

Jadłospis od dnia 08.08.2024r do dnia 14.08.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 08.08.0.2024 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) Jajko got. 1szt. (3) Serek „hochland” 22g (7) 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) Jajko got. 1szt. (3) Serek „hochland” 22g (7) 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) Jajko got. 1szt. (3) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt.(-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Pieczeń rzymska 80g (1,3) Sos pieczeniowy 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp.100g(1) Sur. z cukini i marchewki 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Pulpet wieprz. 80g (1,3) Sos z ziel. pietr. 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp.100g(1) Sur. z cukini i marchewki 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Pulpet wieprz. 80g (1,3) Sos z ziel. pietr. 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp.100g(1) Sur. z cukini i marchewki 100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex 1szt.(-) z musztardą 30g(10) Sał. jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex 1szt.(-) z keczupem 30g(-) Sał. jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex 1szt.(-) z musztardą 30g(10) Sał. jarzynowa 50g(3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt.(7)	Baton twarogowy 1szt.(7)	Ciastko b/c 1szt.(1)
		E: 2537kcal; B:96,48g;T:94,10g w tym kw.tł.nasy:51,66g; W:326,35g w tym cukry: 59,81g; Bł: 34,24g, sól:5,31g.	E: 2556kcal; B:101,99g;T:90,50gw tym kw.tł.nasy:51,46g; W:329,47g w tym cukry: 57,49g; Bł: 25,49g, sól:5,30g.	E: 2520kcal; B:89,95g;T:94,62gw tym kw.tł.nasy:50,31g; W:333,47g w tym cukry: 51,88g; Bł: 44,69g, sól:5,26g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 09.08.2024 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) Serek “homogenizowany” 1szt.(7) Miód 25g(-) Sałata lodowa 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) Serek “homogenizowany” 1szt.(7) Miód 25g(-) 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 “homogenizowany” 1szt.(7) Ser żółty 40g(7) Sałata lodowa 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Biskopity b/c (1)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Placki z ryby z warzywami 80g (1,3,4) Warzywa dusz.100g(9) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej kap.100g (-) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Placki z ryby z warzywami 80g (1,3,4) Warzywa dusz.100g(9) Ziemniaki 300g (-) Kalarepa duszona 100g(1) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Placki z ryby z warzywami 80g (1,3,4) Warzywa dusz.100g(9) Ziemniaki 300g (-) Kalarepa duszona 100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z szczypiorkiem 80g(3) Sał. z makaronu, pieczarek, papryki 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z szczypiorkiem 80g(3) Sał. z makaronu, pieczarek, papryki 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z szczypiorkiem 80g(3) Sał. z makaronu, pieczarek, papryki 50g (1,3)
	PN	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2398kcal; B:84,01g;T:83,92g w tym kw.tł.nasy:35,85g; W:322,42g w tym cukry: 60,92g; Bł: 31,24g, sól:4,00g.	E: 2432kcal; B:90,39g;T:92,00g w tym kw.tł.nasy:35,74g; W:316,10g w tym cukry: 57,35g; Bł: 22,86g, sól:4,02g.	E: 2497kcal; B:93,55g;T:94,16g w tym kw.tł.nasy:42,05g; W:316,14g w tym cukry: 35,23g; Bł: 40,48g, sól:4,49g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 10.08.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Papryka 50g(-) Śliwki 2szt.(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g(-) Śliwki 2szt.(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g(-) Śliwki 2szt.(-)
	IIŚ			Baton owocowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa fasolowa 350g (9) Leczo z cukini z kiełbasą 250g(1) Makaron 300g(-) Sał. z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Leczo z cukini z kiełbasą 250g(1) Makaron 300g(-) Sał. z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Leczo z cukini z kiełbasą 250g(1) Makaron 300g(-) Sał. z buraczków 150g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Ser żółty 40g(7) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Galaretka warzywna z jajkiem 150g(3,9) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Galaretka warzywna z jajkiem 150g(3,9) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9)
	PN	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)
		E: 2524kcal; B:86,19g;T:83,98g w tym kw.tł.nasy:30,61g; W:350,18g w tym cukry: 48,02g; Bł: 43,12g, sól:5,56g.	E: 2293kcal; B:76,51g;T:81,27g w tym kw.tł.nasy:26,19g; W:326,40g w tym cukry: 38,47g; Bł: 28,10g, sól:4,99g.	E: 2285kcal; B:73,77g;T:78,54gw tym kw.tł.nasy:26,04g; W:316,50g w tym cukry: 31,06g; Bł: 46,04g, sól:5,03g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 11.08.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Twarożek z rzodkiewka i koperk. 50g(7) Paszтет drobiowy 60g(-) Sałata 10g(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewka i koperk. 50g(7) Paszтет drobiowy 60g(-) Sałata 10g(-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewka i koperk. 50g(7) Paszтет drobiowy 60g(-) Sałata 10g(-)
	IIŚ			Wędlina 50g(-)
	Obiad	Zupa koperkowa. z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Kotlet de volaille 80g(1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z czerwonej kap.150g(-) Brzoskwinia 1szt. (-) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa. z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Kotlet de volaille 80g(1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw 150g(1) Brzoskwinia 1szt. (-) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa. z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Kotlet de volaille 80g(1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw 150g(1) Brzoskwinia 1szt. (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (-) Ser topiony 50g(7) Sałatka z pomidora, szczypiorku, słonecznika z jogurtem 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa szynkowa 40g (-) Ser topiony 50g(7) Sałatka z pomidora, szczypiorku, słonecznika z jogurtem 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (-) Ser topiony 50g(7) Sałatka z pomidora, szczypiorku, słonecznika z jogurtem 50g(7)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2391kcal; B:91,36g;T:91,79g w tym kw.tł.nasy:32,09g; W:305,46g w tym cukry: 46,37g; Bł: 33,46g, sól:5,74g.	E: 2379kcal; B:97,04g;T:88,19gw tym kw.tł.nasy:31,88g; W:300,37g w tym cukry: 36,26g; Bł: 24,50g, sól:5,86g.	E: 2262kcal; B:97,80g;T:89,01gw tym kw.tł.nasy:32,86g; W:275,67g w tym cukry: 28,85g; Bł: 39,62g, sól:5,88g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 12.08.2024 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 Jajko got. 1szt.(3) Serek „gouda” 17g(7) Sałatka wegetariańska 50g(-) Gruszka 1szt. (-)	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) Serek „gouda” 17g(7) Sałatka wegetariańska 50g(-) Gruszka 1szt. (-)	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) Serek „gouda” 17g(7) Sałatka wegetariańska 50g(-) Gruszka 1szt. (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Schab duszony 80g (1) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sur. z marchewki i ananasa 100g(-) Kalafior got.100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Schab duszony 80g (1) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sur. z marchewki i ananasa 100g(-) Kalafior got.100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Schab duszony 80g (1) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sur. z marchewki 100g(-) Kalafior 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 „gyros” 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka „gyros” 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka „gyros” 50g (3,10)
	PN	Deser mleczny kaszka z owocem 1szt.(7)	Deser mleczny kaszka z owocem 1szt.(7)	Jogurt naturalny 1szt.(7)
		E: 2547kcal; B:93,58g;T:92,28g w tym kw.tł.nasy:42,13g; W:345,50g w tym cukry: 58,08g; Bł: 34,78g, sól:5,26g.	E: 2595kcal; B:99,11;T:91,73g w tym kw.tł.nasy:42,12g; W:339,01g w tym cukry: 55,92g; Bł: 26,27g, sól:5,31g.	E: 2474kcal; B:98,31g;T:90,48g w tym kw.tł.nasy:40,34g; W:310,46g w tym cukry: 48,91g; Bł: 44,86g, sól:5,52 g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 13.08.2024 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) Kiełbasa łopatkowa 40g (-) Ser smażony 50g (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) Kiełbasa łopatkowa 40g (-) Ser topiony 50g (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 82% 20g (7) Kiełbasa łopatkowa 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa gulaszowa 350g (9) Twarożek z szczypiorkiem 300g(7) Ziemniaki 300g(-) Kisiel z owocem 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g (1,9) Twarożek z szczypiorkiem 300g(7) Ziemniaki 300g(-) Kisiel z owocem 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g (1,9) Twarożek z szczypiorkiem 300g(7) Ziemniaki 300g(-) Kisiel z owocem 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 80g(3) Sałatka brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z papryką 80g(3) Sałatka brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z papryką 80g(3) Sałatka brokuła 50g (3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 1914kcal; B:93,80g;T:60,46g w tym kw.tł.nasy:24,16g; W:255,21g w tym cukry: 62,80g; Bł: 26,27g, sól:4,58g.	E: 2100kcal; B:88,73g;T:70,42g w tym kw.tł.nasy:30,09g; W:269,18g w tym cukry: 39,08g; Bł: 18,73g, sól:5,61g.	E: 2121kcal; B:79,52g;T:81,12g w tym kw.tł.nasy:31,74g; W:248,19g w tym cukry: 43,40g; Bł: 30,82g, sól:5,48g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 14.08.2024 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) Serek „wiejski” 1szt.(7) Powidła 30g (-) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Powidła 30g (-) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Szynka got. 40g(-) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Sos śmietanowo-serowy z szynką, pieczarkami 250g(1,7) Kasza g. 300g(-) Sałatka z ogórka małosolnego 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Sos śmietanowo-serowy z szynką, pieczarkami 250g(1,7) Kasza g. 300g(-) Marchewka got. 150g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Sos śmietanowo-serowy z szynką, pieczarkami 250g(1,7) Kasza g. 300g(-) Marchewka got. 150g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Makrela w oleju 100g(4) Serek „hochland” 22g(7) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechami i papryką 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz warzywny 1szt. (-) Serek „hochland” 22g(7) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechami i papryką 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz warzywny 1szt. (-) Serek „hochland” 22g(7) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechami i papryką 50g(-)
	PN	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2561kcal; B:90,49g;T:92,32g w tym kw.tł.nasy:36,75g; W:285,98g w tym cukry: 60,49g; Bł: 27,49g, sól:6,27g.	E: 2386kcal; B:90,66g;T:85,87g w tym kw.tł.nasy:33,36g; W:315,54g w tym cukry: 65,08g; Bł: 23,81g, sól:5,17g.	E: 2290kcal; B:91,69g;T:88,37g w tym kw.tł.nasy:34,02g; W:290,54g w tym cukry: 40,27g; Bł: 40,59g, sól:5,25g.

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