

Jadłospis od dnia 13.03.2025r do dnia 19.03.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 13.03.2025 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) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata lodowa10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata lodowa10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata lodowa10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Pomarańcza 1szt.(-)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (9) Gulasz wieprz. dusz. z jarzynami 250g (1,9) Kasza j. 300g (1) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g (-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Gulasz wieprz. got. z jarzynami 250g (1,9) Kasza j. 300g (1) Sałatka z buraczków 150g (-) Kompot 250g (-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Gulasz wieprz. got. z jarzynami 250g (1,9) Kasza j. 300g (1) Sałatka z buraczków 150g (-) Herbata owocowa 250g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa z piersi kurczaka 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa z piersi kurczaka 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa z piersi kurczaka 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałatka gyros 50g (3,10)
	PN	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)
		E: 2441 kcal; B:92,96g;T:81,44g w tym kw.tł.nasy:38,23g; W:334,81g w tym cukry: 44,39g; Bł: 34,70g, sól:5,05g.	E: 2480 kcal; B:96,49g;T:80,74gw tym kw.tł.nasy:38,18g; W:338,94g w tym cukry:42,30g; Bł: 27,29g, sól:5,16g.	E: 2409kcal; B:94,24g;T:81,78gw tym kw.tł.nasy:39,23g; W:328,07g w tym cukry: 40,86g; Bł: 42,45g, sól:5,11g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 14.03.2025 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) Pasta z jajka z ziel. pietr. 80g (3) Sał. z sałaty, pomidora, rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml.250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z ziel. pietr. 80g (3) Sał. z sałaty, pomidora, rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml.250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z ziel. pietr. 80g (3) Sał. z sałaty, pomidora, rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Zupa pomid. z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Kotlet z fasoli 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z warzyw 150g (7,9) Kiwi 1szt. (-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Pierogi leniwe 300g (1,3,7) Sur. z warzyw 150g (7,9) Kiwi 1szt. (-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Kotlet z fasoli 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z warzyw 150g (7,9) Kiwi 1szt. (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz szczeciński 100g (4) Serek „hochland” 22g (7) Ogórek kon. 50g (10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka warzywna 150g (3,9) Serek „hochland” 22g (7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka warzywna 150g (3,9) Serek „hochland” 22g (7) Pomidor 50g (-)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1szt. (7)
		E: 2591 kcal; B:86,76g;T:94,06g w tym kw.tł.nasy:39,03g; W:349,63g w tym cukry: 67,00g; Bł: 42,66g, sól:5,94g.	E: 2403 kcal; B:120,61g;T:83,89g w tym kw.tł.nasy:42,17g; W:293,66g w tym cukry: 70,39g; Bł: 35,91g, sól:5,05g.	E: 2650kcal; B:115,35g;T:99,60g w tym kw.tł.nasy:45,56g; W:322,02g w tym cukry: 52,84g; Bł: 49,47g, sól:5,11g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 15.03.2025 rok	Śniadanie	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 1szt. (-) Pomidor 50g (-) Sałata 10g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro – smak” 1szt. (7) Miód 1szt. (-) Pomidor 50g (-) Sałata 10g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro – smak” 1szt. (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g (-) Pomidor 50g (-) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniak.350g (1,9) Leczo warzywne 300g (1,9) Makaron 300g (1) Sur. z włoskiej kap. 150g (3) Kompot 250g(-) Budyń z owocem 150g (7)	Zupa brokułowa z ziemniak. 350g (1,9) Leczo warzywne 300g (1,9) Makaron 300g (1) Sur. z włoskiej kap. 150g (3) Kompot 250g(-) Budyń z owocem 150g (7)	Zupa brokułowa z ziemniak. 350g (1,9) Leczo warzywne 300g (1,9) Makaron 300g (1) Sur. z włoskiej kap. 150g (3) Herbata owocowa 250g(-) Budyń z owocem 150g (7)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sał. z ciecioriki z ogórkiem ziel. 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Parówka 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sał. z ciecioriki z ogórkiem ziel. 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sał. z ciecioriki z ogórkiem ziel. 50g (-)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2560 kcal; B:92,17g;T:92,88g w tym kw.tł.nasy:49,89g; W:314,54g w tym cukry: 48,42g; Bł: 31,57g, sól:5,94g.	E: 2667 kcal; B:93,39g;T:92,71g w tym kw.tł.nasy:44,05g; W:325,68g w tym cukry: 48,77g; Bł: 26,31, sól:5,98g	E: 2522 kcal;B:100,20g;T:91,40gw tym kw.tł.nasy:52,53g; W:277,16g w tym cukry: 38,79g; Bł: 37,00g, sól:6,94g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 16.03.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Twarożek z koperkiem 50g (7) Kieł. biała cienka 1szt.(-) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z koperkiem 50g (7) Kieł. biała cienka 1szt.(-) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z koperkiem 50g (7) Kieł. biała cienka 1szt.(-) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy 1szt. (-)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Kotlet schabowy 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z białej i czerwonej kap.100g (-) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Bitka schabowa 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g (7) Kalafior got. 100g (1) Marchewka got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Bitka schabowa 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z białej i czerwonej kap.100g (-) Kalafior got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g (1) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor z szczyp. i jogurtem nat.50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasztet drobiowy 60g (1) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor z szczyp. i jogurtem nat.50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g (1) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor z szczyp. i jogurtem nat.50g (7)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2380 kcal; B:85,65g;T:90,85g w tym kw.tł.nasy:34,85g; W:302,11g w tym cukry: 60,61g; Bł: 33,86 g, sól:3,82g.	E: 2224 kcal; B:85,69 g;T:77,95gw tym kw.tł.nasy:33,00g; W:288,61g w tym cukry: 54,81 g; Bł: 26,33g, sól:3,79 g.	E: 2198 kcal; B:89,23g;T:82,68gw tym kw.tł.nasy:32,83g; W:274,59g w tym cukry: 49,94g; Bł: 38,18 g, sól:3,58g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 17.03.2025 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 Filet z indyka wędzony 40g (-) Ser smażony 50g (7) Sał. wegetariańska 50g (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka wędzony 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sał. wegetariańska 50g (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka wędzony 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sał. wegetariańska 50g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa meksykańska 350g (1,9) Sos śmietanowo – serowy z szynką i groszkiem 250g (1,7) Ryż 300g (-) Sur. z marchwi 100g (-) Brokuł got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Sos śmietanowo – serowy z szynką i groszkiem 250g (1,7) Ryż 300g (-) Sur. z marchwi 100g (-) Brokuł got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Sos śmietanowo – serowy z szynką i groszkiem 250g (1,7) Ryż 300g (-) Sur. z marchwi 100g (-) Brokuł got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski „ 1szt. (7) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski „ 1szt. (7) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski „ 1szt. (7) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2288 kcal; B:111,59g;T:71,28g w tym kw.tł.nasy:35,52g; W:299,97g w tym cukry: 89,67g; Bł: 30,94g, sól:5,28g.	E: 2350 kcal; B:100,51;T:81,52g w tym kw.tł.nasy:41,55g; W:300,56g w tym cukry: 50,90g; Bł: 25,32g, sól:5,89g.	E: 2286 kcal; B:101,36g;T:82,51g w tym kw.tł.nasy:40,64g; W:285,87g w tym cukry: 35,98g; Bł: 38,51g, sól:5,62 g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 18.03.2025 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) Szynka biała 40g (-) Dżem 1szt. (-) Ogórek zielony 50g (-) Sałata 10g (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Dżem 1szt. (-) Pomidor 50g (-) Sałata 10g (-)	Zupa ml. z kaszką p.300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Ser żółty 40g (7) Pomidor 50g (-) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Biszkopty b/c (1)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz.80g (1,3,4) z warzywami dusz.100g (9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z kisz. kap. 100g (-) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz.80g (1,3,4) z warzywami dusz.100g (9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Fasolka szp. got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz.80g (1,3,4) z warzywami dusz.100g (9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Fasolka szp. got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got.z papryką 80g (3) Sałatka gajowego 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got.z papryką 80g (3) Sałatka gajowego 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got.z papryką 80g (3) Sałatka gajowego 50g (1,3)
	pN	Deser mleczny 1szt. (7)	Deser mleczny 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2367 kcal; B:99,63g;T:73,77g w tym kw.tł.nasy:28,02g; W:322,89g w tym cukry: 58,89g; Bł: 32,24g, sól:4,08g.	E: 2424 kcal; B:103,22g;T:73,31g w tym kw.tł.nasy:27,99g; W:332,48g w tym cukry: 60,67g; Bł: 26,06g, sól:4,33g.	E: 2406 kcal; B:122,15g;T:72,10g w tym kw.tł.nasy:35,86g; W:315,85g w tym cukry: 42,73g; Bł: 36,53g, sól:4,92g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 19.03.2025 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) Ser żółty 40g (7) Jajko got. 1szt. (3) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Humus 1szt. (11) Jajko got. 1szt. (3) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Humus 1szt. (11) Jajko got. 1szt. (3) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1 szt. (1)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka got.1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem 100g (1) Sur. z selera 100g (9) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka got.1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem 100g (1) Sur. z selera 100g (9) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka got.1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem 100g (1) Sur. z selera 100g (9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z koperkiem 50g (7) Szynka kon. 40g (-) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z koperkiem 50g (7) Szynka kon. 40g (-) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z koperkiem 50g (7) Szynka kon. 40g (-) Sał. z brokuła 50g (3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2746 kcal; B:111,67g;T:91,88g w tym kw.tł.nasy:44,34g; W:320,63g w tym cukry: 59,88g; Bł: 37,29g, sól:4,97g.	E: 2827 kcal; B:109,79g;T:7101,56g w tym kw.tł.nasy:36,58g; W:337,21g w tym cukry: 60,43g; Bł: 38,03g, sól:5,04g.	E: 2897 kcal; B:113,08g;T:109,28g w tym kw.tł.nasy:38,49g; W:340,76g w tym cukry: 44,65g; Bł: 49,65g, sól:5,28g.

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)

Sezam (11)

Opracował:

Izabela Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk