

Jadłospis 22-28.12.2025

22.12.2025 Poniedziałek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
<b>Śniadanie</b>	Twaróg, szczypior, masło, bułka, herbata (1,7)	Twaróg, szczypior, bułka, masło, herbata rosół z zacierką wg.- zapotrzebowania (1,7) dzieci-owoc	Twaróg, szczypior, masło, chleb pełnoziarnisty herbata bez cukru (1,7)	Twaróg, sałata, bułka, masło, herbata owsianka/rosół z zacierką wg.- zapotrzebowania (1,7)
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa, pieczeń rzymska w sosie chrzanowym, ziemniaki, sałata z olejem i papryką , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9,10)	Zupa brokułowa, pieczeń rzymska w sosie chrzanowym, ziemniaki, sałata z olejem i papryką , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9,10)	Zupa brokułowa, pieczeń rzymska w sosie chrzanowym, ziemniaki, sałata z olejem i papryką , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych niesłodzony (1,7,9,10)	Zupa ziemniaczana, filet w sosie pietruszkowym, ziemniaki, marchewka, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)
<b>Kolacja</b>	Sałatka z selera (seler, jajko, szczypior, majonez ,szynka, kukurydza, fasola) chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty , herbata (1,3,7,9)	Sałatka z selera (seler, jajko, szczypior, majonez, szynka, kukurydza, fasola) bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem - wg zapotrzebowania (1,3,7,9)	Sałatka z selera (seler, jajko, szczypior, majonez, szynka , fasola) chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,3,7,9)	Szynka, pomidor, masło, bułka, herbata, ryż na mleku na mleku/rosół z ryżem -wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
<b>Dodatek</b>	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
<b>Dodatek cukrzycowy</b>	-----	-----	Sok pomidorowy	-----
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal-2296 W -316 B – 86 T- 77 B ł- 37 KT-22 S-2,6	Kcal-2305 W -317 B – 86 T- 77 B ł- 35 KT-21 S-2,5	Kcal-2386 W -328 B – 89 T- 80 B ł- 38 KT-21 S-2,6	Kcal-2191 W -301 B – 110 T- 61 B ł- 35 KT-21 S-2,5

Jadłospis 22-28.12.2025

23.12.2025 Wtorek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
<b>Śniadanie</b>	Mini drożdżówka, jajko, papryka, masło, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, herbata (1,3,7)	Mini drożdżówka, jajko, papryka, masło, bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata zupa mleczna/rosół z zacierką – wg zapotrzebowania (1,3,7) dzieci-owoc	Kapuśniak, jajko, masło, papryka, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,3,7)	Mini drożdżówka, wędlina drobiowa, roszpunka, bułka, masło, herbata zupa mleczna/rosół z zacierką- wg zapotrzebowania (1,7,9)
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa, gulasz wieprzowy z warzywami, kasza krakowska, buraczki, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa jarzynowa, gulasz wieprzowy z warzywami, kasza krakowska, buraczki, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa ogórkowa, gulasz wieprzowy z warzywami, kasza krakowska, surówka z buraków, kompot z owoców bezpestkowych niesłodzony (1,7,9)	Zupa jarzynowa, gulasz drobiowy, kasza krakowska, buraczki, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)
<b>Kolacja</b>	Ser żółty, rzodkiewka , chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, masło , herbata (1,7)	Ser żółty, pomidor, bułka, masło , chleb pełnoziarnisty, herbata, manna na mleku/ rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7)	Ser żółty, rzodkiewka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,7)	Twarożek, pomidor, bułka , masło, herbata, manna na mleku/ rosół grysikowy-wg zapotrzebowania (1,7)
<b>Dodatek</b>	Sok warzywny	Sok warzywny	Sok warzywny	Sok warzywny
<b>Dodatek cukrzycowy</b>	-----	-----	Wędlna, pomidor, chleb pełnoziarnisty, masło (1,7,9,10)	----- ----
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal-2225 W -306 B – 83 T- 74 B ł- 39 KT-21 S-2,4	Kcal-2145 W -295 B – 80 T- 72 B ł- 36 KT-21 S-2,3	Kcal-2318 W -319 B – 87 T- 77 B ł- 40 KT-22 S-2,3	Kcal-2267 W -312 B – 113 T- 63 B ł- 37 KT-20 S-2,2

Jadłospis 22-28.12.2025

24.12.2025 Środa	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
<b>Śniadanie</b>	Dżem, masło, bułka, herbata (1,7)	Dżem, masło, bułka, herbata , owsianka /rosół z zacierką- wg zapotrzebowania (1,7) dzieci-owoc	Twaróg, szczypiorek, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,7)	Dżem, masło, bułka, masło, herbata, owsianka/rosół z zacierką - wg zapotrzebowania (1,7)
<b>Obiad</b>	Krupnik ryżowy, makaron z jabłkiem, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Krupnik ryżowy, makaron z jabłkiem, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)	Krupnik ryżowy, makaron(pełnoziarnisty) z jabłkiem, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych niesłodzony (1,7,9)	Krupnik ryżowy, makaron z jabłkiem, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych (1,7,9)
<b>Kolacja</b>	Barszcz czerwony z uszkami, kapusta z grochem, ryba pieczona, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, herbata, (1,4,7)	Barszcz czerwony, ryba pieczona, duszone warzywa, bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata, rosół z ryżem-wg zapotrzebowania (1,4,7)	Barszcz czerwony z uszkami, kapusta z grochem, ryba pieczona, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,4,7)	Barszcz czerwony, ryba gotowana z warzywami, bułka herbata rosół z ryżem-wg zapotrzebowania (1,4,7)
<b>Dodatek</b>	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Sok pomidorowy	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal-2365 W -325 B – 89 T- 79 B ł- 38 KT-22 S-2,5	Kcal-2305 W -317 B – 86 T- 77 B ł- 37 KT-21 S-2,5	Kcal-2450 W -337 B –92 T- 82 B ł- 40 KT-22 S-2,8	Kcal-2312 W -329 B – 104 T- 64 B ł- 35 KT-21 S-2,5

Jadłospis 22-28.12.2025

<b>25.12.2025 Czwartek</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>
<b>Śniadanie</b>	Szynka, pomidor, masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata (1,7,9,10)	Szynka, pomidor, masło, bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata zupa mleczna/rosół z zacierką-wg zapotrzebowania (1,7,9,10) dzieci- owoc	Szynka, pomidor, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,7,9,10)	Szynka, pomidor, bułka, masło, herbata , zupa mleczna/rosół z zacierką- wg. zapotrzebowania(1,7)
<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa, schab w sosie pieczeniowym, ziemniaki, fasolka, kompot owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa ziemniaczana, schab w sosie pieczeniowym, ziemniaki, fasolka, kompot owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa pieczarkowa, schab w sosie pieczeniowym, ziemniaki, fasolka, kompot owoców bezpestkowych niedosłodzony (1,7,9)	Zupa ziemniaczana, filet w sosie koperkowym, ziemniaki, buraczki, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)
<b>Kolacja</b>	Ser żółty, ogórek, masło, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty herbata (1,7)	Ser żółty, ogórek, bułka, masło, herbata , owsianka/rosół z ryżem- wg. zapotrzebowania (1,7)	Ser żółty, ogórek, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,7,9,10)	Twaróg , sałata, masło, bułka, herbata owsianka/rosół z ryżem -wg. zapotrzebowania (1,7,9,10)
<b>Dodatek</b>	Piernik(1,3,7)	Piernik (1,3,7)	Kaszak (1,3)	Babka jogurtowa(1,3,7)
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Tuńczyk, masło, papryka, chleb pełnoziarnisty(1,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal-2298 W -316 B – 86 T- 77 B ł- 39 KT-22 S-2,7	Kcal-2333 W -321 B – 87 T- 78 B ł- 36 KT-21 S-2,8	Kcal-2456 W -338 B –92 T- 82 B ł- 38 KT-22 S-2,7	Kcal-2270 W -323 B – 102 T- 63 B ł- 35 KT-21 S-2,6

Jadłospis 22-28.12.2025

26.12.2025 Piątek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
<b>Śniadanie</b>	Polędwica sopocka, papryka, masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata (1,7,9,10)	Polędwica sopocka, papryka, bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata, zupa mleczna/rosół z zacierką-wg zapotrzebowania (1,7,9,10) dzieci-owoc	Polędwica sopocka, papryka, masło, chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,7,9,10)	Wędlina drobiowa, sałata, masło, herbata, zupa mleczna/rosół z zacierką -wg. zapotrzebowania (1,7,9,10)
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem , udko pieczone, ryż z kurkumą, marchewka z jabłkiem kompot z owoców mieszanych (1,7,9)	Rosół z makaronem, udko pieczone, ryż z kurkumą, marchewka z jabłkiem, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)	Rosół z makaronem, udko pieczone, ryż z kurkumą, marchewka z jabłkiem, kompot z owoców mieszanych niesłodzony (1,7,9)	Rosół z makaronem, udko w jarzynach, ryż z kurkumą, marchewka, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)
<b>Kolacja</b>	Twaróg, rzodkiewka, masło, chleb pszenny, chleb razowy, herbata (1,7)	Twaróg, pomidor, bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata, owsianka/rosół grysikowy -wg zalecenia (1,7, 12)	Twaróg, rzodkiewka, masło chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,7, 12)	Twaróg, pomidor, bułka, masło, herbata owsianka /rosół grysikowy -wg zalecenia (1,7,12)
<b>Dodatek</b>	Jogurt (7)	Jogurt (7)	Jogurt (7)	Jogurt (7)
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Jajko, sałata, chleb, masło. (1,3,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal - 2345 W – 322 T -78 B – 88 B ł -40 g KT -22 g S-2,7 g	Kcal – 2418 W – 332 T -81 B – 91 B ł -38 g KT -22 g S-2,6 g	Kcal - 2488 W – 342 T - 83 B – 93 B ł -41 g KT -22 g S-2,7 g	Kcal - 2366 W – 337 T -66 B – 106 B ł -37 g KT -22 g S-2,6 g

Jadłospis 22-28.12.2025

27.12.2025 Sobota	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
<b>Śniadanie</b>	Paszтет , pomidor, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, masło, herbata (1,3,7,9,10)	Paszтет, pomidor , chleb pełnoziarnisty, bułka, masło, herbata, zupa mleczna/rosół z ryżem -wg zapotrzebowania (1,3,7,9,10) dzieci-owoc	Paszтет, pomidor, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,3,7,9,10)	Szynka, pomidor, bułka, masło, herbata , zupa mleczna/rosół z ryżem -wg zapotrzebowania (1,7)
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem, gulasz drobiowy z kaszą jęczmienną, surówka z ogórka kiszzonego, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)	Zupa pomidorowa z ryżem, gulasz drobiowy z kaszą, jęczmienną, buraczki, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)	Zupa pomidorowa z ryżem, gulasz drobiowy z kaszą jęczmienną, surówka z ogórka kiszzonego, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych niesłodzony (1,7,9)	Zupa ziemniaczana, gulasz drobiowy, kasza jęczmienna, buraczki, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)
<b>Kolacja</b>	Jajko, papryka, masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata (1,3,7)	Jajko, papryka, masło, bułka, herbata kasza manna na mleku/rosół grysiowy -wg zapotrzebowania (1,3,7)	Jajko , papryka, masło, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,3,7)	Twaróg, sałata, bułka, herbata, kasza manna na mleku/rosół grysiowy -wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
<b>Dodatek</b>	Babka (1,3,7)	Babka (1,3,7)	Kapuśniak (1,3,7)	Babka (1,3,7)
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Szynka, rzodkiewka, pieczywo pełnoziarniste masło (1,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal - 2251 W – 316 T -77 B – 86 B ł -41 g KT -21 g S-2,8 g	Kcal - 2297 W – 316 T -77 B – 86 B ł -38 g KT -21 g S-2,8 g	Kcal - 2329 W – 320 T -78 B –87 B ł -40 g KT -22 g S-2,9 g	Kcal - 2265 W – 323 T - 63 B – 102 B ł -37 g KT -20 g S-2,8 g

Jadłospis 22-28.12.2025

28.12.2025 Niedziela	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
<b>Śniadanie</b>	Twaróg, sałata, masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata , (1,7)	Twaróg, sałata, ketchup, masło, bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata, zupa mleczna /rosół z zacierką (1,7) dzieci-owoc	Twaróg, sałata, masło, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru, (1,7)	Twarożek, sałata, masło, bułka, herbata, zupa mleczna/rosół z zacierką (1,7)
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa, spaghetti, owoc, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych (1,7,9)	Zupa jarzynowa, spaghetti, owoc, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych (1,7,9)	Zupa jarzynowa, spaghetti, owoc, kompot niesłodzony (1,7,9)	Zupa jarzynowa, makaron z mięsem wołowym, owoc, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych (1,7,9)
<b>Kolacja</b>	Parówka, ketchup, ogórek, masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata (1,7,9,10)	Parówka, ketchup, ogórek, masło, bułka, chleb pełnoziarnisty , herbata, ryż na mleku/rosół z ryżem - wg zapotrzebowania (1,7,9,10)	Parówka, musztarda, ogórek, masło, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,7,9,10)	Szynka, pomidor, masło, bułka , herbata ryż na mleku/rosół z ryżem - wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
<b>Dodatek</b>	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Tuńczyk, pomidor chleb pełnoziarnisty masło (1,4,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal 2286 W 314 T 76 B 86 KT 23 g S 3,0 g BŁ39	Kcal 2315 W 318 T 77 B 87 KT 22 g S 2,9 g BŁ 38	Kcal 2359 W 324 T 79 B 88 KT 23 g S 3,0 g BŁ 39	Kcal 2269 W 323 T 63 B 102 KT 22g S 2,9 g BŁ 38

## **NAJCZĘŚCIEJ SPOTYKANE ALERGENY POKARMOWE**

- 1- Gluten**
- 2- Skorupiaki**
- 3- Jajka 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**