

Jadłospis od dnia 03.04.2025r do dnia 09.04.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 03.04.2025 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) Wędlina drobiowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Banan 1szt. (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Banan 1szt. (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Wędlina drobiowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Pomarańcza 1szt. (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa z zielonych warzyw 350g (1,7,9) Sznycel mielony z pieczarkami i ceb.80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z czerwonej kap.100g (-) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa z zielonych warzyw 350g (1,7,9) Pulpet wieprzowy got.80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z selera i marchewki 100g (9) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa z zielonych warzyw 350g (1,7,9) Pulpet wieprzowy got.80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z selera i marchewki 100g (9) Kalafior got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Ryba w zalewie 100g (4) Pomidor z szczypiorkiem i jogurtem 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Galaretka warzywna 150g (3,9) Pomidor z szczypiorkiem i jogurtem 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Galaretka warzywna 150g (3,9) Pomidor z szczypiorkiem i jogurtem 50g (7)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2505 kcal; B:93,89g;T:88,45g w tym kw.tł.nasy:35,12g; W:321,79g w tym cukry: 69,25g; Bł: 37,76g, sól:6,69g.	E: 2251 kcal; B:90,71 g;T:67,63gw tym kw.tł.nasy:51,37g; W:309,75g w tym cukry:66,47g; Bł: 29,47g, sól:4,26g.	E: 2218 kcal; B:85,11g;T:70,66gw tym kw.tł.nasy:51,20g; W:305,23g w tym cukry: 51,89g; Bł: 49,32g, sól:4,96g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 04.04.2025 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) Pasta z twarogu i jajka z zieleniną 80g (3,7) Rukola z pomidorami, orzechami pestkami słonecznika i dyni 50g (8)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i jajka z zieleniną 80g (3,7) Rukola z pomidorami, orzechami pestkami słonecznika i dyni 50g (8)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i jajka z zieleniną 80g (3,7) Rukola z pomidorami, orzechami pestkami słonecznika i dyni 50g (8)
	IIŚ			Biszkopty b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa fasolowa 350g (9) Leczo warzywne 250g (1,9) Ziemniaki 300g (-) Sał. z ogórka kon . 150g (10) Kompot 250g(-) Kisiel z owocem 150g (-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Leczo warzywne 250g (1,9) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got. 150g (1) Kompot 250g(-) Kisiel z owocem 150g (-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Leczo warzywne 250g (1,9) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Kisiel z owocem 150g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu, pieczarek i papryki 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu, pieczarek i papryki 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu, pieczarek i papryki 50g (1,3)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2749kcal; B:87,36g;T:99,16g w tym kw.tł.nasy:49,15g; W:371,63g w tym cukry: 71,03g; Bł: 41,07g, sól:5,58g.	E: 2617 kcal; B:82,16g;T:96,77gw tym kw.tł.nasy:49,30g; W:345,75g w tym cukry: 67,00g; Bł: 27,51g, sól:4,85g.	E: 2661kcal; B:81,62g;T:101,49gw tym kw.tł.nasy:50,18g; W:353,65g w tym cukry: 53,54g; Bł: 43,13g, sól:4,95g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 05.04.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata lodowa 10g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata lodowa 10g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Serek „homogenizowany”1szt. (7)
	Obiad	Barszcz z makaronem 350g (1,7,9) Kiełbasa smażona z ceb. 1Szt. (-) Ziemniaki dusz. 300g (7) Kap. kisz got. 150g (-) Kompot 250g (-) Jabłko 1szt. (-)	Barszcz z makaronem 350g (1,7,9) Filet z kurczaka dusz.80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g (7) Marchewka got. 150g (1) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Barszcz z makaronem 350g (1,7,9) Filet z kurczaka dusz.80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g (7) Marchewka got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Jabłko 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3, 9) Serek ”gouda” 17g (7) Sał. z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3, 9) Serek ”gouda” 17g (7) Sał. z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3, 9) Serek ”gouda” 17g (7) Sał. z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (3,7,9)
	PN	Sok pomidorowy 1szt. (-)	Sok pomidorowy 1szt. (-)	Sok pomidorowy 1szt. (-)
		E: 1934 kcal; B:79,32g;T:60,14g w tym kw.tł.nasy:28,32g; W:283,33g w tym cukry: 53,55g; Bł: 38,47g, sól:6,82g.	E: 1914 kcal; B:85,35g;T:50,36gw tym kw.tł.nasy:25,33g; W:281,15g w tym cukry: 57,36g; Bł: 30,24g, sól:5,98g.	E: 1876kcal; B:83,66g;T:52,08gw tym kw.tł.nasy:31,84g; W:261,33g w tym cukry: 49,95g; Bł: 45,36g, sól:5,99g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 06.04.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska cienka 1szt. (-) Ser żółty 40g (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			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makar. 50g (1,7,9) Kotlet schabowy smaż. z pieczarkami 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Kalafior got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z makar. 350g (1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g (-) Kalafior got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z makar. 350g (1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g (-) Kalafior got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sał. z ryżu i warzyw 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sał. z ryżu i warzyw 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sał. z ryżu i warzyw 50g (3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2394kcal; B:95,656g;T:91,56g w tym kw.tł.nasy:37,82g; W: 287,69g w tym cukry: 40,51g; Bł: 32,92g, sól:5,95g.	E: 2333kcal; B:92,18g;T:87,46g w tym kw.tł.nasy:38,68g; W: 278,77g w tym cukry: 40,40g; Bł: 23,52g, sól:5,44g.	E: 2405 kcal; B:92,95g;T:92,92g w tym kw.tł.nasy:39,72g; W: 285,75g w tym cukry: 30,99g; Bł: 39,79g, sól:5,93g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 07.04.2025 r	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) Serek „deliser” 17g (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) Serek „deliser” 17g (7) 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) Serek „deliser” 17g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa gołąbkowa 350g (1,9) Jajko sadzone 1szt. (3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Brokuł got. 100g (1) Sur. z kap. pekińskiej 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g (1,7,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos koperkowy 150g (1,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Brokuł got. 100g (1) Sur. z kap. pekińskiej 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g (1,7,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos koperkowy 150g (1,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Brokuł got. 100g (1) Sur. z kap. pekińskiej 100g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Makrela w oleju 100g (4) Kielbasa szynkowa 40g (-) Sał. grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Kieł. szynkowa 40g (-) Sał. grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Kieł. szynkowa 40g (-) Sał. grecka 50g (7)
	PN	Baton twarogowy 1 szt. (7)	Baton twarogowy 1 szt. (7)	Jogurt nat. 1 szt. (7)
		E: 2722 kcal; B:92,67g;T:108,34g w tym kw.tł.nasy:36,26g; W: 289,24g w tym cukry: 45,96g; Bł: 33,77g, sól:4,37g.	E: 2254 kcal; B:99,02g;T:71,16g w tym kw.tł.nasy:28,40g; W: 290,46g w tym cukry: 43,46g; Bł: 26,37g, sól:4,37g.	E: 2137kcal; B:98,23g;T:74,48g w tym kw.tł.nasy:29,42g; W: 260,46g w tym cukry: 38,45g; Bł: 40,17g, sól:5,95g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 08.04.2025rok	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 wiejski 1szt. (7) Dżem 1szt. (-) Sałata lodowa 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Dżem 1szt. (-) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Humus 1szt. (11) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g (1,9) Gulasz drobiowy got. z jarzynami 250g (1,9) Ryż 300g (-) Marchewka z groszkiem got. 150g (1) Kompot 250g (-) Jabłko 1szt. (-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Gulasz drobiowy got. z jarzynami 250g (1,9) Ryż 300g (-) Marchewka z groszkiem got. 150g (1) Kompot 250g (-) Jabłko 1szt. (-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Gulasz drobiowy got. z jarzynami 250g (1,9) Ryż 300g (-) Marchewka z groszkiem got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Jabłko 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)
	PN	Deser mleczny – kaszka z owocem 1szt. (1,7)	Deser mleczny – kaszka z owocem 1szt. (1,7)	Sok pomidorowy 1szt. (-)
		E: 2662 kcal; B:96,56g;T:96,20g w tym kw.tł.nasy:38,01g; W: 341,62g w tym cukry: 72,63g; Bł: 35,14g, sól:5,97g.	E: 2684kcal; B:106,72g;T:93,88g w tym kw.tł.nasy:37,97g; W: 343,94g w tym cukry: 70,23g; Bł: 26,68g, sól:5,98g.	E: 2791 kcal; B:105,31g;T:109,27g w tym kw.tł.nasy:34,70g; W: 343,2057g w tym cukry: 54,64g; Bł: 50,80g, sól:6,51g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 09.04.2025 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) Szynka kon. 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z sałaty , pomidorów, rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z sałaty , pomidorów, rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z sałaty , pomidorów, rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Pieczeń z karkówki 80g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sałatka z buraczków 100g (-) Fasolka szp. got.100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sałatka z buraczków 100g (-) Fasolka szp. got.100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sałatka z buraczków 100g (-) Fasolka szp. got.100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i ryby wędzonej 50g (4,7) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i pomidora 50g (7) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i pomidora 50g (7) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka z selera 50g (3,9)
	PN	Mus owocowy 1szt. (-)	Mus owocowy 1szt. (-)	Mus owocowy 1szt. (-)
		E: 2416 kcal; B:82,18g;T:96,52g w tym kw.tł.nasy:35,22g; W: 304,52g w tym cukry: 36,58g; Bł: 33,04g, sól:4,94g.	E: 2377 kcal; B:91,59g;T:89,05g w tym kw.tł.nasy:35,27g; W: 296,23g w tym cukry: 26,66g; Bł: 24,8g, sól:4,39g.	E: 2325 kcal; B:91,10g;T:93,77g w tym kw.tł.nasy:37,62g; W: 280,43g w tym cukry: 34,45g; Bł: 40,00g, sól:4,60g.

OZNACZENIA ALERGENÓW POKARMOWYCH

Gluten (1)

Jaja i produkty pochodne (3)

Ryby i produkty pochodne (4)

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

Orzechy (8)

Seler i produkty pochodne (9)

Gorczyca i produkty pochodne (10)

Opracował:

Izabela Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk