

Jadłospis od dnia 29.05.2025r do dnia 04.06.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 29.05.2025 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) Pasztet drobiowy 60g (1) 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) Pasztet drobiowy 60g (1) 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) Pasztet drobiowy 60g (1) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka wegetariańska 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa szpinakowa 350g (1,7,9) Pieczeń z karkówki 80g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kap. czerwona got. 100g (-) Fasolka szp. got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa szpinakowa 350g (1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera z jabłkiem i orzechami 100g (7,8,9) Fasolka szp. got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa szpinakowa 350g (1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera z jabłkiem i orzechami 100g (7,8,9) Fasolka szp. 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) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sał. z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z cieciorke i warzyw 50g (9) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sał. z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z cieciorke i warzyw 50g (9) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sał. z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (3,7,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2406 kcal; B:82,50g;T:95,88g w tym kw.tł.nasy:37,32g; W:276,74g w tym cukry: 31,70g; Bł: 33,53g, sól:4,92g.	E: 2282 kcal; B:82,09 g;T:76,46gw tym kw.tł.nasy:29,58g; W:298,48g w tym cukry:41,66g; Bł: 29,66g, sól:4,22g.	E: 2372 kcal; B:78,31g;T:87,37gw tym kw.tł.nasy:31,23g; W:305,56g w tym cukry: 32,96g; Bł: 45,98g, sól:4,28g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 30.05.2025 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) Jajko got. 1szt. (3) Ser żółty 40g (7) 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) Jajko got. 1szt. (3) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) 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) Jajko got. 1szt. (3) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Jogurt nat. 1szt. (7)
	Obiad	Zupa fasolowa 350g (9) Sos pieczarkowy 250g (1,7) Kasza j. 300g (1) Sał. z buraczków 100g (-) Ogórek małosolny 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos pieczarkowy 250g (1,7) Kasza j. 300g (1) Sał. z buraczków 100g (-) Brokuł got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos pieczarkowy 250g (1,7) Kasza j. 300g (1) Sał. z buraczków 100g (-) Brokuł got. 100g (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 makaronu i kalafiora 50g (1,3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro – smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu i kalafiora 50g (1,3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro – smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu i kalafiora 50g (1,3,9)
	PN	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt. (7)	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt. (7)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2675kcal; B:88,49g;T:92,27g w tym kw.tł.nasy:46,95g; W:325,72g w tym cukry: 45,66g; Bł: 40,25 g, sól:5,98g.	E: 2599 kcal; B:71,41g;T:85,51g w tym kw.tł.nasy:49,66g; W:325,10 g w tym cukry: 45,57g; Bł: 24,41g, sól:4,58g.	E: 2474kcal; B:69,85g;T:84,19 gw tym kw.tł.nasy:47,85g; W:305,29g w tym cukry: 31,56g; Bł: 41,73g, sól:4,95g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 31.05.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Kieł. krakowska 40g (-) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Kieł. krakowska 40g (-) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Kieł. krakowska 40g (-) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa z zielonych warzyw 350g (1,3,9) Pulpet wieprzowy got. 80g (1,3) Sos jarzynowy 150g (1,9) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem 150g (1) Kompot 250g (-)	Zupa z zielonych warzyw 350g (1,3,9) Pulpet wieprzowy got. 80g (1,3) Sos jarzynowy 150g (1,9) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem 150g (1) Kompot 250g (-)	Zupa z zielonych warzyw 350g (1,3,9) Pulpet wieprzowy got. 80g (1,3) Sos jarzynowy 150g (1,9) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem 150g (1) 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) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka z ciecioriki z ogórkiem ziel 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka z ciecioriki z ogórkiem ziel 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka z ciecioriki z ogórkiem ziel 50g (3)
	PN	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2165 kcal; B:84,75g;T:69,80 g w tym kw.tł.nasy:51,97g; W:291,41 g w tym cukry: 54,34g; Bł: 38,97 g, sól:4,86 g.	E: 2213 kcal; B:90,28 g;T:69,25 gw tym kw.tł.nasy:51,36 g; W:294,92g w tym cukry: 52,12 g; Bł: 30,46 g, sól:4,97g.	E: 2565 kcal; B:87,34 g;T:103,02gw tym kw.tł.nasy: 45,36g; W:304,93 g w tym cukry: 55,99g; Bł: 46,93g, sól:4,98g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 01.06.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Banan 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Banan 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Kiwi 1szt. (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka pieczone 1szt. (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej kap. 150g (-) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka got.1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki i ananasa 150g (-) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka got.1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Szynka kon.40g (-) Sał. z ryżu i warzyw 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Szynka kon.40g (-) Sał. z ryżu i warzyw 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Szynka kon.40g (-) Sał. z ryżu i warzyw 50g (3,9)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2349kcal; B:79,64g;T:84,86g w tym kw.tł.nasy:35,92g; W: 301,88g w tym cukry: 57,50g; Bł: 33,35g, sól:4,16g.	E: 2353 kcal; B:83,97g;T:81,27g w tym kw.tł.nasy:35,71g; W: 303,30 g w tym cukry: 53,03g; Bł: 26,11g, sól:4,33g.	E: 2207 kcal; B:82,28g;T:77,82 g w tym kw.tł.nasy:35,66g; W: 277,59g w tym cukry: 28,42g; Bł: 44,24g, sól:4,36g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 02.06.2025 r	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) Serek wiejski 1szt. (7) Miód 1szt. (-) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechów i papryki 50g (8)	Zupa ml. z pł. owsianymi 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, orzechów i papryki 50g (8)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Ser żółty 40g (7) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechów i papryki 50g (8)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pomidorowa krem 350g (1,3,7,9) Placki z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (7) Warzywa dusz. 100g (9) Sałata z sosem winegret 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa krem 350g (1,3,7,9) Placki z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (7) Warzywa dusz. 100g (9) Sałata z sosem winegret 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa krem 350g (1,3,7,9) Placki z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (7) Warzywa dusz. 100g (9) Sałata z sosem winegret 100g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka gruba 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka gruba 1szt. (-) z keczupem 30g Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka gruba 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Jogurt nat. 1 szt. (7)
		E: 2628 kcal; B:102,36g;T:86,71g w tym kw.tł.nasy:40,02g; W: 329,40g w tym cukry: 58,07g; Bł: 34,95g, sól:5,71g.	E: 2696 kcal; B:101,99g;T:90,92g w tym kw.tł.nasy:41,38g; W: 337,77g w tym cukry: 48,32g; Bł: 26,44g, sól:5,93g.	E: 2810 kcal; B:120,44g;T:103,18g w tym kw.tł.nasy:42,88 g; W: 323,47g w tym cukry: 42,15g; Bł: 43,01g, sól:5,98g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 03.06.2025rok	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) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałata lodowa 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z kaszka p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z kaszką p.300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Baton owocowy b/c 1szt. (-)
	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 ziołowy 100g (1,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z selera 100g (9) Marchewka got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos ziołowy 100g (1,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z selera 100g (9) Marchewka got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby wędzonej z szczypiorkiem 50g (4) Serek „deliser” 17g (7) Ogórek małosolny 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 50g (4,9) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor z koperkiem 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 50g (4,9) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor z koperkiem 50g (-)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2110 kcal; B:79,75g;T:75,63g w tym kw.łł.nasy:36,54g; W: 266,66g w tym cukry: 52,81g; Bł: 31,77g, sól:7,29g.	E: 2007 kcal; B:69,77g;T:60,63g w tym kw.łł.nasy:32,76g; W: 283,53g w tym cukry: 51,11g; Bł: 27,64g, sól:5,96g.	E: 2000kcal; B:67,99g;T:67,03g w tym kw.łł.nasy:33,61g; W: 273,70g w tym cukry: 37,70g; Bł: 45,60g, sól:4,98g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 04.06.2025 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) Paszтет drobiowy 60g (1) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Biskopity b/c (1)
	Obiad	Zupa szparagowa z ryżem 350g (1,9) Sos boloński 250g (1) Makaron 300g (1) Sur. z pekińskiej kap. 150g (3) Kompot 250g(-)	Zupa szparagowa z ryżem 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got. 250g (1) Makaron 300g (1) Sur. z pekińskiej kap. 150g (3) Kompot 250g(-)	Zupa szparagowa z ryżem 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got. 250g (1) Makaron 300g (1) Sur. z pekińskiej kap. 150g (3) Herbata owocowa 250g(-)
	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 - 1szt. (7)	Deser mleczny – 1szt. (7)	Kefir - 1szt. (7)
		E: 2758 kcal; B:125,73g;T:76,69g w tym kw.tł.nasy:49,24g; W: 319,86g w tym cukry: 56,35g; Bł: 31,37g, sól:4,58g.	E: 2887 kcal; B130,46g;T:95,36g w tym kw.tł.nasy:49,43g; W: 323,21g w tym cukry: 52,97g; Bł: 23,04g, sól:4,89g.	E: 2787 kcal; B:120,14g;T:96,73g w tym kw.tł.nasy:52,73g; W: 301,44g w tym cukry: 47,76g; Bł: 39,11g, sól:5,96g.

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