

Jadłospis 15-21.12.2025

15.12.2025 Poniedziałek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Owsianka , dżem truskawkowy niskosłodzony, bułka, masło, herbata (1,7)	Owsianka, dżem truskawkowy niskosłodzony, bułka masło, herbata rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1,7) dzieci -owoc	Owsianka twaróg , papryka , chleb pełnoziarnisty, masło herbata bez cukru (1,7,9,10)	Owsianka, dżem truskawkowy niskosłodzony, bułka, masło , herbata , rosół z ryżem- wg zapotrzebowania (1,7)
Obiad	Barszcz czerwony, zapiekanek po nelsonsku z sosem koperkowym, surówka z ogórka kiszzonego, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1, 3, 6,7,9,10)	Barszcz czerwony , zapiekanek po nelsonsku z sosem koperkowym, marchewka mini, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3, 6,7,9,10)	Barszcz czerwony , zapiekanek po nelsonsku z sosem koperkowym surówka z ogórka kiszzonego, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych bez cukru (1,3,6,7,9,10)	Zupa ziemniaczana, filet drobiowy w sosie koperkowym, ziemniaki , marchewka mini , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7)
Kolacja	Wędlina drobiowa , pomidor, masło, chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty , herbata (1,7,9,10)	Wędlina drobiowa, pomidor , masło, herbata, bułka , chleb pełnoziarnisty, makaron na mleku /rosół z makaronem-wg zapotrzebowania (1,7,9,10)	Wędlina drobiowa, pomidor, masło, chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,7,9,10)	Szynek drobiowy, pomidor, masło, bułka, herbata, rosół z makaronem/makaron na mleku- wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy			Ser żółty, rzodkiewka, masło, chleb pełnoziarnisty (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal-2276 W -313 B – 85 T- 76 Bł- 37 KT-21 S-2,8	Kcal-2331 W -321 B – 87 T- 78 Bł - 40 KT-21 S-2,8	Kcal-2417 W -332 B – 91 T- 81 Bł- 41 KT-22 S-2,9	Kcal-2325 W -331 B – 105 T- 65 Bł- 38 KT-20 S-2,8

Jadłospis 15-21.12.2025

16.12.2025 Wtorek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Mini drożdżówka, pasta z ciecierzycy, rzodkiewka, masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata (1,3,7)	Mini drożdżówka , twarożek, sałata , bułka, masło, chleb pełnoziarnisty, herbata, (dzieci, owoc) zupa mleczna /rosół z ryżem – wg. zapotrzebowania (1,3,7)	Kaszak, Pasta z ciecierzycy, rzodkiewka, masło chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,3,7)	Mini drożdżówka , twarożek, masło , sałata, bułka, zupa mleczna/rosół z ryżem herbata – wg. zapotrzebowania (1,3,7)
Obiad	Zupa ogórkowa , kotlet mielony pieczony, ziemniaki, buraczki , kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9)	Rosół z zacierką , kotlet mielony pieczony, ziemniaki, buraczki , kompot z owoców bezppestkowych (1,3,7,9)	Zupa ogórkowa, kotlet mielony pieczony, ziemniaki, surówka z buraków , kompot z owoców bezppestkowych bez cukru (1,3,7,9)	Rosół z zacierką, pulpet drobiowy w sosie pietruszkowym, ziemniaki, buraczki, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)
Kolacja	Kiełbasa parówkowa, ketchup, papryka , masło, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, herbata (1,7,9,10)	Kiełbasa parówkowa, ketchup, papryka, bułka, masło, chleb pełnoziarnisty, herbata, owsianka/ rosół z zacierką-wg. zapotrzebowania (1,7,9,10)	Kiełbasa parówkowa , musztarda, papryka, masło, chleb pełnoziarnisty, herbata b/cukru (1,7,9,10)	Wędlina z kurczaka, pomidor, bułka , masło , herbata, owsianka/rosół z zacierką -wg. zapotrzebowania (1,7,9,10)
Dodatek	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy
Dodatek cukrzycowy			Ser żółty, ogórek, masło, chleb pełnoziarnisty (1,7,9,10)	
Wartości odżywcze	K-2261 W-311 B-85 T-75 Bł-38 KT-21 S-2,8	K-2372 W-326 B-89 T-79 Bł-38 KT-21 S-2,8	K-2468 W-339 B-93 T-82 Bł-42 KT-21 S-2,8	K-2405 W-343 B- 108 T-67 Bł -36 KT-21 S-2,0

Jadłospis 15-21.12.2025

17.12.2025 Środa	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Pasztet pieczony, ćwikła, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, masło herbata (1,6,7,9,10)	Pasztet pieczony, sałata, chleb pełnoziarnisty bułka, masło, herbata, zupa mleczna/ rosół grysikowy - wg zapotrzebowania (1,6,7,9,10) dzieci -owoc	Pasztet pieczony, ćwikła, chleb pełnoziarnisty, masło herbata b/cukru (1,6,7,9,10)	Połędwica, sałata, bułka, masło herbata, zupa mleczna/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
Obiad	Zupa kalafiorowa , bigos, ziemniaki, jabłko, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa kalafiorowa, gulasz drobiowy, ziemniaki, marchewka, kompot z owoców (1,7,9)	Zupa kalafiorowa, bigos, ziemniaki, jabłko, kompot z owoców bezpestkowych niedosłodzany (1,7,9)	Krupnik jęczmienny, gulasz drobiowy, ziemniaki, marchewka, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)
Kolacja	Salatka makaronowa (makaron, szynka, ogórek, majonez, koperek) chleb pszenny chleb pełnoziarnisty, herbata (1,3, 7,9,10)	Salatka makaronowa (makaron, szynka, ogórek, majonez, koperek) bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata, ryż na mleku /rosół z ryżem-wg. zapotrzebowania (1,3,7,9,10)	Salatka makaronowa (makaron, szynka, ogórek, majonez, koperek), chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,3, 7,9,10)	Salatka makaronowa (makaron, szynka, jogurt naturalny, koperek), bułka, herbata , ryż ma mleku /rosół z ryżem- wg. zapotrzebowania (1, 7,9,10)
Dodatek	Jogurt (7)	Jogurt (7)	Jogurt (7)	Jogurt (7)
Dodatek cukrzycowy			Wędlina, pomidor, chleb pełnoziarnisty, masło (1,7,9,10)	
Wartości odżywcze	Kcal-2227 W -306 B – 84 T- 74 Bł- 37 KT-21 S-2,4	Kcal-2278 W -313 B – 85 T- 76 Bł- 36 KT-21 S-2,3	Kcal-2387 W -328 B – 90 T- 80 Bł- 39 KT-21 S-2,3	Kcal-2309 W -329 B – 104 T- 64 Bł- 37 KT-20 S-2,2

Jadłospis 15-21.12.2025

18.12.2025 Czwartek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Pączuś serowy, jajko, rzodkiewka, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata (1,3,7)	Pączuś serowy, jajko, sałata, masło, bułka , chleb pełnoziarnisty, herbata, zupa mleczna/rosół z zacierką-wg zapotrzebowania (1,3,7) dzieci- owoc	Kapuśniaczek, jajko, rzodkiewka , chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,3,7)	Babka jogurtowa, twaróg, masło, sałata bułka, herbata , zupa mleczna/rosół z zacierką-wg. zapotrzebowania (1,3,7)
Obiad	Rosół z makaronem, udko w jarzynach, ryż z kurkumą, mizeria, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych, (1,7,9)	Rosół z makaronem, udko w jarzynach, ryż z kurkumą, buraczki, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych (1,7,9)	Rosół z makaronem (pełnoziarnistym) , udko w jarzynach, ryż brązowy z kurkumą, mizeria , kompot z owoców bezpestkowych mieszanych niedosłodzony, (1,7,9)	Rosół z makaronem, udko w jarzynach, ryż z kurkumą, buraczki , kompot z owoców, (1,7,9)
Kolacja	Pieczeń wiedeńska, pomidor, masło, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, herbata (1,6,7,9,10)	Pieczeń wiedeńska, pomidor, masło , bułka , chleb pełnoziarnisty, herbata, kasza manna na mleku /rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,6,7,9,10)	Pieczeń wiedeńska, pomidor, chleb pełnoziarnisty, masło herbata bez cukru (1,6,7,9,10)	Szynka , pomidor, masło, bułka, herbata kasza manna na mleku/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy			Twaróg , masło ,sałata , chleb pełnoziarnisty (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal-2267 W -312 B – 85 T- 76 Bł- 39 KT-21 S-2,8	Kcal-2329 W -330 B –87 T- 78 Bł- 40 KT-21 S-2,8	Kcal-2414 W -332 B – 91 T- 80 Bł- 41 KT-22 S-2,9	Kcal-2309 W -329 B – 104 T- 64 Bł- 38 KT-20 S-2,8

Jadłospis 15-21.12.2025

19.12.2025 Piątek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Owsianka , dżem niskosłodzony, bułka, masło, herbata (1,7)	Owsianka , dżem niskosłodzony, bułka, masło , herbata, rosół z zacierką-wg zapotrzebowania (1,7) (dzieci -owoc)	Owsianka, ser żółty, papryka, masło, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,7)	Owsianka, dżem niskosłodzony, masło, bułka, herbata, rosół z zacierką -wg zapotrzebowania (1,7)
Obiad	Zupa grochowa, makaron z twarogiem i słoniną, owoc, kompot z owoców bezpestkowych bez cukru (1,7,9)	Zupa grysikowa, makaron z twarogiem i masłem, owoc, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych, (1,7,9)	Zupa grochowa, makaron (pełnoziarnisty) z twarogiem i słoniną, owoc, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych bez cukru (1,7,9)	Zupa grysikowa , makaron z twarogiem i masłem, owoc, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych (1,7,9)
Kolacja	Sałatka śledziowa, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny. masło, herbata (1,3,4,7)	Wędlina, pomidor , masło, chleb pełnoziarnisty, bułka , herbata, ryż na mleku/rosół z ryżem -wg zapotrzebowania , (1,7)	Sałatka śledziowa, masło, chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,3,4,7)	Wędlina, pomidor, bułka, masło, herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem- wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
Dodatek	Kaszak / kapuśniak (1,3,7)	Kaszak / kapuśniak (1,3,7)	Kaszak (1,3,7)	Babka jogurtowa (1,3,7)
Dodatek cukrzycowy			Szynka, chleb pełnoziarnisty, masło , pomidor (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal-2350 W -323 B – 88 T- 78 Bł- 39 KT-22 S-2,5	Kcal-2391 W -329 B – 90 T- 80 Bł- 36 KT-21 S-2,5	Kcal-2442 W -336 B – 92 T- 81 Bł- 42 KT-22 S-2,8	Kcal-2376 W -339 B –107 T- 66 Bł- 36 KT-21 S-2,5

Jadłospis 15-21.12.2025

20.12.2025 Sobota	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Pasta z twarogu , szczypiorek, masło, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty herbata (1,7)	Pasta z twarogu, szczypiorek , bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata, zupa mleczna/rosół makaronem-wg zapotrzebowania (1,7) dzieci -owoc	Pasta z twarogu, szczypiorek, chleb pełnoziarnisty , masło, Herbata bez cukru, (1,7)	Pasta z twarogu, sałata, masło, herbata zupa mleczna/rosół z makaronem-wg zapotrzebowania (1,7)
Obiad	Zupa jarzynowa , pulpet w sosie pomidorowym, kasza krakowska, surówka z kapusty białej, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3,7,9)	Zupa jarzynowa , pulpet w sosie pomidorowym, kasza krakowska, marchewka mini , kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9)	Zupa jarzynowa , pulpet w sosie pomidorowym, kasza krakowska , surówka z białej kapusty , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych bez cukru (1,3,7,9)	Zupa jarzynowa , pulpet w sosie koperkowym, kasza krakowska , marchewka , kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9)
Kolacja	Paszтет drobiowy, pomidor, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, masło, herbata (1,3,7,9,10)	Paszтет drobiowy, pomidor, masło, chleb pełnoziarnisty, bułka, manna na mleku/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,3,7,9,10)	Paszтет drobiowy, pomidor , chleb pełnoziarnisty , masło, herbata bez cukru (1,3,7,9,10)	Polędwica, pomidor , masło, bułka, herbata , manna na mleku/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy			Wędlina, masło, chleb pełnoziarnisty, rzodkiewka, (1,6,7,9,10)	
Wartości odżywcze	Kcal-2150 W - 296 B – 81 T- 72 Bł- 38 KT-22 S-2,7	Kcal-2224 W -306 B – 83 T- 74 Bł- 35 KT-22 S-2,6	Kcal-2376 W -327 B – 89 T- 79 Bł- 37 KT-23 S-2,7	Kcal-2299 W -328 B – 103 T- 64 Bł- 37 KT-22 S-2,6

Jadłospis 15-21.12.2025

21.12.2025 Niedziela	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Parówka drobiowa, papryka, ketchup, masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny , herbata , (1,6,7,9,10)	Parówka drobiowa, papryka, ketchup ,masło, bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata , zupa mleczna/rosół z makaronem- wg. zapotrzebowania (1,6,7,9,10) dzieci-owoc	Parówka drobiowa, musztarda, papryka, masło, chleb pełnoziarnisty , herbata b/cukru (1,6,7,9,10)	Wędlina drobiowa, pomidor , masło, bułka , herbata , zupa mleczna/rosół z makaronem- wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
Obiad	Zupa pieczarkowa , gulasz mięsno-warzywny z kaszą jęczmienną, surówka z marchewki i jabłka, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa koperkowa , gulasz mięsno-warzywny z kaszą jęczmienną, surówka z marchewki i jabłka, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych (1,7,9)	Zupa pieczarkowa , gulasz mięsno-warzywny z kaszą jęczmienną, surówka z marchwi i jabłek , kompot z owoców bezpestkowych bez cukru (1,7,9)	Zupa koperkowa, gulasz z indyka z kaszą jęczmienną, marchewka , kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)
Kolacja	Pasta jajeczna (jajko ,szynka , szczypior, majonez), sałata, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata, (1,3,7,9,10)	Pasta jajeczna (jajko ,szynka , szczypior ,majonez) , sałata, bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata, ryż na mleku/rosół z ryżem – wg zapotrzebowania (1,3,7,9,10)	Pasta jajeczna (jajko, szynka , szczypior, majonez) , sałata, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,3,7,9,10)	Pasta z twarogu , sałata maso, bułka, herbata, ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7)
Dodatek	Jogurt(7)	Jogurt (7)	Jogurt (7)	Jogurt(7)
Dodatek cukrzycowy			Tuńczyk , pomidor, masło, chleb pełnoziarnisty (1,4,7)	
Wartości odżywcze	K-2375 W-330 B-90 T-80 Bł - 39 KT-21 S-2,8	K-2425 W-333 B- 91 T- 81 Bł- 38 KT-21 S-2,7	K-2474 W-340 B-93 T-82 Bł -40 KT-22 S-2,8	K- 2399 W-342 B-108 T-67 Bł 38 KT-21 S-2,7

Jadłospis 15-21.12.2025

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**