

Jadłospis od dnia 08.05.2025r do dnia 14.05.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 08.05.2025 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) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Pasta z twarogu i ryby wędzonej 50g (4,7) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Pasta z twarogu i tuńczyka 50g (4,7) 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) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Pasta z twarogu i tuńczyka 50g (4,7) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9) Kurczak pieczony 100g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got. 100g (1) Sałata z jogurtem 100g (7) Kompot 250g (-)	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got. 100g (1) Sałata z jogurtem 100g (7) Kompot 250g (-)	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got. 100g (1) Sałata z jogurtem 100g (7) Herbata owocowa 250g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Kieł. śląska cienka 1szt. (-) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Parówka cienka 1szt. (-) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Kieł. śląska cienka 1szt. (-) Sał. z brokuła 50g (3,9)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2425 kcal; B:88,50g;T:78,48g w tym kw.tł.nasy:34,99g; W:329,55g w tym cukry: 63,98g; Bł: 37,41g, sól:5,35g.	E: 2491 kcal; B:89,48g;T:81,38gw tym kw.tł.nasy:36,59g; W:334,00g w tym cukry:61,82g; Bł: 28,95g, sól:4,86g.	E: 2398 kcal; B:88,40g;T:78,92gw tym kw.tł.nasy:34,98g; W:325,12g w tym cukry: 48,36g; Bł: 47,49g, sól:5,42g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 09.05.2025 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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Miód 1szt. (-) Sałata lodowa 10g (-) Ogórek ziel. 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml.250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Miód 1szt. (-) Sałata lodowa 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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Ser żółty 40g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Warzywa dusz. 100g (9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z białej kap.100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,5) Warzywa dusz.100g (9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Fasolka szp.100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,5) Warzywa dusz.100g (9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Fasolka szp.100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt. (3) Ser topiony 50g (7) Sał. z ryżu i warzyw 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt. (3) Ser topiony 50g (7) Sał. z ryżu i warzyw 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt. (3) Ser topiony 50g (7) Sał. z ryżu i warzyw 50g (3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2484 kcal; B:94,78g;T:80,70g w tym kw.tł.nasy:39,61g; W:339,36g w tym cukry: 65,99g; Bł: 38,57g, sól:5,10g.	E: 2451 kcal; B:94,27g;T:76,08g w tym kw.tł.nasy:36,23g; W:336,23g w tym cukry: 55,92g; Bł: 27,35g, sól:5,05g.	E: 2400 kcal; B:103,28g;T:88,90g w tym kw.tł.nasy:45,08g; W:292,25g w tym cukry: 47,44g; Bł: 40,64g, sól:5,83g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 10.05.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Paszтет drobiowy 60g (1) Sałata 10g (-) Banan 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Paszтет drobiowy 60g (1) Sałata 10g (-) Banan 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Paszтет drobiowy 60g (1) Sałata 10g (-) Pomarańcza 1szt. (-)
	IIŚ			Baton owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa brokułowa 350g (1,9) Fasolka po bretońsku 250g (1) Ziemniaki 300g (-) Budyń 150g (7) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g (1,9) Gulasz drobiowo – jarzynowy 250g (1,9) Ziemniaki 300g (-) Buraczki got. 150g (-) Budyń 150g (7) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g (1,9) Gulasz drobiowo – jarzynowy 250g (1,9) Ziemniaki 300g (-) Buraczki got. 150g (-) Budyń b/c 150g (7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Sał. z makaronu i i kalafiora 50g (1,3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Sał. z makaronu i i kalafiora 50g (1,3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Sał. z makaronu i i kalafiora 50g (1,3,9)
	PN	Jogurt nat.1szt. (7)	Jogurt nat.1szt. 1szt. (7)	Jogurt nat.1szt. 1szt. (7)
		E: 2345 kcal; B:85,63g;T:70,03g w tym kw.tł.nasy:30,67g; W:342,36g w tym cukry: 64,24g; Bł: 44,09g, sól:4,00g.	E: 2387 kcal; B:94,36g;T:75,56g w tym kw.tł.nasy:28,21g; W:321,23g w tym cukry: 65,28g; Bł: 28,57g, sól:4,16g.	E: 2344 kcal; B:94,11g;T:82,64g w tym kw.tł.nasy:28,95g; W:310,53g w tym cukry: 40,00g; Bł: 46,63g, sól:4,26g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 11.05.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Sał. wegetariańska 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Sał. wegetariańska 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Sał. wegetariańska 50g (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Barszcz z makaronem 350g (1,7,9) Pieczeń z karkówki 80g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kap. biała got. 150g (-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Barszcz z makaronem 350g (1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got. 150g (1) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Barszcz z makaronem 350g (1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Jabłko 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Pomidor z szczypiorkiem, słonecznikiem, pestkami dyni z jogurtem 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka got. 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Pomidor z szczypiorkiem, słonecznikiem, pestkami dyni z jogurtem 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Pomidor z szczypiorkiem, słonecznikiem, pestkami dyni z jogurtem 50g (7)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2380 kcal; B:72,14g;T:86,18g w tym kw.tł.nasy:35,18g; W:304,00g w tym cukry: 50,17g; Bł: 38,14 g, sól:4,93g.	E: 2315 kcal; B:79,17 g;T:79,77gw tym kw.tł.nasy:32,98g; W:296,17g w tym cukry: 49,17 g; Bł: 28,40g, sól:4,97 g.	E: 2311 kcal; B:79,72g;T:77,12gw tym kw.tł.nasy:31,16g; W:290,00g w tym cukry: 45,08g; Bł: 40,22 g, sól:4,89g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 12.05.2025 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 Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Pomidor 50g (-) Sałata 10g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 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) Pomidor 50g (-) Sałata 10g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 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) Pomidor 50g (-) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Pulpet wieprzowo – ryżowy 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. marchewki 100g (-) Mizeria 100g (7) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Pulpet wieprzowo – ryżowy 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 100g (-) Szpinak dusz. 100g (1,7) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Pulpet wieprzowo – ryżowy 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 100g (-) Szpinak dusz. 100g (1,7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Byczki w pomidorach 100g (4) Twarożek z szczypiorkiem 50g (7) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretką z kurczaka 150g (9) Twarożek z szczypiorkiem 50g (7) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretką z kurczaka 150g (9) Twarożek z szczypiorkiem 50g (7) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel. 50g (3)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Kefir 1 szt. (7)
		E: 2450 kcal; B:84,20g;T:80,17g w tym kw.tł.nasy: 35,17g; W:305,79g w tym cukry: 65,73g; Bł: 37,86g, sól:5,88g.	E: 2320 kcal; B:84,78;T:75,17g w tym kw.tł.nasy:32,17g; W:309,17g w tym cukry: 60,72g; Bł: 29,18g, sól:5,38g.	E: 2315 kcal; B:84,99g;T:76,03g w tym kw.tł.nasy:35,06g; W:304,21g w tym cukry: 48,24g; Bł: 40,32g, sól:5,95 g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 13.05.2025 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) Wędlina drobiowa 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (9) Leczo warzywne 250g (1) Makaron 300g (1) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Leczo warzywne 250g (1) Makaron 300g (1) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Leczo warzywne 250g (1) Makaron 300g (1) Sał. z buraczków 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sał. jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sał. jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sał. jarzynowa 50g (3,9)
	PNN	Deser mleczny – kaszka z owocem 1szt. (7)	Deser mleczny – kaszka z owocem 1szt. (7)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2472 kcal; B:76,20g;T:75,82g w tym kw.tł.nasy:35,53g; W:360,77g w tym cukry: 62,11g; Bł: 34,15g, sól:5,82g.	E: 2585 kcal; B:70,66g;T:85,65g w tym kw.tł.nasy:37,73g; W:368,54g w tym cukry: 60,71g; Bł: 26,19g, sól:5,64g.	E: 2673 kcal; B:68,83g;T:98,49g w tym kw.tł.nasy:37,11 g; W:367,92g w tym cukry: 50,69g; Bł: 44,90g, sól:5,40g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 14.05.2025 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) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Powidła 1szt. (-) Sał. z sałaty , pomidorów, rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Powidła 1szt. (-) Sał. z sałaty , pomidorów, rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z sałaty , pomidorów, rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)
	IIŚ			Biszkopty b/c (1)
	Obiad	Zupa szparagowa 350g (1,9) Filet z kurczaka panierowany dusz. 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Brokuł got. 100g (1) Warzywa dusz. 100g (9) Kompot 250g(-)	Zupa szparagowa 350g (1,9) Filet z kurczaka panierowany dusz. 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Brokuł got. 100g (1) Warzywa dusz. 100g (9) Kompot 250g(-)	Zupa szparagowa 350g (1,9) Filet z kurczaka panierowany dusz. 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Brokuł 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) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Ser żółty 40g (7) Sałatka z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Pasta warzywna 1szt. (6,9,10) Sałatka z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Pasta warzywna 1szt. (6,9,10) Sałatka z selera 50g (3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2804 kcal; B:126,54g;T:96,47g w tym kw.tł.nasy:58,64g; W:312,14g w tym cukry: 52,58g; Bł: 40,38g, sól:6,87g.	E: 2918 kcal; B:127,52g;T:99,28g w tym kw.tł.nasy:51,92g; W:328,53g w tym cukry: 50,38g; Bł: 38,43g, sól:6,97g.	E: 2937 kcal; B:131,44g;T:94,44g w tym kw.tł.nasy:52,23g; W:335,23g w tym cukry: 51,37g; Bł: 53,44g, sól:7,01g.

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)

Sezam (11)

Opracował:

Izabela Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk