

**Jadłospis od dnia 11.01.2024r do dnia 17.01.2024r.**

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>CZWARTEK 11.01.2024 rok</b>	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) Szynka kon. 40g(-) Mix sałat 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) Szynka kon. 40g(-) Mix sałat 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) Szynka kon. 40g(-) Mix sałat 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Gruszka 1szt.(-)
	Obiad	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g(3,9) Ziemniaki duszone 300g(7) Warzywa duszone100g(9) Sur z kap.kisz. 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g(3,9) Ziemniaki duszone 300g(7) Warzywa duszone100g(9) Kalafior got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g(3,9) Ziemniaki duszone 300g(7) Warzywa duszone100g(9) Sur z kap.kisz. 100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z ogórkiem kon.100g(7,10) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z ogórkiem kon.100g(7,10) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z ogórkiem kon.100g(7,10) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)
	P	Pomarańcza 1szt.(-)	Pomarańcza 1szt.(-)	Pomarańcza 1szt.(-)
		E: 2304kcal; B:96,49g;T:76,58g w tym kw.łł.nasy:35,77g; W:326,41g w tym cukry: 62,01g; Bł: 37,86g, sól:7,26g.	E: 2361kcal; B:102,42g;T:76,13gw tym kw.łł.nasy:35,79g; W:332,22g w tym cukry: 63,45g; Bł: 30,85g, sól:5,38g.	E: 2204kcal; B:91,09g;T:75,74gw tym kw.łł.nasy:35,56g; W:305,04g w tym cukry: 52,51g; Bł: 40,90g, sól:6,49g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>PIĄTEK 12.01.2024 rok</b>	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(-) Papryka 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 wiejski 1szt.(7) Dżem 25g(-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z zacierką 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) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie 1szt.(1)
	Obiad	Zupa ogórkowa 350g(1,7,9) Kotlet z fasoli smażony 80g(1,3) Ziemniaki 300g(7) Surówka z marchwi 150g(-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt.(-)	Zupa z białych warzyw 350g(1,7,9) Pierogi z truskawkami 300g(1,3) Surówka z marchwi 150g(-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt.(-) d.miel. ryż z truskawkami 300g(-)	Zupa z białych warzyw 350g(1,7,9) Pierogi z truskawkami 300g(1,3) Surówka z marchwi 150g(-) Herbata owocowa 250g(-) Jabłko 1szt.(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz szczeciński 100g(4) Ser „hochland”22g(7) Sałatka grecka 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g(3,4) Ser „hochland”22g(7) Sałatka grecka 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g(3,4) Ser „hochland”22g(7) Sałatka grecka 50g(7)
	PN	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)
		E: 2397kcal; B:77,40g;T:76,29g w tym kw.tł.nasy:42,03g; W:352,38g w tym cukry: 61,40g; Bł: 38,58g, sól:5,80g.	E: 2807kcal; B:98,37g;T:92,58gw tym kw.tł.nasy:35,34g; W:409,51g w tym cukry: 85,20g; Bł: 27,33g, sól:5,22g.	E: 2835kcal; B:102,69g;T:94,50gw tym kw.tł.nasy:52,05g; W:392,03g w tym cukry: 73,09g; Bł: 45,69g, sól:5,83g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>SOBOTA 13.01.2024 rok</b>	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Ser topiony 50g(7) Rukola 10g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Ser topiony 50g(7) Rukola 10g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Ser topiony 50g(7) Rukola 10g(-)
	IIŚ			Biszkopty b/cukru 1szt.(1)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Kurczak po chińsku 250g(1) Ryż 300g(-) Sur. z białej kap. 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Kurczak po chińsku 250g(1) Ryż 300g(-) Brukselka got.150g(1) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Kurczak po chińsku 250g(1) Ryż 300g(-) Sur. z białej kap. 150g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska cienka 1szt.(-) Serek „deliser”1szt.(7) Sał. z brokuła 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Parówka cienka 1szt.(-) Serek „deliser”1szt.(7) Sał. z brokuła 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Serek „deliser”1szt.(7) Sał. z brokuła 50g(3,9)
	PN	Sok pomidorowy 1szt.(-)	Sok pomidorowy 1szt.(-)	Sok pomidorowy 1szt.(-)
		E: 2184kcal; B:75,63g;T:72,80g w tym kw.tł.nasy:36,43g; W: 318,99g w tym cukry: 47,73g; Bł: 33,10g, sól:7,50g.	E: 2211kcal; B:73,59g;T:77,41g w tym kw.tł.nasy:37,83g; W: 316,81g w tym cukry: 45,81g; Bł: 22,16g, sól:7,28g.	E: 2271kcal; B:83,42g;T:73,42g w tym kw.tł.nasy:36,95g; W: 325,42g w tym cukry: 52,23g; Bł: 40,71g, sól:7,45g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>NIEDZIELA 14.01.2024 rok</b>	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „fro-smak”1szt.(7) Polędwica sopocka 40g(-) Sałata 10g (-)	Kakao 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak”1szt.(7) Polędwica sopocka 40g(-) Sałata 10g (-)	Kakao 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak”1szt.(7) Polędwica sopocka 40g(-) Sałata 10g (-)
	IIS			Jabłko 1szt.(-)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Schab duszony 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z buraczków 100g(-) Sur. z selera z brzosk. 100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Schab duszony 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z buraczków 100g(-) Sur. z selera z brzosk. 100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Schab duszony 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z buraczków 100g(-) Sur. z selera 100g(9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt.(3) Kiełbasa krakowska 40g(-) Sałatka wegetariańska 50g( -)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt.(3) Kiełbasa krakowska 40g(-) Sałatka wegetariańska 50g( -)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt.(3) Kiełbasa krakowska 40g(-) Sałatka wegetariańska 50g( -)
	PN	Ciastka b/c 1szt.(1)	Ciastka b/c 1szt.(1)	Ciastka b/c 1szt.(1)
		E: 2692kcal; B:107,51g;T:94,60g w tym kw.tł.nasy:49,82g; W: 371,00g w tym cukry: 61,46g; Bł: 34,39g, sól:7,99g.	E: 2740kcal; B:113,04g;T:94,33g w tym kw.tł.nasy:45,81g; W: 374,51g w tym cukry: 59,30g; Bł: 25,88g, sól:8,00g.	E: 2618kcal; B:106,47g;T:95,49g w tym kw.tł.nasy:49,85g; W: 356,12g w tym cukry: 48,38g; Bł: 44,60g, sól:8,08g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>PONIEDZIAŁEK 15.01.2024 r</b>	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 „homogenizowany” 1szt. (7) Powidła 30g(-) Pomidor 50g(-) Roszponka 10g (-)	Zupa ml.z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Powidła 30g(-) Pomidor 50g(-) Roszponka 10g (-)	Zupa ml.z kaszka p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Szynka got.40g(-) Pomidor 50g(-) Roszponka 10g (-)
	IIŚ			Jogurt nat.1szt.(7)
	Obiad	Grochówka 350g(1,9) Pulpet wieprz.80g.(1,3) Sos pomid.150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Sur. z warzyw 100g(7,9) Fasolka szp. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Pulpet wieprz.80g.(1,3) Sos pomid.150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Sur. z warzyw 100g(7,9) Fasolka szp. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Pulpet wieprz.80g.(1,3) Sos pomid.150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Sur. z warzyw 100g(7,9) Fasolka szp. 100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g(9) Sał. z kaszy z tuńczy.i warz 50g(1,4,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g(9) Sał. z kaszy z tuńczy.i warz 50g(1,4,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g(9) Sał. z kaszy z tuńczy.i warz 50g(1,4,10)
	PN	Jabłko 1 szt. (-)	Jabłko 1 szt. (-)	Jabłko 1 szt. (-)
		E: 2342kcal; B:102,06g;T:68,81g w tym kw.tł.nasy:50,53g; W: 350,85g w tym cukry: 72,89g; Bł: 45,46g, sól:5,33g.	E: 2396kcal; B:98,79g;T:67,00 g w tym kw.tł.nasy:58,57g; W: 364,95g w tym cukry: 70,43g; Bł: 31,53g, sól:5,25g.	E: 2327kcal; B:107,52g;T:73,30g w tym kw.tł.nasy:53,60g; W: 331,66g w tym cukry: 58,03g; Bł: 46,11g, sól:6,24g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>WTOREK 16.01.2024 rok</b>	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) Pasta z jajka z koperkiem 50g(3) Paszтет drobiowy 50g(-) Ogórek ziel.50g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 50g(3) Paszтет drobiowy 50g(-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 50g(3) Paszтет drobiowy 50g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa gulaszowa 350g(1,9) Twarożek z rzodkiewką 100g(7) Ziemniaki 300g(-) Kompot 250g(-) Banan 1szt.	Krupnik ryżowy 350g(9) Twarożek z rzodkiewką 100g(7) Ziemniaki 300g(-) Kompot 250g(-) Banan 1szt.	Krupnik ryżowy 350g(9) Twarożek z rzodkiewką 100g(7) Ziemniaki 300g(-) Herbata owocowa 250g(-) Mandarynka 2szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g(-) Ser żółty 40g(7) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g(-) Serek „hochland” 22g(7) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g(-) Serek „hochland” 22g(7) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)
	P	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)
		E: 2579kcal; B:98,88g;T:83,64g w tym kw.tł.nasy:41,72g; W: 370,49g w tym cukry: 70,83g; Bł: 32,05g, sól:5,51g.	E: 2569kcal; B:94,85g;T:86,38g w tym kw.tł.nasy:42,64g; W: 361,95g w tym cukry: 70,65g; Bł: 24,25g, sól:6,11g.	E: 2340kcal; B:87,14g;T:86,90g w tym kw.tł.nasy:42,50g; W: 318,20g w tym cukry: 57,08g; Bł: 39,80g, sól:6,13g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>ŚRODA 17.01.2024 rok</b>	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) Pasta z ryby wędzonej i warzyw 80g (4,9) Papryka 50g(-) Mix sałat 10g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g(7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 80g(4,9) Pomidor 50g(-) Mix sałat 10g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g(7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z tuńczyka i warzyw 80g(4,9) Pomidor 50g(-) Mix sałat 10g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt.(7)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g(1,9) Udko z kurczaka pieczone 1szt.(-) Sos piecz. 150g(7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem 100g(1) Sur. z czerwonej kap.100g(-) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Udko z kurczaka gotowane 1szt.(-) Sos potrawkowy 150g(7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem 100g(1) Brokuł got.100g(1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Udko z kurczaka gotowane 1szt.(-) Sos potrawkowy 150g(7) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got. 100g(1) Sur. z czerwonej kap.100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g(-) Serek „deliser” 1szt.(7) Sał. z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g(-) Serek „deliser” 1szt.(7) Sał. z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g(-) Serek „deliser” 1szt.(7) Sał. z selera 50g(3,9)
	N	Kiwi 1szt.(-)	Kiwi 1szt.(-)	Kiwi 1szt.(-)
		E: 2505kcal; B:97,30g;T:96,29g w tym kw.tł.nasy:42,65g; W: 330,79g w tym cukry: 69,55g; Bł: 36,57g, sól:6,82g.	E: 2428kcal; B:103,89g;T:84,32g w tym kw.tł.nasy:40,32g; W: 327,29g w tym cukry: 60,84g; Bł: 27,51g, sól:6,07g.	E: 2467kcal; B:99,91g;T:91,23g w tym kw.tł.nasy:39,12g; W: 330,71g w tym cukry: 50,12g; Bł: 43,53g, sól:5,90g.

## **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