

**Jadłospis od dnia 23.10.2025r do dnia 29.10.2025r.**

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>CZWARTEK 23.10.2025 rok</b>	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) Kielbasa łopatkowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kielbasa łopatkowa 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) Kielbasa łopatkowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa meksykańska 350g (1,9) Sos śmietanowo- serowy z szynką, pieczarkami i groszkiem 250g (1,7) Kasza j. 300g (1) Ogórek kon.150g (10) Kompot 250g (-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Sos śmietanowo- serowy z szynką, pieczarkami i groszkiem 250g (1,7) Kasza j. 300g (1) Fasolka szp. got.150g (1) Kompot 250g (-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Sos śmietanowo- serowy z szynką, pieczarkami i groszkiem 250g (1,7) Kasza j. 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) Parówka cienka 1szt. (-) Ser żółty 40g (7) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Szynka biała 40g (-) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Szynka biała 40g (-) Sał. z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c - 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c - 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c- 1szt. (-)
		E: 2281 kcal; B:81,86g;T:82,21g w tym kw.tł.nasy:43,58g; W:293,50g w tym cukry: 51,07g; Bł: 31,87g, sól:7,12g.	E: 2154 kcal; B:75,32g;T:68,76 gw tym kw.tł.nasy:37,19g; W:295,11g w tym cukry:45,77g; Bł: 26,30g, sól:5,29g.	E: 2079 kcal; B:69,69g;T:69,75g; kw.tł.nasy:37,19g; W:287,17g w tym cukry:32,36g;Bł: 44,89g, sól:5,49g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>PIĄTEK 24.10.2025 rok</b>	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) Pasta z jajka z koperkiem 50g (3) Powidła 1szt. (-) Sałata lodowa 10g (-) Gruszka 1szt. (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml.250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 50g (3) Powidła 1szt. (-) Sałata lodowa 10g (-) Gruszka 1szt. (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml.250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 50g (3) Ser żółty 40g (7) Sałata lodowa 10g (-) Gruszka 1szt. (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9) Sledź w śmietanie z jabłkiem i ceb. 250g (4,7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Ciastko – „muszelka” 1szt. (1,3)	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9) Kotlet z ryby duszony 80 g(1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 150g (-) Kompot 250g(-) Ciastko – „muszelka” 1szt. (1,3)	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9) Kotlet z ryby duszony 80 g(1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 150g (-) 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. z makaronu , jajka z pomidorem i ogórkiem 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro- smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu , jajka z pomidorem i ogórkiem 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro- smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu , jajka z pomidorem i ogórkiem 50g (1,3)
	PN	Deser mleczny - 1szt. (7)	Deser mleczny - 1szt. (7)	Jogurt nat.- 1szt. (7)
		E: 3152 kcal; B:90,83g;T:115,00g w tym kw.tł.nasy:59,84g; W:424,53g w tym cukry: 78,31g; Bł: 31,10g, sól:8,12g.	E: 3078 kcal; B:90,21g;T:105,44g w tym kw.tł.nasy:59,72g; W:443,10g w tym cukry: 77,72g; Bł: 26,21g, sól:4,79g.	E: 2851 kcal; B:92,90g;T:111,00g w tym kw.tł.nasy:58,42g; W:361,63g w tym cukry: 53,36g; Bł: 40,71g, sól:4,62g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>SOBOTA 25.10.2025 rok</b>	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z szczypiorkiem 50g (7) Połudwica sopocka 40g (-) Pomidor z koperkiem, pestkami dyni i słonecznika 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z szczypiorkiem 50g (7) Połudwica sopocka 40g (-) Pomidor z koperkiem, pestkami dyni i słonecznika 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z szczypiorkiem 50g (7) Połudwica sopocka 40g (-) Pomidor z koperkiem, pestkami dyni i słonecznika 50g (-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Kaszanka smażona z ceb.100 g(-) Ziemniaki 300g (-) Kap. kisz. got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Filet z kurczaka dusz.80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Filet z kurczaka dusz.80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g (1) Jajko got. 1szt. (3) Sał. gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasztet drobiowy 60g (1) Jajko got. 1szt. (3) Sał. gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasztet drobiowy 60g (1) Jajko got. 1szt. (3) Sał. gyros 50g (3,10)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy bg/c 1szt. (-)
		E: 2207 kcal; B:68,32g;T:96,93g w tym kw.tł.nasy:36,70g; W:248,44 g w tym cukry: 25,12g; Bł: 31,33g, sól:4,81g.	E: 2117 kcal; B:80,04g;T:75,74g w tym kw.tł.nasy:24,58g; W:260,12 g w tym cukry: 24,15g; Bł: 22,83g, sól:4,13g.	E: 2165 kcal; B:80,47g;T:79,55g w tym kw.tł.nasy:26,93g; W:244,32g w tym cukry: 19,94g; Bł: 37,95g, sól:4,34g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>NIEDZIELA 26.10.2025 rok</b>	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ryż 300g (-) Marchewka mini got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ryż 300g (-) Marchewka mini got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ryż 300g (-) Marchewka mini got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Paprykarz szczeciński 100g (4) Ogórek kon. 50g (10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Galaretka warzywna 150g (3,9) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Galaretka warzywna 150g (3,9) Pomidor 50g (-)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2377 kcal; B:95,98g;T:91,67g w tym kw.tł.nasy:42,38g; W:276,29g w tym cukry: 36,17g; Bł: 26,14 g, sól:6,47g.	E: 2306 kcal; B:100,56 g;T:80,49g w tym kw.tł.nasy:41,87 g; W:275,86g w tym cukry: 34,54 g; Bł: 19,52 g, sól:5,60 g.	E: 2269 kcal; B:88,72g;T:84,88g w tym kw.tł.nasy:40,63g; W:279,55g w tym cukry: 28,86g; Bł: 36,42 g, sól:5,82g.

PONIEDZIALEK 27.10.2025 rok

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
PONIEDZIALEK 27.10.2025 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 Serek „wiejski” 1szt. (7) Dżem 1szt. (-) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z zacierka 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g Serek „wiejski” 1szt. (7) Dżem 1szt. (-) Sałata lodowa 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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Szynka got. 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Ser żółty 40g (7)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z kiszonej kap.100g (-) Brukselka got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera100g (9) Brukselka got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera 100g (9) Brukselka 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 pora 50g (4) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka z brokuła 50 g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 50g (4,9) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka z brokuła 50 g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 50g (4,9) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka z brokuła 50 g (3,9)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2191 kcal; B:83,09g;T:67,44 g w tym kw.tł.nasy: 32,72g; W:301,45 g w tym cukry: 71,80g; Bł: 33,16g, sól:4,18g.	E: 2248 kcal; B:89,54;T:65,38g w tym kw.tł.nasy:31,84g; W:311,64 g w tym cukry: 74,65g; Bł: 27,18g, sól:4,07g.	E: 2246 kcal; B:99,92g;T:78,95g w tym kw.tł.nasy:39,22g; W:277,30g w tym cukry: 52,77g; Bł: 42,07g, sól:5,36 g.

WTOREK 28.10.2025 rok

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
WTOREK 28.10.2025 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) Wędlina drobiowa 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) 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) Wędlina drobiowa 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy 1szt. (-)
	Obiad	Zupa gulaszowa 350g (1,9) Leczo warzywne 250g (1,9) Makaron 300g (1) Sał. z buraczków 150 g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Leczo warzywne 250g (1,9) Makaron 300g (1) Sał. z buraczków 150 g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Leczo warzywne 250g (1,9) Makaron 300g (1) Sał. z buraczków 150 g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex. 1szt. (-) z musztardą 30g (10) 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	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt. (7)	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt. (7)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2446 kcal; B:80,55g;T:85,04g w tym kw.tł.nasy:36,25g; W:328,09g w tym cukry: 54,95g; Bł: 32,23g, sól:4,26g.	E: 2293 kcal; B:73,83 g;T:79,90g w tym kw.tł.nasy:35,08g; W:347,82g w tym cukry: 44,67g; Bł: 23,19 g, sól:4,37g.	E: 2378 kcal; B:70,78g;T:84,98 g w tym kw.tł.nasy:35,88g; W:324,60g w tym cukry: 83,34g; Bł: 41,90g, sól:3,97g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>ŚRODA 29.10.2025 rok</b>	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) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) 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) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) 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) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1) Ziemniaki 300g (1) Fasolka szp. got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1) Ziemniaki 300g (1) Fasolka szp. got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1) Ziemniaki 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) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sał. z ciecioriki i ogórka ziel. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sał. z ciecioriki i ogórka ziel. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sał. z ciecioriki i ogórka ziel. 50g (3)
	PN	Jogurt nat. - 1szt. (7)	Jogurt nat.- 1szt. (7)	Jogurt nat.- 1szt. (7)
		E: 2326 kcal; B:79,28 g;T:65,23g w tym kw.tł.nasy:30,14g; W:345,90g w tym cukry: 72,65 g; Bł: 38,44g, sól:4,01g.	E: 2374 kcal; B:84,81 T:64,68g w tym kw.tł.nasy:30,13g; W:349,41g w tym cukry: 70,49g; Bł: 29,93g, sól:4,01g.	E: 2275 kcal; B:85,42 g;T:67,70 g w tym kw.tł.nasy:30,74g; W:324,26g w tym cukry: 57,08 g; Bł: 45,05g, sól:5,08g.

## **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)**

**Gorzycza i produkty pochodne (10)**

**Sezam (11)**

Opracował:

Izabela Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk