

Jadłospis 08-14.12.2025

08.12.2025 Poniedziałek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Owsianka , dżem niskosłodzony truskawkowy, bułka, masło , herbata (1,7)	Owsianka , dżem niskosłodzony truskawkowy, bułka, masło , herbata rosół z zacierką wg- zapotrzebowania (1,7) dzieci -owoc	Owsianka , papryka, ser żółty , chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,7)	Owsianka , dżem niskosłodzony bezpestkowy, masło, bułka, herbata rosół z zacierką – wg zapotrzebowania (1,7)
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem, jajko w sosie koperkowym, ziemniaki, surówka z kapusty białej , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3, 7, 9)	Zupa pomidorowa z ryżem, jajko w sosie koperkowym, ziemniaki , buraczki, (dzieci filet) kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3,7,9)	Zupa pomidorowa ryżem, jajko w sosie koperkowym , ziemniaki, surówka z kapusty białej , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych niedosłodzany (1,3,7,9)	Zupa jarzynowa, filet drobiowy w sosie pietruszkowym, ziemniaki, buraczki, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)
Kolacja	Salatka makaronowa (makaron, majonez, szynka, ogórek, koperek) chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny , herbata (1,3,7,9)	Salatka makaronowa (makaron, majonez, szynka, ogórek , koperek), bułka, chleb pełnoziarnisty , herbata kasza manna na mleku/rosół grysiowy -wg zapotrzebowania (1,3,7,9)	Salatka makaronowa (makaron, majonez, szynka, ogórek, koperek), chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru , (1,3,7,9,)	Salatka makaronowa (makaron, szynka, jogurt naturalny, koperek), bułka, herbata , manna na mleku/rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1,7,9)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy			Wędlina, pomidor, masło, chleb pełnoziarnisty (1,6, 7,9,10)	
Wartości odżywcze	Kcal - 2340 W – 322 T -78 B – 88 Bł -40 g KT -22 g S-2,7 g	Kcal – 2412 W – 332 T -80 B – 90 Bł -38 g KT -22 g S-2,6 g	Kcal - 2453 W – 337 T - 82 B – 92 Bł -41 g KT -22 g S-2,7 g	Kcal - 2355 W – 306 T -65 B – 118 Bł -37 g KT -22 g S-2,6 g

Jadłospis 08-14.12.2025

09.12.2025 Wtorek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo strawnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Kiełbasa parówkowa, ketchup, ogórek kiszony, masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny , herbata (1,7,9,10)	Kiełbasa parówkowa, ketchup, sałata , bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata , zupa mleczna /rosół z zacierką –wg zapotrzebowania (1,7,9,10) dzieci -owoc	Kiełbasa parówkowa, ogórek kiszony, musztarda, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,7,9,10)	Wędlina, sałata, bułka, masło, zupa mleczna/rosół z zacierką herbata (1, 7)
Obiad	Rosół z makaronem, potrawka z kurczaka, ryż z kurkumą, marchewka z groszkiem, kompotów z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Rosół z makaronem, potrawka z kurczaka , ryż z kurkumą, marchewka z groszkiem, kompotów z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym, potrawa z kurczaka, ryż (brązowy) z kurkumą , marchewka z jabłkiem kompot z owoców bezpestkowych niedosłodzony (1, 7,9)	Rosół z makaronem, potrawka z kurczaka , ryż z kurkumą, marchewka , kompotów z owoców bezpestkowych (1,7,9)
Kolacja	Twaróg , rzodkiewka , masło , chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, herbata (1,7)	Twaróg , pomidor, masło , bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata, owsianka/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7)	Twaróg , rzodkiewka , masło , chleb pełnoziarnisty herbata bez cukru (1,7)	Twaróg, pomidor, masło , bułka, herbata, owsianka/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7,)
Dodatek	Cebularz(1,3,7)	Cebularz(1,3,7)	Kaszak (1,3,7)	Babka jogurtowa (1,3,7)
Dodatek cukrzycowy			Sok warzywny	
Wartości odżywcze	K-2370 W-326 B-89 T-79 Bł - 42 KT-20 S-2,8	K-2405 W-331 B- 90 T- 80 Bł- 37 KT-21 S-2,8	K-2436 W-335 B-91 T-81 Bł -40 KT-21 S-2,8	K- 2314 W-316 B-101 T-72 Bł 37 KT-21 S-2,8

Jadłospis 08-14.12.2025

10.12.2025 Środa	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Galareta drobiowa, sałata, masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata (1,3, 7)	Galareta drobiowa, sałata , chleb pełnoziarnisty bułka ,masło herbata zupa mleczna/ rosół z ryżem- wg zapotrzebowania (1, 3, 7) dzieci -owoc	Galareta drobiowa, sałata , chleb pełnoziarnisty , masło, herbata bez cukru (1,3, 7)	Szynka, sałata, bułka, masło herbata zupa mleczna/rosół z ryżem -wg zapotrzebowania (1, 3, 7,9,10)
Obiad	Zupa brokułowa, makaron z twarogiem i szpinakiem, kompot z owoców bezpestkowych (1, 7, 9)	Zupa brokułowa, makaron z twarogiem i szpinakiem, kompot z owoców bezpestkowych (1, 7, 9)	Zupa brokułowa, makaron z twarogiem i szpinakiem, kompot z owoców bezpestkowych niedosłodzony (1,7,9)	Zupa ziemniaczana, makaron z twarogiem , owoc, kompot z owoców bezpestkowych , (1,9)
Kolacja	Wędlina, pomidor, masło, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty , herbata (1,7)	Wędlina, pomidor, bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata zacierka na mleku / rosół zacierką-wg. zapotrzebowania (1,7)	Wędlina, pomidor, masło, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,7)	Dżem, bułka, masło, herbata , zacierka na mleku/rosół z zacierką (1,7)
Dodatek	Jogurt (7)	Jogurt (7)	Jogurt (7)	Jogurt(7)
Dodatek cukrzycowy			Jajko, ogórek chleb pełnoziarnisty, masło (1,3,7)	
Wartości odżywcze	Kcal - 2291 W – 315 T- 76 B – 86 Bł -38 KT -22 g S-2,6 g	Kcal - 2370 W – 326 T- 79 B – 89 Bł -36 KT -22 g S-2,5 g	Kcal – 2423 W –333 T- 81 B – 91 Bł -42 KT -22 g S-2,5 g	Kcal - 2378 W – 327 T- 66 B – 119 Bł -38 KT -22 g S-2,4 g

Jadłospis 08-14.12.2025

11.12.2025 Czwartek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Pasta z fasoli , ogórek kiszony, chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty , masło , herbata (1,7)	Pasta z twarogu, roszpunka, bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata , Owsianka/rosół z ryżem (1,7) dzieci -owoc	Pasta z fasoli , ogórek kiszony, chleb pełnoziarnisty , masło, herbata bez cukru (1,7)	Pasta z twarogu, roszpunka, bułka, masło, herbata , Owsianka/rosół z ryżem (1,7)
Obiad	Barszcz biały z jajkiem , gołąbki w sosie pomidorowym, ziemniaki, sałata z olejem, kompot z owoców bezpestkowych (1, 3, 7, 9)	Barszcz biały z jajkiem , gołąbki w sosie pomidorowym, ziemniaki, sałata z olejem, kompot z owoców bezpestkowych (1,3, 7, 9)	Barszcz biały z jajkiem , gołąbki w sosie pomidorowym, ziemniaki, sałata z olejem, kompot z owoców bezpestkowych niedosłodzany (1,3, 7, 9)	Zupa koperkowa, filet w sosie pietruszkowym, ziemniaki, buraczki, kompot z owoców bezpestkowych (1,7, 9)
Kolacja	Paszтет , ćwikła, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata (1,6,7,9,10)	Paszтет , ćwikła, bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata, zupa mleczna / rosół z zacierką-wg zapotrzebowania (1,6,7,9,10)	Paszтет , ćwikła, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata (1,7,9,10)	Szynka , pomidor , bułka , masło, herbata zupa mleczna/rosół z zacierką -wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
Dodatek	Babka jogurtowa (1,3,7)	Babka jogurtowa (1,3,7)	Gryczak (1,3,7)	Babka jogurtowa (1,3,7)
Dodatek cukrzycowy			Parówka, masło, sałata , chleb pełnoziarnisty (1,6,7,9,10)	
Wartości odżywcze	K-2366 W-325 B-89 T-79 Bł - 42 KT-20 S-2,8	K-2402 W-330 B- 90 T- 80 Bł- 37 KT-21 S-2,8	K-2445 W-336 B-92 T-82 Bł -40 KT-21 S-2,8	K- 2300 W-316 B-115 T-64 Bł 37 KT-21 S-2,8

Jadłospis 08-14.12.2025

12.12.2025 Piątek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Zupa mleczna, dżem, masło, bułka , herbata (1,7)	Zupa mleczna, dżem, masło, bułka, herbata, rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7)	Zupa mleczna, ser żółty, pomidor masło, bułka , herbata (1,7)	Zupa mleczna, dżem , masło, bułka , herbata rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7)
Obiad	Krupnik jęczmienny, ryba pieczona z warzywami, ziemniaki , surówka z kapusty kiszonej, kompot z owoców bezpestkowych (1,4, 7, 9)	Krupnik jęczmienny , ryba pieczona z warzywami, ziemniaki , marchewka mini, kompot z owoców bezpestkowych (1,4, 7, 9)	Krupnik jęczmienny , ryba pieczona z warzywami, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej, kompot z owoców bezpestkowych niedosłodzony (1,4, 7, 9)	Krupnik jęczmienny, ryba gotowana z warzywami, ziemniaki, marchewka mini , kompot z owoców bezpestkowych (1,4, 7, 9)
Kolacja	Pasta jajeczna (jajko, szczypiorek, szynka ,majonez), sałata, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata (1,3, 7,9,10)	Pasta jajeczna (jajko, szczypiorek, szynka, majonez), sałata bułka, chleb pszenny, herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem-wg zapotrzebowania (1,3, 7,9,10)	Pasta jajeczna (jajko, szczypiorek, szynka , majonez), sałata chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,3,7,9,10)	Szynka sałata, bułka, masło, herbata , ryż na mleku/rosół ryżem-wg zapotrzebowania (1,6,7,9)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy			Wędlina ,ogórek, chleb pełnoziarnisty , masło, (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal – 2370 W – 326 T- 79 B – 89 Bł -37 KT -22 g S-2,5 g	Kcal - 2427 W – 334 T- 81 B – 91 Bł -41 KT -22 g S-2,4 g	Kcal – 2472 W – 340 T- 82 B – 93 Bł -42 g KT -22 g S-2,5 g	Kcal - 2350 W – 323 T- 65 B – 118 Bł -37 KT -22 g S-2,4 g

Jadłospis 08-14.12.2025

13.12.2025 Sobota	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Twaróg, rzodkiewka, masło, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, herbata (1,7)	Twaróg, roszpunka, masło , bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata, zupa mleczna/rosół makaronem-wg zapotrzebowania (1,7) dzieci- owoc	Twaróg , rzodkiewka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,7)	Twaróg, roszpunka, bułka, masło, herbata zupa mleczna/rosół z makaronem-wg zapotrzebowania (1,7)
Obiad	Zupa jarzynowa, kotlet mielony pieczony, ziemniaki, surówka z buraków, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa jarzynowa, kotlet mielony pieczony, ziemniaki, surówka z buraków, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa jarzynowa, kotlet mielony pieczony, ziemniaki, surówka z buraków, kompot z owoców bezpestkowych niedosłodzony (1,7,9)	Zupa jarzynowa, pulpet drobiowy w sosie koperkowym , ziemniaki, buraczki, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)
Kolacja	Wędlina, pomidor, masło, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, herbata (1,7,9,10)	Wędlina, pomidor, masło, bułka , chleb pełnoziarnisty herbata manna na mleku/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7,9,10)	Wędlina, pomidor, masło, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,7,9,10)	Wędlina, pomidor, masło, bułka, herbata, manna na mleku/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
Dodatek	Sok warzywny	Sok warzywny	Sok warzywny	Sok warzywny
Dodatek cukrzycowy			Paszтет, pieczywo pełnoziarniste, masło, rzodkiewka (1,7,9,10)	
Wartości odżywcze	Kcal - 2275 W – 313 T -76 B – 85 Bł -38 g KT -21 g S-2,8 g	Kcal – 2341 W – 322 T -78 B – 88 Bł -40 g KT -21 g S-2,8 g	Kcal - 2420 W – 333 T 81 B –91 Bł -41 g KT -22 g S-2,9 g	Kcal – 2325 W – 330 T - 65 B – 116 Bł -38 g KT -20 g S-2,8 g

Jadłospis 08-14.12.2025

14.12.2025 Niedziela	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Parówki drobiowe ketchup, sałata, masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata , (1,6,7,9,10)	Parówki drobiowe ketchup, sałata, masło, bułka, herbata, zupa mleczna/rosół z zacierką-wg. zapotrzebowania (1, 6, 7,9,10) dzieci -owoc	Parówki drobiowe musztarda, sałata, masło, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,6, 7,9,10)	Szynka, sałata, masło, bułka, herbata , zupa mleczna/rosół z zacierką (1, 7,9,10)
Obiad	Zupa pieczarkowa, gulasz wieprzowy , fasolka, kasza krakowska, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Krupnik ryżowy , gulasz wieprzowy , fasolka , kasza krakowska , kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa pieczarkowa, gulasz wieprzowy, fasolka, kasza krakowska, kompot z owoców bezpestkowych niedosłodzony (1,7,9)	Krupnik ryżowy, gulasz drobiowy , kasza krakowska, marchewka kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)
Kolacja	Ser żółty, papryka , masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata, (1,7)	Ser żółty, papryka, masło, bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata, kasza manna mleku/rosół grysikowy - wg zapotrzebowania (1,7)	Ser żółty, papryka, masło, chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,7)	Pasta z twarogu, pomidor , masło, bułka, herbata, kasza manna na mleku/rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1,7)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy			Polędwica, pomidor, masło, chleb pełnoziarnisty (1, 7)	
Wartości odżywcze	Kcal-2239 W - 308 B – 84 T- 75 Bł- 40 KT-22 S-2,7	Kcal-2265 W -311 B – 85 T- 76 Bł- 35 KT-22 S-2,6	Kcal-2342 W -322 B – 88 T- 78 Bł- 38 KT-23 S-2,7	Kcal-2303 W -322 B – 117 T- 65 Bł- 38 KT-22 S-2,6

NAJCZĘŚCIEJ SPOTYKANE ALERGENY POKARMOWE

- 1- Gluten**
- 2- Skorupiaki**
- 3- Jaja i produkty pochodne**
- 4- Ryby i produkty pochodne**
- 5- Orzeszki ziemne (arachidowe) i pochodne**
- 6- Soja i produkty pochodne**
- 7- Mleka i jego przetwory**
- 8- Orzechy**
- 9- Seler**
- 10- Gorczyca i produkty pochodne**
- 11- Ziarno sezamu**
- 12- Dwutlenek siarki**
- 13- Łubin i produkty pochodne**
- 14- Mięczaki i produkty pochodne**

Zaplanowane posiłki wykonywane są metodą gotowania, duszenia, pieczenia w piecu konwekcyjnym

Sporządził
Ewelina Kozyra

Zatwierdził
Dorota Pietraszek Bańka