

Jadłospis od dnia 19.06.2025r do dnia 25.06.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 19.06.2025rok	Śniadanie	Kakao 250g(1) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kakao 250g(1) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kakao 250g(1) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udka z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ryż 300g (-) Marchewka z groszkiem got. 150g (1) Kompot 250g (-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udka z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ryż 300g (-) Marchewka z groszkiem got. 150g (1) Kompot 250g (-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udka z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ryż 300g (-) Marchewka z groszkiem got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Ser żółty 40g (7) Pomidor z koperkiem, słonecznikiem z jogurtem 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Pomidor z koperkiem, słonecznikiem z jogurtem 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Pomidor z koperkiem, słonecznikiem z jogurtem 50g (7)
	PN	Mus owocowy 1szt. b/c (-)	Mus owocowy 1szt. b/c (-)	Mus owocowy 1szt. b/c (-)
		E: 2326 kcal; B:81,33 g;T:85,71g w tym kw.tł.nasy:40,55 g; W:304,62g w tym cukry: 48,61g; Bł: 32,47g, sól:4,25g.	E: 2267 kcal; B:83,66g;T:74,72g w tym kw.tł.nasy:35,07g; W:298,17g w tym cukry: 46,45g; Bł: 23,96g, sól:4,54g.	E: 2192 kcal; B:78,03g;T:75,71gw tym kw.tł.nasy:35,04g; W:290,23g w tym cukry: 33,04g; Bł: 42,55g, sól:4,56g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 20.06.2025 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) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Powidła 1szt. (-) Papryka 50g (-)	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) Powidła 1szt. (-) 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) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Ser żółty 40 (7) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos koperkowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Buraczki got.100g (-) Sałata z śmietaną 100g (7) Kompot 250g (-)	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos koperkowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Buraczki got.100g (-) Sałata z śmietaną 100g (7) Kompot 250g (-)	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos koperkowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Buraczki got.100g (-) Sałata z śmietaną 100g (7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ryba w zalewie 100g (4) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sał. grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 50g (4,9) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sał. grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 50g (4,9) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sał. grecka 50g (7)
	PN	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2312 kcal; B:80,21g;T:72,64g w tym kw.tł.nasy:36,50g; W:320,91 g w tym cukry: 66,88 g; Bł: 29,19g, sól:5,78 g.	E: 2206 kcal; B:74,49g;T:61,55gw tym kw.tł.nasy:34,11g; W:320,78 g w tym cukry: 65,34g; Bł: 20,72g, sól:4,12g.	E: 2343 kcal; B:81,08g;T:80,45gw tym kw.tł.nasy:41,63g; W:315,22g w tym cukry: 40,57g; Bł: 37,20g, sól:4,92g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 21.06.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g (-) Kiwi 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g (-) Kiwi 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g (-) Kiwi 1szt. (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (9) Pulpet wieprzowo - ryżowy 100g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1) Makaron 300g (1) Fasolka szp. got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Pulpet wieprzowo - ryżowy 100g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1) Makaron 300g (1) Fasolka szp. got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Pulpet wieprzowo - ryżowy 100g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1) Makaron 300g (1) Fasolka szp. got. 150g (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. 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	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2425 kcal; B:90,91g;T:80,01g w tym kw.tł.nasy: 59,28g; W: 309,88g,cukry:30,74g; Bł: 30,27g, sól:4,96g.	E: 2473 kcal; B:90,36g;T:85,54g w tym kw.tł.nasy: 59,27g; W: 303,39g w tym cukry: 30,58g; Bł: 21,76g, sól:4,98g.	E: 2369 kcal; B:94,30g;T:74,13g w tym kw.tł.nasy: 58,06g; W: 325,68g w tym cukry: 28,91g; Bł: 39,60g, sól:4,98g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 22.06.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Parówka cienka 1szt. (-) Jajko got. 1szt. (3) Ogórek ziel.50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Biszkopty b/c (1)
	Obiad	Botwinka 350g (1,7,9) Filet z kurczaka panierowany duszony z pieczarkami 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Kap. biała got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Botwinka 350g (1,7,9) Filet z kurczaka panierowany duszony z pieczarkami 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Kalafior got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Botwinka 350g (1,7,9) Filet z kurczaka panierowany duszony z pieczarkami 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Kalafior got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sał. z selera z szynką, ananasem i serem żółtym 50g (3,7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sał. z selera z szynką, ananasem i serem żółtym 50g (3,7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sał. z selera z szynką i serem żółtym 50g (3,7)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2297 kcal; B:88,91g;T:83,24g w tym kw.tł.nasy:39,74g; W: 281,34g w tym cukry: 54,14g; Bł: 33,98g, sól:5,81g.	E: 2314 kcal; B:88,77g; T:88,31g w tym kw.tł.nasy:39,73g; W: 277,40g w tym cukry: 47,58g; Bł: 24,12g, sól:5,97g.	E: 2350 kcal; B:91,28g;T:86,98g w tym kw.tł.nasy:39,65g; W: 288,20g w tym cukry: 34,17g; Bł: 40,19g, sól:5,99g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIALEK 23.06.2025r	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) Twarożek z koperkiem 50g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Sałata lodowa 10g Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g(7) Twarożek z koperkiem 50g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) 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) Twarożek z koperkiem 50g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Sałata lodowa 10g Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Sos myśliwski 250g (1,10) Kasza j. 300g (1) Sał. z ogórka małosolnego 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got. 250g (1) Kasza j. 300g (1) Marchewka got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got. 250g (1) Kasza j. 300g (1) Marchewka got. 150g (1) 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) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g (9) Serek "deliser" 17g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g (9) Serek "deliser" 17g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2227 kcal; B:77,85g;T:72,99g w tym kw.tł.nasy:28,00g; W: 297,00g w tym cukry: 46,77g; Bł: 32,22g, sól:7,69g.	E: 2441 kcal; B:104,44g; T:77,73g w tym kw.tł.nasy:31,71g; W: 310,24g w tym cukry: 53,49g; Bł: 30,74g, sól:4,18g.	E: 2342 kcal; B:115,05g;T:80,72g w tym kw.tł.nasy:32,32g; W: 285,09g w tym cukry: 40,08g; Bł: 45,86g, sól:4,78g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 24.06.2025 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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Miód 1szt. (-) Sał. wegetariańska 50g (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Miód 1szt. (-) Sał. wegetariańska 50g (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Połudwica sopocka 40g (-) Sał. wegetariańska 50g (-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Zupa szparagowa z l. ciast. 350g (1,3,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z białej kap. 100g (-) Brokuł got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa szparagowa z l. ciast. 350g (1,3,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z białej kap. 100g (-) Brokuł got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa szparagowa z l. ciast. 350g (1,3,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z białej kap. 100g (-) Brokuł got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g (-) Pasta z fasoli i szczypiorku 50g (-) Ogórek ziel. 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g (-) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g (-) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Pomidor 50g (-)
	PN	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt. (7)	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt. (7)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2213 kcal; B:85,82g;T:59,70g w tym kw.tł.nasy:31,14g; W: 321,88g w tym cukry: 43,56g; Bł: 33,26 g, sól:4,32g.	E: 2330 kcal; B:9073g;T:59,08g w tym kw.tł.nasy:31,13g; W: 342,67g w tym cukry: 47,85g; Bł: 25,39g, sól:4,51g.	E: 2216 kcal; B:101,07g;T:70,73g w tym kw.tł.nasy:36,99g; W: 283,88g w tym cukry: 28,99g; Bł: 42,01g, sól: 5,26g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 25.06.2025 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) Jajko got. 1szt. (3) Ser żółty 40g (7) Sałata 10g (-) Banan 1szt. (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Szynka kon. 40g (-) Sałata 10g (-) Banan 1szt.(-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Jajko got. 1szt. (3) Szynka kon. 40g (-) Sałata 10g (-) Kiwi 1szt.(-)
	IIŚ			Baton owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g(-) Sał. z buraczków 100g (-) Mizeria 100g (7) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g(-) Sał. z buraczków 100g (-) Kalarepa dusz. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g(-) Sał. z buraczków 100g (-) Kalarepa dusz. 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) Sałatka gajowego 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sałatka gajowego 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sałatka gajowego 50g (1,3)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2828 kcal; B:96,30g;T:108,17g w tym kw.tł.nasy:59,89g; W: 357,15g w tym cukry: 68,02 g; Bł: 32,64g, sól:4,89g.	E: 2749 kcal; B:96,42g;T:101,73g w tym kw.tł.nasy:54,49g; W: 347,95g w tym cukry: 68,32g; Bł: 25,27g, sól:4,24g.	E: 2752 kcal; B:96,91g;T:111,16g w tym kw.tł.nasy:57,43g; W: 333,04,g w tym cukry: 38,44g; Bł: 43,02g, sól:,4,51g.

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