

Jadłospis od dnia 06.11.2025r do dnia 12.11.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 06.11.2025rok	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) Parówka cienka drobiowa 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-) Sałata lodowa 10g (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka drobiowa 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-) Sałata lodowa 10g (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Parówka cienka drobiowa 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa z zielonych warzyw 350g (1,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z czerwonej kap. 100g (-) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa z zielonych warzyw 350g (1,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera z jabłkiem i orzechami 100g (7,8,9) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa z zielonych warzyw 350g (1,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera z jabłkiem i orzechami 100g (7,9,8) Kalafior got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser żółty 40g (7) Paprykarz szczeciński 100g (4) Sał. z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g (3,7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa 40g (-) Paprykarz warzywny 1szt.(6) Sał. z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g (3,7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa 40g (-) Paprykarz warzywny 1szt.(6) Sał. z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g (3,7)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2481 kcal; B:97,54 g;T:96,66g w tym kw.ł.nasy:44,03 g; W:290,94 g w tym cukry: 45,02g; Bł: 33,91 g, sól:6,05g.	E: 2506 kcal; B:94,90g;T:94,40g w tym kw.ł.nasy:37,75 g; W:303,05g w tym cukry: 38,99 g; Bł: 28,34g, sól:4,92g.	E: 2413 kcal; B:97,06g;T:96,67gw tym kw.ł.nasy: 38,59g; W:278,35 g w tym cukry: 25,58g; Bł: 43,46 g, sól:5,79g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 07.11.2025 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) Pasta z jajka z ziel. pietruszką 50g (3) Dżem 25g (-) Sał. z sałaty z pomid. rzodkiewką i kukurydzą 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml.250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z ziel. pietruszką 50g (3) Dżem 25g (-) Sał. z sałaty z pomid. rzodkiewką i kukurydzą 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml.250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z ziel. pietruszka 50g (3) Ser żółty 40g (7) Sał. z sałaty z pomid. rzodkiewką i kukurydzą 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa fasolowa 350g (9) Twaróg z rzodkiewką i koperkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g (-) Ciastko – „muszelka” 1szt. (1,3)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Twaróg z rzodkiewką i koperkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g (-) Ciastko – „muszelka” 1szt. (1,3)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Twaróg z rzodkiewką i koperkiem100g (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) Ryba w zalewie 100g (4) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor z szczypiorkiem, pestkami dyni i słonecznika 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor z szczypiorkiem, pestkami dyni i słonecznika 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor z szczypiorkiem, pestkami dyni i słonecznika 50g (-)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2837 kcal; B:84,60g;T:92,80g w tym kw.tł.nasy:35,03g; W:400,19 g w tym cukry: 71,87 g; Bł: 38,42g, sól:4,54 g.	E: 2639 kcal; B:91,65g;T:74,98gw tym kw.tł.nasy:34,28 g; W:383,46 g w tym cukry: 81,31g; Bł: 24,06 g, sól:3,73 g.	E: 2420 kcal; B:93,22g;T:81,08gw tym kw.tł.nasy:37,84g; W:318,59 g w tym cukry: 48,24g; Bł: 38,99g, sól:3,75 g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 08.11.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „hochland” 22g (7) Szynka biała 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Kiwi 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „hochland” 22g (7) Szynka biała 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Kiwi 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „hochland” 22g (7) Szynka biała 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Kiwi 1szt. (-)
	IIŚ			Ciastko b/ c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (9) Kurczak w sosie słodko - kwaśnym z ananasem i warzywami 250g (1,9) Ryż 300g (-) Sur. z warzyw 150 (7,9) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Kurczak w sosie słodko - kwaśnym z ananasem i warzywami 250g (1,9) Ryż 300g (-) Sur. z warzyw 150 (7,9) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Kurczak w sosie słodko - kwaśnym z warzywami 250g (1,9) Ryż 300g (-) Sur. z warzyw 150 (7,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g (-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z ciecior ki z ogórkiem 50g (3)	Herbata 250g (-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z ciecior ki z ogórkiem 50g (3)	Herbata 250g (-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z ciecior ki z ogórkiem 50g (3)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2087 kcal; B:62,73 g;T:57,89g w tym kw.tł.nasy: 27,80g; W: 318,19g,cukry:49,99g; Bł: 36,57 g, sól:3,99g.	E: 2135 kcal; B:68,26g;T:57,34g w tym kw.tł.nasy: 27,79g; W: 321,70 g w tym cukry: 47,83g; Bł: 28,06g, sól:4,14g.	E: 2220 kcal; B:68,07 g;T:66,81g w tym kw.tł.nasy: 29,67g; W: 331,60g w tym cukry: 34,83g; Bł: 44,83 g, sól:4,30g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 09.11.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Serek „gouda” 17g (7) Papryka 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,9) Kotlet schabowy smażony z pieczarkami 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Kap. biała got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,9) Rolada z schabu z warzyw. dusz. 80g (9) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got.150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,9) Rolada z schabu z warzyw. dusz. 80g (9) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got.150g (1) 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	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2268 kcal; B:82,65g;T:79,26g w tym kw.tł.nasy:35,52g; W: 294,99 g w tym cukry: 45,75 g; Bł: 32,56, sól: 4,36g.	E: 2176 kcal; B:88,28g; T:69,35g w tym kw.tł.nasy:34,43g; W: 283,20g w tym cukry: 39,46g; Bł: 22,56g, sól: 4,12 g.	E: 2107 kcal; B:92,96 g;T:73,64g w tym kw.tł.nasy:35,19g; W: 258,39 g w tym cukry: 27,39 g; Bł: 37,23 g, sól:4,75g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 10.11.2025r	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek wiejski 1szt. (7) Miód 25g (-) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek wiejski 1szt. (7) Miód 25g (-) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Szynka got. 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Sos myśliwski 250g (1,10) Kasza gryczana 300g (-) Sał. z ogórka kon. 150g (10) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3) Sos mięsno – warzywny 250g (1,9) Kasza gryczana 300g (-) Dynia duszona 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3) Sos mięsno – warzywny 250g (1,9) Kasza gryczana 300g (-) Dynia duszona 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Deser mleczny - śmietankowy 1szt. (7)	Deser mleczny - śmietankowy 1szt. (7)	Kefir - 1szt. (7)
		E: 2561 kcal; B:83,77g;T:93,87g w tym kw.tł.nasy:44,98g; W: 336,91 g w tym cukry: 44,53 g; Bł: 39,05g, sól:7,53g.	E: 2450 kcal; B:81,41g; T:94,80 g w tym kw.tł.nasy: 49,04 g; W: 304,02g w tym cukry: 48,78g; Bł: 26,08 g, sól:5,28 g.	E: 2262 kcal; B:87,47g;T:84,02g w tym kw.tł.nasy:50,15 g; W: 288,17 g w tym cukry: 39,81g; Bł: 42,04g, sól:6,15g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 11.11.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g (1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska drobiowa cienka 2 szt. (-) Jajko got. 1szt.(3) Sałata 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska drobiowa cienka 2 szt. (-) Jajko got. 1szt.(3) Sałata 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska drobiowa cienka 2 szt. (-) Jajko got. 1szt.(3) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Zupa brokułowa 350g (1,9) Udko z kurczaka pieczone 1szt. (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-) Rogal marciński 1szt. (1,3,8)	Zupa brokułowa 350g (1,9) Udko z kurczaka gotowane 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-) Rogal marciński 1szt. (1,3,8)	Zupa brokułowa 350g (1,9) Udko z kurczaka gotowane 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 150g (-) Herbata owocowa 250g(-) Pomarańcza 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro- smak” 1szt. (7) Sałatka gajowego 50g (1,3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro- smak” 1szt. (7) Sałatka gajowego 50g (1,3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro- smak” 1szt. (7) Sałatka gajowego 50g (1,3,10)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton owocowy 1szt. (-)
		E: 2700 kcal; B:102,95 g;T:108,50 g w tym kw.tł.nasy:55,23; W: 294,59g w tym cukry: 45,64g; Bł: 30,01 g, sól:4,82g.	E: 2748kcal; B:108,48g;T:107,95g w tym kw.tł.nasy:55,22g; W: 298,10 g w tym cukry: 39,83g; Bł: 21,50g, sól:4,87g.	E: 2645 kcal; B:104,30g;T:106,63g w tym kw.tł.nasy:56,82g; W: 290,84g w tym cukry: 31,03g; Bł: 39,72g, sól: 4,81g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 12.11.2025 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 (-) Pomidor 50g (-)	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 (-) 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) Paszтет drobiowy 60g (1) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Krupnik ryżowy 350g (9) Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3) Ziemniaki 300g (1) Sur. z marchewki 100g (-) Fasolka szparagowa got.100g (1) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3) Ziemniaki 300g (1) Sur. z marchewki 100g (-) Fasolka szparagowa got.100g (1) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3) Ziemniaki 300g (1) Sur. z marchewki 100g (-) Fasolka szparagowa got.100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z porem 50g (3) Serek „deliser” 17g (7) Sał. z selera z anansem i serem żółtym 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z porem 50g (3) Serek „deliser” 17g (7) Sał. z selera z anansem i serem żółtym 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z porem 50g (3) Serek „deliser” 17g (7) Sał. z selera z serem żółtym 50g (3,7,9)
	PN	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2399 kcal; B:86,83g;T:75,48g w tym kw.tł.nasy:33,84g; W: 307,65g w tym cukry: 50,80 g; Bł: 34,58g, sól:4,99g.	E: 2447 kcal; B:86,28g;T:81,01g w tym kw.tł.nasy:33,83g; W: 321,60g w tym cukry: 48,64 g; Bł: 26,07g, sól:5,04g.	E: 2345 kcal; B:84,02,g;T:81,02 g w tym kw.tł.nasy:33,80,g; W: 307,66g w tym cukry: 35,23 g; Bł: 41,69g, sól:,5,06g.

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)

Gorzyczka i produkty pochodne (10)

Opracował:

Izabela Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk