

Jadłospis od dnia 14.11.2024r do dnia 20.11.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 14.11.2024 rok	Śniadanie	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g(-) Twarożek z szczy. i rzodkiewką 50g(7) Sałatka grecka 50g(7)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g(-) Twarożek z szczy. i rzodkiewką 50g(7) Sałatka grecka 50g(7)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kieł. krakowska 40g(-) Twarożek z szczy. i rzodkiewką 50g(7) Sałatka grecka 50g(7)
	IIŚ			Baton owocowy 1szt. b/c (-)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami duszone 80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g(7,9) Kap. biała got.100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami duszone 80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g(7,9) Brokuł got.100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami duszone 80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g(7,9) Brokuł got.100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka z selera 50g(3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt.(7)	Baton twarogowy 1szt.(7)	Ciastko b/c 1szt.(1)
		E: 2300kcal; B:90,24g;T:87,87g w tym kw.tł.nasy:32,45g; W:298,22g w tym cukry: 54,14g; Bł: 39,36g, sól:5,38g.	E: 2346kcal; B:97,07g;T:87,52gw tym kw.tł.nasy:32,46g; W:299,53g w tym cukry:50,18g; Bł: 30,85g, sól:5,40g.	E: 2408kcal; B:97,81g;T:89,99gw tym kw.tł.nasy:34,03g; W:317,70g w tym cukry: 38,77g; Bł: 50,73g, sól:5,74g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 15.11.2024 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) Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Sałata 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Sałata 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) Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g (1,7,9) Filet z ryby duszony 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got.100g (1) Sur. z kisz. kap.100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,7,9) Filet z ryby duszony 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got.100g (1) Sur.z selera, jabłka i orzechów 100g (7,9,8) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,7,9) Filet z ryby duszony 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got.100g (1) Sur.z selera, jabłka i orzechów 100g (7,9,8) 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 makaronu , tuńczyka, pomidorów i kukurydzy 50g (1,4)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro – smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu , tuńczyka, pomidorów i kukurydzy 50g (1,4)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro – smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu , tuńczyka, pomidorów i kukurydzy 50g (1,4)
	PN	Jogurt naturalny 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1szt. (7)
		E: 2462kcal; B:93,81g;T:103,10g w tym kw.tł.nasy:54,13g; W:297,35g w tym cukry: 54,73g; Bł: 33,25g, sól:5,31g.	E: 2559kcal; B:100,13g;T:105,73gw tym kw.tł.nasy:54,33g; W:307,17g w tym cukry: 56,39g; Bł: 27,10g, sól:5,60g.	E: 2458kcal; B:95,39g;T:107,32gw tym kw.tł.nasy:54,36g; W:292,56g w tym cukry: 45,42g; Bł: 43,42g, sól:5,62g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 16.11.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Filet z indyka wędzony 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Gruszka 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Filet z indyka wędzony 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Gruszka 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Filet z indyka wędzony 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Gruszka 1szt. (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa ogórkowa 350g (1,7,9) Fasolka po bretońsku 250g(1) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Budyń 150g (7)	Zupa wiedeńska 350g (1,9) Risotto drobiowo – jarzynowe 250g (9) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Fasolka szp. got. 150g (1) Kompot 250g(-) Budyń 150g (7)	Zupa wiedeńska 350g (1,9) Risotto drobiowo – jarzynowe 250g (9) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Fasolka szp. got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Budyń 150g (7)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9,10)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2370kcal; B:84,61g;T:67,24g w tym kw.tł.nasy:34,57g; W:283,42g w tym cukry: 49,47g; Bł: 40,65g, sól:3,87g.	E: 2550kcal; B:99,46g;T:78,60gw tym kw.tł.nasy:34,06g; W:360,47g w tym cukry: 50,22g; Bł: 28,63g, sól:4,36g.	E: 2469kcal; B:108,72g;T:78,22gw tym kw.tł.nasy:33,89g; W:325,49g w tym cukry: 40,91g; Bł: 45,51g, sól:4,11g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 17.11.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Miód 25g (-) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Miód 25g (-) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa brokułowa 350g (1,9) Kotlet schabowy z pieczarkami 100g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej i czerwonej kap.150g(-) Kompot 250g(-) Kiwi 1szt.(-)	Zupa brokułowa 350g (1,9) Rolada z schabu z warzywami 80g (9) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got. 150g (1) Kompot 250g(-) Kiwi 1szt.(-)	Zupa brokułowa 350g (1,9) Rolada z schabu z warzywami 80g (9) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej i czerwonej kap.150g(-) Herbata owocowa 250g(-) Kiwi 1szt. (1)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Ser żółty 40g (7) Sał. gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Szynka kon.40g (-) Sał. gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Szynka kon.40g (-) Sał. gyros 50g (3,10)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2375kcal; B:101,47g;T:81,67g w tym kw.tł.nasy:35,22g; W: 310,12g w tym cukry: 55,83g; Bł: 33,56g, sól:5,11g.	E: 2214kcal; B:100,61g;T:67,24g w tym kw.tł.nasy:32,96g; W: 308,56g w tym cukry: 51,24g; Bł: 25,53g, sól:4,23g.	E: 2351kcal; B:107,91g;T:87,31g w tym kw.tł.nasy:38,09g; W: 298,13g w tym cukry: 42,42g; Bł: 41,85g, sól:5,13g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 18.11.2024 r	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) Wędlina drobiowa 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) 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) Wędlina drobiowa 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Sos szpinakowy z kurczakiem 250g (1) Makaron 300g (1) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Sos szpinakowy z kurczakiem 250g (1) Makaron 300g (1) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Sos szpinakowy z kurczakiem 250g (1) Makaron 300g (1) Sał. z buraczków 150g (-) Herbata owocowa 250g(-) Jabłko 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 80g (3,4,9) Sał. z kapusty pekińskiej 50g(3,7,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 80g (3,4,9) Sał. z kapusty pekińskiej 50g(3,7,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 80g (3,4,9) Sał. z kapusty pekińskiej 50g(3,7,10)
	PN	Deser mleczny 1szt. (7)	Deser mleczny 1szt. (7)	Ciastko b/ c 1szt. (1)
		E: 2370kcal; B:98,05g;T:80,75g w tym kw.tł.nasy:26,73g; W: 354,46g w tym cukry: 58,82g; Bł: 33,83g, sól:4,60g.	E: 2481kcal; B:100,38g;T:74,23g w tym kw.tł.nasy:28,10g; W: 367,32g w tym cukry: 61,92g; Bł: 25,32g, sól:4,84g.	E: 2321kcal; B:93,50g;T:64,66g w tym kw.tł.nasy:28,92g; W: 356,50g w tym cukry: 49,45g; Bł: 42,54g, sól:4,86g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 19.11.2024 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) Pasztet drobiowy 60g (1) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sał. wegetariańska 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g (1) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sał. wegetariańska 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g (1) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sał. wegetariańska 50g (-)
	IIŚ			Biszkopty b/c (1)
	Obiad	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3) Ziemniaki 300g(-) Kalafior 100g (1) Sur.z marchwi 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3) Ziemniaki 300g(-) Kalafior 100g (1) Sur.z marchwi 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3) Ziemniaki 300g(-) Kalafior 100g (1) Sur.z marchwi 100g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g(7) Sał. z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Ser topiony 50g(7) Sał. z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g(7) Sał. z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g(3,7)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)
		E: 2360kcal; B:93,18g;T:91,29g w tym kw.tł.nasy:38,59g; W: 299,85g w tym cukry: 54,00g; Bł: 32,79g, sól:6,41g.	E: 2483kcal; B:93,66g;T:99,24g w tym kw.tł.nasy:40,75g; W: 303,51g w tym cukry: 51,84g; Bł: 34,20g, sól:6,48g.	E: 2351kcal; B:88,12g;T:89,11g w tym kw.tł.nasy:32,95g; W: 296,40g w tym cukry: 37,53g; Bł: 42,3g, sól:6,93g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 20.11.2024 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) Jajko got.1szt. (3) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa10g(-) 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) Jajko got.1szt. (3) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa10g(-) 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) Jajko got.1szt. (3) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa10g(-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Jogurt nat. 1szt. (7)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g (1,9) Pieczeń z karkówki 80g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kap. czerwona got. 150g (-) Kompot 250g(-) Gruszka 1szt. (-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Kurczak got.100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g(-) Warzywa got. 150g (1,9) Kompot 250g(-) Gruszka 1szt. (-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Kurczak got.100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g(-) Warzywa got. 150g (1,9) Herbata owocowa 250g(-) Gruszka 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z fasoli z szczypiorkiem 50g (-) Szynka biała 40g (-) Sał. z ryżu i warzyw 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет sojowy 1szt . (6,10) Szynka biała 40g (-) Sał. z ryżu i warzyw 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет sojowy 1szt . (6,10) Szynka biała 40g (-) Sał. z ryżu i warzyw 50g (3,9)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt.(-)	Mus owocowy b/c 1szt.(-)	Mus owocowy b/c 1szt.(-)
		E: 2321kcal; B:85,88g;T:72,56g w tym kw.tł.nasy:35,83g; W: 341,48g w tym cukry: 77,27g; Bł: 34,81g, sól:4,07g.	E: 2310kcal; B:89,39g;T:65,64g w tym kw.tł.nasy:33,03g; W: 337,07g w tym cukry: 79,99g; Bł: 26,75g, sól:4,35g.	E: 2278kcal; B:90,70g;T:70,36g w tym kw.tł.nasy:35,38g; W: 324,27g w tym cukry: 73,86g; Bł: 41,87g, sól:4,69g.

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 Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk