

Jadłospis od dnia 06.02.2025r do dnia 12.02.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 06.02.2025 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) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Ser topiony 50g (7) Papryka 50g (-) Jabłko 1szt. 1szt. (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 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) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pomid. - krem 350g (1,7,9) Filet z kurczaka panier. dusz.80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z warzyw 100g (7,9) Brokuł got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa pomid. - krem 350g(1,7,9) Filet z kurczaka panier. dusz.80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z warzyw 100g (7,9) Brokuł got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa pomid. - krem 350g(1,7,9) Filet z kurczaka panier. dusz.80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z warzyw 100g (7,9) Brokuł 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) Sałatka gajowego 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka gajowego 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka gajowego 50g (1,3)
	PN	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2763 kcal; B:98,90g;T:109,39g w tym kw.tł.nasy:57,93g; W:324,86g w tym cukry: 78,38g; Bł: 37,22g, sól:6,32g.	E: 2805 kcal; B:104,23 g;T:108,69gw tym kw.tł.nasy:57,90g; W:327,12g w tym cukry:75,32g; Bł: 28,31g, sól:6,38g.	E: 2862 kcal; B:100,99g;T:116,41gw tym kw.tł.nasy:58,72g; W:336,92g w tym cukry: 61,91g; Bł: 45,54g, sól:6,40g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 07.02.2025 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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Dżem 25g (-) Sałata lodowa10g (-) 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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Dżem 25g (-) Sałata lodowa10g (-) 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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Ser żółty 40 (7) Sałata lodowa10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Pomarańcza 1szt. (-)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Piecarki w sosie śmiet. 250g (1,7) Kasza g. 300g (-) Sał. z ogórka kisz. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Pierogi z truskawkami 300g (1,3) Sur. z marchewki 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Piecarki w sosie śmiet. 250g (1,7) Kasza g. 300g (-) Sur. z marchewki 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby got. z jarzynami 80g (3,4,9) Sałatka grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby got. z jarzynami 80g (3,4,9) Sałatka grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby got. z jarzynami 80g (3,4,9) Sałatka grecka 50g (7)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2196kcal; B:88,29g;T:66,14g w tym kw.tł.nasy:28,88g; W:323,40g w tym cukry: 49,46g; Bł: 40,41g, sól:5,70g.	E: 2298kcal; B:80,44g;T:60,12gw tym kw.tł.nasy:28,49g; W:354,54g w tym cukry: 50,14g; Bł: 20,04g, sól:5,6g.	E: 2180kcal; B:87,65g;T:72,97gw tym kw.tł.nasy:34,23g; W:304,97g w tym cukry: 42,05g; Bł: 44,13g, sól:4,89g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 08.02.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa 10g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt.(-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa 10g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt.(-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Wędlina 40g (-)
	Obiad	Krupnik ryżowy 350g (9) Fasolka po bretońsku 250g (1) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Kiwi 1szt. (-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Pulpet wieprz. got.80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got. 150g (1) Kompot 250g(-) Kiwi 1szt. (-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Pulpet wieprz. got.80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Kiwi 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Jajko got. 1szt.(3) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Jajko got. 1szt.(3) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Jajko got. 1szt.(3) Sałatka gyros 50g (3,10)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt nat. 1 szt. (7)
		E: 2319kcal; B:87,90g;T:77,03g w tym kw.tł.nasy:36,55g; W:333,66g w tym cukry: 42,54g; Bł: 43,11g, sól:5,88g.	E: 2210kcal; B:88,59g;T:73,91gw tym kw.tł.nasy:55,34g; W:304,48g w tym cukry: 47,36g; Bł: 26,44g, sól:5,83g.	E: 2133kcal; B:92,07g;T:73,02gw tym kw.tł.nasy:57,07g; W:279,78g w tym cukry: 34,10g; Bł: 41,11g, sól:6,67g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 09.02.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z koperkiem 50g (7) Szynka got. 40g (-) Pomidor 50g (-) Gruszka 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z koperkiem 50g (7) Szynka got. 40g (-) Pomidor 50g (-) Gruszka 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z koperkiem 50g (7) Szynka got. 40g (-) Pomidor 50g (-) Gruszka 1szt. (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makar. 350g (1,7,9) Kotlet de volaile dusz. 80g (1,3,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z białej i czerwonej kap.150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa z makar.350g (1,7,9) Kotlet de volaile dusz. 80g (1,3,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Kalafior got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa z makar. 350g (1,7,9) Kotlet de volaile dusz. 80g (1,3,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Kalafior got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser żółty 40g (7) Pasztet drobiowy 60g (1) Sałatka z selera z szynką, ananasem 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g (7) Pasztet drobiowy 60g (1) Sałatka z selera z szynką, ananasem 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g (7) Pasztet drobiowy 60g (1) Sałatka z selera z szynką, 50g (3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2517kcal; B:106,89g;T:96,38g w tym kw.tł.nasy:40,88g; W: 303,83g w tym cukry: 53,90g; Bł: 36,02g, sól:5,98g.	E: 2579kcal; B:103,41g;T:97,13g w tym kw.tł.nasy:42,52g; W: 300,89g w tym cukry: 47,19g; Bł: 26,98g, sól:6,19g.	E: 2626kcal; B:105,13g;T:108,04g w tym kw.tł.nasy:44,17g; W: 306,62g w tym cukry: 38,83g; Bł: 43,83g, sól:6,21g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 10.02.2025 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) Jajko got.1szt. (3) Kieł. krakowska 40g (-) 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) Jajko got.1szt. (3) Kieł. krakowska 40g (-) 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) Jajko got.1szt. (3) Kieł. krakowska 40g (-) Sałata 10g(-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Pomarańcza 1szt. (-)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got. 100g (1) Warzywa dusz.100g (9) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got. 100g (1) Warzywa dusz.100g (9) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got. 100g (1) Warzywa dusz.100g (9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz szczeciński 100g (4) Kiełbasa szynkowa 40g (-) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretką warzywna 150g (3,9) Kiełbasa szynkowa 40g (-) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretką warzywna 150g (3,9) Kiełbasa szynkowa 40g (-) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel. 50g (3)
	PN	Jogurt nat. 1 szt. (7)	Jogurt nat. 1 szt. (7)	Jogurt nat. 1 szt. (7)
		E: 2323 kcal; B:113,12g;T:78,07g w tym kw.tł.nasy:30,64g; W: 301,08g w tym cukry: 52,26g; Bł: 34,21g, sól:5,89g.	E: 2254 kcal; B:117,40g;T:66,84g w tym kw.tł.nasy:30,11g; W: 301,40g w tym cukry: 51,42g; Bł: 27,09g, sól:5,65g.	E: 2187 kcal; B:111,73g;T:67,92g w tym kw.tł.nasy:30,12g; W: 286,54g w tym cukry: 54,67g; Bł: 45,63g, sól:5,78g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 11.01.2025rok	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) Powidła 30g (-) 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 „homogenizowany” 1szt. (7) Powidła 30g (-) 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 „homogenizowany” 1szt. (7) Polędwica sopocka 40g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa meksykańska 350g (1,9) Kotlet z jajka dusz. 80g (3) Ziemniaki dusz.300g (7) Buraczki got. 100g (-) Sur. z selera i orzechów 100g (8,9) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kotlet z jajka dusz. 80g (3) Ziemniaki dusz.300g (7) Buraczki got. 100g (-) Sur. z selera i orzechów 100g (8,9) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kotlet z jajka dusz. 80g (3) Ziemniaki dusz.300g (7) Buraczki got. 100g (-) Sur. z selera i orzechów 100g (8,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z papryką 80g (3) Sałatka z makaronu i brokuła 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z papryką 80g (3) Sałatka z makaronu i brokuła 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z papryką 80g (3) Sałatka z makaronu i brokuła 50g (1,3)
	PN	Jabłko 1szt. (-)	Jabłko 1szt. (-)	Jabłko 1szt. (-)
		E: 2441 kcal; B:90,48g;T:83,37g w tym kw.tł.nasy:36,53g; W: 333,55g w tym cukry: 75,20g; Bł: 39,96g, sól:4,36g.	E: 2359kcal; B:83,50g;T:80,70g w tym kw.tł.nasy:35,68g; W: 320,40g w tym cukry: 71,08g; Bł: 28,38g, sól:4,22g.	E: 2270 kcal; B:86,21g;T:94,89g w tym kw.tł.nasy:36,29g; W: 296,92g w tym cukry: 50,27g; Bł: 46,43g, sól:4,85g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 12.02.2025 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) Pasta z twarogu i wędliny 80g (7) Sałata lodowa 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 twarogu i wędliny 80g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny 80g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g (1,,9) Sos boloński 250g (1) Makaron 300g (1) Sur. z pekińskiej kap.150g (3) Kompot 250g(-) Mandarynka1szt. (-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,9) Makaron 300g (1) Sur. z pekińskiej kap.150g (3) Kompot 250g(-) Mandarynka1szt. (-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,9) Makaron 300g (1) Sur. z pekińskiej kap.150g (3) Herbata owocowa 250g(-) Mandarynka1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro- smak” 1szt. (7) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro- smak” 1szt. (7) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro- smak” 1szt. (7) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2490 kcal; B:85,61g;T:92,48g w tym kw.tł.nasy:48,30g; W: 304,16g w tym cukry: 50,83g; Bł: 33,04g, sól:5,65g.	E: 2714 kcal; B:112,25g;T:99,84g w tym kw.tł.nasy:50,43g; W: 304,07g w tym cukry: 50,74g; Bł: 26,99g, sól:5,78g.	E: 2508 kcal; B:115,16g;T:102,16g w tym kw.tł.nasy:50,54g; W: 288,87g w tym cukry: 40,33g; Bł: 42,16g, sól:5,98g.

OZNACZENIA ALERGENÓW POKARMOWYCH

Gluten (1)

Jaja i produkty pochodne (3)

Ryby i produkty pochodne (4)

Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) (7)

Orzechy (8)

Seler i produkty pochodne (9)

Gorczyca i produkty pochodne (10)

Opracował:

Izabela Cegieła – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk