

Jadłospis od dnia 01.08.2024r do dnia 07.08.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 01.08.2024 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) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Powidła 30g (-) Ogórek ziel.50g (-) Sałata 10g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Powidła 30g (-) Pomidor 50g (-) Sałata 10g (-)	Zupa ml. ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 50g (-) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa brokułowa 350g (1,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Cukinia dusz.100g(1) Sur. z czerwonej kap. 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g (1,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Cukinia dusz.100g(1) Sur. z selera, jabłka i orzechów 100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g (1,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Cukinia dusz.100g(1) Sur. z selera, jabłka i orzechów 100g(9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Ser topiony 50g(7) Sał. z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Ser topiony 50g(7) Sał. z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Ser topiony 50g(7) Sał. z kalafiora 50g(3,9)
	PN	Deser mleczny 1szt. (7)	Deser mleczny 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2486kcal; B:92,04g;T:94,86g w tym kw.tł.nasy:34,74g; W:324,65g w tym cukry: 63,19g; Bł: 33,16g, sól:5,50g.	E: 2535kcal; B:97,37g;T:95,38gw tym kw.tł.nasy:34,80g; W:327,60g w tym cukry: 58,35g; Bł: 27,26g, sól:5,76g.	E: 2389kcal; B:107,56g;T:92,18gw tym kw.tł.nasy:32,65g; W:295,53g w tym cukry: 41,98g; Bł: 45,31g, sól:6,70g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 02.08.2024 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) Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechami i papryka 50g(-) Śliwki 2szt. (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechami i papryka 50g(-) Śliwki 2szt. (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechami i papryka 50g(-) Śliwki 2szt. (-)
	IIŚ			Biszkopty b/c (1)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Piecarki w sosie śmiet. 250g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 100g (-) Sur. z warzyw 100g(7,9) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Piecarki w sosie śmiet. 250g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 100g (-) Sur. z warzyw 100g(7,9) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Piecarki w sosie śmiet. 250g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 100g (-) Sur. z warzyw 100g(7,9) 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 kaszy z tuńczykiem i warzywami 50g(1,3,4)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sał. z kaszy z tuńczykiem i warzywami 50g(1,3,4)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sał. z kaszy z tuńczykiem i warzywami 50g(1,3,4)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)
		E: 2791kcal; B:90,56g;T:90,84g w tym kw.tł.nasy:43,17g; W:419,33g w tym cukry: 65,27g; Bł: 50,11g, sól:5,95g.	E: 2529kcal; B:79,96g;T:88,08gw tym kw.tł.nasy:43,09g; W:361,41g w tym cukry: 55,06g; Bł: 31,59g, sól:5,93g.	E: 2692kcal; B:81,03g;T:91,70gw tym kw.tł.nasy:44,11g; W:385,58g w tym cukry: 51,33g; Bł: 49,90g, sól:5,99g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 03.08.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska cienka 1szt. (-) Serek „hochland” 22g (7) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Serek „hochland” 22g (7) Pomidor 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska cienka 1szt. (-) Serek „hochland” 22g (7) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemn. 350g (1,7,9) Kurczak po chińsku 250g(1) Ryż 300g (-) Sur. z włoskiej kap. 150g (3) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa z ziemn. 350g (1,7,9) Kurczak po chińsku 250g(1) Ryż 300g (-) Sur. z marchewki 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa z ziemn. 350g (1,7,9) Kurczak po chińsku 250g(1) Ryż 300g (-) Sur. z marchewki 150g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z szczypiorkiem 50g(7) Szynka got. 40g (-) Sał. grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Twarożek z szczypiorkiem 50g(7) Szynka got. 40g (-) Sał. grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z szczypiorkiem 50g(7) Szynka got. 40g (-) Sał. grecka 50g (7)
	PN	Baton twarogowy 1szt.(7)	Baton twarogowy 1szt.(7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 1971kcal; B:81,22g;T:68,01g w tym kw.tł.nasy:30,07g; W: 265,46g w tym cukry: 30,58g; Bł: 28,59g, sól:5,09g.	E: 1965kcal; B:77,67g;T:70,30g w tym kw.tł.nasy:30,43g; W: 267,30g w tym cukry: 30,41g; Bł: 20,79g, sól:5,36g.	E: 1815kcal; B:73,28g;T:60,52g w tym kw.tł.nasy:27,51g; W: 262,85g w tym cukry: 40,00g; Bł: 35,34g, sól:5,59g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 04.08.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Jajko got. 1szt.(3) Paszтет drobiowy 60g(-) Papryka 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Paszтет drobiowy 60g(-) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Paszтет drobiowy 60g(-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Baton owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Kotlet schabowy z pieczarkami 100g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Kap. czerwona got. 150g(-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Rolada ze schabu z warzywami 80g(9) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw got. 150g(1) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Rolada ze schabu z warzywami 80g(9) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw got. 150g(1) Herbata owocowa 250g(-) Jabłko 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g(-) Serek „deliser” 7g(7) Sał. z makaronu i brokuł 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g(-) Serek „deliser” 7g(7) Sał. z makaronu i brokuł 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g(-) Serek „deliser” 7g(7) Sał. z makaronu i brokuł 50g(1,3)
	PN	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)
		E: 2282kcal; B:88,71g;T:76,80g w tym kw.tł.nasy:26,97g; W: 320,54g w tym cukry: 56,08g; Bł: 36,31g, sól:4,70g.	E: 2168kcal; B:91,77g;T:65,05g w tym kw.tł.nasy:25,93g; W: 310,82g w tym cukry: 53,09g; Bł: 28,16g, sól:4,77g.	E: 2181kcal; B:89,68g;T:73,25g w tym kw.tł.nasy:26,90g; W: 293,18g w tym cukry: 40,68g; Bł: 46,52g, sól:4,82g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 05.08.2024r	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) Serek „wiejski” 1szt.(7) Dżem 25g(-) Pomidor 50g (-) Sałata lodowa 10g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Dżem 25g(-) Pomidor 50g (-) Sałata lodowa 10g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Filet z indyka 40g(-) Pomidor 50g (-) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Ser żółty 50g(7)
	Obiad	Zupa z ziel. warzyw 350g(1,7,9) Gołąbki po poznańsku 80g (1,3) W sosie pomidorowym 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Sał. z ogórka małosolnego 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa z ziel. warzyw 350g(1,7,9) Pulpet wieprz. 80g (1,3) W sosie pomidorowym 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got.150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa z ziel. warzyw 350g(1,7,9) Pulpet wieprz. 80g (1,3) W sosie pomidorowym 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got.150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Byczki w pomid.100g(4) Serek „gouda”17g(7) Sałatka z cieciorzki z ogórkiem ziel.50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g(9) Serek „gouda”17g(7) Sałatka z cieciorzki z ogórkiem ziel.50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g(9) Serek „gouda”17g(7) Sałatka z cieciorzki z ogórkiem ziel.50g(3)
	PN	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2371kcal; B:100,78g;T:85,86g w tym kw.tł.nasy:33,04g; W: 303,15g w tym cukry: 56,42g; Bł: 28,44g, sól:6,38g.	E: 2346kcal; B:133,04g; T:76,83g w tym kw.tł.nasy:50,05g; W: 288,55g w tym cukry: 56,62g; Bł: 21,73g, sól:4,33g.	E: 2383kcal; B:144,66g;T:91,65g w tym kw.tł.nasy:55,30g; W: 254,22g w tym cukry: 40,75g; Bł: 36,62g, sól:5,08g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 06.08.2024 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) Szynka kon.40g(-) Ser smażony 50g(7) Sał. z sałaty , pomid, rzodkiewki i kukurydzy 50g(-) Brzoskwinia 1szt.(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon.40g(-) Ser topiony 50g(7) Sał. z sałaty , pomid, rzodkiewki i kukurydzy 50g(-) Brzoskwinia 1szt.(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon.40g(-) Ser topiony 50g(7) Sał. z sałaty , pomid, rzodkiewki i kukurydzy 50g(-) Brzoskwinia 1szt.(-)
	IIŚ			Krakersy 1 szt. (1)
	Obiad	Krupnik ryżowy 350g (9) Jajko sadzone 1szt.(3) Ziemniaki 300g(-) Mizeria 100g(7) Marchewka z groszkiem 100g(1) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Jajko got. 1szt. (3) Sos jarzynowy 150g(1,9) Ziemniaki 300g(-) Szpinak dusz. 100g(1,7) Marchewka z groszkiem 100g(1) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Jajko got. 1szt. (3) Sos jarzynowy 150g(1,9) Ziemniaki 300g(-) Szpinak dusz. 100g(1,7) Marchewka z groszkiem 100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Twarożek z ziel. 50g(7) Sałatka z pomidora, szczypiorku, słonecznika z jogurtem 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Twarożek z ziel. 50g(7) Sałatka z pomidora, szczypiorku, słonecznika z jogurtem 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Twarożek z ziel. 50g(7) Sałatka z pomidora, szczypiorku, słonecznika z jogurtem 50g(7)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt.(-)	Mus owocowy b/c 1szt.(-)	Mus owocowy b/c 1szt.(-)
		E: 2338kcal; B:75,18g;T:78,15g w tym kw.tł.nasy:33,97g; W: 323,06g w tym cukry: 59,04g; Bł: 32,90g, sól:4,03g.	E: 2479kcal; B:82,24g;T:86,16g w tym kw.tł.nasy:38,04g; W: 335,84g w tym cukry: 62,92g; Bł: 30,06g, sól:5,57g.	E: 2587kcal; B:78,46g;T:87,07g w tym kw.tł.nasy:39,69g; W: 367,90g w tym cukry: 59,89g; Bł: 46,38g, sól:5,59g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 07.08.2024 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 (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Ser żółty 40g (7) Sałata 10g(-) Papryka 50g(-)	Zupa ml. z zacierką 300g(1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Polędwica sopocka 40g(-) Sałata 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) Paszтет drobiowy 60g(-) Polędwica sopocka 40g(-) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Serek „homogenizowany” 1szt.(7)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makar.350g (1,7,9) Udko z kurczaka pieczone 1szt. (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g(-) Kap. biała got. 150g(-) Kompot 250g(-) Śliwki 2szt. (-)	Zupa pomidorowa z makar.350g (1,7,9) Udko z kurczaka gotowane 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g(-) Kalarepa z marchewką dusz. 150g(1) Kompot 250g(-) Śliwki 2szt. (-)	Zupa pomidorowa z makar.350g (1,7,9) Udko z kurczaka gotowane 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g(-) Kalarepa got.z marchewką dusz.150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Śliwki 2szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby wędzonej i warzyw 80g(4,9) Sałatka z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 80g(4,9) Sałatka z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 80g(4,9) Sałatka z selera 50g(3,9)
	PN	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt.(7)	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt.(7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2437kcal; B:99,31g;T:90,89g w tym kw.tł.nasy:33,55g; W: 315,57g w tym cukry: 57,75g; Bł: 33,30g, sól:6,20g.	E: 2461kcal; B:100,78g;T:83,27g w tym kw.tł.nasy:28,96g; W: 321,20g w tym cukry: 54,35g; Bł: 24,47g, sól:5,77g.	E: 2368kcal; B:103,86g;T:90,31g w tym kw.tł.nasy:34,73g; W: 286,58g w tym cukry: 51,14g; Bł: 39,59g, sól:5,69g.

OZNACZENIA ALERGENÓW POKARMOWYCH

Gluten (1)

Jaja i produkty pochodne (3)

Ryby i produkty pochodne (4)

Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) (7)

Seler i produkty pochodne (9)

Gorczyca i produkty pochodne (10)

Opracował:

Izabela Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk