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Szpinak dusz. 100g (1,7) Marchewka got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos koperkowy 150g (1,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Szpinak dusz. 100g (1,7) Marchewka got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z szczypiorkiem 50g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Ogórek małosolny 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z szczypiorkiem 50g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z szczypiorkiem 50g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Pomidor 50g (-)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2037 kcal; B:75,23g;T:60,56g w tym kw.tł.nasy:26,41g; W: 289,87g w tym cukry: 51,72g; Bł: 34,89g, sól:4,00g.	E: 2119 kcal; B:71,51g;T:57,46g w tym kw.tł.nasy:25,20g; W: 318,53g w tym cukry: 63,23g; Bł: 28,61g, sól:3,93g.	E: 2020 kcal; B:72,12g;T:60,48g w tym kw.tł.nasy:25,81 g; W: 293,38g w tym cukry: 49,82g; Bł: 43,73g, sól:4,28g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 01.07.2025rok	Śniadanie	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa szynkowa 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałata lodowa 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Barszcz z ziemniakami 350g (1,7,9) Sledź w śmiet. z jabłkiem i ceb. 250g (7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g (-) Ciastko – muszelka 1szt. (1,3)	Barszcz z ziemniakami 350g (1,7,9) Pierogi z mięsem 300g (1,3) Sur. z warzyw 150g (7,9) Kompot 250g (-) Ciastko – muszelka 1szt. (1,3)	Barszcz z ziemniakami 350g (1,7,9) Sledź w śmiet. z jabłkiem i ceb. 250g (7) Ziemniaki 300g (-) Herbata owocowa 250g(-) Budyń b/c 150g (7)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Pasta z fasoli z szczypiorkiem 50g (-) Sał. gajowego 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Pasta z cieciorke i warzyw 50g (9) Sał. gajowego 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Pasta z cieciorke i warzyw 50g (9) Sał. gajowego 50g (1,3)
	PN	Deser mleczny 1szt. (7)	Deser mleczny 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2449 kcal; B:84,01g;T:92,06g w tym kw.tł.nasy:37,48g; W: 308,40 g w tym cukry: 57,51g; Bł: 30,81 g, sól:12,11g.	E: 2549 kcal; B:91,55g;T:93,28g w tym kw.tł.nasy:36,85g; W: 321,88g w tym cukry: 57,40g; Bł: 28,93g, sól:6,07g.	E: 2185 kcal; B:84,36g;T:79,,34g w tym kw.tł.nasy:35,85g; W: 273,18g w tym cukry: 30,54g; Bł: 37,22g, sól:12,40g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 02.07.2025 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) Parówka cienka 1szt. (-) Serek „hochland” 22g(7) Sałata 10g (-) Ogórek ziel. 50g (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Serek „hochland” 22g(7) 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) Parówka cienka 1szt. (-) Serek „hochland” 22g(7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Baton owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g (1,9) Kurczak pieczony 100g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej kap. 100g (-) Sał. z buraczków 100g (-) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got. 100g (1) Sał. z buraczków 100g (-) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. 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) Serek „fro – smak” 1szt. (7) Sał. z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro – smak” 1szt. (7) Sał. z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro – smak” 1szt. (7) Sał. z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (7)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2488 kcal; B:79,05g;T:109,30g w tym kw.tł.nasy:59,03g; W: 283,50g w tym cukry: 50,13g; Bł: 28,02g, sól:5,68g.	E: 2525 kcal; B:85,53g;T:107,33g w tym kw.tł.nasy:58,95g; W: 286,84g w tym cukry: 45,71g; Bł: 20,09g, sól:5,67g.	E: 2498 kcal; B:78,14g;T:102,55g w tym kw.tł.nasy:58,48g; W: 280,41g w tym cukry: 28,05g; Bł: 39,80g, sól:5,61g.

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