

**Jadłospis od dnia 02.11.2023r do dnia 08.11.2023r.**

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>CZWARTEK 02.11.2023 rok</b>	Śniadanie	Zupa ml. z zacierką 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) Powidła 30g (-) Ogórek ziel.50g(-) Roszponka 10g(-)	Zupa ml. z zacierką 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Powidła 30g (-) Pomidor 50g (-) Roszponka 10g(-)	Zupa ml. z zacierką 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek wiejski 1szt. (7) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-) Roszponka 10g(-)
	I			Wędlina 50g(-)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Klops nadziew. pieczarkami smaż. 80g(1,3) Ziemniaki 300g(-) Sur. z czerwonej kap. i jabłka 100g(-) Brokuł got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Pulpet wieprz.got.80g(1,3) Sos beszamelowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Sur. z marchewki i jabłka 100g(-) d.m.marchewka got.100g(1) Brokuł got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Pulpet got.80g(1,3) Sos beszamelowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Sur. z czerwonej kap. i jabłka 100g(-) Brokuł got. 100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon.40g(-) Serek „hochland” 22g(7) Sał. wegetariańska 50g(-).	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon.40g(-) Serek „hochland” 22g(7) Sał. wegetariańska 50g(-).	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon.40g(-) Serek „hochland” 22g(7) Sał. wegetariańska 50g(-).
	PN	Jogurt owocowy 1szt. 150g(7)	Jogurt owocowy 1szt. 150g(7)	Jogurt naturalny 1szt. 200g(7)
		E: 2351kcal; B:81,79g;T:78,37g w tym kw.tł.nasy:39,06g; W:345,20g w tym cukry: 60,23g; Bł: 40,28g, sól:6,30g.	E: 2268kcal; B:81,34g;T:70,21gw tym kw.tł.nasy:35,06g; W:341,96g w tym cukry: 57,20g; Bł: 28,19g, sól:5,96g.	E: 2104kcal; B:81,72g;T:70,00gw tym kw.tł.nasy:38,09g; W:300,85g w tym cukry: 52,65g; Bł: 40,19g, sól:5,86g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>PIĄTEK 03.11.2023 rok</b>	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 60g(3) Sałata 10g(-) Papryka 50g(-)	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 60g(3) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-)	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 60g(3) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Grochówka 350g(1,9) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (7) Ziemniaki 300g(-) Kisiel z owocem 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (7) Ziemniaki 300g(-) Kisiel z owocem 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (7) Ziemniaki 300g(-) Kisiel z owocem 150g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby wędzonej i warzyw 60g (4,9) Sałatka z ciecioriki 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g(3,9) Sałatka z ciecioriki 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g(3,9) Sałatka z ciecioriki 50g (-)
	PN	Mandarynka 2szt.(-)	Mandarynka 2szt.(-)	Mandarynka 2szt.(-)
		E: 2351kcal; B:81,79g;T:78,37g w tym kw.tł.nasy:39,06g; W:345,20g w tym cukry: 60,23g; Bł: 40,28g, sól:6,30g.	E: 2268kcal; B:81,34g;T:70,21gw tym kw.tł.nasy:35,06g; W:341,96g w tym cukry: 57,20g; Bł: 28,19g, sól:5,96g.	E: 2104kcal; B:81,72g;T:70,00gw tym kw.tł.nasy:38,09g; W:300,85g w tym cukry: 52,65g; Bł: 40,19g, sól:5,86g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>SOBOTA 04.11.2023 rok</b>	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Miód 25g(-) Roszponka 10g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Miód 25g(-) Roszponka 10g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Ser żółty 40g (7) Roszponka 10g(-)
	IIŚ			Jabłko 1szt.(-)
	Obiad	Zupa gulaszowa 350g(1,9) Sos brokułowo – śmietanowy 250g(1,7) Kasza gryczana 300g(-) Sur. z kisz. kap.150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemnia. z mięsem miel.350g(1,9) Sos brokułowo – śmietanowy 250g(1,7) Kasza gryczana 300g(-) Marchewka got. 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemnia. z mięsem miel.350g(1,9) Sos brokułowo – śmietanowy 250g(1,7) Kasza gryczana 300g(-) Sur. z kisz. kap.150g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g(-) Ser topiony 50g(7) Sał. gyros 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka biała 40g(-) Ser topiony 50g(7) Sał. gyros 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g(-) Ser topiony 50g(7) Sał. gyros 50g(3)
	PN	Ciasteczko zbożowe b/c cukru 1szt.(1)	Ciasteczko zbożowe b/cukru 1szt.(1)	Ciasteczko zbożowe b/ cukru 1szt.(1)
		E: 2411kcal; B:83,48g;T:80,36g w tym kw.tł.nasy:32,28g; W: 358,87g w tym cukry: 53,54g; Bł: 36,35g, sól:6,17g.	E: 2585kcal; B:90,41g;T:80,26g w tym kw.tł.nasy:56,04g; W: 386,62g w tym cukry: 63,90g; Bł: 23,83g, sól:5,21g.	E: 2494kcal; B:88,39g;T:83,13g w tym kw.tł.nasy:32,16g; W: 372,65g w tym cukry: 43,24g; Bł: 43,58g, sól:6,63g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>NIEDZIELA 05.11.2023 rok</b>	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Jajko got. 1szt.(3) Twarożek z szczypiorkiem 50g(7) Sałata 10g(-) Ogórek ziel. 50g(-)	Kakao 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Twarożek z szczypiorkiem 50g(7) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-)	Kakao 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Twarożek z szczypiorkiem 50g(7) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Wędlina 50g(-)
	Obiad	Rosół z l. ciastem 350g(1,3,9) Udko z kurczaka dusz.1szt(-) Sos pieczeniowy 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z buraczków 100g(-) Kalafior got.100g(1) Kompot 250g(-)	Rosół z l. ciastem 350g(1,3,9) Udko z kurczaka got..1szt(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z buraczków 100g(-) Kalafior got.100g(1) Kompot 250g(-)	Rosół z l. ciastem 350g(1,3,9) Udko z kurczaka got..1szt(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z buraczków 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 wędliny z koperkiem 50g(3) Ser żółty 40g(7) Sałata lodowa 10g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z koperkiem 50g(3) Serek wiejski 1szt.(7) Sałata lodowa 10g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z koperkiem 50g(3) Serek „wiejski”1szt.(7) Sałata lodowa 10g(-)
	PN	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 2484kcal; B:98,94g;T:85,30g w tym kw.tł.nasy:28,14g; W: 345,15g w tym cukry: 62,56g; Bł: 34,92g, sól:6,68g.	E: 2502kcal; B:105,61g;T:82,21g w tym kw.tł.nasy:27,23g; W: 349,23g w tym cukry: 61,66g; Bł: 27,21g, sól:6,52g.	E: 2472kcal; B:113,60g;T:82,40g w tym kw.tł.nasy:27,18g; W: 336,45g w tym cukry: 42,73g; Bł: 38,24g, sól:6,12g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>PONIEDZIAŁEK 06.11.2023 r</b>	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) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Dżem 25g(-) Sałatka z pomidora szczypiorku 50g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Dżem 25g(-) Sałatka z pomidora szczypiorku 50g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Szynka got. 40g(-) Sałatka z pomidora szczypiorku 50g(-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa krupnik ryżowy 350g(9) Gołąbki po poznańsku 80g(1,3) Sos pomid.150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Fasolka szp.150g(1) Kompot 250g(-)	Zupa krupnik ryżowy 350g(9) Pulpet wieprz. got 80g(1,3) Sos pomid.150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Fasolka szp.150g(1) Kompot 250g(-)	Zupa krupnik ryżowy 350g(9) Pulpet wieprz. got 80g(1,3) Sos pomid.150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Fasolka szp.150g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kon.rybna 100g(4) Wędlina drobiowa 40g(-) Sałatka grecka 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak”1szt.(-) Wędlina drobiowa 40g(-) Sałatka grecka 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak”1szt.(-) Wędlina drobiowa 40g(-) Sałatka grecka 50g(3,9)
	PN	Deser mleczny 1szt. (7)	Deser mleczny 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2789kcal; B:104,30g;T:93,00g w tym kw.tł.nasy:37,57g; W: 404,23g w tym cukry: 70,72g; Bł: 38,33g, sól:6,84g.	E: 2762kcal; B:106,32g;T:90,73g w tym kw.tł.nasy:35,70g; W: 402,72g w tym cukry: 69,29g; Bł: 29,67g, sól:7,34g.	E: 2682kcal; B:105,87g;T:90,42g w tym kw.tł.nasy:42,23g; W: 370,00g w tym cukry: 53,57g; Bł: 39,08g, sól:7,55g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>WTOREK 07.11.2023 rok</b>	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) Pasta z twarogu i jajka 50g(1,3) Powidła 30g(-) Roszponka 10g(-)	Zupa ml. z pł.owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i jajka 50g(1,3) Powidła 30g(-) Roszponka 10g(-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i jajka 50g(1,3) Filet z indyka 40g(-) Roszponka 10g(-)
	IIŚ			Gruszka 1szt.(-)
	Obiad	Zupa fasolowa 350g(1,9) Sos boloński 250g(1) Makaron 300g(1) Sur. z warzyw 150g(7) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g(1,7) Gulasz wieprz.got. z jarzynami 250g(1,7,9) Makaron 300g(1) Sur. z warzyw 150g(7) d.m.warzywa got.150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g(1,7) Gulasz wieprz.got. z jarzynami 250g(1,7,9) Makaron 300g(1) Sur. z warzyw 150g(7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztetowa drobiowa 40g(-) Serek „hochland” 22g(-) Sałatka ziemiaczana 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztetowa drobiowa 40g(-) Serek „hochland” 22g(-) Sałatka ziemiaczana 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztetowa drobiowa 40g(-) Serek „hochland” 22g(-) Sałatka ziemiaczana 50g(3,9)
	P	Sok pomidorowy 1 szt. 0,3l (-)	Sok pomidorowy 1 szt. 0,3l (-)	Sok pomidorowy 1 szt. 0,3l (-)
		E: 2373kcal; B:80,06g;T:87,54g w tym kw.tł.nasy:41,16g; W: 334,78g w tym cukry: 61,32g; Bł: 38,02g, sól:6,73g.	E: 2324kcal; B:86,01g;T:87,64g w tym kw.tł.nasy:41,78g; W: 330,72g w tym cukry: 59,71g; Bł: 28,09g, sól:6,93g.	E: 2288kcal; B:85,22g;T:87,99g w tym kw.tł.nasy:35,05g; W: 311,32g w tym cukry: 56,53g; Bł: 46,82g, sól:6,81g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>ŚRODA 08.11.2023 rok</b>	Śniadanie	Zupa ml. z kaszką 300g(7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g(-) Jajko got.1szt.(3) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z kaszką 300g(7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g(-) Jajko got.1szt.(3) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z kaszką 300g(7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka biała 40g(-) Jajko got.1szt.(3) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Wędlina 50g(-)
	Obiad	Zupa pomid.z makaronem 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g(3,9) Ziemniaki 300g (-) Kap.biała got.100g(-) Sał. z buraczków 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid.z makaronem 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g(3,9) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got.100g(-) Sał. z buraczków 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid.z makaronem 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g(3,9) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got.100g(-) Sał. z buraczków 100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Miód 25g(-) Sał. z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Miód 25g(-) Sał. z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Serek „wiejski” 1szt.(7) Sał. z kalafiora 50g(3,9)
	PN	Banan 1szt.(-)	Banan 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 2342kcal; B:87,61g;T:74,02g w tym kw.tł.nasy:33,23g; W: 348,59g w tym cukry: 56,24g; Bł: 36,33g, sól:5,57g.	E: 2351kcal; B:96,15g;T:73,28g w tym kw.tł.nasy:32,98g; W: 335,62g w tym cukry: 57,11g; Bł: 25,78g, sól:6,02g.	E: 2365kcal; B:107,92g;T:74,79g w tym kw.tł.nasy:32,80g; W: 312,08g w tym cukry: 53,58g; Bł: 42,19g, sól:6,56g.

## **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 Cegieła – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk