

Jadlospis od dnia 09.01.2025r do dnia 15.01.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 09.01.2025 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) Kieł. szynk. z piersi kurczaka 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Papryka 50g (-) Gruszka 1szt. (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynk. z piersi kurczaka 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-) Gruszka 1szt. (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kieł. szynk. z piersi kurczaka 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-) Gruszka 1szt. (-)
	IIŚ			Baton owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa z zielonych warzyw 350g(1,7,9) Placki z kurczaka. z warzywami dusz.80g (3,9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z marchewki 100g (-) Kap. czerwona got. 100g (-) Kompot 250g (-)	Zupa z zielonych warzyw 350g(1,7,9) Placki z kurczaka. z warzywami dusz.80g (3,9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z marchewki 100g (-) Kalafior got.100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa z zielonych warzyw 350g(1,7,9) Placki z kurczaka. z warzywami dusz.80g (3,9) Ziemniaki dusz. 300g (7) 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) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Ser topiony 50g (7) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Ser topiony 50g (7) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Ser topiony 50g (7) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2351 kcal; B:86,25g;T:82,96g w tym kw.tł.nasy:38,54g; W:308,60g w tym cukry: 62,96g; Bł: 37,48g, sól:6,25g.	E: 2383kcal; B:92,98g;T:82,36gw tym kw.tł.nasy:38,50g; W:308,86g w tym cukry:61,70g; Bł: 28,47g, sól:5,89g.	E: 2355kcal; B:87,36g;T:88,49gw tym kw.tł.nasy:39,17g; W:280,47g w tym cukry: 49,97g; Bł: 38,33g, sól:5,11g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 10.01.2025 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 (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Powidła 30g (-) Sałata lodowa10g (-) Pomidor 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 „homogenizowany” 1szt. (7) Powidła 30g (-) Sałata lodowa10g (-) 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 „homogenizowany” 1szt. (7) Ser żółty 40g (7) Sałata lodowa10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/z cukru 1szt. (-)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz.80g (1,3,4) z warzywami dusz. 100g (9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z białej kap.100g (-) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz.80g (1,3,4) z warzywami dusz. 100g (9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Szpinak dusz. 100g (1,7) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz.80g (1,3,4) z warzywami dusz. 100g (9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z białej kap.100g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Sał. z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (3,7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Sał. z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (3,7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Sał. z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (3,7)
	PN	Jogurt nat.1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2386kcal; B:95,77g;T:76,98g w tym kw.łł.nasy:39,91g; W:327,66g w tym cukry: 66,44g; Bł: 36,43g, sól:4,75g.	E: 2403kcal; B:102,28g;T:75,10gw tym kw.łł.nasy:39,80g; W:325,49g w tym cukry: 68,32g; Bł: 27,59g, sól:4,82g.	E: 2399kcal; B:105,47g;T:86,65gw tym kw.łł.nasy:45,34g; W:300,31g w tym cukry: 49,41g; Bł: 44,40g, sól:5,22g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 11.01.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska cienka 1szt. (-) Połędwica sopocka 40g (-) Pomidor 50g (-) Mandarynka 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Połędwica sopocka 40g (-) Pomidor 50g (-) Mandarynka 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska cienka 1szt. (-) Połędwica sopocka 40g (-) Pomidor 50g (-) Mandarynka 1szt. (-)
	IIŚ			Serek „homogenizowany” 1szt. (7)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g (1,9) Gulasz drobiowy got. z jarzynami 250g (1,9) Ryż 300g (-) Marchewka got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Gulasz drobiowy got. z jarzynami 250g (1,9) Ryż 300g (-) Marchewka got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Gulasz drobiowy got. z jarzynami 250g (1,9) Ryż 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) Twarożek z szczypiorkiem 50g (7) Sał. z cieciorke z ogórkiem 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Humus 1szt. (11) Twarożek z szczypiorkiem 50g (7) Sał. z cieciorke z ogórkiem 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 20g (7) Humus 1szt. (11) Twarożek z szczypiorkiem 50g (7) Sał. z cieciorke z ogórkiem 50g (3)
	PN	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)
		E: 2593kcal; B:101,88g;T:103,06g w tym kw.tł.nasy:28,23g; W:301,70g w tym cukry: 35,97g; Bł: 32,42g, sól:5,70g.	E: 2515kcal; B:99,16g;T:95,56gw tym kw.tł.nasy:27,95g; W:316,29g w tym cukry: 33,81g; Bł: 30,63g, sól:5,95g.	E: 2402kcal; B:104,57g;T:92,78gw tym kw.tł.nasy:30,29g; W:298,04g w tym cukry: 23,40g; Bł: 45,70g, sól:5,95g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 12.01.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika,orzechów i papryki 50g (8)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika,orzechów i papryki 50g (8)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika,orzechów i papryki 50g (8)
	IIŚ			Biskopity b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pomid. z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kap. biała got. 150g (-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa pomid. z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got. 150g (1) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa pomid. z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Jabłko 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka gyros 50g (3,10)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2236kcal; B:97,43g;T:70,85g w tym kw.tł.nasy:28,88g; W: 303,83g w tym cukry: 53,90g; Bł: 34,92g, sól:4,56g.	E: 2284kcal; B:102,96g;T:70,30g w tym kw.tł.nasy:28,87g; W: 307,34g w tym cukry: 54,74g; Bł: 26,41g, sól:4,61g.	E: 2320kcal; B:101,70g;T:72,27g w tym kw.tł.nasy:29,79g; W: 318,14g w tym cukry: 40,33g; Bł: 42,48g, sól:4,69g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 13.01.2025 r	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) Ser żółty 40g (7) Sałata 10g(-) Pomidor 50g (-)	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) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g(-) Pomidor 50g (-)	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) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g(-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Pomarańcza 1szt. (-)
	Obiad	Krupnik ryżowy 350g (9) Sznycel miel. z ceb. i pieczarkami 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Fasolka szp. got. 100g (1) Sałatka z buraczków 100g (-) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Pulpet wieprz. 80 g (1,3) Sos ziołowy 150g (1,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Fasolka szp. got. 100g (1) Sałatka z buraczków 100g (-) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Pulpet wieprz. 80 g (1,3) Sos ziołowy 150g (1,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Fasolka szp. got. 100g (1) Sałatka 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 makaronu i kalafiora 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu i kalafiora 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu i kalafiora 50g (1,3)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Mus owocowy b/ c 1szt. (-)
		E: 2776kcal; B:113,08g;T:104,87g w tym kw.tł.nasy:55,77g; W: 349,77g w tym cukry: 53,83g; Bł: 39,05g, sól:6,82g.	E: 2764kcal; B:113,24g;T:100,41g w tym kw.tł.nasy:57,57g; W: 351,71g w tym cukry: 51,31g; Bł: 29,39g, sól:6,87g.	E: 2668kcal; B:102,74g;T:99,40g w tym kw.tł.nasy:58,54g; W: 347,99g w tym cukry: 45,57g; Bł: 49,30g, sól:6,86g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 14.01.2025rok	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) Paszтет drobiowy 60g (1) Szynka got. 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Mandarynka 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Szynka got. 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Mandarynka 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Szynka got. 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Mandarynka 1szt. (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa meksykańska 350g (1,9) Sos brokułowo – serowy 250g (1,7) Makaron 300g (1) Sur. z włoskiej kap. 150g (3) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Sos brokułowo – serowy 250g (1,7) Makaron 300g (1) Dynia duszona 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Sos brokułowo – serowy 250g (1,7) Makaron 300g (1) Sur. z włoskiej kap. 150g (3) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex. 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex. 1szt. (-) z musztardą 30g (-) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)
	PN	Deser mlecz. – ryż z owocem 1szt. (7)	Deser mlecz. – ryż z owocem 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1szt. (7)
		E: 2619kcal; B:92,17g;T:107,68g w tym kw.tł.nasy:39,35g; W: 318,44g w tym cukry: 55,78g; Bł: 31,64g, sól:6,81g.	E: 2439kcal; B:81,88g;T:91,54g w tym kw.tł.nasy:37,67g; W: 315,80g w tym cukry: 56,29g; Bł: 23,23g, sól:6,81g.	E: 2478kcal; B:85,52g;T:94,89g w tym kw.tł.nasy:38,71g; W: 299,60g w tym cukry: 48,73g; Bł: 41,91g, sól:6,80g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 15.01.2025 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 wiejski 1szt. (7) Dżem 25g (-) Sał. grecka 50g (7)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Dżem 25g (-) Sał. grecka 50g (7)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 20g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Kieł. drobiowa 40g (-) Sał. grecka 50g (7)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa szpinakowa 350g (1,7,9) Kotlet schabowy 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z warzyw 150g (7,9) Kompot 250g(-) Kiwi 1szt. (-)	Zupa szpinakowa 350g (1,7,9) Bitka schabowa 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z warzyw 150g (7,9) Kompot 250g(-) Kiwi 1szt. (-)	Zupa szpinakowa 350g (1,7,9) Bitka schabowa 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z warzyw 150g (7,9) Herbata owocowa 250g(-) Kiwi 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ryba w zalewie 100g (4) Serek „deliser”17g (7) Sał. z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (4,9) Serek „deliser”17g (7) Sał. z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (4,9) Serek „deliser”17g (7) Sał. z selera 50g (3,9)
	PN	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2532kcal; B:112,49g;T:89,73g w tym kw.tł.nasy:35,33g; W: 321,00g w tym cukry: 74,31g; Bł: 38,56g, sól:6,93g.	E: 2390kcal; B:123,57g;T:72,79g w tym kw.tł.nasy:34,41g; W: 303,26g w tym cukry: 71,59g; Bł: 31,61g, sól:4,76g.	E: 2288kcal; B:126,91g;T:74,81g w tym kw.tł.nasy:34,55g; W: 289,20g w tym cukry: 51,66g; Bł: 47,73g, sól:5,49g.

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