

Jadłospis od dnia 13.02.2025r do dnia 19.02.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 13.02.2025 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) Filet z indyka wędzony 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) 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) Filet z indyka wędzony 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) 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) Filet z indyka wędzony 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Gruszka 1szt. (-)
	IIŚ			Baton owocowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g (1,9) Kurczak pieczony 100g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej kap. 100g (-) Marchewka z groszkiem got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got. 100g (1) Marchewka z groszkiem got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got. 100g (1) Marchewka z groszkiem got. 100g (1) Herbata owocowa 250g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2662 kcal; B:87,99g;T:87,27g w tym kw.tł.nasy:40,18g; W:371,34g w tym cukry: 68,19g; Bł: 42,26g, sól:4,76g.	E: 2690 kcal; B:94,23g;T:83,49gw tym kw.tł.nasy:40,07g; W:378,04g w tym cukry:63,63g; Bł: 30,71g, sól:4,94g.	E: 2682kcal; B:91,49g;T:90,76gw tym kw.tł.nasy:40,92g; W:368,21g w tym cukry: 49,22g; Bł: 48,67g, sól:4,98g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 14.02.2025 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) Jajko got. 1szt. (3) Ser topiony 50g (7) Sał. z sałaty, pomidora, rzodkiewki i kukurydzy 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) Ser topiony 50g (7) Sał. z sałaty, pomidora, rzodkiewki i kukurydzy 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) Ser topiony 50g (7) Sał. z sałaty, pomidora, rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa szpinakowa 350g (1,7,9) Filet z ryby duszony 80g (1,3,4) z warzywami duszonymi 100g (9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sałatka z buraczków 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g (1,7,9) Filet z ryby duszony 80g (1,3,4) z warzywami duszonymi 100g (9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sałatka z buraczków 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g (1,7,9) Filet z ryby duszony 80g (1,3,4) z warzywami duszonymi 100g (9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sałatka z buraczków 100g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z fasoli z szczypiorkiem 50g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет sojowy 1szt. (6,10) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет sojowy 1szt. (6,10) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (3,7,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2524 kcal; B:100,41g;T:70,35g w tym kw.tł.nasy:30,48g; W:380,54g w tym cukry: 55,99g; Bł: 44,17g, sól:5,54g.	E: 2681 kcal; B:109,41g;T:85,68g w tym kw.tł.nasy:35,40g; W:360,87g w tym cukry: 50,95g; Bł: 30,19g, sól:5,59g.	E: 2771kcal; B:105,63g;T:92,59g w tym kw.tł.nasy:37,05g; W:380,95g w tym cukry: 40,43g; Bł: 46,43g, sól:5,61g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 15.02.2025 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 50g (7) Papryka 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Biskopity b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Kurczak w sosie słodko- kwaśnym z ananasem 250g (1) Ryż 300g (-) Sur. z warzyw 150g (7,9) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Kurczak w sosie słodko- kwaśnym z ananasem 250g (1) Ryż 300g (-) Sur. z warzyw 150g (7,9) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Kurczak w sosie 250g(1) Ryż 300g (-) Sur. z warzyw 150g (7,9) 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 kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Parówka cienka 1szt. (-) Szynka got. 40g (-) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Szynka got. 40g (-) Sał. z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2282 kcal; B:86,39g;T:80,65g w tym kw.tł.nasy:35,61g; W:311,92g w tym cukry: 43,36g; Bł: 41,36g, sól:5,94g.	E: 2249 kcal; B:90,19g;T:70,06g w tym kw.tł.nasy:29,58g; W:317,24g w tym cukry: 40,81g; Bł: 28,66, sól:6,00g	E: 2258 kcal;B:85,80g;T:72,83gw tym kw.tł.nasy:30,76g; W:323,24g w tym cukry: 36,80g; Bł: 43,41g, sól:6,16g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 16.02.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Sałata 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Sałata 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Kotlet schabowy 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Kap. biała got. 150g (-) Kompot 250g(-) Banan 1szt. (-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Bitka schabowa 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g (7) Bukiet z warzyw got. 150g (1) Kompot 250g(-) Banan 1szt. (-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Bitka schabowa 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g (7) Bukiet z warzyw got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Pomarańcza 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka gajowego 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka gajowego 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka gajowego 50g (1,3)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2721 kcal; B:91,40g;T:108,89g w tym kw.tł.nasy:58,37g; W:318,86g w tym cukry: 70,22g; Bł: 35,59 g, sól:4,92g.	E: 2648 kcal; B:97,63 g;T:99,33gw tym kw.tł.nasy:57,31g; W:302,03g w tym cukry: 69,13 g; Bł: 28,59g, sól:4,80 g.	E: 2502kcal; B:97,38g;T:100,17gw tym kw.tł.nasy:58,07g; W:281,62g w tym cukry: 50,08g; Bł: 45,47 g, sól:4,94g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 17.02.2025 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 Paszтет drobiowy 60g (-) Serek „gouda”17g (7) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (-) Serek „gouda”17g (7) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (-) Serek „gouda”17g (7) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa porowa 350g (1,7,9) Pieczeń rzymska dusz. 80g (1,3) Sos piecz. 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got. 100g (1) Sur. z marchewki 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa porowa 350g (1,7,9) Pulpet wieprz. got. 80g (1,3) Sos z ziel. pietr. 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got.100g (1) Sur. z marchewki 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa porowa 350g (1,7,9) Pulpet wieprz. got. 80g (1,3) Sos z ziel. pietr. 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got.100g (1) Sur. z marchewki 100g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby wędzonej i ogórka kon. 80g (4,10) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika,orzechów i papryki 50g (8)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 80g (4,9) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika,orzechów i papryki 50g (8)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 80g (4,9) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika,orzechów i papryki 50g (8)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2239 kcal; B:86,98g;T:90,87g w tym kw.tł.nasy:55,18g; W:288,10g w tym cukry: 49,08g; Bł: 36,19g, sól:5,84g.	E: 2161 kcal; B:87,70;T:70,09g w tym kw.tł.nasy:50,41g; W:298,20g w tym cukry: 60,19g; Bł: 27,79g, sól:4,49g.	E: 2086 kcal; B:82,07g;T:70,08g w tym kw.tł.nasy:50,41g; W:280,26g w tym cukry: 49,78g; Bł: 46,38g, sól:4,51 g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 18.02.2025 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) Pasta z kurczaka z warzywami 80g (3,9) Sałata lodowa 10g (-) Mandarynka 1szt. (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 80g (3,9) Sałata lodowa 10g (-) Mandarynka 1szt. (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 80g (3,9) Sałata lodowa 10g (-) Mandarynka 1szt. (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy 1szt. b/c (-)
	Obiad	Zupa gulaszowa 350g (1,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Ciastko „Muszelka” 1szt. (1,3)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Ciastko „Muszelka” 1szt. (1,3)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Herbata owocowa 250g(-) Kisiel b/c 150g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka gyros 50g (3,10)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2620kcal; B:106,54g;T:80,87g w tym kw.tł.nasy:35,60g; W:367,74g w tym cukry: 79,91g; Bł: 33,29g, sól:4,36g.	E: 2578 kcal; B:100,34g;T:80,58g w tym kw.tł.nasy:34,58g; W:366,07g w tym cukry: 72,37g; Bł: 22,13g, sól:4,36g.	E: 2090 kcal; B:91,51g;T:69,92g w tym kw.tł.nasy:29,98g; W:286,48g w tym cukry: 55,56g; Bł: 36,72g, sól:4,42g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 19.02.2025 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) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Miód 25g (-) Sałata 10g (-) Ogórek ziel.50g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 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 pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Wędlina 40g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1 szt. (1)
	Obiad	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Gulasz z wątróbki drobiowej z pieczarkami dusz. 250g (1) Kasza j. 300g (1) Sał. z ogórka kon. 150g (10) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Gulasz z wątróbki drobiowej z pieczarkami dusz. 250g (1) Kasza j. 300g (1) Buraczki got.150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Gulasz z wątróbki drobiowej z pieczarkami dusz. 250g (1) Kasza j. 300g (1) Buraczki got.150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Byczki w pomid.100g (4) Serek „hochland” 22g(7) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Serek „hochland” 22g(7) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Serek „hochland” 22g(7) Sałatka wegetariańska 50g (-)
	PN	Jabłko 1szt. (-)	Jabłko 1szt. (-)	Jabłko 1szt. (-)
		E: 2215 kcal; B:78,41g;T:78,88g w tym kw.tł.nasy:38,28g; W:299,74g w tym cukry: 68,38g; Bł: 28,32g, sól:5,47g.	E: 2276 kcal; B:98,61g;T:70,92g w tym kw.tł.nasy:35,97g; W:303,28g w tym cukry: 66,79g; Bł: 25,21g, sól:3,44g.	E: 2301 kcal; B:104,23g;T:79,70g w tym kw.tł.nasy:36,46g; W:303,56g w tym cukry: 50,88g; Bł: 42,73g, sól:4,33g.

OZNACZENIA ALERGENÓW POKARMOWYCH

Gluten (1)

Jaja i produkty pochodne (3)

Ryby i produkty pochodne (4)

Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) (7)

Orzechy (8)

Seler i produkty pochodne (9)

Gorczyca i produkty pochodne (10)

Opracował:

Izabela Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk