

Jadłospis od dnia 30.10.2025r do dnia 05.11.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 30.10.2025 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) Parówka cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Sałata lodowa 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Parówka cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kurczak pieczony 100g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej kap. 100g (-) Brokuł got.100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got.100g (1) Brokuł got.100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej kap. 100g (1) Brokuł got.100g (1) Herbata owocowa 250g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2489 kcal; B:98,25g;T:96,62g w tym kw.tł.nasy:44,91g; W:296,30 g w tym cukry: 46,67g; Bł: 33,73g, sól:5,87g.	E: 2467 kcal; B:101,78g;T:92,78g w tym kw.tł.nasy:44,66g; W:291,22 g w tym cukry:38,30g; Bł: 23,89 g, sól:5,91g.	E: 2427 kcal; B:99,86 g;T:92,19 gw tym kw.tł.nasy:43,67g; W:282,12g w tym cukry: 37,94g; Bł: 42,66 g, sól:,5,81g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 31.10.2025 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 25g (-) Sałata 10g (-) Gruszka 1szt. (-)	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 25g (-) Sałata 10g (-) Gruszka 1szt. (-)	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) Ser żółty 40g (7) Sałata 10g (-) Gruszka 1szt. (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Grochówka 350 g (9) Sos pieczarkowy 250g (1,7) Kasza j. 300g (1) Kap. czerwona 150g (-) Kompot 250g (-)	Zupa ziemniaczana 350 g (9) Sos pieczarkowy 250g (1,7) Kasza j. 300g (1) Buraczki got. 150g (-) Kompot 250g (-)	Zupa ziemniaczana 350 g (9) Sos pieczarkowy 250g (1,7) Kasza j. 300g (1) Buraczki got. 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Makrela w oleju 100g (4) Serek „deliser” 17g (7) Ogórek kisz. 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Humus 1szt. (11) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Humus 1szt. (11) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2748 kcal; B:83,86 g;T:102,30g w tym kw.tł.nasy:31,76g; W:365,11g w tym cukry: 61,79g; Bł: 42,67g, sól:5,09g.	E: 2467 kcal; B:72,63 g;T:69,18gw tym kw.tł.nasy:27,80g; W:365,31 g w tym cukry: 54,10g; Bł: 31,11 g, sól:4,43g.	E: 2440 kcal; B:85,17g;T:78,21g w tym kw.tł.nasy:33,94g; W:330,96g w tym cukry: 48,12g; Bł: 46,98 g, sól:4,37g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 01.11.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Paszтет drobiowy 60g (1) Sałata lodowa 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Paszтет drobiowy 60g (1) Sałata lodowa 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Paszтет drobiowy 60g (1) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Barszcz zabielały 350g (1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami dusz.80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw got. 150g (1) Kompot 250g(-) Babka piaskowa 100g (1,3)	Barszcz zabielały 350g (1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami dusz.80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw got. 150g (1) Kompot 250g(-) Babka piaskowa 100g (1,3)	Barszcz zabielały 350g (1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami dusz.80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Kisiel b/c 150g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka gajowego 50g (1,3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka got. 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka gajowego 50g (1,3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 20g (7) Szynka got. 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka gajowego 50g (1,3,10)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)
		E: 2350 kcal; B:80,37g;T:86,41g w tym kw.tł.nasy:37,27g; W:304,46g w tym cukry: 62,03g; Bł: 34,69g, sól:4,73 g.	E: 2398 kcal; B:85,90g;T:85,86 g w tym kw.tł.nasy:33,26g; W:307,97 g w tym cukry: 62,87g; Bł: 26,18 g, sól:4,78g.	E: 2266 kcal; B:81,17 g;T:77,49 gw tym kw.tł.nasy:32,56g; W:304,69g w tym cukry: 59,08g; Bł: 40,50g, sól:4,93g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 02.11.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytnei i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i tuńczyka 50g (3,4) Twarożek z koperkiem 50g (7) Papryka 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i tuńczyka 50g (3,4) Twarożek z koperkiem 50g (7) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i tuńczyka 50g (3,4) Twarożek z koperkiem 50g (7) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Pieczeń z karkówki 80g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kap. kiszona got. 150g (-) Kompot 250g (-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got. 150g (1) Kompot 250g (-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytnei i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka z ryżu z kurczakiem 50g (3)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2520 kcal; B:79,00g;T:103,19g w tym kw.tł.nasy:50,11g; W: 280,12g w tym cukry: 36,65g; Bł: 32,30 g, sól:4,65g.	E: 2484 kcal; B:88,30g;T:90,55g w tym kw.tł.nasy:45,29g, W: 286,52g w tym cukry: 36,05g; Bł: 22,40 g sól:4,59g.	E: 2541 kcal; B:85,06g;T:98,27g w tym kw.tł.nasy:46,11g; W: 296,32g w tym cukry: 25,64g; Bł: 39,62 g, sól:4,61g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIALEK 03.11.2025 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) Połędwica sopocka 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Połędwica sopocka 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Połędwica sopocka 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Zupa z białych warzyw 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,9) Makaron 300g (1) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g (-)	Zupa z białych warzyw 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,9) Makaron 300g (1) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g (-)	Zupa z białych warzyw 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,9) Makaron 300g (1) Sał. z buraczków 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser żółty 40g (7) Pasta z fasoli z ogórkiem kon. i słonecznikiem 50g (10) Sał. grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g (9) Pasta z soczewicy i warzyw z słonecznikiem 50g (-) Sał. grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g (9) Pasta z soczewicy i warzyw z słonecznikiem 50g (-) Sał. grecka 50g (7)
	PN	Deser mleczny – kaszka z owocem 1szt. (1,7)	Deser mleczny – kaszka z owocem 1szt. (1,7)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2338 kcal; B:87,10g;T:69,23g w tym kw.tł.nasy:37,75 g; W: 331,31g w tym cukry: 56,19 g; Bł: 36,19 g, sól:4,81 g.	E: 2535 kcal; B:116,38 g;T:73,54g w tym kw.tł.nasy:36,07g; W: 337,91g w tym cukry: 55,61 g; Bł: 29,07g, sól:5,17g.	E: 2441 kcal; B:114,32g;T:72,22 g w tym kw.tł.nasy:34,28 g; W: 327,80g w tym cukry: 49,77g; Bł: 44,90g, sól:5,35g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 04.11.2025 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) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Powidła 30g (-) Sałata 10g (-) Ogórek ziel. 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 30g (-) 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) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Wędlina drobiowa 40g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIS			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa szpinakowa 350g (1,9) Filet z ryby dusz.(1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Marchewka mini got. 100g (1) Sur. z włoskiej kap.100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g (1,9) Filet z ryby dusz.(1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Marchewka mini got.100g (1) Sur. z włoskiej kap.100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g (1,9) Filet z ryby dusz.(1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Marchewka mini got.100g (1) Sur. z włoskiej kap.100g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g (1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska cienka drobiowa 1szt. (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g (1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska cienka drobiowa 1szt. (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g (1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska cienka drobiowa 1szt. (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Jogurt nat.1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2336 kcal; B:89,97g;T:74,85g w tym kw.tł.nasy:37,98g; W: 318,79g w tym cukry: 62,41g; Bł: 32,52g, sól:4,92g.	E: 2386 kcal; B:95,60g;T:74,35 g w tym kw.tł.nasy:37,98g; W: 318,74g w tym cukry: 60,90 g; Bł: 24,36 g, sól:4,97g.	E: 2272 kcal; B:95,36g;T:79,08 g w tym kw.tł.nasy:38,12g, W: 289,03g w tym cukry:43,83g; Bł: 40,14, sól : 4,99g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 05.11.2025 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) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Banan 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 (-) Banan 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 (-) Pomarańcza 1szt. (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Pieczeń rzymska dusz. 80g (1,3) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got.100g (1) Sał. z ogórka kisz.100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Pulpet wieprzowy got. 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got.100g (1) Sur. z marchewki 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Pulpet wieprzowy got. 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got.100g (1) Sur. z marchewki 100g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka z fileta z kurczaka 40g (-) Twarożek 50g (7) Sał. z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka z fileta z kurczaka 40g (-) Twarożek 50g (7) Sał. z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka z fileta z kurczaka 40g (-) Twarożek 50g (7) Sał. z selera 50g (3,9)
	PN	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2178 kcal; B:79,04g;T:73,10 g w tym kw.tł.nasy:54,98 g; W: 289,95 g w tym cukry: 65,64 g; Bł: 31,81g, sól:3,92g.	E: 2219 kcal; B:85,22g;T:69,50 g w tym kw.tł.nasy:54,77g; W: 299,51 g w tym cukry: 68,32 Bł: 25,46g, sól:4,02g.	E: 2089 kcal; B:79,56 g;T:70,39g w tym kw.tł.nasy:54,66g; W: 278,06g w tym cukry: 43,18g; Bł: 44,48g, sól:4,15 g.

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)

Sezam (11)

Opracował:

Izabela Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk