

**Jadłospis od dnia 04.04.2024r do dnia 10.04.2024r.**

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>CZWARTEK 04.04.2024 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) Serek „wiejski” 1szt.(7) Dżem 25g(-) Sałata lodowa 10g(-) Kiwi 1szt.(-)	Zupa ml. z makaronem 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Dżem 25g(-) Sałata lodowa 10g(-) Kiwi 1szt.(-)	Zupa ml. z makaronem 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) Sałata lodowa 10g(-) Kiwi 1szt.(-)
	IIŚ			Mus owocowy 1szt.(-)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Sos śmietanowo – serowy z szynką, pieczarkami i groszkiem 250g(1,7) Ryż 300g(-) Marchewka got. 150g(1) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g(1,9) Sos śmietanowo – serowy z szynką, pieczarkami i groszkiem 250g(1,7) Ryż 300g(-) Marchewka got. 150g(1) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g(1,9) Sos śmietanowo – serowy z szynką, pieczarkami i groszkiem 250g(1,7) Ryż 300g(-) Marchewka got. 150g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g(-) Ser topiony 50g(7) Sałatka z brokuła 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g(-) Ser topiony 50g(7) Sałatka z brokuła 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g(-) Ser topiony 50g(7) Sałatka z brokuła 50g(3,9)
	PN	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)
		E: 2684kcal; B:102,64g;T:91,13g w tym kw.tł.nasy:38,50g; W:380,96g w tym cukry: 63,15g; Bł: 40,68g, sól:6,32g.	E: 2534kcal; B:95,36g;T:88,46gw tym kw.tł.nasy:38,36g; W:350,17g w tym cukry: 63,18g; Bł: 23,69g, sól:6,06g.	E: 2398kcal; B:92,97g;T:93,90gw tym kw.tł.nasy:39,77g; W:310,73g w tym cukry: 42,07g; Bł: 34,04g, sól:5,98g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>PIĄTEK 05.04.2024 rok</b>	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) Pasta z jajka i żółtego sera 60g(3,7) Sałata 10g(-) Ogórek ziel.50g(-)	Zupa ml. z zacierką 300g(1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i żółtego sera 60g(3,7) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z zacierką 300g(1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i żółtego sera 60g(3,7) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g(7) Ziemniaki 300g (-) Kisiel z ml. waniliowym 150g (1,3,7) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g(7) Ziemniaki 300g (-) Kisiel z ml. waniliowym 150g (1,3,7) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g(7) Ziemniaki 300g (-) Kisiel 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Byczki w pomidorach 100g(4) Serek „hochland” 22g(7) Sał. wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Serek „hochland” 22g(7) Sał. wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Serek „hochland” 22g(7) Sał. wegetariańska 50g(-)
	PN	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 2333kcal; B:74,89g;T:89,05g w tym kw.tł.nasy:29,52g; W:321,69g w tym cukry: 54,98g; Bł: 28,71g, sól:5,16g.	E: 2325kcal; B:93,02g;T:76,97g w tym kw.tł.nasy:26,99g; W:325,69g w tym cukry: 55,99g; Bł: 22,90g, sól:4,39g.	E: 2250kcal; B:87,39g;T:76,96g w tym kw.tł.nasy:26,99g; W:317,75g w tym cukry: 48,58g; Bł: 41,49g, sól:4,41g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>SOBOTA 06.04.2024 rok</b>	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Serek „deliser”17g(7) Pomidor 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Serek „deliser”17g(7) Pomidor 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Serek „deliser”17g(7) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Serek „homogenizowany” 1szt.(7)
	Obiad	Zupa ogórkowa 350g (1,7,9) Pulpet wieprzowo- ryżowy 80g(1,3) Sos koperkowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Sał. z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-) Banan 1szt.(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,7,9) Pulpet wieprzowo- ryżowy 80g(1,3) Sos koperkowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Sał. z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-) Banan 1szt.(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,7,9) Pulpet wieprzowo- ryżowy 80g(1,3) Sos koperkowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Sał. z buraczków 150g(-) Herbata owocowa 250g(-) Mandarynka 1szt.(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak”1szt.(7) Sał. z kaszy, z tuńczykiem i warzywami 50g(1,4,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „fro-smak”1szt.(7) Sał. z kaszy, z tuńczykiem i warzywami 50g(1,4,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak”1szt.(7) Sał. z kaszy, z tuńczykiem i warzywami 50g(1,4,10)
	PN	Mus owocowy 1szt.(-)	Mus owocowy 1szt.(-)	Mus owocowy 1szt.(-)
		E: 2137kcal; B:99,16g;T:62,94g w tym kw.tł.nasy:29,97g; W:260,38g w tym cukry: 55,67g; Bł: 28,13g, sól:4,37g.	E: 2157kcal; B:99,98g;T:68,78gw tym kw.tł.nasy:29,57g; W:250,98g w tym cukry: 53,15g; Bł: 24,17g, sól:4,40g.	E: 2138kcal; B:106,19g;T:70,54gw tym kw.tł.nasy:29,16g; W:240,85g w tym cukry: 27,20g; Bł: 35,87g, sól:4,48g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>NIEDZIELA 07.04.2024 rok</b>	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Jajko got. 1szt.(3) Kieł. szynkowa 40g(-) Sałata 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Kieł. szynkowa 40g(-) Sałata 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Kieł. szynkowa 40g(-) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Ser żółty 50g(7)
	Obiad	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Schab duszony 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Kap.kisz. got. 150g(-) Kiwi 1szt. 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Schab duszony 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Kalafior got. 150g(1) Kiwi 1szt. 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Schab duszony 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Kalafior 150g(1) Kiwi 1szt. 1szt.(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt.(-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Sał. jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt.(-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Sał. jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt.(-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Sał. jarzynowa 50g(3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt.(-)	Baton owocowy b/c 1szt.(-)	Baton owocowy b/c 1szt.(-)
		E: 2223kcal; B:89,17g;T:78,29g w tym kw.tł.nasy:24,97g; W: 301,34g w tym cukry: 41,19g; Bł: 34,18g, sól:4,83g.	E: 2289kcal; B:90,18,55g;T:80,71g w tym kw.tł.nasy:26,92g; W: 303,91g w tym cukry: 46,34g; Bł: 22,63g, sól:4,56g.	E: 2314kcal; B:95,49g;T:91,48g w tym kw.tł.nasy:29,17g; W: 278,76g w tym cukry: 32,98g; Bł: 37,75g, sól:5,31g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>PONIEDZIAŁEK 08.04.2024 r</b>	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) Paszтет drobiowy 60g(-) Ser żółty 40g(7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml.z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Ser topiony 50g(7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml.z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Ser topiony 50g(7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Mus owocowy 1szt. (-)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g(1,9) Kurczak pieczony 100g(-) Sos pieczeniowy 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Fasolka szp. 100g(1) Sur. z selera i marchewki 100g(9) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Kurczak gotowany 100g(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g(-) Fasolka szp. 100g(1) Sur. z selera i marchewki 100g(9) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Kurczak gotowany 100g(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g(-) Fasolka szp. 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) Kiełbasa krakowska 40g(-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Sok pomidorowy 1szt. (-)	Sok pomidorowy 1szt. (-)	Sok pomidorowy 1szt. (-)
		E: 2495kcal; B:98,93g;T:87,68g w tym kw.tł.nasy:34,43g; W: 329,93g w tym cukry: 55,65g; Bł: 35,64g, sól:6,56g.	E: 2500kcal; B:93,97g;T:82,13 g w tym kw.tł.nasy:29,78g; W: 320,77g w tym cukry: 49,72g; Bł: 28,11g, sól:6,98g.	E: 2442kcal; B:94,14g;T:80,31g w tym kw.tł.nasy:29,21g; W: 303,80g w tym cukry: 35,15g; Bł: 43,15g, sól:7,12g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>WTOREK 09.04.2024 rok</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) Miód 25g(-) Roszponka 10g (-) Jabłko 1szt.(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Miód 25g (-) Roszponka 10g (-) Jabłko 1szt.(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Kiełbasa drobiowa 40g(-) Roszponka 10g (-) Jabłko 1szt.(-)
	IIŚ			Jogurt nat.1szt.(7)
	Obiad	Zupa porowa 350g(1,7,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4) z warzywami 100g(9) Ziemniaki duszone 300g(7) Sur. z czerwonej kap. 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa porowa 350g(1,7,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4) z warzywami 100g(9) Ziemniaki duszone 300g(7) Sur. z marchewki 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa porowa 350g(1,7,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4) z warzywami 100g(9) Ziemniaki duszone 300g(7) Sur. z czerwonej kap. 100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z ogórkiem kon.60g(3,10) Sałatka z ryżu , ananasa, kukurydzy i selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z ogórkiem kon.60g(3,10) Sałatka z ryżu, ananasa kukurydzy i selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z ogórkiem kon.60g(3,10) Sałatka z ryżu , kukurydzy i selera 50g(3,9)
	P N	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)
		E: 2440kcal; B:82,94g;T:81,33g w tym kw.tł.nasy:31,45g; W: 353,64g w tym cukry: 43,40g; Bł: 38,62g, sól:5,04g.	E: 2521kcal; B:83,45g;T:80,99g w tym kw.tł.nasy:34,83g; W: 361,56g w tym cukry: 44,07g; Bł: 30,10g, sól:5,12g.	E: 2456kcal; B:95,47g;T:88,83g w tym kw.tł.nasy:33,93g; W: 341,81g w tym cukry: 41,30g; Bł: 44,99g, sól:5,42g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>ŚRODA 10.04.2024 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) Filet z indyka 40g(-) Serek „gouda” 17g(7) Sałata lodowa 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g(-) Serek „gouda” 17g(7) Sałata lodowa 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) Filet z indyka 40g(-) Serek „gouda” 17g(7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Serek „wiejski” 1szt.(7)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Gulasz wieprzowy z jarzynami dusz. 250g (1,9) Kasza j. 300g(1) Sur. z kisz. kap. 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Gulasz wieprzowy z jarzynami got. 250g (1,9) Kasza j. 300g(1) Marchewka got. 150g(1) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Gulasz wieprzowy z jarzynami got. 250g (1,9) Kasza j. 300g(1) Sur. z kisz. kap. 150g(-) 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 selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Ser topiony 50g(7) Sał. z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Ser topiony 50g(7) Sał. z selera 50g(3,9)
	P N	Mus owocowy 1szt.(-)	Mus owocowy 1szt.(-)	Mus owocowy 1szt.(-)
		E: 2404kcal; B:91,69g;T:85,07g w tym kw.łł.nasy:33,21g; W: 326,36g w tym cukry: 47,20g; Bł: 39,65g, sól:6,28g.	E: 2462kcal; B:97,00g;T:84,46g w tym kw.łł.nasy:33,19g; W: 323,90g w tym cukry: 40,62g; Bł: 31,19g, sól:6,51g.	E: 2364kcal; B:98,48g;T:77,74g w tym kw.łł.nasy:35,46g; W: 316,12g w tym cukry: 25,73g; Bł: 45,86g, sól:6,18g.

## **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