

Jadłospis od dnia 09.05.2024r do dnia 15.05.2024r.

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|--------------------------------|-----------|---|---|--|
| CZWARTEK 09.05.2024 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 „deliser” 17g(7) Filet z indyka 40g(-) Roszponka 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) Serek „deliser” 17g(7) Filet z indyka 40g(-) Roszponka 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) Serek „deliser” 17g(7) Filet z indyka 40g(-) Roszponka 10g(-) Pomidor 50g(-) |
| | IIŚ | | | Mus owocowy b/c 1 szt.(-) |
| | Obiad | Zupa koperkowa zabelana 350g (1,7,9) Pulpet wieprzowy 80g(1,3) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ryż 300g (-) Fasolka szp.100g(1) Sałata z śmietaną100g(7) Kompot 250g(-) | Zupa koperkowa zabelana 350g (1,7,9) Pulpet wieprzowy 80g(1,3) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ryż 300g (-) Fasolka szp.100g(1) Sałata z śmietaną100g(7) Kompot 250g(-) | Zupa koperkowa zabelana 350g (1,7,9) Pulpet wieprzowy 80g(1,3) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ryż 300g (-) Fasolka szp.100g(1) Sałata z śmietaną100g(7) Herbata owocowa 250g(-) |
| | Kolacja | Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 80g(9) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9) | Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 80g(9) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9) | Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 80g(9) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9) |
| | PN | Jabłko 1szt. (-) | Jabłko 1szt. (-) | Jabłko 1szt. (-) |
| | | E: 2128kcal; B:93,01g;T:63,68g w tym kw.tł.nasy:40,53g; W:310,83g w tym cukry: 55,69g; Bł: 29,75g, sól:4,81g. | E: 2244kcal; B:104,29g;T:67,46g w tym kw.tł.nasy:41,93g; W:315,26g w tym cukry: 54,35g; Bł: 21,59g, sól:4,86g. | E: 2134kcal; B:97,30g;T:68,38g w tym kw.tł.nasy:41,90g; W:300,06g w tym cukry: 40,94g; Bł: 37,61g, sól:4,91g. |

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|------------------------------|-----------|--|---|---|
| PIĄTEK 10.05.2024 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 „hochland”22g(7) Jajko got. 1szt.(3) Sałatka grecka 50g(7) | Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „hochland”22g(7) Jajko got. 1szt.(3) Sałatka grecka 50g(7) | Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „hochland”22g(7) Jajko got. 1szt.(3) Sałatka grecka 50g(7) |
| | IIS | | | Ser żółty 50g(7) |
| | Obiad | Zupa fasolowa 350g (9) Piecarki w sosie śmietanowym 250g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Sałatka z buraczków 100g(-) Sał. z ogórka kisz. 100g(-) Kompot 250g(-) | Zupa brokułowa 350g (1,7,9) Piecarki w sosie śmietanowym 250g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Sałatka z buraczków 100g(-) Sur. z marchewki 100g(-) Kompot 250g(-) | Zupa brokułowa 350g (1,7,9) Piecarki w sosie śmietanowym 250g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Sałatka z buraczków 100g(-) Sur. z marchewki 100g(-) 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 makaronu, jajka, pomidora i ogórka ziel.50g(1,3) | Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sałatka z makaronu, jajka, pomidora i ogórka ziel.50g(1,3) | Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sałatka z makaronu, jajka, pomidora i ogórka ziel.50g(1,3) |
| | PN | Baton twarogowy 1szt.(7) | Baton twarogowy 1szt.(7) | Krakersy 1szt.(7) |
| | | E: 2428kcal; B:105,92g;T:96,71g w tym kw.tł.nasy:42,02g; W:298,96g w tym cukry: 45,92g; Bł: 36,80g, sól:5,10g. | E: 2524kcal; B:103,66g;T:94,58gw tym kw.tł.nasy:42,04g; W:318,45g w tym cukry: 53,27g; Bł: 25,64g, sól:5,13g. | E: 2644kcal; B:101,28g;T:105,34gw tym kw.tł.nasy:50,96g; W:308,38g w tym cukry: 40,96g; Bł: 40,64g, sól:5,82g. |

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|------------------------------|-----------|---|--|--|
| SOBOTA 11.05.2024 rok | Śniadanie | Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g(-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Sałata lodowa 10g(-) Banan 1szt.(-) | Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g(-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Sałata lodowa 10g(-) Banan 1szt.(-) | Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g(-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Sałata lodowa 10g(-) Kiwi 1szt.(-) |
| | IIŚ | | | Sok pomidorowy 1szt.(-) |
| | Obiad | Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Sos szpinakowo – śmietanowy z kurczakiem 250g(1,7) Makaron 300g(1) Marchewka got. 150g(1) Kompot 250g(-) | Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Sos szpinakowo – śmietanowy z kurczakiem 250g(1,7) Makaron 300g(1) Marchewka got. 150g(1) Kompot 250g(-) | Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Sos szpinakowo – śmietanowy z kurczakiem 250g(1,7) Makaron 300g(1) Marchewka got. 150g(1) Herbata owocowa 250g(-) |
| | Kolacja | Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Ser topiony 50g(7) Sał. z pomidora, szczypiorku z słonecznikiem i jogurtem 50g(7) | Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Parówka cienka 1szt.(-) Ser topiony 50g(7) Sał. z pomidora, szczypiorku z słonecznikiem i jogurtem 50g(7) | Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Ser topiony 50g(7) Sał. z pomidora, szczypiorku z słonecznikiem i jogurtem 50g(7) |
| | PN | Mus owocowy b/c 1szt.(-) | Mus owocowy b/c1szt.(-) | Mus owocowy b/c 1szt.(-) |
| | | E: 2244kcal; B:73,46g;T:70,83g w tym kw.tł.nasy:27,39g; W: 320,18g w tym cukry: 46,91g; Bł: 31,62g, sól:6,02g. | E: 2292kcal; B:78,99g;T:70,28g w tym kw.tł.nasy:27,38g; W: 323,69g w tym cukry: 44,75g; Bł: 23,11g, sól:6,07g. | E: 2161kcal; B:76,70g;T:71,26g w tym kw.tł.nasy:27,45g; W: 305,84g w tym cukry: 30,62g; Bł: 34,23g, sól:6,54g. |

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---------------------------------|-----------|--|---|---|
| NIEDZIELA 12.05.2024 rok | Śniadanie | Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Dżem 25g(-) Papryka 50g(-) | Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Dżem 25g(-) 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 wiedeńska 350g(1,9) Udko z kurczaka piecz.1szt.(-) Sos pieczeniowy 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej i czerwonej kap.150g(-) Kompot 250g(-) | Zupa wiedeńska 350g(1,9) Udko z kurczaka got.1szt.(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got.150g (1) Kompot 250g(-) | Zupa wiedeńska 350g(1,9) Udko z kurczaka got.1szt.(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej i czerwonej kap.150g (-) Herbata owocowa 250g(-) |
| | Kolacja | Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z zieleniną 80g(3) Sałatka z ryżu i warzyw 50g(3,9) | Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z zieleniną 80g(3) Sałatka z ryżu i warzyw 50g(3,9) | Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z zieleniną 80g(3) Sałatka z ryżu i warzyw 50g(3,9) |
| | PN | Pomarańcza 1szt.(-) | Pomarańcza 1szt.(-) | Pomarańcza 1szt.(-) |
| | | E: 2286kcal; B:79,58g;T:85,22g w tym kw.tł.nasy:31,34g; W: 292,65g w tym cukry: 46,35g; Bł: 32,81g, sól:4,91g. | E: 2383kcal; B:93,11g;T:88,63g w tym kw.tł.nasy:37,65g; W: 290,57g w tym cukry: 40,04g; Bł: 22,47g, sól:4,90g. | E: 2434kcal; B:99,20g;T:101,34g w tym kw.tł.nasy:39,47g; W: 290,98g w tym cukry: 41,75g; Bł: 42,30g, sól:4,63g. |

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---------------------------------|-----------|--|--|---|
| PONIEDZIAŁEK 13.05.2024r | 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 got.40g(-) Serek "gouda"17g(7) Mix sałat 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) Szynka got.40g(-) Serek "gouda"17g(7) Mix sałat 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) Szynka got.40g(-) Serek "gouda"17g(7) Mix sałat 10g (-) Jabłko 1szt.(-) |
| | IIŚ | | | Jogurt nat. 1szt.(7) |
| | Obiad | Zupa szparagowa 350g(1,7,9) Kiełbasa smaź. z ceb.1szt.(-) Ziemniaki dusz.300g(7) Kap. biała got.150g(-) Kompot 250g(-) | Zupa szparagowa 350g(1,7,9) Mięso got.80g(-) Sos ziołowy 150g(1,7) Ziemniaki dusz.300g(7) Kalafior got.150g(1) Kompot 250g(-) | Zupa szparagowa 350g(1,7,9) Mięso got.80g(-) Sos ziołowy 150g(1,7) Ziemniaki dusz.300g(7) Kalafior got.150g(1) Herbata owocowa 250g(-) |
| | Kolacja | Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby i warzyw 80g(3,9) Sałatka jarzynowa 50g(3,9) | Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby i warzyw 80g(3,9) Sałatka jarzynowa 50g(3,9) | Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby i warzyw 80g(3,9) Sałatka jarzynowa 50g(3,9) |
| | PN | Sok pomidorowy 1szt. (-) | Sok pomidorowy 1szt. (-) | Sok pomidorowy 1szt. (-) |
| | | E: 2220kcal; B:84,12g;T:75,09g w tym kw.tł.nasy:29,76g; W: 318,25g w tym cukry: 55,05g; Bł: 34,75g, sól:6,98g. | E: 2118kcal; B:82,05g; T:66,41g w tym kw.tł.nasy:25,15g; W: 311,76g w tym cukry: 52,07g; Bł: 26,24g, sól:5,87g. | E: 2224kcal; B:91,20g;T:67,77g w tym kw.tł.nasy:28,72g; W: 300,20g w tym cukry: 52,06g; Bł: 41,36g, sól:6,21g. |

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|------------------------------|-----------|---|---|---|
| WTOREK 14.05.2024 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) Kiełbasa krakowska 40g(-) Jajko got.1szt. (3) Sałata 10g(-) 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) Kiełbasa krakowska 40g(-) Jajko got.1szt. (3) 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) Kiełbasa krakowska 40g(-) Jajko got.1szt. (3) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-) |
| | IIŚ | | | Pieczywo chrupkie (1) |
| | Obiad | Zupa gyros 350g(1,9,10) Leczo warzywne 250g(1,9) Kasza g. 300g(-) Sur. z kisz. kap.150g(-) Kompot 250g(-) | Zupa jarzynowa 350g(1,7,9) Leczo warzywne 250g(1,9) Kasza g. 300g(-) Fasolka szp.150g(1) Kompot 250g(-) | Zupa jarzynowa 350g(1,7,9) Leczo warzywne 250g(1,9) Kasza g. 300g(-) Fasolka szp.150g(1) Herbata owocowa 250g(-) |
| | Kolacja | Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Sał. z kalafiora 50g(3,9) | Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Sał. z kalafiora 50g(3,9) | Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Sał. z kalafiora 50g(3,9) |
| | PN | Baton owocowy b/c 1szt.(-) | Baton owocowy b/c 1szt.(-) | Baton owocowy b/c 1szt.(-) |
| | | E: 2355kcal; B:93,88g;T:94,08g w tym kw.tł.nasy:28,80g; W: 297,37g w tym cukry: 50,36g; Bł: 39,20g, sól:5,18g. | E: 2410kcal; B:90,47g;T:85,76g w tym kw.tł.nasy:28,71g; W: 314,88g w tym cukry: 45,17g; Bł: 31,45g, sól:4,96g. | E: 2335kcal; B:84,84g;T:88,75g w tym kw.tł.nasy:28,71g; W: 296,94g w tym cukry: 33,76g; Bł: 50,04g, sól:4,98g. |

| | | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-----------------------------|-----------|--|---|---|
| ŚRODA 15.05.2024 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) Serek wiejski 1szt.(7) Miód 25g(-) Sałata lodowa 10g(-) Kiwi 1szt.(-) | Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt.(7) Miód 25g(-) Sałata lodowa 10g(-) Kiwi 1szt.(-) | Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek wiejski 1szt.(7) Szynka biała 40g(-) Sałata lodowa 10g(-) Kiwi 1szt.(-) |
| | IIS | | | Jogurt nat. 1szt. (7) |
| | Obiad | Zupa pomidorowa krem 350g(1,7,9) Filet z kurczaka panierowany 80g(1,3) Ziemniaki dusz.300g(7) Sał. z buraczków 100g(-) Brokuł got.100g(1) Kompot 250g(-) | Zupa pomidorowa krem 350g(1,7,9) Filet z kurczaka panierowany 80g(1,3) Ziemniaki dusz.300g(7) Sał. z buraczków 100g(-) Brokuł got.100g(1) Kompot 250g(-) | Zupa pomidorowa krem 350g(1,7,9) Filet z kurczaka panierowany 80g(1,3) Ziemniaki dusz.300g(7) Sał. z buraczków 100g(-) Brokuł got.100g(1) Herbata owocowa 250g(-) |
| | Kolacja | Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g(-) Serek „hochland” 22g(7) Sałatka wegetariańska 50g(-) | Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g(-) Serek „hochland” 22g(7) Sałatka wegetariańska 50g(-) | Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g(-) Serek „hochland” 22g(7) Sałatka wegetariańska 50g(-) |
| | PN | Ciastko b/c 1szt.(1) | Ciastko b/c 1szt.(1) | Ciastko b/c 1szt.(1) |
| | | E: 2602kcal; B:95,49g;T:83,43g w tym kw.łf.nasy:33,88g; W: 355,62g w tym cukry: 55,26g; Bł: 33,00g, sól:3,78g. | E: 2650kcal; B:101,02g;T:80,88g w tym kw.łf.nasy:35,87g; W: 358,80g w tym cukry: 53,13g; Bł: 24,49g, sól:3,83g. | E: 2576kcal; B:109,45g;T:88,40g w tym kw.łf.nasy:37,50g; W: 326,g w tym cukry: 49,90g; Bł: 39,61g, sól:4,15g. |

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)

Gorzycza i produkty pochodne (10)

Opracował:

Izabela Cegieła – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk