

Jadłospis od dnia 03.10.2024r do dnia 09.10.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 03.10.2024 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) Szynka kon. 40g (-) Serek „hochland” 22g (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) Szynka kon.40g (-) Serek „hochland” 22g (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) Szynka kon. 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa z białych warzyw 350g (1,7,9) Gulasz meksykański 250g(1,9,10) Makaron 300g (1) Sur. z warzyw 100g(7,9) Kompot 250g(-) Gruszka 1szt. (-)	Zupa z białych warzyw 350g (1,7,9) Gulasz wieprzowy got. 250g(1) Makaron 300g(1) Sur. z warzyw 100g(7,9) Kompot 250g(-) Gruszka 1szt. (-)	Zupa z białych warzyw 350g (1,7,9) Gulasz wieprzowy got. 250g(1) Makaron 300g(1) Sur. z warzyw 100g(7,9) Herbata owocowa 250g(-) Gruszka 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex.1 szt. (-) z keczupem 30g(-) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex.1 szt.(-) z keczupem 30g(-) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex.1 szt. 9-)z keczupem 30g(-) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)
	PN	Jogurt nat.1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt.(7)	Jogurt nat.1szt. (7)
		E: 2706kcal; B:96,44g;T:90,02g w tym kw.tł.nasy:30,54g; W:342,99g w tym cukry: 69,43g; Bł: 39,47g, sól:6,01g.	E: 2694kcal; B:99,30g;T:89,91gw tym kw.tł.nasy:30,19g; W:339,47g w tym cukry: 74,16g; Bł: 30,08g, sól:6,10g.	E: 2593kcal; B:94,56g;T:91,62gw tym kw.tł.nasy:30,22g; W:326,39g w tym cukry: 59,18g; Bł: 46,40g, sól:6,12g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 04.10.2024 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) Dżem 25g(-) Sałata lodowa 10g(-) Banan 1szt.(-)	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) Dżem 25g (-) Sałata lodowa 10g(-) Banan 1szt.(-)	Zupa ml. z 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) Sałata lodowa 10g(-) Jabłko 1szt.(-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa szpinakowa 350g (1,7,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4) z warzywami dusz. 100g(9) Ziemniaki 300g(-) Sur. z kisz. kap. 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g (1,7,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4) z warzywami dusz. 100g(9) Ziemniaki 300g(-) Fasolka got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g (1,7,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4) z warzywami dusz. 100g(9) Ziemniaki 300g(-) Fasolka got.100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Ser topiony 50g(7) Sał. z makaronu, papryki i pieczarek 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Ser topiony 50g(7) Sał. z makaronu, papryki i pieczarek 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Ser topiony 50g(7) Sał. z makaronu, papryki i pieczarek 50g(1,3)
	PN	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c1szt.(1)	Ciastko b/c1szt.(1)
		E: 2545kcal; B:90,59g;T:84,23g w tym kw.tł.nasy:36,48g; W:362,73g w tym cukry: 63,09g; Bł: 36,40g, sól:5,49g.	E: 2676kcal; B:98,75g;T:84,16g w tym kw.tł.nasy:36,52g; W:384,54g w tym cukry: 62,79g; Bł: 27,77g, sól:5,55g.	E: 2759 kcal; B:104,18g;T:91,16g w tym kw.tł.nasy:44,05g; W:359,88g w tym cukry: 59,34g; Bł: 44,94g, sól:6,48g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 05.10.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Sał. z rzodkiewką,sałatą, pomidorem i kukurydzą 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Sał. z rzodkiewką,sałatą, pomidorem i kukurydzą 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Sał. z rzodkiewką,sałatą, pomidorem i kukurydzą 50g(-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Krupnik ryżowy 350g (9) Fasolka po bretońsku 250g (1) Ziemniaki 300g (-) Budyń z owocem 150g (7) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Bigos z dyni 250g (1) Ziemniaki 300g (-) Budyń z owocem 150g (7) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Bigos z dyni 250g (1) Ziemniaki 300g (-) Budyń z owocem 150g (7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Twarożek z szczypiorkiem 50g (7) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Filet z indyka 40g (-) Twarożek z szczypiorkiem 50g (7) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Twarożek z szczypiorkiem 50g (7) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (1)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (1)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (1)
		E: 2573kcal; B:95,73g;T:85,70g w tym kw.tł.nasy:30,27g; W:363,79g w tym cukry: 59,98,02g; Bł: 46,25g, sól:5,56g.	E: 2401 kcal; B:89,04g;T:79,29g w tym kw.tł.nasy:24,76g; W:336,87g w tym cukry: 60,10g; Bł: 31,48g, sól:5,66g.	E: 2295kcal; B:91,95g;T:74,61gw tym kw.tł.nasy:24,87g; W:311,67g w tym cukry: 53,69g; Bł: 46,60g, sól:6,56g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 06.10.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g(-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350g (1,7,9) Schab duszony 80g (-) w Sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Kap. biała got.150g(-) Jabłko 1szt. (-) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z makaronem 350g (1,7,9) Schab duszony 80g (-) w Sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw 150g(1) Jabłko 1szt. (-) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z makaronem 350g (1,7,9) Schab duszony 80g (-) w Sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw 150g(1) Jabłko 1szt. (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i ryby wędzonej 80g(3,4) Sałatka z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z jajka i tuńczyka 80g(3,4) Sałatka z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i tuńczyka 80g(3,4) Sałatka z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g(3,7)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2158kcal; B:81,35g;T:69,17g w tym kw.tł.nasy:30,60g; W:297,84g w tym cukry: 52,37g; Bł: 33,58g, sól:4,89g.	E: 2163kcal; B:87,57g;T:64,43gw tym kw.tł.nasy:29,53g; W:299,25g w tym cukry: 48,56g; Bł: 25,37g, sól:4,50g.	E: 2111kcal; B:87,08g;T:69,15gw tym kw.tł.nasy:31,68g; W:283,45g w tym cukry: 52,75g; Bł: 40,49g, sól:4,71g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 07.10.2024 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 Kieł. szynkowa drobiowa 40g(-) Ser topiony 50g (7) 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) Kieł. szynkowa drobiowa 40g(-) Ser topiony 50g (7) 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) Kieł. szynkowa drobiowa 40g(-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa z zielonych warzyw 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g (3,9) Ziemniaki 300g(-) Sur z włoskiej kap.100g (3) Marchewka got.100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa z zielonych warzyw 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g (3,9) Ziemniaki 300g(-) Sur z włoskiej kap.100g (3) Marchewka got.100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa z zielonych warzyw 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g (3,9) Ziemniaki 300g(-) Sur z włoskiej kap.100g (3) Marchewka got.100g (1) 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 selera z szynką, ananasem i serem żółtym 50g (3,7,9))	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z selera z szynką, ananasem i serem żółtym 50g (3,7,9))	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z selera z szynką i serem żółtym 50g (3,7,9))
	PN	Deser mleczny- ryż z owocem 1szt. (7)	Deser mleczny- ryż z owocem 1szt. (7)	Baton owocowy b/z cukru 1szt.(-)
		E: 2714kcal; B:97,52g;T:89,57g w tym kw.tł.nasy:39,44g; W:346,50g w tym cukry: 61,96g; Bł: 33,51g, sól:6,56g.	E: 2756 kcal; B:102,85;T:88,87g w tym kw.tł.nasy:38,41g; W:339,01g w tym cukry: 58,90g; Bł: 24,60g, sól:6,62g.	E: 2670kcal; B:97,74g;T:88,48g w tym kw.tł.nasy:37,17g; W:310,46g w tym cukry: 45,49g; Bł: 46,03g, sól:6,37 g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 08.10.2024 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(1) Serek „gouda” 17g(7) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechów i papryki 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(1) Serek „gouda” 17g(7) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechów i papryki 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(1) Serek „gouda” 17g(7) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechów i papryki 50g(-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g (1,7,9) Kotlet z jajka dusz.(1,3) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z buraczków100g(-) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,7,9) Kotlet z jajka dusz.(1,3) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z buraczków 100g(-) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,7,9) Kotlet z jajka dusz.(1,3) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z buraczków100g(-) Kalafior got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z fasoli z ogórkiem kon. i szczypiorkiem 50g(10) Parówka cienka 1szt. (-) Sał. gajowego 50g (1,3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta warzywna 1szt. (-) Parówka cienka 1szt. (-) Sał. gajowego 50g (1,3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta warzywna 1szt. (-) Parówka cienka 1szt. (-) Sał. gajowego 50g (1,3,10)
	PN	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2854kcal; B:83,80g;T:95,43g w tym kw.tł.nasy:39,16g; W:385,11g w tym cukry: 72,80g; Bł: 41,26g, sól:5,58g.	E: 2900kcal; B:89,73g;T:93,42g w tym kw.tł.nasy:35,65g; W:379,18g w tym cukry: 69,08g; Bł: 34,73g, sól:5,57g.	E: 2821kcal; B:90,52g;T:95,12g w tym kw.tł.nasy:38,74g; W:358,19g w tym cukry: 59,40g; Bł: 45,82g, sól:6,01g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 09.10.2024 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) Serek „wiejski” 1szt.(7) Powidła 30g (-) Sałata 10g (-) Gruszka 1szt. (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Powidła 30g (-) Sałata 10g (-) Gruszka 1szt. (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Szynka got. 40g (-) Sałata 10g (-) Gruszka 1szt. (-)
	IIŚ			Baton owocowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa dyniowa 350g(1,7,9) Filet drobiowy panierowany 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Kap. kisz. got. 100g(-) Sur. z selera i marchewki 100g (9) Kompot 250g(-)	Zupa dyniowa 350g(1,7,9) Filet drobiowy panierowany 80g (1,3) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Brukselka got. 100g(1) Sur. z selera i marchewki 100g (9) Kompot 250g(-)	Zupa dyniowa 350g(1,7,9) Filet drobiowy panierowany 80g (1,3) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Brukselka got. 100g(1) Sur. z selera i marchewki 100g (9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Kieł. krakowska 40g(-) Sał. z pomidora, koperku,słonecznika z 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Kieł. krakowska 40g(-) Sał. z pomidora, koperku,słonecznika z 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Kieł. krakowska 40g(-) Sał. z pomidora, koperku,słonecznika z 50g (-)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Sok pomidorowy b/c 1szt .(-)
		E: 2325kcal; B:101,49g;T:77,50g w tym kw.tł.nasy:29,61g; W:323,98g w tym cukry: 58,49g; Bł: 34,49g, sól:5,27g.	E: 2316kcal; B:101,66g;T:77,87g w tym kw.tł.nasy:28,361g; W:334,58g w tym cukry: 57,08g; Bł: 24,81g, sól:5,17g.	E: 2325kcal; B:92,69g;T:75,47g w tym kw.tł.nasy:26,26g; W:310,54g w tym cukry: 48,27g; Bł: 42,91g, sól:5,31g.

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