

Jadłospis od dnia 04.07.2024r do dnia 10.07.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 04.07.2024 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) Kieł. szynkowa z piersi kurczaka 40g(-) Miód 25g (-) Pomidor 50g (-) Sałata 10g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa z piersi kurczaka 40g(-) Miód 25g (-) Pomidor 50g (-) Sałata 10g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kieł. szynkowa z piersi kurczaka 40g(-) Ser żółty 40g (7) Pomidor 50g (-) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Botwinka 350g (1,7) Pieczeń rzymska 80g (1,3) Sos pieczeniowy 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got.100g(1) Sur. z marchewki i cukini 100g(-) Kompot 250g(-)	Botwinka 350g (1,3,9) Pulpet wieprz. 80g (1,3) Sos pietruszkowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got.100g(1) Sur. z marchewki i cukini 100g(-) Kompot 250g(-)	Botwinka 350g (1,3,9) Pulpet wieprz. 80g (1,3) Sos pietruszkowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got.100g(1) Sur. z marchewki i cukini 100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser żółty 40g(7) Paszтет drobiowy 60g(-) Sałatka z ryżu, ananasa, kukurydzy i selera 50g(3,9).	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z warzywna z jajkiem150g(3,9) Paszтет drobiowy 60g(-) Sałatka z ryżu, ananasa, kukurydzy i selera 50g(3,9).	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z warzywna z jajkiem150g(3,9) Paszтет drobiowy 60g(-) Sałatka z ryżu, kukurydzy i selera 50g(3,9).
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2299kcal; B:91,67g;T:78,79g w tym kw.tł.nasy:50,26g; W:313,98g w tym cukry: 54,09g; Bł: 36,01g, sól:5,76g.	E: 2254kcal; B:94,67g;T:67,25gw tym kw.tł.nasy:44,90g; W:322,47g w tym cukry: 53,55g; Bł: 29,35g, sól:5,00g.	E: 2149kcal; B:98,46g;T:77,13gw tym kw.tł.nasy:50,35g; W:277,15g w tym cukry: 40,68g; Bł: 44,47g, sól:5,90g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 05.07.2024 rok	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) Jajko got.1szt. (3) Ser topiony 50g(7) Sałata lodowa 10g (-) Ogórek ziel.50g(-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt. (3) 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) Jajko got.1szt. (3) Ser topiony 50g(7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa fasolowa 350g (9) Pieczone w sosie śmiet. 250g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 150g (-) Banan 1szt. (-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Pieczone w sosie śmiet. 250g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 150g (-) Banan 1szt. (-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Pieczone w sosie śmiet. 250g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 150g (-) Kiwi 1szt.(-) 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 makaronu i kalafiora 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sał. z makaronu i kalafiora 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sał. z makaronu i kalafiora 50g(1,3)
	PN	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)
		E: 2893kcal; B:94,22g;T:95,81g w tym kw.tł.nasy:44,92g; W:435,96g w tym cukry: 71,75g; Bł: 46,23g, sól:5,48g.	E: 2767kcal; B:83,72g;T:92,45gw tym kw.tł.nasy:44,86g; W:396,77g w tym cukry: 64,23g; Bł: 28,67g, sól:5,34g.	E: 2595kcal; B:78,46g;T:94,06gw tym kw.tł.nasy:44,84g; W:375,39g w tym cukry: 42,36g; Bł: 44,53g, sól:5,47g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 06.07.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Serek „gouda” 17g (7) Papryka 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa gulaszowa 350g (9) Twarożek z szczypiorkiem 100g(7) Ziemniaki 300g(-) Kisiel z owocem 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g(1,9) Twarożek z szczypiorkiem 100g(7) Ziemniaki 300g(-) Kisiel z owocem 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g(1,9) Twarożek z 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 jajka i tuńczyka 80g(3,4) Sałatka z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z jajka i tuńczyka 80g(3,4) Sałatka z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i tuńczyka 80g(3,4) Sałatka z brokuła 50g (3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt.(7)	Baton twarogowy 1szt.(7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2236kcal; B:86,60g;T:79,08g w tym kw.tł.nasy:29,91g; W: 293,17g w tym cukry: 53,64g; Bł: 30,51g, sól:4,22g.	E: 2145kcal; B:78,11g;T:75,38g w tym kw.tł.nasy:28,74g; W: 281,26g w tym cukry: 41,55g; Bł: 20,99g, sól:4,16g.	E: 2072kcal; B:68,82g;T:76,30g w tym kw.tł.nasy:28,97g; W: 276,26g w tym cukry: 35,54g; Bł: 31,79g, sól:4,44g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 07.07.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „hochland” 22g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (-) Sałata 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „hochland” 22g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (-) Sałata 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „hochland” 22g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (-) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Baton owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa z ziel. warzyw 350g(1,7,9) Kotlet de volaille 80g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Kap. czerwona got. 150g(-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa z ziel. warzyw 350g(1,7,9) Kotlet de volaille 80g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got. 150g(1) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa z ziel. warzyw 350g(1,7,9) Kotlet de volaille 80g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got. 150g(1) Herbata owocowa 250g(-) Jabłko 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska cienka 1szt.(-) Jajko got.1szt. (3) Sałatka z cieciorzki z ogórkiem ziel. 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Jajko got.1szt.(3) Sałatka z cieciorzki z ogórkiem ziel. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska cienka 1szt.(-) Jajko got.1szt. (3) Sałatka z cieciorzki z ogórkiem ziel. 50g(3)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2064kcal; B:84,99g;T:66,04g w tym kw.tł.nasy:28,36g; W: 290,13g w tym cukry: 54,41g; Bł: 34,36g, sól:5,85g.	E: 2124kcal; B:87,77g;T:69,09g w tym kw.tł.nasy:28,98g; W: 294,44g w tym cukry: 54,55g; Bł: 25,60g, sól:4,74g.	E: 2098kcal; B:89,58g;T:82,91g w tym kw.tł.nasy:28,22g; W: 283,51g w tym cukry: 41,09g; Bł: 43,51g, sól:5,15g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 08.07.2024r	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) Powidła 30g(-) Pomidor 50g (-) Sałata lodowa 10g (-)	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) Powidła 30g(-) Pomidor 50g (-) Sałata lodowa 10g (-)	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) Polędwica sopocka 40g(-) Pomidor 50g (-) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Biskopity b/c (1)
	Obiad	Zupa pomid.- krem 350g(1,7,9) Schab dusz 80g (-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got.100g (1) Sur. z białej kap. 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid.- krem 350g(1,7,9) Schab dusz 80g (-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got..100g (1) Sur. z marchewki i ananasa 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. – krem 350g(1,7,9) Schab dusz 80g (-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got..100g (1) Sur. z marchewki 100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz szczeciński 100g(4) Serek „deliser”17g(7) Sałatka z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет sojowy 1szt.(-) Serek „deliser”17g(7) Sałatka z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет sojowy 1szt.(-) Serek „deliser”17g(7) Sałatka z selera 50g(3,9)
	PN	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2349kcal; B:99,77g;T:77,05g w tym kw.tł.nasy:30,31g; W: 312,91g w tym cukry: 65,30g; Bł: 34,24g, sól:5,75g.	E: 2455kcal; B:100,48g; T:87,45g w tym kw.tł.nasy:30,94g; W: 319,29g w tym cukry: 68,26g; Bł: 27,26g, sól:6,00g.	E: 2477kcal; B:107,03g;T:91,03g w tym kw.tł.nasy:32,47g; W: 304,55g w tym cukry: 45,82g; Bł: 43,19g, sól:6,10g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 09.07.2024 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) Pasztet drobiowy 60g(-) Sał. wegetariańska 50g(-)	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) Pasztet drobiowy 60g(-) Sał. wegetariańska 50g(-)	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) Pasztet drobiowy 60g(-) Sał. wegetariańska 50g(-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Kotlet z jajka dusz.80g(1,3) z jarzynami dusz.100g(9) Ziemniaki 300g(-) Mizeria 100g(7) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Kotlet z jajka dusz.80g(1,3) z jarzynami dusz.100g(9) Ziemniaki 300g(-) Sał. z buraczków 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Kotlet z jajka dusz.80g(1,3) z jarzynami dusz.100g(9) Ziemniaki 300g(-) Sał. z buraczków 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.80g(3,10) Sałatka gajowego 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z ogórkiem kon.80g(3,10) Sałatka gajowego 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z ogórkiem kon.80g(3,10) Sałatka gajowego 50g(3)
	PN	Kaszka manna z owocem 1szt.(7)	Kaszka manna z owocem 1szt.(7)	Ciastko b/c 1szt.(1)
		E: 2390kcal; B:86,06g;T:85,22g w tym kw.tł.nasy:30,00g; W: 322,08g w tym cukry: 40,99g; Bł: 29,30g, sól:6,02g.	E: 2461kcal; B:91,87g;T:84,79g w tym kw.tł.nasy:30,01g; W: 324,07g w tym cukry: 30,08g; Bł: 22,54g, sól:6,05g.	E: 2417kcal; B:93,396g;T:89,07g w tym kw.tł.nasy:26,46g; W: 322,01g w tym cukry: 30,67g; Bł: 39,76g, sól:6,88g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 10.07.2024 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) Szynka biała 40g(-) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt.(-)	Zupa ml. z zacierką 300g(1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g(-) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt.(-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka biała 40g(-) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt.(-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Sos myśliwski 250g (1,10) Kasza p. 300g (1) Ogórek małosolny 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g(1,9) Kasza p. 300g (1) Kalarepa got. z marchewką 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g(1,9) Kasza p. 300g (1) Kalarepa got. z marchewką 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex.1szt. z musztardą 30g (10) Sał. jarzynowa 50g(3) Sałata lodowa 10g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex.1szt. z keczupem 30g (-) Sał. jarzynowa 50g(3) Sałata lodowa 10g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex.1szt. z musztardą 30g (10) Sał. jarzynowa 50g(3) Sałata lodowa 10g(-)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt.(-)	Baton owocowy b/c 1szt.(-)	Baton owocowy b/c 1szt.(-)
		E: 2790kcal; B:97,46g;T:94,49g w tym kw.tł.nasy:35,07g; W: 398,99g w tym cukry: 57,00g; Bł: 45,14g, sól:7,79g.	E: 2824kcal; B:102,99g;T:90,52g w tym kw.tł.nasy:35,57g; W: 396,48g w tym cukry: 60,93g; Bł: 34,52g, sól:6,64g.	E: 2798kcal; B:97,47g;T:93,26g w tym kw.tł.nasy:35,55g; W: 396,22g w tym cukry: 46,86g; Bł: 49,19g, sól:6,51g.

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