

Jadłospis od dnia 12.12.2024r do dnia 18.12.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 12.12.2024 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) Filet z indyka wędzony 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) 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) Filet z indyka wędzony 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) 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) Filet z indyka wędzony 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka gotowane 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ryż 300g (-) Marchewka z groszkiem 150g (1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka got.1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ryż 300g (-) Marchewka z groszkiem 150g (1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka got.1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sał. jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sał. jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sał. jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2539 kcal; B:100,49g;T:94,35g w tym kw.tł.nasy:40,46g; W:302,20g w tym cukry: 56,27g; Bł: 33,60g, sól:6,21g.	E: 2631 kcal; B:106,71g;T:94,02 gw tym kw.tł.nasy:41,59g; W:302,76g w tym cukry: 54,77g; Bł: 25,54g, sól:6,55g.	E: 2741 kcal; B:104,16g;T:111,55gw tym kw.tł.nasy:43,25g; W:308,78g w tym cukry: 41,75g; Bł: 41,41g, sól:6,72g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 13.12.2024 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) Pasta z twarogu i jajka z ziel. pietr.80g (3,7) Mix sałat z pestkami dyni,słonecznika,orzechów i papryki 50g (8)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i jajka z ziel. pietr.80g (3,7) Mix sałat z pestkami dyni,słonecznika,orzechów i papryki 50g (8)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i jajka z ziel. pietr.80g (3,7) Mix sałat z pestkami dyni,słonecznika,orzechów i papryki 50g (8)
	IIŚ			Jabłko 1szt. (-)
	Obiad	Zupa fasolowa 350g (9) Sledź w śmietanie z jabłkiem i ceb. 250g (4,7) Ziemniaki 300g (-) Ciastko – „muszelka”1szt. (1,3) Kompot 250g(-)	Zupa krupnik ryżowy 350g (9) Kotlecik z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Warzywa dusz. 150g (9) Ciastko – „muszelka”1szt. (1,3) Kompot 250g(-)	Zupa krupnik ryżowy 350g (9) Kotlecik z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Warzywa dusz. 150g (9) Kisiel b/c 150g (-) 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 kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro - smak” 1szt. (7) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro - smak” 1szt. (7) Sał. z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Deser mleczny b/c 1szt. (7)	Deser mleczny b/c 1szt. (7)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2972 kcal; B:95,46g;T:128,68g w tym kw.tł.nasy:55,92g; W:392,00 g w tym cukry: 69,09g; Bł: 30,55g, sól:11,13g.	E: 2955 kcal; B:105,75g;T:126,87gw tym kw.tł.nasy:64,05g; W:400,92g w tym cukry: 78,83g; Bł: 29,01g, sól:5,33g.	E: 2523kcal; B:91,16g;T:95,27gw tym kw.tł.nasy:50,26g; W:321,92g w tym cukry: 52,76g; Bł: 47,24g, sól:5,34g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 14.12.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Ser żółty 40g (7) Sałata lodowa 10g (-) Mandarynka 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Wędlina drobiowa 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Mandarynka 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Wędlina drobiowa 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Mandarynka 1szt. (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Kap. z kiszonej kap. 350g (1,9) Sos myśliwski 250g (1,10) Kasza gryczana 300g (-) Sał. z ogórka kon 150g(10) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa z ziemn. 350g (1,7,9) Gulasz wieprz.got. z jarzynami 250g (1,9) Kasza gryczana 300g (-) Buraczki got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa z ziemn. 350g (1,7,9) Gulasz wieprz.got. z jarzynami 250g (1,9) Kasza gryczana 300g (-) Buraczki got. 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Sał. z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Sał. z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Sał. z selera 50g (3,9)
	PN	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)
		E: 2058kcal; B:74,14g;T:72,99g w tym kw.łł.nasy:30,17g; W: 269,32g,cukry:32,64g; Bł: 32,51g, sól:6,58g.	E: 2124kcal; B:88,61g;T:64,75g w tym kw.łł.nasy:27,81g; W: 286,91g w tym cukry: 30,34g; Bł: 28,18g, sól:4,85g.	E: 2026kcal; B:81,92g;T:65,87g w tym kw.łł.nasy:27,78g; W: 272,91g w tym cukry: 18,93g; Bł: 45,20g, sól:4,87g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 15.12.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa szynkowa 40g (-) Serek wiejski 1szt. (7) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (-) Serek wiejski 1szt. (7) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (-) Serek wiejski 1szt. (7) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Kotlet de volaile 80g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z czerwonej kap. i pora 150g (-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Kotlet de volaile 80g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 150g (-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Kotlet de volaile 80g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 150g (-) Herbata owocowa 250g(-) Jabłko 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. gajowego 50g(1,3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. gajowego 50g(1,3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. gajowego 50g(1,3,10)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2505kcal; B:96,12g;T:84,96g w tym kw.tł.nasy:35,93g; W: 343,92g w tym cukry: 63,11g; Bł: 45,10g, sól:5,52g.	E: 2570kcal; B:117,43g;T:93,69g w tym kw.tł.nasy:37,66g; W: 311,72g w tym cukry: 61,22g; Bł: 31,11g, sól:5,80g.	E: 2660kcal; B:113,65g;T:104,60g w tym kw.tł.nasy:40,31g; W: 318,80g w tym cukry: 51,86g; Bł: 47,43g, sól:5,82g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 16.12.2024r	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 kon.40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata lodowa 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) Szynka kon.40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata lodowa 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 kon.40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Biskopky b/c (1)
	Obiad	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kap. biała got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got.150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got.150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Byczki w pomid. 100g (4) Sałatka grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Paprykarz warzywny 1szt. (6) Sałatka grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Paprykarz warzywny 1szt. (6) Sałatka grecka 50g (7)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2235kcal; B:87,39g;T:70,22g w tym kw.tł.nasy:51,85g; W: 329,21g w tym cukry: 45,52g; Bł: 33,49g, sól:3,88g.	E: 2297 kcal; B:93,49g; T:71,65g w tym kw.tł.nasy:51,84g; W: 327,37g w tym cukry: 47,12g; Bł: 26,70g, sól:4,12g.	E: 2182kcal; B:95,73g;T:73,33g w tym kw.tł.nasy:52,59g; W: 295,61g w tym cukry: 33,21g; Bł: 45,81g, sól:5,01g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 17.12.2024 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) Paszтет drobiowy 60g (1) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-) Kiwi 1szt. (-)	Zupa ml. z kaszka p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-) Kiwi 1szt. (-)	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) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-) Kiwi 1szt. (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Barszcz zabiелany 350g (1,7,9) Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3) Ziemniaki 300g(-) Brokuł got.100g (1) Sur. z warzyw 100g (7,9) Kompot 250g(-)	Barszcz zabiелany 350g (1,7,9) Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3) Ziemniaki 300g(-) Brokuł got.100g (1) Sur. z warzyw 100g (7,9) Kompot 250g(-)	Barszcz zabiелany 350g (1,7,9) Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3) Ziemniaki 300g(-) Brokuł got.100g (1) Sur. z warzyw 100g (7,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Pasta z fasoli i szczypiorku 50g (-) Sał. z kap. pekińskiej 50g (3,7,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Galaretka z kurczaka 150g (9) Sał. z kap. pekińskiej 50g (3,7,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Galaretka z kurczaka 150g (9) Sał. z kap. pekińskiej 50g (3,7,10)
	PN	Baton twarogowy 1szt.(7)	Baton twarogowy 1szt.(7)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2472kcal; B:106,10g;T:74,72g w tym kw.tł.nasy:32,40g; W: 345,25g w tym cukry: 60,42g; Bł: 40,04g, sól:4,13g.	E: 2520 kcal; B:111,63g;T:74,17g w tym kw.tł.nasy:32,39g; W: 348,76g w tym cukry: 60,55g; Bł: 31,53g, sól:4,18g.	E: 2527kcal; B:109,59g;T:84,90g w tym kw.tł.nasy:36,18g; W: 332,54g w tym cukry: 47,99g; Bł: 45,99g, sól:4,33g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 18.12.2024 rok	Śniadanie	Zupa ml. z makaronem 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) Miód 25g (-) Sałata 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany 1szt. (7) Miód 25g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 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 (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Pieczczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa brokułowa 350g (1,7,9) Pieczeń rzymska 80g (1,3) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g(-) Sur. z kisz. kap. 100g (-) Fasolka szp. got.100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g (1,7,9) Pulpet wieprz. 80g (1,3) Sos koperkowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur z selera100g (9) Fasolka szp. got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g (1,7,9) Pulpet wieprz. 80g (1,3) Sos koperkowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur z selera100g (9) Fasolka szp. got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Serek „deliser” 17g (7) Sał. z ryżu z kurczakiem i ananas. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Serek „deliser” 17g (7) Sał. z ryżu z kurczakiem i ananas. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Serek „deliser” 17g (7) Sał. z ryżu z kurczakiem 50g (3)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2178kcal; B:96,97g;T:64,44g w tym kw.tł.nasy:42,55g; W: 309,70g w tym cukry: 52,89g; Bł: 36,73g, sól:4,06g.	E: 2181kcal; B:100,60g;T:60,83g w tym kw.tł.nasy:42,36g; W: 301,67g w tym cukry: 50,72g; Bł: 27,83g, sól:4,22g.	E: 2080kcal; B:95,86g;T:62,42g w tym kw.tł.nasy:42,39g; W: 297,06g w tym cukry: 44,05g; Bł: 44,15g, sól:4,24g.

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