

Jadłospis od dnia 10.10.2024r do dnia 16.10.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 10.10.2024 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) Szynka biała 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Ogórek kiszony 50g (-) Sałata lodowa 10g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g(1,7) Kawa zb.z ml.250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Pomidor 50g (-) Sałata lodowa 10g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g(1,7) Kawa zb.z ml.250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka biała 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Pomidor 50g (-) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Biskopity (1)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Pieczeń rzymska 80g(1,3) Sos pieczeniowy 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z kapusty białej 100g (-) Fasolka szp. 100g(1) Kompot 250g (-)	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Pulpet wieprzowy 80g (1,3) Sos koperkowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z dyni, jabłka i marchwi z orzechami100g (8) Fasolka szp. 100g(1) Kompot 250g (-)	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Pulpet wieprzowy 80g (1,3) Sos koperkowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z dyni, jabłka i marchwi z orzechami100g (8) Fasolka szp. 100g(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 ciecior ki z ogórkiem ziel.50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sał. z ciecior ki z ogórkiem ziel.50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sał. z ciecior ki z ogórkiem ziel.50g (3)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2363kcal; B:87,76g;T:81,50g w tym kw.tł.nasy:43,12g; W:314,63g w tym cukry: 57,09g; Bł: 41,32g, sól:3,96g.	E: 2356kcal; B:92,56;T:74,66gw tym kw.tł.nasy:42,71g; W:307,61g w tym cukry: 53,86g; Bł: 27,90g, sól:3,99g.	E: 2392kcal; B:90,77g;T:77,63gw tym kw.tł.nasy:43,63g; W:298,41g w tym cukry: 40,44g; Bł: 43,97g, sól:4,07g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 11.10.2024 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) Serek „deliser” 17g (7) Pasta z jajka ze szczypiorkiem (3) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „deliser” 17g (7) Pasta z jajka ze szczypiorkiem (3) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „deliser” 17g (7) Pasta z jajka ze szczypiorkiem (3) Sałatka wegetariańska 50g(-)
	IIŚ			Jogurt naturalny 1szt.(7)
	Obiad	Grochówka 350g (1,9) Śledź w śmietanie z jabłkiem i cebulą 250g (4,7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Kisiel z gruszką 150g (-)	Brokułowa z ziemniakami 350g (1,9) Pierogi leniwe 250g(1,3,7) Surówka z marchwi150g (-) Kompot 250g(-) Kisiel z gruszką 150g (-)	Brokułowa z ziemniakami 350g (1,9) Śledź w śmietanie z jabłkiem i cebulą 250g (4,7) Ziemniaki 300g (-) Herbata owocowa 250g (-) Kisiel 150g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek homogenizowany 100g (7) Sałatka z makaronu, papryki, ogórka zielonego i kukurydzy 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek homogenizowany 100g (7) Sałatka z makaronu, papryki, ogórka zielonego i kukurydzy 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek homogenizowany 100g (7) Sałatka z makaronu, papryki, ogórka zielonego i kukurydzy 50g (3)
	PN	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)
		E: 2669kcal; B:87,58g;T:89,13g w tym kw.tł.nasy:35,18g; W:380,33g w tym cukry: 55,76g; Bł: 43,00g, sól:10,17g.	E: 2248kcal; B:80,94g;T:72,93g w tym kw.tł.nasy:32,19g; W:300,07g w tym cukry: 51,39g; Bł: 22,01g, sól:4,11g.	E: 2531kcal; B:91,22g;T:97,57g w tym kw.tł.nasy:37,55g; W:310,32g w tym cukry: 43,86g; Bł: 35,64g, sól:10,32g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 12.10.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka z fileta z kurczaka 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-) Śliwki 2szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka z fileta z kurczaka 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-) Śliwki 2szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka z fileta z kurczaka 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-) Śliwki 2szt. (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa meksykańska 350g (1,9) Sos szpinakowy z kurczakiem 250g(1,7) Ryż 300g(-) Buraczki got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Sos szpinakowy z kurczakiem 250g(1,7) Ryż 300g(-) Buraczki got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Sos szpinakowy z kurczakiem 250g(1,7) Ryż 300g(-) Buraczki got. 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Makrela w oleju 100g (4) Ser żółty 40g (7) Ogórek konserwowy 50g(10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Galaretka warzywna z jajkiem 150g(3,9) Paprykarz warzywny 1szt.(-) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka warzywna z jajkiem 150g(3,9) Paprykarz warzywny 1szt.(-) Pomidor 50g (-)
	PN	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2531kcal; B:96,02g;T:110,02g w tym kw.tł.nasy:36,53g; W: 289,80g w tym cukry: 41,23g; Bł: 32,30g, sól:5,58g.	E: 2337kcal; B:84,07g;T:73,44 w tym kw.tł.nasy:28,59g; W: 327,48g w tym cukry: 37,70g; Bł: 23,80g, sól:4,51g.	E: 2244kcal; B:80,58g;T:78,81g w tym kw.tł.nasy:29,68g; W: 299,97g w tym cukry: 35,98g; Bł: 39,67g, sól:4,54g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 13.10.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa śląska cienka 1szt. (-) Jajko got.1 szt. (3) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechami i papryką 50g (8)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Jajko got.1 szt. (3) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechami i papryką 50g (8)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska cienka 1szt. (-) Jajko got.1 szt. (3) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechami i papryką 50g (8)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pomidorowa krem 350g(1,3,7,9) Kotlet schabowy 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Sur. z pekińskiej kap. 100g(-) Brokuł 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa krem 350g(1,3,7,9) Bitka schabowa 80g (-) w sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z pekińskiej kap. 100g(-) Brokuł 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa krem 350g(1,3,7,9) Bitka schabowa 80g (-) w sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z pekińskiej kap. 100g(-) Brokuł 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka konserwowa 40g (-) Serek gouda 17g (7) Sałatka z makaronu i kalafiora 50g (1,3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka konserwowa 40g (-) Serek gouda 17g (7) Sałatka z makaronu i kalafiora 50g (1,3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka konserwowa 40g (-) Serek gouda 17g (7) Sałatka z makaronu i kalafiora 50g (1,3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2436kcal; B:98,26g;T:89,43g w tym kw.tł.nasy:29,41g; W: 296,27g w tym cukry: 42,01g; Bł: 39,00g, sól: 4,95g.	E: 2445kcal; B:99,07g;T:90,03g w tym kw.tł.nasy:30,99g; W: 289,59g w tym cukry: 41,32g; Bł: 25,93g, sól:4,73g.	E: 2460kcal; B:100,39g;T:90,44g w tym kw.tł.nasy:30,37g; W: 286,52g w tym cukry: 30,96g; Bł: 42,20g, sól:4,73g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 14.10.2024 r	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 fro-smak 1szt.(7) Miód 25g (-) Papryka 50g (-) Sałata 10g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek fro-smak 1szt.(7) Miód 25g (-) Pomidor 50g (-) Sałata 10g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek fro-smak 1szt.(7) Polędwica sopocka 40g (-) Pomidor 50g (-) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Zupa ogórkowa 350g (1,7,9) Leczo warzywne 250g (1,9) Makaron 300g (1) Kompot 250g(-) Banan 1szt. (-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Leczo warzywne 250g (1,9) Makaron 300g (1) Kompot 250g(-) Banan 1szt. (-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Leczo warzywne 250g (1,9) Makaron 300g (1) Herbata owocowa 250g(-) Jabłko 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z porem 80g (3) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z porem 80g (3) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z porem 80g (3) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9)
	PN	Deser mleczny 1szt. (7)	Deser mleczny 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1szt. (7)
		E: 2588kcal; B:76,62g;T:85,62g w tym kw.tł.nasy: 27,60g; W: 310,10g w tym cukry: 56,35g; Bł: 29,31g, sól:3,68g.	E: 2414kcal; B:75,03g;T:84,59g w tym kw.tł.nasy: 27,54g; W: 362,95g w tym cukry: 60,81g; Bł: 21,42g, sól:3,79g.	E: 2214kcal; B:90,86g;T:75,18g w tym kw.tł.nasy:31,15g; W: 293,58g w tym cukry: 49,76g; Bł: 38,10, sól:5,37g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 15.10.2024 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) Paszтет drobiowy 60g(1) Serek hochland 22g (7) Sałatka z pomidora i szczypiorku z jogurtem 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) Paszтет drobiowy 60g(1) Serek hochland 22g (7) Sałatka z pomidora i szczypiorku z jogurtem 50g (7)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(1) Serek hochland 22g (7) Sałatka z pomidora i szczypiorku z jogurtem 50g (7)
	IIŚ			Mus owocowy b/c1szt. (-)
	Obiad	Zupa fasolowa 350g (9) Jajko sadzone 1szt. (3) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem got.100g (1) Sur. z selera, jabłka i orzechów 100g (8,9) Kompot 250g (-)	Zupa szpinakowa 350g (1,9) Jajko gotowane 1szt. (3) Sos jarzynowy 150g (1,7,9) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem got.100g (1) Sur. z selera, jabłka i orzechów 100g (8,9) Kompot 250g (-)	Zupa szpinakowa 350g (1,9) Jajko gotowane 1szt. (3) Sos jarzynowy 150g (1,7,9) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem got.100g (1) Sur. z selera, jabłka i orzechów 100g (8,9) Herbata owocowa 250g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka gotowana 40g(-) Twarożek z koperkiem 50g(7) Sałatka z kaszy i tuńczyka z warzywami 50g(1,3,4,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka gotowana 40g(-) Twarożek z koperkiem 50g(7) Sałatka z kaszy i tuńczyka z warzywami 50g(1,3,4,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka gotowana 40g(-) Twarożek z koperkiem 50g(7) Sałatka z kaszy i tuńczyka z warzywami 50g(1,3,4,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2500kcal; B:90,76g;T:89,80g w tym kw.tł.nasy:33,97g; W: 333,613g w tym cukry: 48,92g; Bł: 43,02g, sól:4,86g.	E: 2391kcal; B:86,73g;T:88,47g w tym kw.tł.nasy:34,21g; W: 321,55g w tym cukry: 57,13g; Bł: 31,18g, sól:5,53g.	E: 2296kcal; B:80,04g;T:89,59g w tym kw.tł.nasy:34,18g; W: 307,55g w tym cukry: 43,72g; Bł: 48,20g, sól:5,55g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 16.10.2024 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) Ser smażony 50g(7) Dżem 25g(-) Sałata 10g(-) Gruszka 1szt. (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g (1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g(7) Dżem 25g(-) Sałata 10g(-) Gruszka 1szt. (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g (1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g(7) Hummus 1szt.(-) Sałata 10g(-) Gruszka 1szt. (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g(1,7,9) Kurczak pieczony 100g(-) Sos pieczeniowy 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Surówka z kapusty czerwonej 100g(-) Kalafior 100g(1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g(1,7,9) Kurczak gotowany100g(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Dynia duszona100g(1) Kalafior 100g(1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g(1,7,9) Kurczak gotowany100g(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Dynia duszona100g(1) Kalafior 100g(1) 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) Sałatka z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex. 1szt.(-) z keczupem 30g (9) Sałatka z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex. 1szt.(-) z musztardą 30g (10) Sałatka z brokuła 50g (3,9)
	PN	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2628kcal; B:95,05g;T:92,71g w tym kw.tł.nasy:42,05g; W: 328,42g w tym cukry: 74,79g; Bł: 33,96g, sól:5,36g.	E: 2618kcal; B:96,46g;T:99,79g w tym kw.tł.nasy:42,55g; W: 324,56g w tym cukry: 69,66g; Bł: 25,70g, sól:6,59g.	E: 2666kcal; B:96,04g;T:111,00g w tym kw.tł.nasy:42,52g; W: 298,28g w tym cukry: 47,74g; Bł: 46,39g, sól:7,43g.

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