

Jadłospis od dnia 02.01.2025r do dnia 08.01.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 02.01.2025 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) Paszтет drobiowy 60g (1) Ser żółty 40g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Kieł. szynkowa z piersi kurczaka 40g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтет drobiowy 60g (1) Kieł. szynkowa z piersi kurczaka 40g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Zupa z białych warzyw 350g (1,7,9) Sos boloński 250g (1) Makaron 300g (1) Sur. z włoskiej kap. 150g (3) Kompot 250g(-)	Zupa z białych warzyw 350g (1,7,9) Sos mięsno - warzywny 250g (1,9) Makaron 300g (1) Sur. z włoskiej kap. 150g (3) Kompot 250g(-)	Zupa z białych warzyw 350g (1,7,9) Sos mięsno - warzywny 250g (1,9) Makaron 300g (1) 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. ryżu z kurczakiem i ananas. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „Fro -smak” 1szt. (7) Sał. ryżu z kurczakiem i ananas. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „Fro -smak” 1szt. (7) Sał. ryżu z kurczakiem 50g (3)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2532 kcal; B:91,35g;T:110,03g w tym kw.tł.nasy:42,11g; W:296,227g w tym cukry: 50,64g; Bł: 31,32g, sól:5,94g.	E: 2892 kcal; B:108,68g;T:103,74gw tym kw.tł.nasy:40,86g; W:302,76g w tym cukry: 69,05g; Bł: 34,27g, sól:5,93g.	E: 2840 kcal; B:108,19g;T:108,46gw tym kw.tł.nasy:42,95g; W:369,06g w tym cukry: 63,84g; Bł: 49,39g, sól:6,14g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 03.01.2025 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) Jajko got. 1szt. (3) Serek „hochland” 25g (7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Serek „hochland” 25g (7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Serek „hochland” 25g (7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Biskopki b/c (1)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Kotlet z fasoli 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z marchewki i brzoskwini 100g (-) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Kotlet z warzyw dusz. 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z marchewki i brzoskwini 100g (-) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Kotlet z warzyw dusz. 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) 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) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 80g (3,4,9) Sał. z makaronu i brokuła 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 80g (3,4,9) Sał. z makaronu i brokuła 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 80g (3,4,9) Sał. z makaronu i brokuła 50g (1,3)
	PN	Jogurt naturalny 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1szt. (7)
		E: 2556 kcal; B:95,98g;T:78,55g w tym kw.tł.nasy:33,20g; W:400,06 g w tym cukry: 59,68g; Bł: 41,91g, sól:6,18g.	E: 2566 kcal; B:96,61g;T:72,44gw tym kw.tł.nasy:33,18g; W:383,86g w tym cukry: 57,12g; Bł: 28,14g, sól:6,36g.	E: 2502kcal; B:94,82g;T:85,41gw tym kw.tł.nasy:34,04g; W:321,92g w tym cukry: 55,62g; Bł: 44,24g, sól:6,44g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 04.01.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Leczo warzywne z kiełbasą 250g (1,9) Kasza pęczak 300g (1) Sał. z ogórka kon 150g(10) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Leczo warzywne z kiełbasą 250g (1,9) Kasza pęczak 300g (1) Fasolka szp. got.150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Leczo warzywne z kiełbasą 250g (1,9) Kasza pęczak 300g (1) Fasolka szp. got.150g (1) 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 ziemniaczana 50g (3,9,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Twarożek z koperkiem 50g (7) Pasztetowa drobiowa 40g (-) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z koperkiem 50g (7) Pasztetowa drobiowa 40g (-) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9,10)
	PN	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)
		E: 2132 kcal; B:75,06g;T:80,38g w tym kw.tł.nasy:30,78g; W: 288,09g,cukry:34,77g; Bł: 30,23g, sól:6,98g.	E: 2149 kcal; B:83,44g;T:75,44g w tym kw.tł.nasy:30,83g; W: 293,40g w tym cukry: 30,01g; Bł: 24,87g, sól:5,55g.	E: 2219 kcal; B:88,75g;T:83,75g w tym kw.tł.nasy:40,19g; W: 258,91g w tym cukry: 18,65g; Bł: 39,99g, sól:6,25g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 05.02.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa śląska cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Ogórek ziel. 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g(1,3,9) Udko z kurczaka pieczone 1szt. (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem 150g (1) Kompot 250g(-) Banan1szt. (-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g(1,3,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem 150g (1) Kompot 250g(-) Banan1szt. (-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g(1,3,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem 150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Pomarańcza 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z papryką 80g (3) Sał. z selera,z szynką, ananasem, serem żółtym 50g(3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z papryką 80g (3) Sał. z selera,z szynką, ananasem, serem żółtym 50g(3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z papryką 80g (3) Sał. z selera,z szynką, serem żółtym 50g(3,7,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2502 kcal; B:112,31g;T:95,90g w tym kw.tł.nasy:48,77g; W: 295,92g w tym cukry: 60,79g; Bł: 34,06g, sól:5,93g.	E: 2628kcal; B:112,84g;T:105,90g w tym kw.tł.nasy:50,94g; W: 300,18g w tym cukry: 59,28g; Bł: 25,95g, sól:5,85g.	E: 2500kcal; B:113,99g;T:96,67g w tym kw.tł.nasy:48,69g; W: 300,05g w tym cukry: 49,67g; Bł: 48,53g, sól:5,90g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 06.01.2025r	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Dżem 25g (-) Sałata lodowa 10g (-) Mandarynka 1szt. (-)	Kakao 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Dżem 25g (-) Sałata lodowa 10g (-) Mandarynka 1szt. (-)	Kakao 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Kieł. szynkowa 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Mandarynka 1szt. (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pomid. z ryżem 350g(1,7,9) Pieczeń z karkówki 80g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kap. kisz. got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z ryżem 350g(1,7,9) Bitka schabowa 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got.150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z ryżem 350g(1,7,9) Bitka schabowa 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got.150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Paprykarz szczeciński 100g (4) Ogórek kisz. 50 g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Galaretka z kurczaka 150g (9) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Galaretka z kurczaka 150g (9) Pomidor 50g (-)
	PN	Mus owocowy b/c1szt. (-)	Mus owocowy b/c1szt. (-)	Mus owocowy b/c1szt. (-)
		E: 2292 kcal; B:91,06g;T:77,20g w tym kw.tł.nasy:32,26g; W: 303,54g w tym cukry: 50,24g; Bł: 33,03g, sól:5,10g.	E: 2252 kcal; B:125,79g; T:70,87g w tym kw.tł.nasy:30,28g; W: 303,94g w tym cukry: 53,14g; Bł: 24,37g, sól:4,14g.	E: 2348kcal; B:128,41g;T:83,73g w tym kw.tł.nasy:33,42g; W: 301,57g w tym cukry: 35,42g; Bł: 40,49g, sól:4,39g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 07.01.2025 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) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Serek „hochland 22g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z kaszka p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Serek „hochland 22g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z kaszka p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Serek „hochland 22g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy 1szt. (-)
	Obiad	Zupa gulaszowa 350g (1,9) Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g(7) Brokuł got.100g (1) Sur. z warzyw 100g (7,9) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g(7) Brokuł got.100g (1) Sur. z warzyw 100g (7,9) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3) Ziemniaki dusz.300g (7) Brokuł got.100g (1) 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) Sałatka gajowego 50g (1,3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka gajowego 50g (1,3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka gajowego 50g (1,3,10)
	PN	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1szt. (7)
		E: 2519 kcal; B:98,18g;T:105,57g w tym kw.tł.nasy:55,05g; W: 320,26g w tym cukry: 65,30g; Bł: 37,10 g, sól:5,98g.	E: 2586 kcal; B:94,50g;T:102,99g w tym kw.tł.nasy:53,98g; W: 344,05g w tym cukry: 63,99g; Bł: 29,39g, sól:5,99g.	E: 2462 kcal; B:90,26g;T:105,46g w tym kw.tł.nasy:55,01g; W: 318,95g w tym cukry: 50,21 g; Bł: 44,06g, sól:5,93g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 08.01.2025 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) Twarożek z ziel. pietruszką 50g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Sał. wegetariańska 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z ziel. pietruszką 50g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Sał. wegetariańska 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Twarożek z ziel. pietruszką 50g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Sał. wegetariańska 50g (-)
	IIŚ			Jabłko 1szt. (-)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (1,3) Sos pomidorowy150g (1,7) Ziemniaki 300g(-) Fasolka szp. got.150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (1,3) Sos pomidorowy150g (1,7) Ziemniaki 300g(-) Fasolka szp. got.150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (1,3) Sos pomidorowy150g (1,7) Ziemniaki 300g(-) Fasolka szp. got.150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Pasta z fasoli i szczypiorku 50g (-) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Paszтет sojowy 1szt.(6,10) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Paszтет sojowy 1szt.(6,10) Sał. z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt.(7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2365 kcal; B:93,75g;T:72,30g w tym kw.łł.nasy:29,91g; W: 341,22g w tym cukry: 50,81g; Bł: 39,97g, sól:3,83g.	E: 2477kcal; B:106,52g;T:85,92g w tym kw.łł.nasy:29,86g; W: 347,37g w tym cukry: 48,15g; Bł: 28,68g, sól:3,87g.	E: 2368 kcal; B:97,33g;T:87,67g w tym kw.łł.nasy:30,16g; W: 336,51g w tym cukry: 49,040g; Bł: 46,08g, sól:4,03g.

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