

Jadłospis od dnia 29.01.2026r do dnia 04.02.2026r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 29.01.2026 rok	Śniadanie	Zupa ml. z makaronem 250g (1,7) Kawa zb. Z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Twarożek 50g (7) Sałata 10 g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z makaronem 250g (1,7) Kawa zb. Z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Twarożek 50g (7) Sałata 10 g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z makaronem 250g (1,7) Kawa zb. Z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Polędwica sopocka 40g (-) Twarożek 50g (7) Sałata 10 g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/ c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa szpinakowa 350g (1,9) Placki z kurczaka dusz. z jarzynami 80g (1,9) Ziemniaki dusz.300g (-) Sur. z włoskiej kap. 100g (-) Marchewka z groszkiem got.100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa szpinakowa 350g (1,9) Placki z kurczaka dusz. z jarzynami 80g (1,9) Ziemniaki dusz.300g (-) Sur. z włoskiej kap. 100g (-) Marchewka z groszkiem got.100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa szpinakowa 350g (1,9) Placki z kurczaka dusz. z jarzynami 80g (1,9) Ziemniaki dusz.300g (-) Sur. z włoskiej kap. 100g (-) Marchewka z groszkiem got.100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka drobiowa 1szt. (-) Pasta z fasoli z ogórkiem kon. 50g (10) Sałatka z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka drobiowa 1szt. (-) Pasta z cieciorke i warzyw 50g (9) Sałatka z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka drobiowa 1szt. (-) Pasta z cieciorke i warzyw 50g (9) Sałatka z brokuła 50g (3,9)
	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 30.01.2026 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 „wiejski” 1szt. (7) Powidła 30g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml.250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Powidła 30g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml.250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pomidorowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (-) Warzywa dusz. 100g (9) Sur. z kiszonej kap. 100g (-) Kompot 250g (-)	Zupa pomidorowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (-) Warzywa dusz. 100g (9) Fasolka szp. got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa pomidorowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (-) Warzywa dusz. 100g (9) Fasolka szp. got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g (7) Jajko got. 1szt. (3) Mix sałat z pestkami dyni , słonecznika i orzechami 50g (8)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g (7) Jajko got. 1szt. (3) Mix sałat z pestkami dyni , słonecznika i orzechami 50g (8)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g (7) Jajko got. 1szt. (3) Mix sałat z pestkami dyni , słonecznika i orzechami 50g (8)
	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
SOBOTA 31.01.2026 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g (-) Serek „gouda” 17 g (7) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Biszkopty b/c (1)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos myśliwski dusz. 250g (1,10) Kasza j. 300g (1) Buraczki got.150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,9) Kasza j. 300g (1) Buraczki got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,9) Kasza j. 300g (1) Buraczki got. 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g (-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Twarożek z szczypiorkiem 50g (7) Sałatka z makaronu z pieczarkami i papryką 50g (1,3)	Herbata 250g (-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Twarożek z szczypiorkiem 50g (7) Sałatka z makaronu z pieczarkami i papryką 50g (1,3)	Herbata 250g (-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Twarożek z szczypiorkiem 50g (7) Sałatka z makaronu z pieczarkami i papryką 50g (1,3)
	PN	Jogurt nat. - 1szt. (7)	Jogurt nat. - 1szt. (7)	Jogurt nat. - 1szt. (7)

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 01.02.2026 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa śląska drobiowa 2szt. (-) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 20g (7) Kiełbasa śląska drobiowa 2szt. (-) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska drobiowa 2szt. (-) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Kefir - 1szt. (7)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Kotlet schabowy smażony 80g (1,3) Ziemniaki dusz.300g (-) Kapusta biała got.150g (-) Kompot 250g(-) Banan 1szt. (-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (150g) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got. 150g (1) Kompot 250g(-) Banan 1szt. (-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (150g) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Pomarańcza 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka z jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka z jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka z jarzynowa 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
PONIEDZIAŁEK 02.02.2026 r	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) Miód 25g (-) Sałata 10g (-)	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) Miód 25g (-) Sałata 10g (-)	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) Szynka got. 40g (-) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Ciastko b/c - 1szt. (1)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Szynceł mielony z ceb. i pieczarkami dusz. 80g 300g (1,3) Ziemniaki dusz.300g (-) Sałatka z ogórka kisz. 150g (-) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Pulpet wieprzowy got. 80g (1,3) Sos jarzynowy 150g (1,9) Ziemniaki dusz. 300g (-) Sur. z selera i marchewki 150g (9) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Pulpet wieprzowy got. 80g (1,3) Sos jarzynowy 150g (1,9) Ziemniaki dusz. 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) Makrela w oleju 100g (4) Ser żółty 40g (7) Pomidor z koperkiem i słonecznikiem 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretką z ryby 150g (3,4,9) Ser topiony 50g (7) Pomidor z koperkiem i słonecznikiem 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretką z ryby 150g (3,4,9) Ser topiony 50g (7) Pomidor z koperkiem i słonecznikiem 50g (-)
	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
WTOREK 03.02.2026 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) Pasta z wędliny 50g (3) Serek „deliser” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-) Mandarynka 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny 50g (3) Serek „deliser” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-) Mandarynka 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny 50g (3) Serek „deliser” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-) Mandarynka 1szt. (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa fasolowa 350g (9) Kurczak w sosie brokułowo – serowym 250g (1,7) Makaron 300g (1) Sałatka z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 300g (1,9) Kurczak w sosie brokułowo – serowym 250g (1,7) Makaron 300g (1) Sałatka z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 300g (1,9) Kurczak w sosie brokułowo – serowym 250g (1,7) Makaron 300g (1) Sałatka z buraczków 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro – smak” 1szt. (7) Sał. gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro – smak” 1szt. (7) Sał. gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro – smak” 1szt. (7) Sał. gyros 50g (3,10)
	PN	Deser mleczny – kaszka z owocem 1szt. (7)	Deser mleczny – kaszka z owocem 1szt. (7)	Kefir -1szt. (7)

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 04.02.2026 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) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z kaszka p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z kaszka p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Flaczki wieprzowe 400g (1,9) Z bułką pszenną 1szt. (1) Ciastko „muszelka” 1szt. (1,3)	Krupnik z mięsem mielonym 400g (1,9) Z bułką pszenną 1szt. (1) Ciastko „muszelka” 1szt. (1,3)	Krupnik z mięsem mielonym 400g (1,9) Z bułką grahamką 1szt. (1) Kisiel b / c 150g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9,10)
	PN	Baton twarogowy - 1szt. (7)	Baton twarogowy - 1szt. (7)	Mus owocowy b/c - 1szt. (-)

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)

Opracował:

Izabela Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk