

Jadłospis od dnia 05.12.2024r do dnia 11.12.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 05.12.2024 rok	Śniadanie	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Jajko got. 1szt. (3) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Barszcz zabiелany 350g(1,7,9) Pieczeń z karkówki 80g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kapusta biała got.150g (-) Kompot 250g (-) Mandarynka 1szt. (-)	Barszcz zabiелany 350g(1,7,9) Mięso got. 80g (-) Sos jarzynowy 150g (1,9) Ziemniaki 300g (-) Dyńia duszona 150g (1) Kompot 250g (-) Mandarynka 1szt. (-)	Barszcz zabiелany 350g(1,7,9) Mięso got. 80g (-) Sos jarzynowy 150g (1,9) Ziemniaki 300g (-) Dyńia duszona 150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Mandarynka 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa z piersi kurczaka 40g (-) Serek „hochland” 25g (7) Sał. z selera z szynką, ananasem, serem żółtym 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa z piersi kurczaka 40g (-) Serek „hochland” 25g (7) Sał. z selera z szynką, ananasem, serem żółtym 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa z piersi kurczaka 40g (-) Serek „hochland” 25g (7) Sał. z selera z szynką, serem żółtym 50g (3,7,9)
	PN	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)
		E: 2573 kcal; B:98,15g;T:95,89g w tym kw.tł.nasy:40,72g; W:333,31g w tym cukry: 65,86g; Bł: 41,42g, sól:5,48g.	E: 2519kcal; B:101,85g;T:84,56gw tym kw.tł.nasy:36,82g; W:335,91g w tym cukry:62,68g; Bł: 32,87g, sól:5,35g.	E: 2421kcal; B:96,96g;T:85,88gw tym kw.tł.nasy:36,94g; W:322,11g w tym cukry: 58,07g; Bł: 49,29g, sól:5,82g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 06.12.2024 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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Dżem 25g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 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 25g (-) Sałata 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) Ser żółty 40g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa brokułowa 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 brokułowa 350g (1,7,9) Filet z ryby duszony 80g (1,3,4) z warzywami dusz. 100g (9) Ziemniaki 300g (-) Szpinak dusz.100g (1,7) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g (1,7,9) Filet z ryby duszony 80g (1,3,4) z warzywami dusz. 100g (9) Ziemniaki 300g (-) Szpinak dusz.100g (1,7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Sał. z makaronu , tuńczyka, pomidorów i kukurydzy 50g (1,4)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Sał. z makaronu , tuńczyka, pomidorów i kukurydzy 50g (1,4)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Sał. z makaronu , tuńczyka, pomidorów i kukurydzy 50g (1,4)
	PN	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt. (7)	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1szt. (7)
		E: 2317kcal; B:94,21g;T:74,42g w tym kw.tł.nasy:38,63g; W:315,54g w tym cukry: 56,84g; Bł: 34,06g, sól:4,35g.	E: 2368kcal; B:101,13g;T:74,43gw tym kw.tł.nasy:38,63g; W:317,77g w tym cukry: 55,30g; Bł: 24,75g, sól:4,47g.	E: 2362kcal; B:110,37g;T:85,63gw tym kw.tł.nasy:44,60g; W:298,90g w tym cukry: 41,07g; Bł: 43,14g, sól:5,11g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 07.12.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Wędlina drobiowa 40g (-) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Wędlina drobiowa 40g (-) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Wędlina drobiowa 40g (-) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Krakersy 1op. (1)
	Obiad	Zupa ogórkowa 350g (1,7,9) Sos boloński 250g(1) Makaron 300g (1) Buraczki got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g (1,9) Sos mięsno – warzywny 250g (1,9) Makaron 300g (1) Buraczki got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g (1,9) Sos mięsno – warzywny 250g (1,9) Makaron 300g (1) Buraczki got. 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Makrela w oleju 100g (4) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sał. wegetariańska 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Humus 1szt. (11) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sał. wegetariańska 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 20g (7) Humus 1szt. (11) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sał. wegetariańska 50g (-)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2469kcal; B:76,75g;T:106,66g w tym kw.tł.nasy:29,79g; W:272,97g w tym cukry: 43,48g; Bł: 32,19g, sól:5,35g.	E: 2752kcal; B:94,03g;T:91,43gw tym kw.tł.nasy:40,07g; W:360,47g w tym cukry: 60,73g; Bł: 40,78g, sól:6,22g.	E: 2842kcal; B:90,25g;T:102,34gw tym kw.tł.nasy:42,72g; W:387,88g w tym cukry: 51,37g; Bł: 50,70g, sól:6,24g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 08.12.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g (-) Ser smażony 50g (7) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g (-) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g (-) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Biszkopty b/c (1)
	Obiad	Zupa z zielonych warzyw 350g (1,7,9) Kotlet schabowy z pieczarkami 100g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Kap. czerwona got. 150g (-) Kompot 250g(-) Gruszka 1szt.(-)	Zupa z zielonych warzyw 350g (1,7,9) Bitka schabowa duszona 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got. 150g (1) Kompot 250g(-) Gruszka 1szt.(-)	Zupa z zielonych warzyw 350g (1,7,9) Bitka schabowa duszona 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Gruszka 1szt. (1)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro -smak” 1szt. (7) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro -smak” 1szt. (7) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro -smak” 1szt. (7) Sałatka gyros 50g (3,10)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2393kcal; B:93,57g;T:96,12g w tym kw.tł.nasy:49,69g; W: 299,40g w tym cukry: 61,28g; Bł: 32,76g, sól:5,61g.	E: 2409kcal; B:95,05g;T:89,61g w tym kw.tł.nasy:57,66g; W: 298,47g w tym cukry: 61,19g; Bł: 25,11g, sól:5,98g.	E: 2445kcal; B:93,26g;T:92,58g w tym kw.tł.nasy:58,58g; W: 291,27g w tym cukry: 47,78g; Bł: 41,18g, sól:5,99g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 09.12.2024 r	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) Jajko got.1szt. (3) Paszтет drobiowy 60g (1) Sał. z rzodkiewki, sałaty, pomidorów 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) Jajko got.1szt. (3) Paszтет drobiowy 60g (1) Sał. z rzodkiewki, sałaty, pomidorów i kukurydzy 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt. (3) Paszтет drobiowy 60g (1) Sał. z rzodkiewki, sałaty, pomidorów i kukurydzy 50g (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa gulaszowa 350g (1,9) Leczo warzywne 250g (1,9) Ryż 300g (-) Sur. z kap. włoskiej 150g (3) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Leczo warzywne 250g (1,9) Ryż 300g (-) Sur. z kap. włoskiej 150g (3) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Leczo warzywne 250g (1,9) Ryż 300g (-) Sur. z kap. włoskiej 150g (3) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa gotowanego z ogórkiem 80g (3,10) Sałatka ziemniaczana 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa gotowanego z ogórkiem 80g (3,10) Sałatka ziemniaczana 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa gotowanego z ogórkiem 80g (3,10) Sałatka ziemniaczana 50g (3,10)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Mus owocowy b/ c 1szt. (-)
		E: 2349kcal; B:86,20g;T:88,73g w tym kw.tł.nasy:31,10g; W: 308,86g w tym cukry: 55,02g; Bł: 31,00g, sól:4,70g.	E: 2397kcal; B:91,73g;T:88,23g w tym kw.tł.nasy:31,06g; W: 302,87g w tym cukry: 50,37g; Bł: 22,49g, sól:4,80g.	E: 2213kcal; B:83,49g;T:86,95g w tym kw.tł.nasy:29,81g; W: 272,47g w tym cukry: 26,96g; Bł: 37,99g, sól:4,76g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 10.12.2024 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) Polędwica sopocka 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-) Kiwi 1szt. (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-) Kiwi 1szt. (-)	Zupa ml. Z kaszką p.300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-) Kiwi 1szt. (-)
	IIŚ			Baton owocowy 1szt. b/c (-)
	Obiad	Zupa pomidorowa - krem 350g (1,7,9) Filet z kurczaka duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g(-) Fasolka szp. got.100g (1) Sur. z warzyw 100g (7,9) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa - krem 350g (1,7,9) Filet z kurczaka duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g(-) Fasolka szp. got.100g (1) Sur. z warzyw 100g (7,9) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa - krem 350g (1,7,9) Filet z kurczaka duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g(-) Fasolka szp. got.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) Paprykarz szczeciński 100g (4) Twarożek z koperkiem 50g (7) Ogórek kisz. 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Twarożek z koperkiem 50g (7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Twarożek z koperkiem 50g (7) Pomidor 50g (-)
	PN	Jogurt naturalny 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1szt. (7)
		E: 2170kcal; B:98,62g;T:60,75g w tym kw.tł.nasy:28,32g; W: 310,60g w tym cukry: 68,17g; Bł: 34,44g, sól:6,39g.	E: 2179kcal; B:117,03g;T:58,72g w tym kw.tł.nasy:28,38g; W: 311,62g w tym cukry: 69,43g; Bł: 27,58g, sól:5,12g.	E: 2171kcal; B:114,29g;T:59,99g w tym kw.tł.nasy:29,23g; W: 291,79g w tym cukry: 56,02g; Bł: 45,54g, sól:5,16g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 11.12.2024 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) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Powidła 30g (-) Sałatka grecka 50g (7)	Zupa ml. z zacierką 300g(1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Powidła 30g (-) Sałatka grecka 50g (7)	Zupa ml. z zacierką 300g(1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Szynka got.40g (-) Sałatka grecka 50g (7)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Sznyceł miel. z cebul. i pieczark. 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 100g (-) Sur. z selera, jabłka, orzechów 100g(7,8,9) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Pulpet wieprz. 80g (1,3) Sos ziołowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 100g (-) Sur. z selera, jabłka, orzechów 100g(7,8,9) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Pulpet wieprz. 80g(1,3) Sos ziołowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 100g (-) Sur. z selera, jabłka, orzechów 100g(7,8,9) 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 kapusty pekińskiej 50g (3,7,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Kieł. krakowska 40g (-) Sał. z kapusty pekińskiej 50g (3,7,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Kieł. krakowska 40g (-) Sał. z kapusty pekińskiej 50g (3,7,10)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt.(-)	Mus owocowy b/c 1szt.(-)	Mus owocowy b/c 1szt.(-)
		E: 2417kcal; B:96,36g;T:88,25g w tym kw.tł.nasy:37,09g; W: 315,45g w tym cukry: 64,47g; Bł: 35,44g, sól:5,13g.	E: 2396kcal; B:99,85g;T:78,53g w tym kw.tł.nasy:49,53g; W: 316,83g w tym cukry: 61,49g; Bł: 25,78g, sól:4,98g.	E: 2278kcal; B:102,53g;T:81,70g w tym kw.tł.nasy:60,25g; W: 286,72g w tym cukry: 44,42g; Bł: 41,56g, sól:5,68g.

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