

Jadłospis od dnia 04.01.2024r do dnia 10.01.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 04.01.2024 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 biała 40g(-) Ser smażony 50g(7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g(-) Ser topiony 50g(7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka biała 40g(-) Ser topiony 50g(7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Krakersy (1)
	Obiad	Zupa wiedeńska 350g(1,9) Kotlet mielony smażony 80g(1,3) Ziemniaki duszone 300g(7) Surówka z kapusty czerwonej 100g (-) Marchewka z groszkiem 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g(1,9) Pulpet wieprzowy got. 80g(1,3) Sos koperkowy 150g (1,7) Ziemniaki duszone 300g(7) Szpinak duszony 100g (1) Marchewka z groszkiem 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g(1,9) Pulpet wieprzowy got. 80g(1,3) Sos koperkowy 150g (1,7) Ziemniaki duszone 300g(7) Surówka z kapusty czerwonej 100g (-) Marchewka z groszkiem 100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny i warzyw z ziel.pietr.60g (3,9) Sałatka z ryżu, kurczaka i ananasa 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny i warzyw z ziel.pietr.60g (3,9) Sałatka z ryżu, kurczaka i ananasa 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny i warzyw z ziel.pietr.60g (3,9) Sałatka z ryżu, kurczaka i ananasa 50g(3)
	P	Pomarańcza 1szt.(-)	Pomarańcza 1szt.(-)	Pomarańcza 1szt.(-)
		E: 2396kcal; B:99,81g;T:86,23g w tym kw.tł.nasy:51,77g; W:314,37g w tym cukry: 62,11g; Bł: 39,62g, sól:5,03g.	E: 2312kcal; B:94,04;T:84,33gw tym kw.tł.nasy:57,79g; W:305,96g w tym cukry: 60,63g; Bł: 25,29g, sól:5,95g.	E: 2473kcal; B:89,93g;T:87,23gw tym kw.tł.nasy:50,20g; W:351,12g w tym cukry: 61,20g; Bł: 42,78g, sól:5,93g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 05.01.2024 rok	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 „fro-smak” 1szt.(7) Dżem 25g (-) Ogórek konserwowy 50g(10)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Dżem 25g (-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Paprykarz warzywny 1szt. (9) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Gruszka 1szt.(-)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g (1,7,9) Placki z ryby duszone 80g (1,3,4) z jarzynami 100g(1,9) Ziemniaki duszone 300g(7) Sur. z białej kap.100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,7,9) Placki z ryby duszone 80g (1,3,4) z jarzynami 100g(1,9) Ziemniaki duszone 300g(7) Fasolka szparagowa 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,7,9) Placki z ryby duszone 80g (1,3,4) z jarzynami 100g(1,9) Ziemniaki duszone 300g(7) Sur. z białej kap.100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt.(3) Serek wiejski 1szt. (7) Sałatka z selera 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt.(3) Serek wiejski 1szt. (7) Sałatka z selera 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt.(3) Serek wiejski 1szt. (7) Sałatka z selera 50g(3)
	PN	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)
		E: 2426kcal; B:91,15g;T:90,48g w tym kw.tł.nasy:40,97g; W:324,99g w tym cukry: 60,51g; Bł: 38,33g, sól:5,58g.	E: 2432kcal; B:92,76g;T:89,17g w tym kw.tł.nasy:40,21g; W:335,08g w tym cukry: 59,19g; Bł: 32,74g, sól:5,27g.	E: 2570kcal; B:100,54g;T:85,45g w tym kw.tł.nasy:37,50g; W:368,01g w tym cukry: 64,98g; Bł: 43,13g, sól:5,36g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 06.01.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Ser żółty 40g(7) Papryka 50g (-) Mix sałat 10g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Ser hochland 2szt. (7) Pomidor 50g (-) Mix sałat 10g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Ser hochland 2szt. (7) Pomidor 50g (-) Mix sałat 10g(-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g(1,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ryż 300g(-) Buraczki got. 100g(-) Brokuł 100g (1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ryż 300g(-) Buraczki got. 100g(-) Brokuł 100g (1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ryż 300g(-) Buraczki got. 100g(-) Brokuł 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Musztarda 30g (10) Twarożek z koperkiem 50g Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Keczap 30g (-) Twarożek z koperkiem 50g Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Musztarda 30g (10) Twarożek z koperkiem 50g Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)
	PN	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 2249kcal; B:86,00g;T:80,89g w tym kw.tł.nasy:30,21g; W: 307,42g w tym cukry: 60,79g; Bł: 33,92g, sól:6,78g.	E: 2495kcal; B:88,57g;T:85,21g w tym kw.tł.nasy:30,66g; W: 352,54g w tym cukry: 62,89g; Bł: 24,49g, sól:6,75g.	E: 2206kcal; B:85,07g;T:77,69g w tym kw.tł.nasy:30,43g; W: 298,51g w tym cukry: 43,74g; Bł: 40,60g, sól:5,96g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 07.01.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z jajka z koperkiem 50g (3) Miód 25g (-) Roszponka 10g(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 50g (3) Miód 25g (-) Roszponka 10g(-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 50g (3) Filet wędzony z indyka 40g (-) Roszponka 10g(-)
	IIŚ			Pomarańcza 1szt. (-)
	Obiad	Zupa pomidorowa z l. ciastem 350g(1,7,9) Kotlet schabowy 80g(1,3,7) Ziemniaki duszone 300g(7) Sur. z selera 100g (9) Brukselka got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z l. ciastem 350g(1,7,9) Filet z kurczaka dusz. 80g(-) w sosie własnym 150g(1) Ziemniaki duszone 300g(7) Sur. z selera 100g (9) Brukselka got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z l. ciastem 350g(1,7,9) Filet z kurczaka dusz. 80g(-) w sosie własnym 150g(1) Ziemniaki duszone 300g(7) Sur. z selera 100g (9) Brukselka got.100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Ser topiony gouda kostka 1szt.(7) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Ser topiony gouda kostka 1szt.(7) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Ser topiony gouda kostka 1szt.(7) Sałatka wegetariańska 50g(-)
	PN	Ciastko b/cukru 1szt. (1)	Ciastko b/cukru 1szt. (1)	Ciastko b/cukru 1szt. (1)
		E: 2453kcal; B:90,72g;T:86,92g w tym kw.tł.nasy:40,03g; W: 326,41g w tym cukry: 56,71g; Bł: 40,17g, sól: 6,57g.	E: 2384kcal; B:90,51g;T:84,73g w tym kw.tł.nasy:38,02g; W: 329,53g w tym cukry: 55,57g; Bł: 27,90g, sól:6,27g.	E: 2245kcal; B:91,20g;T:85,89g w tym kw.tł.nasy:38,01g; W: 300,20g w tym cukry: 52,33g; Bł: 46,44g, sól:6,28g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 08.01.2024 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) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek homogenizowany 1szt. (7) 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) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek homogenizowany 1szt. (7) 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) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek homogenizowany 1szt. (7) Pomidor 50g(-)
	I			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g(1,7,9) Gulasz wieprz. smażony 150g (1) Kasza jęczmienna 300g(1) Sałatka z ogórka kiszzonego 100g(-) Sur. z warzyw 100g(7,9) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,7,9) Gulasz wieprz. got. 150g (1) Kasza jęczmienna 300g(1) Kalafior 100g(1) Sur. z warzyw 100g(7,9) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,7,9) Gulasz wieprz. got. 150g (1) Kasza jęczmienna 300g(1) Kalafior 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) Byczki w pomidorach 100g (4) Ser hochland 1szt. (7) Sałata lodowa 10g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g (9) Ser hochland 1szt. (7) Sałata lodowa 10g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g (9) Ser hochland 1szt. (7) Sałata lodowa 10g (-)
	P	Deser mleczny 1szt. (7)	Deser mleczny 1szt. (7)	Kefir 1szt (7)
		E: 2562kcal; B:98,62g;T:89,62g w tym kw.tł.nasy:56,77g; W: 335,55g w tym cukry: 62,79g; Bł: 38,29g, sól:5,03g.	E: 2513kcal; B:106,52g;T:86,61g w tym kw.tł.nasy52,17g; W: 352,00g w tym cukry: 62,78g; Bł: 28,19g, sól:5,53g.	E: 2541kcal; B:126,47g;T:88,53g w tym kw.tł.nasy:50,61g; W: 328,54g w tym cukry: 51,45g; Bł: 45,49, sól:5,48g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 09.01.2024 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) Polędwica sopocka 40g(-) Powidła 30g(-) Rukola 10g (-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Powidła 30g(-) Rukola 10g (-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Serek „deliser” 1szt.(7) Rukola 10g (-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Sok pomidorowy 1szt.(-)
	Obiad	Barszcz ukraiński 350g(1,7,9) Kotlet z jajka dusz.80g (1,3) Ziemniaki duszone 300g(7) Fasolka szparagowa 100g(1) Surówka z marchwi z brzoskw. 100g(-) Kompot 250g(-)	Barszcz z jarzynami 350g(1,7,9) Kotlet z jajka dusz.80g (1,3) Ziemniaki duszone 300g(7) Fasolka szparagowa 100g(1) Surówka z marchwi z brzoskw. 100g(-) Kompot 250g(-)	Barszcz z jarzynami 350g(1,7,9) Kotlet z jajka dusz.80g (1,3) Ziemniaki duszone 300g(7) Fasolka szparagowa 100g(1) Surówka z marchwi z brzoskw. 100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (9) Sał. z ciecioriki z ogórkiem ziel.50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (9) Sał. z ciecioriki z ogórkiem ziel.50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (9) Sał. z ciecioriki z ogórkiem ziel.50g (3)
	P	Mandarynka 2szt.(-)	Mandarynka 2szt.(-)	Mandarynka 2szt.(-)
		E: 2219kcal; B:81,38g;T:73,97g w tym kw.tł.nasy:35,64g; W: 325,26g w tym cukry: 60,02g; Bł: 38,43g, sól:5,91g.	E: 2168kcal; B:77,24g;T:73,88g w tym kw.tł.nasy:35,41g; W: 320,17g w tym cukry: 60,77g; Bł: 30,14g, sól:6,08g.	E: 2080kcal; B:78,93g;T:75,28g w tym kw.tł.nasy:35,16g; W: 293,69g w tym cukry: 55,20g; Bł: 43,91g, sól:6,44g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 10.01.2024 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) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Filet wędzony z indyka 40g(-) Sałata 10g(-)	Zupa ml. z makaronem 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Filet wędzony z indyka 40g(-) Sałata 10g(-)	Zupa ml. z makaronem 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Filet wędzony z indyka 40g(-) Sałata 10g(-)
	IIŚ			Serek homogenizowany 1 szt.(7)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g(1,9) Gołąbek po poznańsku 80g(1,3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g(-) Sur. z włoskiej kap.100g(3) Banan 1szt. (-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,9) Pulpet wieprz, 80g(1,3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g(-) Szpinak dusz.100g(1) Banan 1szt. (-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,9) Pulpet wieprz, 80g(1,3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g(-) Sur. z włoskiej kap.100g(3) Jabłko 1szt. (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Ser topiony 50g(7) Sałatka gajowego 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Ser topiony 50g(7) Sałatka gajowego 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Ser topiony 50g(7) Sałatka gajowego 50g(1,3)
	P	Jogurt naturalny1szt.(7)	Jogurt naturalny1szt.(7)	Jogurt naturalny1szt.(7)
		E: 2668kcal; B:104,00g;T:97,53g w tym kw.tł.nasy:59,80g; W: 363,67g w tym cukry: 72,32g; Bł: 36,02g, sól:6,07g.	E: 2602kcal; B:105,63g;T:84,97g w tym kw.tł.nasy:42,97g; W: 369,77g w tym cukry: 70,11g; Bł: 29,44g, sól:6,10g.	E: 2562kcal; B:108,64g;T:84,34g w tym kw.tł.nasy:43,16g; W: 363,88g w tym cukry: 60,37g; Bł: 38,35g, sól:6,14g.

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