

Jadłospis od dnia 12.09.2024r do dnia 18.09.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 12.09.2024 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(-) Serek „gouda” 17g(7) Sałata lodowa 10g(-) Śliwki 2szt. (-)	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(-) Serek „gouda” 17g(7) Sałata lodowa 10g(-) Śliwki 2szt. (-)	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(-) Serek „gouda” 17g(7) Sałata lodowa 10g(-) Śliwki 2szt. (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g(1,3,9) Kurczak pieczony 100g(-) Sos pieczeniowy 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera i marchewki 100g(9) Fasolka szp. 100g(1) Kompot 250g (-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g(1,3,9) Kurczak gotowany 100g(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera i marchewki 100g(9) Fasolka szp. 100g(1) Kompot 250g (-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g(1,3,9) Kurczak gotowany 100g(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera i marchewki 100g(9) Fasolka szp. 100g(1) Herbata owocowa 250g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Ser żółty 40g (7) Sał. z ciecior ki z ogórkiem ziel.50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Polędwica sopocka 40g(-) Sał. z ciecior ki z ogórkiem ziel.50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Polędwica sopocka 40g(-) 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: 2384kcal; B:99,26g;T:91,80g w tym kw.tł.nasy:36,86g; W:300,49g w tym cukry: 49,99g; Bł: 39,91g, sól:5,94g.	E: 2360kcal; B:104,18;T:81,43gw tym kw.tł.nasy:30,77g; W:307,02g w tym cukry: 47,43g; Bł: 27,58g, sól:5,89g.	E: 2285kcal; B:98,55g;T:82,42gw tym kw.tł.nasy:30,77g; W:298,08g w tym cukry: 33,93g; Bł: 46,17g, sól:5,85g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 13.09.2024 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 „homogenizowany” 1szt. (7) Jajko got. 1szt.(3) Sałata 10g(-) Papryka 50g(-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Jajko got. 1szt.(3) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Jajko got. 1szt.(3) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c (1)
	Obiad	Zupa pomid. z makar. 350g (1,7,9) Kotlet z fasoli smaż.80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Mizeria 100g (7) Dynia dusz. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makar. 350g (1,7,9) Kotlet z ryby dusz. 80g(1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got. 100g (1) Dynia dusz. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makar. 350g (1,7,9) Kotlet z ryby dusz. 80g(1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got. 100g (1) Dynia dusz. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz szczeciński 100g (4) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sałatka grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет sojowy 1szt. (6) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sałatka grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет sojowy 1szt. (6) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sałatka grecka 50g (7)
	PN	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)
		E: 2640kcal; B:89,65g;T:98,02g w tym kw.tł.nasy:46,18g; W:353,96g w tym cukry: 57,12g; Bł: 49,11g, sól:6,77g.	E: 2434kcal; B:94,40g;T:87,73g w tym kw.tł.nasy:46,46g; W:320,19g w tym cukry: 56,58g; Bł: 27,55g, sól:5,43g.	E: 2558kcal; B:103,64g;T:99,83g w tym kw.tł.nasy:52,86g; W:301,45g w tym cukry: 38,70g; Bł: 43,39g, sól:6,10g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 14.09.2024 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 (-) Serek „deliser 17g” (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka z fileta z kurczaka 40g (-) Serek „deliser 17g” (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka z fileta z kurczaka 40g (-) Serek „deliser 17g” (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Biskopity b/c (1)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g (1,7,9) Bigos z białej i kisz. kap. 250g(-) Ziemniaki 300g(-) Budyń 150g (7) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,7,9) Bigos z cukinii 250g(-) Ziemniaki 300g(-) Budyń 150g (7) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,7,9) Bigos z cukinii 250g(-) Ziemniaki 300g(-) Budyń 150g (7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z papryką i szczyp. 80g(3) Sałatka z brokuła 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z mięsa got. z papryką i szczyp. 80g(3) Sałatka z brokuła 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z papryką i szczyp. 80g(3) Sałatka z brokuła 50g(3,9)
	PN	Jogurt nat. 1szt.(7)	Jogurt nat. 1szt.(7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 1933kcal; B:77,26g;T:69,63g w tym kw.tł.nasy:28,51g; W: 255,68g w tym cukry: 40,40g; Bł: 30,88g, sól:6,26g.	E: 1830kcal; B:75,18g;T:59,24 w tym kw.tł.nasy:25,14g; W: 225,524g w tym cukry: 37,64g; Bł: 25,63g, sól:3,74g.	E: 1866kcal; B:80,15g;T:60,39g w tym kw.tł.nasy:24,53g; W: 260,30g w tym cukry: 28,98g; Bł: 43,54g, sól:5,26g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 15.09.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Powidła 30g(-) Pomidor 50g(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Powidła 30g(-) Pomidor 50g(-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Kieł. łopatkowa 40g (-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Barszcz z makaronem 350g(1,7,9) Kotlet de volaile 80g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z pekińskiej kap. 150g(-) Kompot 250g(-) Gruszka 1szt. (-)	Barszcz z makaronem 350g(1,7,9) Kotlet de volaile 80g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z pekińskiej kap. 150g(-) Kompot 250g(-) Gruszka 1szt. (-)	Barszcz z makaronem 350g(1,7,9) Kotlet de volaile 80g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z pekińskiej kap. 150g(-) Herbata owocowa 250g(-) Gruszka 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska cienka 1szt. Jajko got. 1szt. (3) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska cienka 1szt. Jajko got. 1szt. (3) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska cienka 1szt. Jajko got. 1szt. (3) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2447kcal; B:100,70g;T:95,79g w tym kw.tł.nasy:35,67g; W: 299,75g w tym cukry: 48,32g; Bł: 32,42g, sól: 5,27g.	E: 2498kcal; B:106,33g;T:95,29g w tym kw.tł.nasy:32,67g; W: 303,86g w tym cukry: 40,81g; Bł: 24,26g, sól:5,62g.	E: 2374kcal; B:105,48g;T:96,09g w tym kw.tł.nasy:33,53g; W: 279,06g w tym cukry: 29,40g; Bł: 39,38g, sól:5,84g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 16.09.2024 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) Paszтет drobiowy 60g(1) Serek „hochland”22g (7) 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) Paszтет drobiowy 60g(1) Serek „hochland”22g (7) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Zupa ml. z kaszka p.300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(1) Serek „hochland”22g (7) Sałatka wegetariańska 50g (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Krupnik 350g (1,9) Sznycel miel. z ceb. i pieczark.80g(1,3) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki i cukinii 100g(-) Kalafior got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Krupnik 350g (1,9) Pulpet wieprz. 80g (1,3) Sos pomid. 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki i cukinii 100g(-) Kalafior got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Krupnik 350g (1,9) Pulpet wieprz. 80g (1,3) Sos pomid. 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki i cukinii 100g(-) Kalafior got. 100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g(-) Twarożek 50g (7) Sał. z pomidora, koperku, słonecznika z jogurtem 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g(-) Twarożek 50g (7) Sał. z pomidora, koperku, słonecznika z jogurtem 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g(-) Twarożek 50g (7) Sał. z pomidora, koperku, słonecznika z jogurtem 50g(7)
	PN	Jabłko 1szt. (-)	Jabłko 1szt. (-)	Jabłko 1szt. (-)
		E: 2531kcal; B:104,69g;T:90,75g w tym kw.tł.nasy:57,55g; W: 328,18g w tym cukry: 50,34g; Bł: 36,81g, sól:5,12g.	E: 2479kcal; B:103,35g;T:89,94g w tym kw.tł.nasy: 54,72g; W: 317,50g w tym cukry: 47,68g; Bł: 23,18g, sól:5,16g.	E: 2481kcal; B:102,88g;T:96,98g w tym kw.tł.nasy:57,33g; W: 312,78g w tym cukry: 42,47g; Bł: 40,40, sól:5,08g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 17.09.2024 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 „homogenizowany” 1szt.(7) Dżem 25g (-) Sałata lodowa10g (-) Ogórek ziel 50g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Dżem 25g (-) Sałata lodowa10g (-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (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			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (9) Kurczak po chińsku 250g (1) Ryż 300g (-) Sałatka z buraczków 150g (-) Kompot 250g (-) Śliwka 2szt. (-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Kurczak po chińsku 250g (1) Ryż 300g (-) Sałatka z buraczków 150g (-) Kompot 250g (-) Śliwka 2szt. (-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Kurczak po chińsku 250g (1) Ryż 300g (-) Sałatka z buraczków 150g (-) Herbata owocowa 250g (-) Śliwka 2szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby got. i warzyw 80g(3,4,9) Sałatka z makaronu i kalafiora 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby got. i warzyw 80g(3,4,9) Sałatka z makaronu i kalafiora 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby got. i warzyw 80g(3,4,9) Sałatka z makaronu i kalafiora 50g(1,3)
	PN	Deser mleczny 1szt. (7)	Deser mleczny 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2245kcal; B:79,32g;T:73,56g w tym kw.tł.nasy:26,96g; W: 329,69g w tym cukry: 63,01g; Bł: 38,06g, sól:5,98g.	E: 2291kcal; B:84,21g;T:72,12g w tym kw.tł.nasy:27,01g; W: 324,80g w tym cukry: 57,73g; Bł: 28,44g, sól:6,35g.	E: 2368kcal; B:99,43g;T:86,00g w tym kw.tł.nasy:34,45g; W: 290,13g w tym cukry: 43,56g; Bł: 43,08g, sól:7,08g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 18.09.2024 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) Szynka got. 40g(-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata 10g(-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g (1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g(-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata 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) Szynka got. 40g(-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata 10g(-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Pieczeń z karkówki 80g (-) Sos pieczeniowy Ziemniaki 300g (-) Kap. kisz. got.100g(-) Fasolka szp. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Rolada ze schabu z warzywami 80g(9) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 100g (-) Fasolka szp. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Rolada ze schabu z warzywami 80g(9) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 100g (-) Fasolka szp. 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	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2348kcal; B:106,29g;T:77,64g w tym kw.tł.nasy:32,57g; W: 313,77g w tym cukry: 64,77g; Bł: 31,13g, sól:4,21g.	E: 2392kcal; B:111,42g;T:75,23g w tym kw.tł.nasy:31,46g; W: 323,00g w tym cukry: 66,86g; Bł: 25,53g, sól:4,45g.	E: 2313kcal; B:105,03g;T:76,15g w tym kw.tł.nasy:31,43g; W: 313,50g w tym cukry: 53,45g; Bł: 43,29g, sól:4,55g.

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