

Jadłospis od dnia 07.11.2024r do dnia 13.11.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 07.11.2024 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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Dżem 25g (-) 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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Dżem 25g (-) 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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa z białych warzyw 350g(1,7,9) Kotlet mielony nadziewany pieczarkami dusz. 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Sur. z kapusty pekińskiej 100g (3) Marchewka z groszkiem got. 100g(1) Kompot 250g (-)	Zupa z białych warzyw 350g(1,7,9) Pulpet wieprzowy 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z kapusty pekińskiej 100g (3) Marchewka z groszkiem got. 100g(1) Kompot 250g (-)	Zupa z białych warzyw 350g(1,7,9) Pulpet wieprzowy 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z kapusty pekińskiej 100g (3) Marchewka z groszkiem got. 100g(1) Herbata owocowa 250g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Sał. z ciecior ki z ogórkiem ziel.50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Sał. z ciecior ki z ogórkiem ziel.50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Sał. z ciecior ki z ogórkiem ziel.50g (3)
	PN	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2471kcal; B:102,37g;T:89,53g w tym kw.tł.nasy:37,19g; W:306,95g w tym cukry: 61,35g; Bł: 36,23g, sól:4,31g.	E: 2486kcal; B:107,37;T:83,56gw tym kw.tł.nasy:40,00g; W:324,23g w tym cukry: 60,11g; Bł: 26,85g, sól:4,19g.	E: 2388kcal; B:107,80g;T:85,43gw tym kw.tł.nasy:40,25g; W:301,26g w tym cukry: 40,67g; Bł: 43,67g, sól:4,21g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 08.11.2024 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) Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Sałatka z rzodkiewki, sałaty, pomidora i kukurydzy 50g(-) Mandarynka 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 koperkiem 80g (3) Sałatka z rzodkiewki, sałaty, pomidora i kukurydzy 50g(-) Mandarynka 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 koperkiem 80g (3) Sałatka z rzodkiewki, sałaty, pomidora i kukurydzy 50g(-) Mandarynka 1szt. (-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9) Kotlet z fasoli duszony 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Warzywa dusz. 100g (9) Sał. z ogórka kisz. 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9) Klops z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Warzywa dusz. 100g (9) Szpinak dusz. 100g (1,7) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9) Klops z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Warzywa dusz. 100g (9) Szpinak dusz. 100g (1,7) Herbata owocowa 250g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z ryby w zalewie 100g (4) Twarożek z ziel.pietr.50g (7) Pomidor z szczypiorkiem i słonecznikiem 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka warzywna z jajkiem 150g (3,9) Twarożek z ziel.pietr.50g (7) Pomidor z szczypiorkiem i słonecznikiem 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka warzywna z jajkiem 150g (3,9) Twarożek z ziel.pietr.50g (7) Pomidor z szczypiorkiem i słonecznikiem 50g (-)
	PN	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)
		E: 2780kcal; B:93,50g;T:98,98g w tym kw.tł.nasy:32,08g; W:378,31g w tym cukry: 51,24g; Bł: 42,32g, sól:6,47g.	E: 2504kcal; B:101,06g;T:73,00g w tym kw.tł.nasy:31,12g; W:320,59g w tym cukry: 50,94g; Bł: 30,01g, sól:4,58g.	E: 2529kcal; B:106,37g;T:87,77g w tym kw.tł.nasy:36,48g; W:331,82g w tym cukry: 38,58g; Bł: 45,13g, sól:5,33g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 09.11.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałata lodowa10g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałata lodowa10g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałata lodowa10g (-)
	II Ś			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa gołąbkowa 350g (1,9) Leczo warzywne 250g(1,9) Makaron 300g (1) Sałatka z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Leczo warzywne 250g(1,9) Makaron 300g (1) Sałatka z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Leczo warzywne 250g(1,9) Makaron 300g (1) Sałatka z buraczków 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z papryką i koperkiem 80g (3) Sał. z ryżu, ananasa, kukurydzy i selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z mięsa got. z papryką i koperkiem 80g (3) Sał. z ryżu, ananasa, kukurydzy i selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z papryką i koperkiem 80g (3) Sał. z ryżu, kukurydzy i selera 50g (3,9)
	PN	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt nat.1szt. (7)
		E: 2147kcal; B:86,13g;T:76,48g w tym kw.łł.nasy:33,03g; W:285,42g w tym cukry: 42,38g; Bł: 29,95g, sól:5,19g.	E: 2236kcal; B:83,06g;T:70,50g w tym kw.łł.nasy:31,76g; W:320,59g w tym cukry: 37,27g; Bł: 22,32g, sól:5,16g.	E: 2163kcal; B:81,37g;T:73,84g w tym kw.łł.nasy:32,85g; W:296,,08g w tym cukry: 30,75g; Bł: 38,19g, sól:5,32g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 10.11.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Jajko got.1 szt. (3) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Jajko got.1 szt. (3) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Jajko got.1 szt. (3) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa porowa z l. ciastem 350g(1,3,7,9) Filet z kurczaka dusz. 80g (1) W sosie pieczarkowym 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z czerwonej kap. 150g(-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa porowa z l. ciastem 350g(1,3,7,9) Filet z kurczaka dusz. 80g (1) W sosie pieczarkowym 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera i dyni 150g (9) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa porowa z l. ciastem 350g(1,3,7,9) Filet z kurczaka dusz. 80g (1) W sosie pieczarkowym 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera i dyni 150g (9) Herbata owocowa 250g(-) Jabłko 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka gajowego 50g (1,3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka gajowego 50g (1,3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka gajowego 50g (1,3,10)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2580kcal; B:93,15g;T:99,38g w tym kw.tł.nasy:50,51g; W: 313,25g w tym cukry: 59,08g; Bł: 36,57g, sól: 4,86g.	E: 2667kcal; B:98,62g;T:101,24g w tym kw.tł.nasy:51,12g; W: 312,33g w tym cukry: 56,31g; Bł: 30,85g, sól:5,87g.	E: 2757kcal; B:94,84g;T:102,15g w tym kw.tł.nasy:53,77g; W: 319,41g w tym cukry: 46,95g; Bł: 47,17g, sól:5,88g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 11.11.2024 r	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Parówka cienka 1szt. (-) Serek „hochland” 22g(7) Sałata lodowa 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Serek „hochland” 22g(7) Sałata lodowa 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Serek „hochland” 22g(7) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Zupa z zielonych warzyw 350g (1,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kap. kiszona got.150g (-) Kompot 250g(-) Rogal marciński 1szt. (1,3,8)	Zupa z zielonych warzyw 350g (1,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior 150 got. (1) Kompot 250g(-) Rogal marciński 1szt. (1,3,8)	Zupa z zielonych warzyw 350g (1,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior 150 got. (1) Herbata owocowa 250g(-) Pomarańcza 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynkowa z piersi kurczaka 40g (-) Pasta z twarogu i tuńczyka 50g (4,7) Sałatka z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynkowa z piersi kurczaka 40g (-) Pasta z twarogu i tuńczyka 50g (4,7) Sałatka z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynkowa z piersi kurczaka 40g (-) Pasta z twarogu i tuńczyka 50g (4,7) Sałatka z brokuła 50g (3,9)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2536kcal; B:91,51g;T:86,63g w tym kw.tł.nasy:35,14g; W: 346,65g w tym cukry: 77,07g; Bł: 35,27g, sól:5,39g.	E: 2511kcal; B:97,65g;T:85,81g w tym kw.tł.nasy: 35,09g; W: 330,90g w tym cukry: 66,43g; Bł: 22,59g, sól:5,53g.	E: 2354kcal; B:97,64g;T:94,02g w tym kw.tł.nasy:38,49g; W: 293,58g w tym cukry: 58,13g; Bł: 39,33, sól:5,30g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 12.11.2024 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 (-) Sałata lodowa 10g (-) Gruszka 1szt. (-)	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 (-) Sałata lodowa 10g (-) Gruszka 1szt. (-)	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 biała 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Gruszka 1szt. (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Jajko sadzone 1szt. (3) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got.100g (1) Sur. z włoskiej kap. 100g (3) Kompot 250g (-)	Zupa szpinakowa 350g (1,9) Jajko gotowane 1szt. (3) Sos jarzynowy 150g (1,7,9) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got.100g (1) Sur. z włoskiej kap. 100g (3) Kompot 250g (-)	Zupa szpinakowa 350g (1,9) Jajko gotowane 1szt. (3) Sos jarzynowy 150g (1,7,9) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got.100g (1) Sur. z włoskiej kap. 100g (3) Herbata owocowa 250g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g (1) Ser żółty 40g (7) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g (1) Galaretka z kurczaka 150g (9) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g (1) Galaretka z kurczaka 150g (9) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt. (7)	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt. (7)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2688kcal; B:95,49g;T:88,35g w tym kw.tł.nasy:37,45g; W: 396,07g w tym cukry: 67,07g; Bł: 45,33g, sól:5,12g.	E: 2364kcal; B:103,67g;T:87,90g w tym kw.tł.nasy:34,49g; W: 298,50g w tym cukry: 68,28g; Bł: 28,77g, sól:3,55g.	E: 2395kcal; B:111,85g;T:86,96g w tym kw.tł.nasy:33,12g; W: 311,52g w tym cukry: 52,15g; Bł: 49,89g, sól:5,55g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 13.11.2024 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) Szynka got. 40g (-) Serek „gouda” 17g (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) Szynka got. 40g (-) Serek „gouda” 17g (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) Szynka got. 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g(-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Gulasz z wątróbki drobiowej dusz. 250g (1) Kasza j. 300g (1) Sał. z buraczków 100g (-) Ogórek kon. 100g (10) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Gulasz z wątróbki drobiowej dusz. 250g (1) Kasza j. 300g (1) Sał. z buraczków 100g (-) Fasolka szp.got.100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Gulasz z wątróbki drobiowej dusz. 250g (1) Kasza j. 300g (1) Sał. z buraczków 100g (-) Fasolka szp. got.100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Byczki w pomidorach 100g (4) Ser smażony 50g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta warzywna 1szt. (6,9,10) Ser topiony 50g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta warzywna 1szt. (6,9,10) Ser topiony 50g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Jabłko 1szt. (-)	Jabłko 1szt. (-)	Jabłko 1szt. (-)
		E: 2398kcal; B:83,60g;T:90,79g w tym kw.tł.nasy:32,39g; W: 319,11g w tym cukry: 60,55g; Bł: 35,64g, sól:5,71g.	E: 2424kcal; B:93,90g;T:87,01g w tym kw.tł.nasy:32,42g; W: 318,07g w tym cukry: 55,99g; Bł: 34,41g, sól:5,78g.	E: 2372kcal; B:93,14g;T:91,73g w tym kw.tł.nasy:34,77g; W: 292,27g w tym cukry: 50,78g; Bł: 49,53g, sól:5,99g.

--	--	--	--	--

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