

**Jadłospis od dnia 15.02.2024r do dnia 21.02.2024r.**

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>CZWARTEK 15.02.2024 rok</b>	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 kurczaka z porem 80g(3) Sałatka z sałaty, pomidora i szczyp. i kukurydzy 50g(-) Jabłko 1szt.(-)	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 kurczaka z porem 80g(3) Sałatka z sałaty, pomidora i szczyp. i kukurydzy 50g(-) Jabłko 1szt.(-)	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 kurczaka z porem 80g(3) Sałatka z sałaty, pomidora i szczyp. i kukurydzy 50g(-) Jabłko 1szt.(-)
	IIŚ			Serek „homogenizowany”1szt.(7)
	Obiad	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Pieczeń rzymska dusz. 80g (1,3) Sos piecz. 150g(1) Kasza pęczak 300g(1) Sał. z buraczków 100g(-) Ogórek kon.100g(10) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Pulpet wieprz.80g(1,3) Sos ziołowy 150g(1,7) Kasza pęczak 300g(-) Sał. z buraczków 100g(-) Brokuł got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Pulpet wieprz.80g(1,3) Sos ziołowy 150g(1,7) Kasza pęczak 300g(-) Sał. z buraczków 100g(-) Brokuł got.100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Serek „hochland”22g(7) Sałatka z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Serek „hochland”22g(7) Sałatka z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Serek „hochland”22g(7) Sałatka z selera 50g(3,9)
	PN	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)
		E: 2364kcal; B:100,81g;T:88,63g w tym kw.ł.nasy:43,64g; W:307,12g w tym cukry: 65,87g; Bł: 32,96g, sól:6,11g.	E: 2382kcal; B:108,22g;T:85,23gw tym kw.ł.nasy:43,47g; W:308,44g w tym cukry: 70,80g; Bł: 25,81g, sól:5,14g.	E: 2344kcal; B:108,53g;T:92,95gw tym kw.ł.nasy:49,98g; W:288,34g w tym cukry: 59,44g; Bł: 40,93g, sól:5,16g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>PIĄTEK 16.02.2024 rok</b>	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) Serek „wiejski” 1szt.(7) Dżem 25g (-) Rukola 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) Serek „wiejski” 1szt.(7) Dżem 25g (-) Rukola 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) Serek „wiejski” 1szt.(7) Ser żółty 40g(7) Rukola 10g(-) Mandarynka 1szt.(-)
	IIŚ			Mus warzywno-owocowy 1szt.(-)
	Obiad	Zupa porowa 350g (1,7,9) Kotlet z jajka dusz. 60g(1,3) Ziemniaki dusz. 300g(7) Sur. z czerwonej kap.100g(-) Fasolka szp.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa porowa 350g (1,7,9) Kotlet z jajka dusz. 60g(1,3) Ziemniaki dusz. 300g(7) Marchewka got. 100g(1) Fasolka szp.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa porowa 350g (1,7,9) Kotlet z jajka dusz. 60g(1,3) Ziemniaki dusz. 300g(7) Sur. z czerwonej kap.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) Sałat. z makar. piecza i papryką 50g(1,3) Sałata 10g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak”1szt. (7) Sałat. z makar. piecza i papryką 50g(1,3) Sałata 10g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak”1szt. (7) Sałat. z makar.piecza i papryką 50g(1,3) Sałata 10g (-)
	PN	Deser mleczny 1szt.(7)	Deser mleczny 1szt.(7)	Jogurt nat. 1szt.(7)
		E: 2761kcal; B:86,80g;T:100,94g w tym kw.tł.nasy:33,35g; W:417,50g w tym cukry: 60,55g; Bł: 29,91g, sól:4,80g.	E: 2723kcal; B:87,31g;T:99,74g w tym kw.tł.nasy:39,19g; W:415,64g w tym cukry: 56,33g; Bł: 30,25g, sól:5,00g.	E: 2669kcal; B:100,28g;T:100,21g w tym kw.tł.nasy:42,39g; W:378,84g w tym cukry: 44,28g; Bł: 37,32g, sól:5,87g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>SOBOTA 17.02.2024 rok</b>	Śniadanie	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) Ogórek ziel. 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got.40g(-) Jajko got.1szt. (3) Pomidor 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got.40g(-) Jajko got. 1szt.(3) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Krakersy 1szt.(7)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Sos boloński 250g(1) Makaron 300g(1) Sur. z białej kap.150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Gulasz wieprz. got. z jarzy. 250g(1,9) Makaron 300g(1) Sur. z marchewki 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Gulasz wieprz. got. z jarzy. 250g(1,9) Makaron 300g(1) Sur. z marchewki 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Ser smażony 50g(7) Sałatka grecka 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтет drobiowy 60g(-) Ser topiony 50g(7) Sałatka grecka 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Ser topiony 50g(7) Sałatka grecka 50g(7)
	PN	Pomarańcza 1szt.(-)	Pomarańcza 1szt.(-)	Pomarańcza 1szt.(-)
		E: 2287kcal; B:92,73g;T:71,59,g w tym kw.tł.nasy:25,56g; W:338,35g w tym cukry: 47,74g; Bł: 41,60g, sól:5,86g.	E: 2269kcal; B:88,41g;T:74,98g w tym kw.tł.nasy:28,79g; W:321,81g w tym cukry: 40,08g; Bł: 24,53g, sól:5,73g.	E: 2359kcal; B:84,63g;T:85,89gw tym kw.tł.nasy:31,44g; W:328,89g w tym cukry: 30,72g; Bł: 40,85g, sól:5,75g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>NIEDZIELA 18.02.2024 rok</b>	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Polędwica sopocka 40g(-) Mix sałat 10g (-) Banan 1szt.(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Polędwica sopocka 40g(-) Mix sałat 10g (-) Banan 1szt.(-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Polędwica sopocka 40g(-) Mix sałat 10g (-) Mandarynka 1szt.(-)
	IIŚ			Sok pomidorowy 1szt..(-)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Filet z kurczaka duszony z pieczarkami 100g(1,3) Ziemniaki dusz. 300g(7) Sur. z warzyw 150g(7,9) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Filet z kurczaka duszony z pieczarkami 100g(1,3) Ziemniaki dusz. 300g(7) Sur. z warzyw 150g(7,9) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Filet z kurczaka duszony z pieczarkami 100g(1,3) Ziemniaki dusz. 300g(7) Sur. z warzyw 150g(7,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Serek topiony gouda kostka 17g (7) Sałatka z brokuł 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Serek topiony gouda kostka 17g (7) Sałatka z brokuł 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Serek topiony gouda kostka 17g (7) Sałatka z brokuł 50g(3,9)
	PN	Mus warzywno - owocowy 1szt.(-)	Mus warzywno - owocowy 1szt.(-)	Mus warzywno - owocowy 1szt.(-)
		E: 2120kcal; B:83,06g;T:72,09g w tym kw.tł.nasy:26,07g; W:303,02g w tym cukry: 47,30g; Bł: 37,02g, sól:5,42g.	E: 2222kcal; B:90,99g;T:72,14gw tym kw.tł.nasy:26,21g; W:317,93g w tym cukry: 52,05g; Bł: 22,30g, sól:4,34g.	E: 1983kcal; B:82,89g;T:72,63gw tym kw.tł.nasy:26,05g; W:271,81g w tym cukry: 42,50g; Bł: 46,13g, sól:6,94g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>PONIEDZIAŁEK 19.02.2024 rok</b>	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 Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Miód 25g(-) Pomidor 50g(-) Roszponka 10g(-)	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(-) Pomidor 50g(-) Roszponka 10g(-)	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) Filet z indyka 40g(-) Pomidor 50g(-) Roszponka 10g(-)
	IIŚ			Biszkopty b/c (7)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Kotlet z ryby dusz.80g(1,3,4) z jarzynami 100g(1,9) Ziemniaki dusz. 300g(7) Sur.z kisz. kap.100g(-) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Kotlet z ryby dusz.80g(1,3,4) z jarzynami 100g(1,9) Ziemniaki dusz. 300g(7) Fasolka szp.100g(1) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Kotlet z ryby dusz.80g(1,3,4) z jarzynami 100g(1,9) Ziemniaki dusz. 300g(7) Fasolka szp.100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser żółty 40g(7) Jajko got. 1szt.(3) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel.50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g(9) Jajko got. 1szt.(3) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel.50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g(9) Jajko got. 1szt.(3) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel.50g(3)
	PN	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 2588kcal; B:94,61g;T:82,48g w tym kw.tł.nasy:35,75,g; W:384,16g w tym cukry: 62,47g; Bł: 39,92g, sól:5,73g.	E: 2721kcal; B:126,28g;T:85,52g w tym kw.tł.nasy:33,49g; W:375,76g w tym cukry: 69,58g; Bł: 39,35g, sól:5,53g.	E: 2705kcal; B:130,85g;T:88,57g w tym kw.tł.nasy:35,30g; W:367,08g w tym cukry: 55,67g; Bł: 55,42g, sól:5,59g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>WTOREK 20.02.2024 rok</b>	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 z fileta z kurczaka 40g(-) Ser topiony 50g (7) 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) Szynka z fileta z kurczaka 40g(-) Ser topiony 50g (7) 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) Szynka z fileta z kurczaka 40g(-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Sok pomidorowy 1szt.(-)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g (1,9)) Gulasz drobiowy got. z jarzynami 250g(1,9) Ryż 300g(-) Marchewka z groszkiem 150g(1) Kompot 250g(-) Kiwi 1szt.(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9)) Gulasz drobiowy got. z jarzynami 250g(1,9) Ryż 300g(-) Marchewka z groszkiem 150g(1) Kompot 250g(-) Kiwi 1szt.(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9)) Gulasz drobiowy got. z jarzynami 250g(1,9) Ryż 300g(-) Marchewka z groszkiem 150g(1) Herbata owocowa 250g(-) Kiwi 1szt.(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sałatka z kaszy z tuńczy. i warzyw 50g(1,4,10) Sałata lodowa 10g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sałatka z kaszy z tuńczy. i warzyw 50g(1,4,10) Sałata lodowa 10g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sałatka z kaszy z tuńczy. i warzyw 50g(1,4,10) Sałata lodowa 10g(-)
	PN	Jogurt nat.1szt.(7)	Jogurt nat.1szt.(7)	Jogurt nat. 1szt.(7)
		E: 2894kcal; B:109,51g;T:106,08g w tym kw.tł.nasy:43,71g; W:392,63g w tym cukry: 59,37g; Bł: 32,30g, sól:6,56g.	E: 2936kcal; B:114,84g;T:104,51g w tym kw.tł.nasy:,43,68g; W:394,88g w tym cukry: 56,31g; Bł: 23,39g, sól:6,62g.	E: 2838kcal; B:109,95g;T:105,83g w tym kw.tł.nasy:43,80g; W:380,84g w tym cukry: 50,70g; Bł: 41,81g, sól:6,52g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>ŚRODA 21.02.2024 rok</b>	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 jajka i szczypiorku 80g(3) Rukola 10g (-) Pomarańcza 1szt.(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i szczypiorku 80g(3) Rukola 10g (-) Pomarańcza 1szt.(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z jajka i szczypiorku 80g(3) Rukola 10g (-) Pomarańcza 1szt.(-)
	IIŚ			Wędlina 50g(-)
	Obiad	Zupa pomid.z ryżem 350g(1,7,9) Pieczeń z karkówki 80g(-) Sos pieczeniowy 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Kap. czerwona got.100g(-) Sur. z selera 100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z ryżem 350g(1,7,9) Bitka schabowa 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki dusz. 300g(7) Brokuł got.100g(1) Sur. z selera 100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z ryżem 350g(1,7,9) Bitka schabowa 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki dusz. 300g(7) Brokuł got.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) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g(-) Twarożek 50g (7) Ogórek ziel. 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g(-) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g(-) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g(-)
	PN	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)
		E: 2563kcal; B:93,44g;T:99,47g w tym kw.tł.nasy:37,29g; W:342,00g w tym cukry: 65,24g; Bł: 36,45g, sól:4,85g.	E: 2509kcal; B:101,80g;T:87,15g w tym kw.tł.nasy:32,50g; W:343,33g w tym cukry: 60,83g; Bł: 27,40g, sól:4,77g.	E: 2395kcal; B:101,71g;T:88,67g w tym kw.tł.nasy:33,75g; W:318,61g w tym cukry: 48,70g; Bł: 42,52g, sól:4,79g.

## **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)**

**Gorzycza i produkty pochodne (10)**

Opracował:

Izabela Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk