

Jadłospis od dnia 06.03.2025r do dnia 12.03.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 06.03.2025 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) Szynka got. 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka got. 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka wegetariańska 50g (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa z białych warzyw 350g (1,7,9) Sznycel mielony z pieczarkami i ceb.80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z warzyw 100g (7,9) Fasolka szparagowa got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa z białych warzyw 350g (1,7,9) Pulpet wieprzowy got.80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z warzyw 100g (7,9) Fasolka szparagowa got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa z białych warzyw 350g (1,7,9) Pulpet wieprzowy got..80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z warzyw 100g (7,9) Fasolka szparagowa got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sałatka z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sałatka z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sałatka z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (3,7,9)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2342 kcal; B:109,73g;T:77,75g w tym kw.tł.nasy:34,17g; W:297,83g w tym cukry: 50,04g; Bł: 39,96g, sól:5,69g.	E: 2357 kcal; B:111,69 g;T:71,93gw tym kw.tł.nasy:38,19g; W:309,73g w tym cukry:51,65g; Bł: 30,68g, sól:5,65g.	E: 2267 kcal; B:113,58g;T:73,25gw tym kw.tł.nasy:37,717g; W:295,88g w tym cukry: 35,03g; Bł: 43,70g, sól:6,90g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 07.03.2025 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) Pasta z jajka z szczypiorkiem 80g (3) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z szczypiorkiem 80g (3) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z szczypiorkiem 80g (3) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z selera, jabłka i orzechów 100g (7,8,9) Sał. z buraczków 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z selera, jabłka i orzechów 100g (7,8,9) Sał. z buraczków 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z selera, jabłka i orzechów 100g (7,8,9) Sał. z buraczków 100g (-) 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 kaszy, tuńczyka i warzyw 50g (1,4,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z kaszy, tuńczyka i warzyw 50g (1,4,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z kaszy, tuńczyka i warzyw 50g (1,4,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2719kcal; B:101,34g;T:99,84g w tym kw.tł.nasy:59,80g; W:329,63g w tym cukry: 59,52g; Bł: 31,68g, sól:4,81g.	E: 2761 kcal; B:103,63g;T:99,29g w tym kw.tł.nasy:59,75g; W:336,51g w tym cukry: 59,11g; Bł: 25,87g, sól:4,95g.	E: 2782kcal; B:102,47g;T:106,81g w tym kw.tł.nasy:34,98g; W:321,76g w tym cukry: 50,39g; Bł: 36,37g, sól:4,95g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 08.03.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Serek „homogenizowany”1szt. (7)
	Obiad	Zupa fasolowa 350g (9) Sos boloński 250g (1) Makaron 300g (1) Sur. z białej kap. 150g (-) Kompot 250g(-)	Krupnik 350g (1,9) Gulasz drobiowy got. z jarzy.250g (1,9) Makaron 300g (1) Marchewka got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Krupnik 350g (1,9) Gulasz drobiowy got. z jarzy. 250g (1,9) Makaron 300g (1) Sur. z białej kap. 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka z papryką 80g (3) Sał. z selera z szynką, ananasem i serem żółtym 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka z papryką 80g (3) Sał. z selera z szynką, ananasem i serem żółtym 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka z papryką 80g (3) Sał. z selera z szynką i serem żółtym 50g (3,7,9)
	PN	Jogurt naturalny 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1 szt. (7)
		E: 2368 kcal; B:110,90g;T:79,23g w tym kw.tł.nasy:37,19g; W:300,30g w tym cukry: 43,08g; Bł: 36,66g, sól:5,90g.	E: 2396 kcal; B:119,28g;T:81,65gw tym kw.tł.nasy:40,01g; W:291,15g w tym cukry: 41,69g; Bł: 26,44g, sól:5,98g.	E: 2418 kcal; B:127,42g;T:92,41gw tym kw.tł.nasy:46,81g; W:267,74g w tym cukry: 29,83g; Bł: 35,49g, sól:5,82g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 09.03.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Dżem 1szt. (-) Sałata lodowa 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Dżem 1szt. (-) Sałata lodowa 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Paprykarz warzywny 1szt. (6) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (1,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kap. kisz. got.150g (-) Kompot 250g(-) Kiwi 1szt. (-)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (1,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got. 150g (1) Kompot 250g(-) Kiwi 1szt. (-)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (1,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Kiwi 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt. (-) z keczupem 30g (10) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2415kcal; B:86,15g;T:92,46g w tym kw.tł.nasy:37,23g; W: 302,76g w tym cukry: 56,14g; Bł: 34,69g, sól:4,08g.	E: 2450kcal; B:92,44g;T:85,38g w tym kw.tł.nasy:37,21g; W: 316,66g w tym cukry: 57,52g; Bł: 25,58g, sól:4,36g.	E: 2760 kcal; B:94,19g;T:98,98g w tym kw.tł.nasy:39,99g; W: 332,50g w tym cukry: 38,99g; Bł: 42,60g, sól:4,23g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 10.03.2025 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. szynkowa 40g (-) Sałata 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) Jajko got.1szt. (3) Kieł. szynkowa 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. szynkowa 40g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Pomarańcza 1szt. (-)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kurczak pieczony 100g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got. 100g (1) Sur. z marchewki 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kurczak gotowany 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got. 100g (1) Sur. z marchewki 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kurczak gotowany 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Brokuł 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) Makrela w oleju 100g (4) Twarożek 50g (7) Sał. grecka 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretką z ryby 150g (3,4,9) Twarożek 50g (7) Sał. grecka 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretką z ryby 150g (3,4,9) Twarożek 50g (7) Sał. grecka 50g (-)
	PN	Deser mleczny – ryż z owocem 1 szt. (7)	Deser mleczny – ryż z owocem 1 szt. (7)	Jogurt nat. 1 szt. (7)
		E: 2996 kcal; B:122,51g;T:116,99g w tym kw.tł.nasy:54,05g; W: 381,50g w tym cukry: 47,14g; Bł: 45,09g, sól:7,55g.	E: 2851 kcal; B:108,65g;T:104,44g w tym kw.tł.nasy:48,60g; W: 365,76g w tym cukry: 48,70g; Bł: 31,51g, sól:6,94g.	E: 2858 kcal; B:112,86g;T:107,46g w tym kw.tł.nasy:49,20g; W: 336,86g w tym cukry: 33,34g; Bł: 43,63g, sól:7,24g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 11.03.2025rok	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) Pasztet drobiowy 60g (1) Serek „hochland” 22g (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) Pasztet drobiowy 60g (1) Serek „hochland” 22g (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) Pasztet drobiowy 60g (1) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Kotlet z jajka dusz. 80g (3) Ziemniaki dusz.300g (7) Marchewka z groszkiem got. 100g (-) Sur. z kap. pekińskiej 100g (3) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Kotlet z jajka dusz. 80g (3) Ziemniaki dusz.300g (7) Marchewka z groszkiem got. 100g (-) Sur. z kap. pekińskiej 100g (3) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Kotlet z jajka dusz. 80g (3) Ziemniaki dusz.300g (7) Marchewka z groszkiem got. 100g (-) Sur. z kap. pekińskiej 100g (3) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Ser żółty 40g (7) Sał. z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Szynka biała 40g (-) Sał. z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Szynka biała 40g (-) Sał. z ryżu z kurczakiem 50g (3)
	PN	Sok pomidorowy 1szt. (-)	Sok pomidorowy 1szt. (-)	Sok pomidorowy 1szt. (-)
		E: 2458 kcal; B:95,09g;T:83,04g w tym kw.tł.nasy:38,32g; W: 329,78g w tym cukry: 70,34g; Bł: 34,62g, sól:4,89g.	E: 2500kcal; B:96,08g;T:84,54g w tym kw.tł.nasy:38,30g; W: 335,76g w tym cukry: 71,50g; Bł: 28,51g, sól:4,98g.	E: 2533 kcal; B:109,11g;T:89,01g w tym kw.tł.nasy:39,92g; W: 314,27g w tym cukry: 55,82g; Bł: 38,64g, sól:5,52g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 12.03.2025 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) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Powidła 1szt. (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	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 1szt. (-) Sałata 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) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Polędwica sopocka 40g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Biskopity b/c (1)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Filet z kurczaka panier. dusz. z pieczarkami 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Kap. biała got. 150g (-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Filet z kurczaka panier. dusz. z pieczarkami 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Fasolka szp. got. 150g (1) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Filet z kurczaka panier. dusz. z pieczarkami 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) 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) Pasta z wędliny 50g (3) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny 50g (3) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny 50g (3) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		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 Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk