

Jadlospis od dnia 08.01.2026r do dnia 14.01.2026r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 08.01.2026 rok	Śniadanie	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa wieprz. 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa wieprz. 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa szynkowa wieprz. 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Pieczeń rzymska dusz. 80g (1,3) Sos pieczeniowy 150g (1) Kasza j. 300g (1) Kapusta czerwona got. 150g (-) Kompot 250g (-) Mandarynka 1szt. (-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Pulpet wieprz. got. 80g (1,3) Sos jarzynowy 150g (1,9) Kasza j. 300g (1) Marchewka mini got. 150g (1) Kompot 250g (-) Mandarynka 1szt. (-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Pulpet wieprz. got. 80g (1,3) Sos jarzynowy 150g (1,9) Kasza j. 300g (1) Marchewka mini got. 150g (1) Herbata owocowa 250g (-) Mandarynka 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i ogórka 50g (3,10) Kiełbasa śląska cienka 1szt. (-) Sałatka z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i ogórka 50g (3,10) Parówka cienka 1szt. (-) Sałatka z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i ogórka 50g (3,10) Kiełbasa śląska cienka 1szt. (-) Sałatka z selera 50g (3,9)
	PN	Kefir - 1szt. (7)	Kefir - 1szt. (7)	Kefir - 1szt. (7)

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 09.01.2026 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) Twarożek 50g (7) Dżem 25g (-) Sałata 10g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g (-) Sałata 10g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek 50g (7) Ser żółty 40g (-) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Barszcz zabieleny 300g (1,7,9) Kotlet z jajka duszony 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (-) Kalafior got. 100g (1) Surówka z warzyw 100g (7,9) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 300g (1,7,9) Kotlet z jajka duszony 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (-) Kalafior got. 100g (1) Surówka z warzyw 100g (7,9) Kompot 250g (-)	Barszcz zabieleny 300g (1,7,9) Kotlet z jajka duszony 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (-) Kalafior got. 100g (1) Surówka z warzyw 100g (7,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser żółty 40g (7) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika i orzechami 50g (8)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika i orzechami 50g (8)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4) Pasta z soczewicy i warzyw 50g (9) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika i orzechami 50g (8)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 10.01.2026 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Ser topiony 50g (7) Jabłko 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Ser topiony 50g (7) Jabłko 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Ser topiony 50g (7) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makar. 350g (1,9) Kaszanka smażona z ceb. 100 g (-) Ziemniaki dusz. 300g (-) Kapusta kisz. got. 150g (-) Kompot 250g (-)	Zupa pomidorowa z makar. 350g (1,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki dusz.300g (-) Fasolka szp. got. 150g (1) Kompot 250g (-)	Zupa pomidorowa z makar. 350g(1,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki dusz.300g (-) 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. z makaronu z brokułem, papryką i kiel. cienką 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro – smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu z brokułem, papryką i kiel. cienką 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro – smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu z brokułem, papryką i kiel. cienką 50g (1,3)
	PN	Deser mleczny – kaszka z owocem 1szt. (7)	Deser mleczny – kaszka z owocem 1szt. (7)	Jogurt nat. - 1szt. (7)

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 11.01.2026r.	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata lodowa 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata lodowa 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Serek „homogenizowany” 1szt. (7)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Filet z kurczaka dusz.80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Marchewka mini got. 100g (1) Sur. z włoskiej kap. 100g (3) Kompot 250g (-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Filet z kurczaka dusz.80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Marchewka mini got. 100g (1) Sur. z włoskiej kap. 100g (3) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Filet z kurczaka dusz.80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Marchewka mini got. 100g (1) Sur. z włoskiej kap. 100g (3) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka jarzynowa 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka jarzynowa 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka jarzynowa 50g (3)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 12.01.2026r	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) Paszтет drobiowy 60g (1) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor 50g (-) Kiwi 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor 50g (-) Kiwi 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor 50g (-) Kiwi 1szt. (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa gulaszowa 350g (1,9) Twarożek z szczypiorkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g (-) Ciastko „muszelka” 1szt. (1,3)	Zupa krupnik 350g (1,9) Twarożek z szczypiorkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g (-) Ciastko „muszelka” 1szt. (1,3)	Zupa krupnik 350g (1,9) Twarożek z szczypiorkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Herbata owocowa 250g(-) Kisiel b/c 150g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z ryby w zalewie pomid. 100g (4) Pasta z jajka 50g (3) Ogórek kon. 50g (10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Humus 1szt. (11) Pasta z jajka 50g (3) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Humus 1szt. (11) Pasta z jajka 50g (3) Pomidor 50g (-)
	PN	Jogurt nat.- 1szt. (7)	Jogurt nat.- 1szt. (7)	Jogurt nat.- 1szt. (7)

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 13.01.2026rok	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) Szynka z fileta z kurczaka 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka z fileta z kurczaka 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka z fileta z kurczaka 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Biszkopty b/c (1)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Leczo warzywne 250g (1) Makaron 300g (1) Sałatka z buraczków 150g (-) Kompot 250g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Leczo warzywne 250g (1) Makaron 300g (1) Sałatka z buraczków 150g (-) Kompot 250g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Leczo warzywne 250g (1) Makaron 300g (1) Sałatka z buraczków 150g (-) Herbata owocowa 250g(-) Jabłko 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Baton twarogowy – 1szt. (7)	Baton twarogowy – 1szt. (7)	Kefir - 1szt. (7)

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 14.01.2026rok	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) Dżem 25g (-) Sałata lodowa 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) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Dżem 25g (-) 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 „homogenizowany” 1szt. (7) Szynka got. 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Zupa brokułowa 350g (1,9) Kotlet schabowy smażony z pieczarkami 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (-) Kapusta biała got.150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g (1,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g (-) Fasolka szp. got.150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g (1,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g (-) Fasolka szp. got.150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Pasta z cieciorke i warzyw 50g (9) Sałatka grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Pasta z cieciorke i warzyw 50g (9) Sałatka grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Pasta z cieciorke i warzyw 50g (9) Sałatka grecka 50g (7)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)

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 Cegieła – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk