

Jadłospis od dnia 31.07.2025r do dnia 06.08.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 31.07.2025 rok	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 biała cienka 1szt.(-) Ser topiony 50g (7) Sałata 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 biała cienka 1szt.(-) Ser topiony 50g (7) Sałata 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 biała cienka 1szt.(-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa z ziel. warzyw 350g (1) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z czerwonej kap. 100g (-) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa z ziel. warzyw 350g (1) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Buraczki got. 100g (-) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa z ziel. warzyw 350g (1) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Buraczki got. 100g (-) Kalafior got. 100g (1) Herbata owocowa 250g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sał. wegetariańska 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sał. wegetariańska 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sał. wegetariańska 50g (-)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2128 kcal; B:79,76g;T:75,04g w tym kw.tł.nasy:39,14g; W:264,41g w tym cukry: 53,21g; Bł: 30,29g, sól:4,82g.	E: 2176 kcal; B:84,97g;T:74,37gw tym kw.tł.nasy:39,11g; W:268,15g w tym cukry:44,72g; Bł: 20,78g, sól:4,84g.	E: 2231 kcal; B:82,03g;T:81,59gw tym kw.tł.nasy:39,98g; W:277,95g w tym cukry: 38,03g; Bł: 38,30g, sól:5,24g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 01.08.2025 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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Dżem 1szt. (-) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml.250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Dżem 1szt. (-) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z makaronem 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) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Jogurt nat. 1szt. (7)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Jajko sadzone 1szt. (3) Ziemniaki 300g (-) Mizeria 100g (7) Fasolka szp. 100g (1) Kompot 250g(-)	Krupnik 350g (1,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos ziołowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera 100g (7,9) Fasolka szp. got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Krupnik 350g (1,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos ziołowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera 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) Pasta z ryby wędzonej i twarogu 50g (4,7) Serek „hochland” 22g (7) Ogórek małosolny 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i twarogu 50g (4,7) Serek „hochland” 22g (7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i twarogu 50g (4,7) Serek „hochland” 22g (7) Pomidor 50g (-)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2444 kcal; B:93,30g;T:70,93g w tym kw.tł.nasy:36,08g; W:349,62g w tym cukry: 60,66g; Bł: 48,61g, sól:4,60g.	E: 2399 kcal; B:86,32g;T:70,32g w tym kw.tł.nasy:35,17g; W:342,45g w tym cukry: 64,81g; Bł: 38,50g, sól:4,05g.	E: 2362 kcal; B:87,65g;T:79,99g w tym kw.tł.nasy:41,00g; W:316,04g w tym cukry: 50,58g; Bł: 52,60g, sól:4,23g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 02.08.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Ser żółty 40g (7) Pomidor z szczypiorkiem, pestkami dyni i słonecznika 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Szynka kon. 40g (-) Pomidor z szczypiorkiem, pestkami dyni i słonecznika 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Szynka kon. 40g (-) Pomidor z szczypiorkiem, pestkami dyni i słonecznika 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9) Kiełbasa smażona z ceb. 1szt. (-) Ziemniaki 300g (-) Kap. kisz. got. 150g (-) Kompot 250g(-) Placek z owocem 100g (1,3)	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Cukinia dusz. z marchewką 150g (1) Kompot 250g(-) Placek z owocem 100g (1,3)	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Cukinia dusz. z marchewką 150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Kisiel b/c 150g (-)
	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	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2742 kcal; B:89,30g;T:108,53g w tym kw.tł.nasy:52,23g; W:316,41g w tym cukry: 50,03g; Bł: 28,86g, sól:5,89g.	E: 2724 kcal; B:90,99g;T:101,29g w tym kw.tł.nasy:48,19g; W:321,82g w tym cukry: 48,95g; Bł: 18,80g, sól:4,40g.	E: 2478 kcal; B:79,04g;T:98,20g w tym kw.tł.nasy:49,84g; W:284,81g w tym cukry: 38,76g; Bł: 35,14g, sól:4,45g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 03.08.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kieł. śląska cienka 1szt. (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sałata lodowa 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sałata lodowa 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska cienka 1szt. (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makar. 350g (1,7,9) Kotlet de volaile dusz. 80g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Kap. biała got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa z makar. 350g (1,7,9) Kotlet de volaile dusz. 80g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw got.150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa z makar. 350g (1,7,9) Kotlet de volaile dusz. 80g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw got.150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Pasta z fasoli i szczypiorku 50g (-) Sał. z selera z szynką, ananasem i serem żółtym 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Kieł. krakowska 40g (-) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Sał. z selera z szynką, ananasem i serem żółtym 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Sał. z selera z szynką i serem żółtym 50g (3,7,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2293 kcal; B:93,79g;T:86,89g w tym kw.tł.nasy:37,05g; W:270,83g w tym cukry: 38,12g; Bł: 33,67 g, sól:5,83g.	E: 2350 kcal; B:94,97 g;T:89,84gw tym kw.tł.nasy:38,66g; W:372,64g w tym cukry: 38,18 g; Bł: 25,16 g, sól:5,06 g.	E: 2231 kcal; B:94,78g;T:87,98gw tym kw.tł.nasy:37,08g; W:256,93g w tym cukry: 28,39g; Bł: 41,43 g, sól:5,95g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 04.08.2025 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 Jajko got. 1szt. (3) Paszтет drobiowy 60g (1) Sał. grecka 40g (7)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g Jajko got. 1szt. (3) Paszтет drobiowy 60g (1) Sał. grecka 40g (7)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Paszтет drobiowy 60g (1) Sał. grecka 40g (7)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Barszcz z ziemniakami 350g (1,7,9) Sos myśliwski 250g (1,10) Makaron 300g (1) Sur. z pekińskiej kap. 150g (3) Kompot 250g(-)	Barszcz z ziemniakami 350g (1,7,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,9) Makaron 300g (1) Sur. z pekińskiej kap. 150g (3) Kompot 250g(-)	Barszcz z ziemniakami 350g (1,7,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,9) 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) Paprykarz szczeciński 100g (4) Serek „deliser” 17g (7) Ogórek zielony 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g (9) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g (9) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-)
	PN	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir. 1 szt. (7)
		E: 2331 kcal; B:79,36g;T:87,89 g w tym kw.tł.nasy: 30,76g; W:292,86 g w tym cukry: 58,65g; Bł: 30,16g, sól:5,92g.	E: 2506 kcal; B:116,19;T:87,43g w tym kw.tł.nasy:34,37g; W:300,45 g w tym cukry: 57,74g; Bł: 25,58g, sól:4,55g.	E: 2433 kcal; B:111,37g;T:91,04g w tym kw.tł.nasy:35,18g; W:273,85g w tym cukry: 40,52g; Bł: 40,70g, sól:5,49 g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 05.08.2025 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) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 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) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Serek „homogenizowany” 1szt. (7)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got. 100g (1) Warzywa dusz.100g (1,9) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got. 100g (1) Warzywa dusz.100g (1,9) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got. 100g (1) Warzywa dusz.100g (1,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex. 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex. 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex. 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2302 kcal; B:87,49g;T:72,51g w tym kw.tł.nasy:45,73g; W:315,62g w tym cukry: 51,96g; Bł: 41,75g, sól:5,07g.	E: 2350 kcal; B:93,02 g;T:71,96g w tym kw.tł.nasy:35,72g; W:319,13g w tym cukry: 49,80g; Bł: 33,24 g, sól:5,12g.	E: 2332 kcal; B:94,50g;T:81,30 g w tym kw.tł.nasy:42,24 g; W:298,97g w tym cukry: 37,73g; Bł: 46,29g, sól:4,99g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 06.08.2025 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) Serek „wiejski”1szt. (7) Powidła 1szt. (-) Sałata lodowa 10g (-) Gruszka 1szt. (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski”1szt. (7) Powidła 1szt. (-) Sałata lodowa 10g (-) Gruszka 1szt. (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski”1szt. (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Gruszka 1szt. (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (9) Pulpet wieprzowy got. 300g (1,3) Sos pieczarkowy 150g (1,7) Kasza j. 300g (1) Sał. z buraczków 100g (-) Ogórek małosolny 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Pulpet wieprzowy got. 300g (1,3) Sos pieczarkowy 150g (1,7) Kasza j. 300g (1) Sał. z buraczków 100g (-) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Pulpet wieprzowy got. 300g (1,3) Sos pieczarkowy 150g (1,7) Kasza j. 300g (1) Sał. z buraczków 100g (-) Kalafior got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt. (3) Ser żółty 40g (7) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt. (3) Szynka got. 40g (-) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt. (3) Szynka got. 40g (-) Sał. z brokuła 50g (3,9)
	PN	Mus owocowy b/ c 1szt. (-)	Mus owocowy b/ c 1szt. (-)	Mus owocowy b/ c 1szt. (-)
		E: 2515 kcal; B:90,19 g;T:77,98g w tym kw.tł.nasy:55,18g; W:351,81g w tym cukry: 58,07 g; Bł: 35,07g, sól:4,96g.	E: 2585 kcal; B:96,80 g;T:79,57g w tym kw.tł.nasy:56,30g; W:356,32g w tym cukry: 57,61g; Bł: 27,46g, sól:3,60g.	E: 2395 kcal; B:94,99g;T:72,90 g w tym kw.tł.nasy:50,77g; W:332,84g w tym cukry: 32,76g; Bł: 45,51g, sól:4,88g.

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