

Jadłospis od dnia 06.06.2024r do dnia 12.06.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 06.06.2024 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) Kiełbasa krakowska 40g(-) Powidła 30g (-) Pomidor 50g (-) Jabłko 1 szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Powidła 30g (-) Pomidor 50g (-) Jabłko 1 szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Ser żółty 40g (7) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Pieczynko chrupkie (1)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kurczak pieczony 100g (-) Sos pieczeniowy 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got.100g(1) Sałata z sosem winegret 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kurczak got. 100g (-) Sos pietruszkowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got.100g(1) Sałata z sosem winegret 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa koperk. z l. ciastem 350g (1,3,9) Kurczak got. 100g (-) Sos pietruszkowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got.100g(1) Sałata z sosem winegret 100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska cienka 1szt.(-) Serek „hochland”22g (7) Sałatka „gyros” 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Serek „hochland”22g (7) Sałatka „gyros” 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska cienka 1szt.(-) Serek „hochland”22g (7) Sałatka „gyros” 50g (3,10)
	PN	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2364kcal; B:102,90g;T:71,71g w tym kw.tł.nasy:30,64g; W:308,88g w tym cukry: 55,07g; Bł: 31,47g, sól:5,16g.	E: 2412kcal; B:108,43g;T:71,16gw tym kw.tł.nasy:30,63g; W:312,39g w tym cukry: 57,35g; Bł: 22,96g, sól:5,21g.	E: 2393kcal; B:113,89g;T:81,13gw tym kw.tł.nasy:36,15g; W:284,15g w tym cukry: 47,99g; Bł: 41,53g, sól:6,34g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 07.06.2024 rok	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) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g (7) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechami i papryką 50g (-) Banan 1szt. (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g (7) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechami i papryką 50g (-) Banan 1szt. (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g (7) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechami i papryką 50g (-) Pomarańcza 1szt. (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z białej kap.100g(-) Brokuł got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z białej kap.100g(-) Brokuł got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z białej kap.100g(-) Brokuł got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i koperku 80g(3) Sał. z kaszy z tuńczykiem i warzywami 50g (1,4,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i koperku 80g(3) Sał. z kaszy z tuńczykiem i warzywami 50g (1,4,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i koperku 80g(3) Sał. z kaszy z tuńczykiem i warzywami 50g (1,4,10)
	PN	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)
		E: 2525kcal; B:94,80g;T:96,70g w tym kw.tł.nasy:31,84g; W:343,96g w tym cukry: 69,25g; Bł: 35,40g, sól:3,95g.	E: 2673kcal; B:100,33g;T:86,15gw tym kw.tł.nasy:31,83g; W:346,52g w tym cukry: 67,09g; Bł: 26,89g, sól:4,00g.	E: 2504kcal; B:94,92g;T:87,49gw tym kw.tł.nasy:31,90g; W:324,95g w tym cukry: 45,28g; Bł: 44,85g, sól:5,48g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 08.06.2024 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. (-) Paszтет drobiowy 60g (-) Ogórek ziel. 50g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Paszтет drobiowy 60g (-) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Paszтет drobiowy 60g (-) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,7,9) Ryż 300g (-) Sur. z marchewki i brzoskwini 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,7,9) Ryż 300g (-) Sur. z marchewki i brzoskwini 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,7,9) Ryż 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 kurczaka i warzyw z koperkiem 80g (3,9) Sałatka gajowego 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z kurczaka i warzyw z koperkiem 80g (3,9) Sałatka gajowego 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw z koperkiem 80g (3,9) Sałatka gajowego 50g (1,3)
	PN	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2168kcal; B:78,55g;T:62,79g w tym kw.tł.nasy:22,05g; W: 307,17g w tym cukry: 56,10g; Bł: 32,43g, sól:4,10g.	E: 2219kcal; B:84,18g;T:62,29g w tym kw.tł.nasy:22,05g; W: 301,28g w tym cukry: 54,59g; Bł: 24,27g, sól:4,15g.	E: 2137kcal; B:80,24g;T:64,96g w tym kw.tł.nasy:23,08g; W: 286,18g w tym cukry: 41,33g; Bł: 39,84g, sól:4,34g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 09.06.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Polędwica sopocka 40g(-) Papryka 50g(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Polędwica sopocka 40g(-) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Polędwica sopocka 40g(-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Baton owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Kotlet de volaille 80g (1,3,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Kap. biała got. 150g(-) Kompot 250g(-) Pomarańcza 1szt. (-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Kotlet de volaille 80g (1,3,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Kalarepa z marchewką dusz. 150g(1) Kompot 250g(-) Pomarańcza 1szt. (-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Kotlet de volaille 80g (1,3,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Kalarepa z marchewką dusz. 150g(1) Herbata owocowa 250g(-) Pomarańcza 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g(-) Serek „deliser”17g(7) Sałatka z ciecioriki z ogórkiem ziel. 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g(-) Serek „deliser”17g(7) Sałatka z ciecioriki z ogórkiem ziel. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g(-) Serek „deliser”17g(7) Sałatka z ciecioriki z ogórkiem ziel. 50g (3)
	PN	Baton twarogowy1szt.(7)	Baton twarogowy1szt.(7)	Krakersy 1szt. (1)
		E: 2378kcal; B:106,43g;T:75,57g w tym kw.tł.nasy:35,08g; W: 304,05g w tym cukry: 53,69g; Bł: 34,72g, sól:4,55g.	E: 2400kcal; B:110,30g;T:84,88g w tym kw.tł.nasy:35,07g; W: 301,94g w tym cukry: 48,71g; Bł: 24,56g, sól:4,67g.	E: 2508kcal; B:100,52g;T:99,07g w tym kw.tł.nasy:36,60g; W: 309,38g w tym cukry: 39,35g; Bł: 42,80g, sól:4,66g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 10.06.2024r	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) Szynka konserwowa 40g (-) Jajko got. 1szt.(3) Pomidor 50g (-) Sałata lodowa 10g (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka konserwowa 40g (-) Jajko got. 1szt.(3) Pomidor 50g (-) Sałata lodowa 10g (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka konserwowa 40g (-) Jajko got. 1szt.(3) Pomidor 50g (-) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Biskopity b/c (1)
	Obiad	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Schab dusz 80g (-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp.100g (1) Mizeria 100g (7) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Schab dusz 80g (-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp.100g (1) Cukinia duszona 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Schab dusz 80g (-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp.100g (1) Cukinia duszona 100g(1) 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 małosolny 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka warzywna z jajkiem 150g (3,9) Twarożek z koperkiem 50g(7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaret. warzywna z jajkiem 150g (3,9) Twarożek z koperkiem 50g(7) Pomidor 50g (-)
	PN	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2263kcal; B:93,90g;T:70,52g w tym kw.tł.nasy:27,50g; W: 293,46g w tym cukry: 43,30g; Bł: 30,50g, sól:6,98g.	E: 2175kcal; B:98,37g; T:57,69g w tym kw.tł.nasy:25,93g; W: 294,19g w tym cukry: 43,11g; Bł: 24,28g, sól:3,78g.	E: 2211kcal; B:96,58g;T:60,66g w tym kw.tł.nasy:26,85g; W: 284,99g w tym cukry: 29,70g; Bł: 40,35g, sól:3,86g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 11.06.2024 rok	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) Szynka z fileta z kurczaka 40g(-) Miód 25g (-) Sałatka grecka 50g(7) Jabłko 1szt.(-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka z fileta z kurczaka 40g(-) Miód 25g (-) Sałatka grecka 50g(7) Jabłko 1szt.(-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka z fileta z kurczaka 40g(-) Serek „wiejski” 1szt. (7) Sałatka grecka 50g(7) Jabłko 1szt.(-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa gulaszowa 350g(1,9) Sos brokułowo – serowy 250g(1,7) Kasza g. 300g(-) Sałatka z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,7,9) Sos brokułowo – serowy 250g(1,7) Kasza g. 300g(-) Sałatka z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,7,9) Sos brokułowo – serowy 250g(1,7) Kasza g. 300g(-) Sałatka z buraczków 150g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sałatka z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sałatka z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sałatka z ryżu z kurczakiem 50g (3)
	PN	Kaszka manna z owocem 1szt.(7)	Kaszka manna z owocem 1szt.(7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2712kcal; B:89,46g;T:90,81g w tym kw.tł.nasy:41,65g; W: 394,72g w tym cukry: 65,17g; Bł: 36,25g, sól:4,94g.	E: 2670kcal; B:83,26g;T:87,52g w tym kw.tł.nasy:40,63g; W: 383,05g w tym cukry: 57,25g; Bł: 27,10g, sól:4,94g.	E: 2569kcal; B:96,32g;T:94,10g w tym kw.tł.nasy:42,78g; W: 339,41g w tym cukry: 55,71g; Bł: 45,52g, sól:5,45g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 12.06.2024 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) Kieł. szynkowa 40g(-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa 40g(-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kieł. szynkowa 40g(-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Botwinka 350g(1,7,9) Kotlet mielony 80g(1,3) W sosie pieczarkowym 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej kap. 100g(-) Ogórek małosolny 100g(-) Kompot 250g(-)	Botwinka 350g(1,7,9) Pulpet wieprzowy 80g(1,3) W sosie pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej kap. 100g(-) Brokuł got.100g(1) Kompot 250g(-)	Botwinka 350g(1,7,9) Pulpet wieprzowy 80g(1,3) W sosie pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej kap. 100g(-) Brokuł got.100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i ryby wędzonej z szczypiorkiem 80g (3,4) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i tuńczyka z koperkiem 80g (3,4) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i tuńczyka z koperkiem 80g (3,4) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt.(-)	Baton owocowy b/c 1szt.(-)	Baton owocowy b/c 1szt.(-)
		E: 2405kcal; B:93,42g;T:80,83g w tym kw.tł.nasy:46,35g; W: 341,93g w tym cukry: 58,33g; Bł: 33,29g, sól:6,39g.	E: 2475kcal; B:107,78g;T:82,54g w tym kw.tł.nasy:45,24g; W: 329,28g w tym cukry: 78,66g; Bł: 30,63g, sól:5,37g.	E: 2397kcal; B:102,44g;T:75,46g w tym kw.tł.nasy:45,51g; W: 339,00g w tym cukry: 43,64g; Bł: 47,64g, sól:5,43g.

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 Cegieła – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk