

Jadlospis od dnia 15.01.2026r do dnia 21.01.2026r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 15.01.2026 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) Kiełbasa krakowska 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa porowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kurczak pieczony 100g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z czerwonej kap.100g (-) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa porowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 100g (-) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa porowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 100g (-) Kalafior got. 100g (1) Herbata owocowa 250g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka drobiowa 1 szt. (-) Pasta z mięsa got. z szczypior. 50g (3) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka drobiowa 1 szt. (-) Pasta z mięsa got. z szczypior. 50g (3) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka drobiowa 1 szt. (-) Pasta z mięsa got. z szczypior. 50g (3) Sał. z brokuła 50g (3,9)
	PN	Jogurt owocowy - 1szt. (7)	Jogurt owocowy - 1szt. (7)	Jogurt nat. - 1szt. (7)

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 16.01.2026 rok	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) Jajko got. 1szt. (3) Ser żółty 40g (7) Sałata 10g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml.250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml.250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Barszcz ukraiński 350g (1,7,9) Sos szpinakowo – śmietanowy 250g (1,7) Ryż 300g (-) Marchewka z groszkiem got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Barszcz z jarzynami 350g (1,7,9) Sos szpinakowo – śmietanowy 250g (1,7) Ryż 300g (-) Marchewka z groszkiem got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Barszcz z jarzynami 350g (1,7,9) Sos szpinakowo – śmietanowy 250g (1,7) 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) Twarożek 50g (7) Byczki w pomidorach 100g (4) Sał. z ciecioriki i ogórka 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek 50g (7) Galaretka z warzyw 150g (3,9) Sał. z ciecioriki i ogórka 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek 50g (7) Galaretka z warzyw 150g (3,9) Sał. z ciecioriki i ogórka 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
SOBOTA 17.01.2026 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pieczeń 40g (-) Miód 25g (-) Sałata lodowa 10g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Miód 25g (-) Sałata lodowa 10g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Ser żółty 40g (7) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Serek „homogenizowany”1szt. (7)
	Obiad	Zupa pomid. z makar. 350g (1,7,9) Kiełbasa smażona z ceb. 1szt. (-) Ziemniaki dusz.300g (-) Sur. z włoskiej kap.150g (3) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makar. 350g (1,7,9) Filet z kurczaka panierowany dusz. 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (-) Sur. z włoskiej kap.150g (3) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makar. 350g (1,7,9) Filet z kurczaka panierowany dusz. 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (-) Sur. z włoskiej kap.150g (3) 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 selera z szynką, ananasem i żółtym serem 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z selera z szynką, ananasem i żółtym serem 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g(7) Ser deliser” 17g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z selera z szynką i żółtym serem 50g (3,7,9)
	PN	Deser mleczny – kaszka z owocem 1szt. (7)	Deser mleczny – kaszka z owocem 1szt. (7)	Kefir - 1szt. (7)

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 18.01.2026 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa śląska drobiowa 2szt. (-) Serek „hochland” 22g (7) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska drobiowa 2szt. (-) Serek „hochland” 22g (7) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska drobiowa 2szt. (-) Serek „hochland” 22g (7) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Krakersy - 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makar. 350g (1,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa z makar. 350g (1,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa z makar. 350g (1,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Pasta z twarogu i jajka z szczypiorkiem 50g (3,7) Sał. z ryżu i warzyw 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Pasta z twarogu i jajka z szczypiorkiem 50g (3,7) Sał. z ryżu i warzyw 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Pasta z twarogu i jajka z szczypiorkiem 50g (3,7) Sał. z ryżu i warzyw 50g (3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 19.01.2026 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 Metka łososiowa 40g (-) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-) Sałata 10g (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g Szynka got. 40g (-) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-) Sałata 10g (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa gołąbkowa 350g (1,9) Jajko sadzone 1szt. (3) Ziemniaki dusz. 300g (-) Sur. z warzyw 150g (7,9) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Pierogi z mięsem 300g (1,3) Sur. z warzyw 150g (7,9) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Jajko sadzone 1szt. (3) Ziemniaki dusz. 300g (-) Sur. z warzyw 150g (7,9) Herbata owocowa 250g(-) Jabłko 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Ser żółty 40g (7) Sał. jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Paprykarz warzywny 1szt. (6) Sał. jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Paprykarz warzywny 1szt. (6) Sał. jarzynowa 50g (3,9)
	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
WTOREK 20.01.2026 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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Powidła 30g (-) Sał. z sałaty, z pomid. rzodkiewką i kukurydzą 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Powidła 30g (-) Sał. z sałaty, z pomid. rzodkiewką i kukurydzą 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Kiełbasa szynkowa 40g (-) Sał. z sałaty, z pomid. rzodkiewką i kukurydzą 50g (-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Zupa szpinakowa 350g (1,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (-) Warzywa dusz. 100g (9) Brokuł got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g (1,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (-) Warzywa dusz. 100g (9) Brokuł got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g (1,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (-) Warzywa dusz. 100g (9) Brokuł got. 100g (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) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 21.01.2026 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) Szynka z fileta z kurczaka 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata lodowa 10g (-) Kiwi 1szt. (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 20g (7) Szynka z fileta z kurczaka 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata lodowa 10g (-) Kiwi 1szt. (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 20g (7) Szynka z fileta z kurczaka 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata lodowa 10g (-) Kiwi 1szt. (-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Gulasz węgierski dusz. 250g (1) Kasza j. 300g (1) Ogórek kon.150g (10) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,9) Kasza j. 300g (1) Buraczki got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,9) 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) Twarożek z koperkiem 50g (7) Pasztetowa drobiowa 40g (-) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z koperkiem 50g (7) Pasztetowa drobiowa 40g (-) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z koperkiem 50g (7) Pasztetowa drobiowa 40g (-) Sałatka gyros 50g (3,10)
	PN	Sok pomidorowy b/c - 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c - 1szt. (-)	Sok pomidorowy 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