

Jadlospis od dnia 15.05.2025r do dnia 21.05.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 15.05.2025 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) Pasta z twarogu i jajka z rzodkiewką 50g (3,7) Szynka biała 40g (-) Pomidor 50g (-) Kiwi 1szt. (-)	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 twarogu i jajka z rzodkiewką 50g (3,7) Szynka biała 40g (-) Pomidor 50g (-) Kiwi 1szt. (-)	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 twarogu i jajka z rzodkiewką 50g (3,7) Szynka biała 40g (-) Pomidor 50g (-) Kiwi 1szt. (-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g (1,9) Sznycel miel. z cebulką i pieczarkami 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Kap. czerwona got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Kurczak got.100g (-) Sos ziołowy 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g (7) Bukiet z warzyw 150g (1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Kurczak got.100g (-) Sos ziołowy 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g (7) Bukiet z warzyw 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2254 kcal; B:86,01g;T:75,62g w tym kw.tł.nasy:35,04g; W:307,96g w tym cukry: 55,15g; Bł: 33,15g, sól:4,93g.	E: 2233 kcal; B:88,95g;T:71,46gw tym kw.tł.nasy:35,09 g; W:305,00g w tym cukry:51,09g; Bł: 23,87g, sól:5,03g.	E: 2184 kcal; B:88,46g;T:76,18 gw tym kw.tł.nasy:37,44g; W:289,20g w tym cukry: 45,88g; Bł: 38,99g, sól:5,24g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 16.05.2025 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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Miód 1szt. (-) 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 „wiejski” 1szt. (7) Miód 1szt. (-) 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 „wiejski” 1szt. (7) Ser żółty 40g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Jajko got. 1szt. (3) Sos koperkowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got. 100g (1) Sur. z pekińskiej kap. 100g (3) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Jajko got. 1szt. (3) Sos koperkowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got. 100g (1) Sur. z pekińskiej kap. 100g (3) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Jajko got. 1szt. (3) Sos koperkowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got. 100g (1) Sur. z pekińskiej kap. 100g (3) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz 100g (4) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka wegetariańska 50g (-)
	PN	Jogurt nat.1szt. (7)	Jogurt nat.1szt. (7)	Jogurt nat.1szt. (7)
		E: 2540 kcal; B:94,70 g;T:78,14g w tym kw.tł.nasy:32,22g; W:363,08g w tym cukry: 52,69g; Bł: 42,72g, sól:5,98g.	E: 2414 kcal; B:99,33g;T:68,24gw tym kw.tł.nasy:32,18g; W:343,74g w tym cukry: 52,25g; Bł: 27,94g, sól:4,60g.	E: 2386 kcal; B:104,78g;T:78,39g w tym kw.tł.nasy:35,66g; W:315,96g w tym cukry: 38,38g; Bł: 46,53g, sól:5,50g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 17.05.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Paszтет drobiowy 60g (1) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Paszтет drobiowy 60g (1) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Paszтет drobiowy 60g (1) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Ciastko b/z cukru 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,9) Kiełbasa smażona z ceb. 1szt. (-) Ziemniaki dusz. 300g (7) Kap. biała got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,9) Bitka schabowa 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g (7) Fasolka szp. 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,9) Bitka schabowa 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g (7) Fasolka szp. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka „gyros” 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka „gyros” 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka „gyros” 50g (3,10)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2470 kcal; B:84,39g;T:98,87g w tym kw.tł.nasy:46,79g; W:302,79g w tym cukry: 49,00g; Bł: 33,79g, sól:5,91g.	E: 2474 kcal; B:100,74g;T:93,27g w tym kw.tł.nasy:43,88g; W:305,42g w tym cukry: 43,18g; Bł: 24,81g, sól:5,16g.	E: 2482 kcal; B:83,40g;T:90,29g w tym kw.tł.nasy:45,01g; W:307,42g w tym cukry: 37,97g; Bł: 41,04g, sól:5,69g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 18.05.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Udko z kurczaka pieczone 1szt. (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Buraczki got.150g (-) Kompot 250g(-) Banan 1szt. (-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Buraczki got.150g (-) Kompot 250g(-) Banan 1szt. (-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Buraczki got.150g (-) Herbata owocowa 250g(-) Pomarańcza 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (-) Twarożek z pomidorem 50g (7) Sał. z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (-) Twarożek z pomidorem 50g (7) Sał. z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (-) Twarożek z pomidorem 50g (7) Sał. z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (3,7,9)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2392 kcal; B:84,92g;T:83,87g w tym kw.tł.nasy:35,26g; W: 301,91g w tym cukry: 79,18g; Bł: 30,12g, sól:5,65g.	E: 2471 kcal; B:89,10g;T:84,19g w tym kw.tł.nasy:35,34g; W: 327,06g w tym cukry: 78,82g; Bł: 30,97g, sól:5,95g.	E: 2293 kcal; B:93,60g;T:84,60g w tym kw.tł.nasy:35,25g; W: 280,10g w tym cukry: 51,49g; Bł: 37,73g, sól:5,91g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 19.05.2025 r	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 wędliny 50g (3) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g (-) Ogórek ziel 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i wędliny 50g (3) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i wędliny 50g (3) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa fasolowa 350g (9) Kurczak po chińsku 250g (1) Ryż 300g (-) Sur. z białej kap.150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Kurczak po chińsku 250g (1) Ryż 300g (-) Brokuł got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Kurczak po chińsku 250g (1) Ryż 300g (-) Brokuł got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g (-) Ser żółty 40g (7) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g (-) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g (-) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Deser mleczny 1szt. (7)	Deser mleczny 1szt. (7)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2512 kcal; B:85,12g;T:92,52g w tym kw.tł.nasy:35,00g; W: 325,05g w tym cukry: 47,94g; Bł: 41,95g, sól:5,78g.	E: 2477 kcal; B:80,52g;T:83,10g w tym kw.tł.nasy:34,61g; W: 335,73g w tym cukry: 40,44g; Bł: 21,87g, sól:5,26g.	E: 2287 kcal; B:73,10g;T:77,17g w tym kw.tł.nasy:36,23g; W: 316,44g w tym cukry: 40,67g; Bł: 38,85g, sól:4,94g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 20.05.2025 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) Pasztet drobiowy 60g (1) Ser topiony 50g (7) Sałatka grecka 50g (7) 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) Pasztet drobiowy 60g (1) Ser topiony 50g (7) Sałatka grecka 50g (7) 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) Pasztet drobiowy 60g (1) Ser topiony 50g (7) Sałatka grecka 50g (7) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa gołąbkowa 350g (1,9) Twarożek z szczypiorkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Ciastko – muszelka 1szt. (1,3)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Twarożek z szczypiorkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Ciastko – muszelka 1szt. (1,3)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Twarożek z szczypiorkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Herbata owocowa 250g(-) Budyń b/c 150g (7)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g (1) Masło 82% 20g (7) Makrela w oleju 100g (4) Pasta z fasoli z ogórkiem kon. 50g (10) Pomidor z koperkiem, słonecznikiem, pestkami dyni z jogurtem 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g (1) Masło 82% 20g (7) Galaretką warzywna 150g (3,9) Humus 1szt. (11) Pomidor z koperkiem, słonecznikiem, pestkami dyni z jogurtem 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g (1) Masło 82% 20g (7) Galaretką warzywna 150g (3,9) Humus 1szt. (11) Pomidor z koperkiem, słonecznikiem, pestkami dyni z jogurtem 50g (7)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2854 kcal; B:86,54g;T:100,08g w tym kw.tł.nasy:38,13g; W: 349,90g w tym cukry: 69,87g; Bł: 35,51g, sól:3,83g.	E: 2863 kcal; B:84,53g;T:96,81g w tym kw.tł.nasy:32,84g; W: 369,25g w tym cukry: 68,10g; Bł: 34,19g, sól:3,92g.	E: 2536 kcal; B:88,80g;T:91,34g w tym kw.tł.nasy:31,45g; W: 300,74g w tym cukry: 49,41g; Bł: 48,41g, sól:4,39g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 21.05.2025 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) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata lodowa 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa szparagowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Schab dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Mizeria 100g (7) Warzywa dusz. 100g (9) Kompot 250g(-)	Zupa szparagowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Schab dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp.100g (1) Warzywa dusz. 100g (9) Kompot 250g(-)	Zupa szparagowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Schab dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp.100g (1) Warzywa dusz. 100g (9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z selera z szynką, ananasem, serem żółtym 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z selera z szynką, ananasem, serem żółtym 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 50g (3,9) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z selera z szynką, serem żółtym 50g (3,7,9)
	PN	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt.(7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2184 kcal; B:92,21g;T:69,43g w tym kw.tł.nasy:34,79g; W: 295,29g w tym cukry: 50,73g; Bł: 30,20g, sól:4,67g.	E: 2224 kcal; B:98,34g;T:76,87g w tym kw.tł.nasy:34,67g; W: 301,37g w tym cukry: 52,92g; Bł: 23,34g, sól:4,72g.	E: 2196 kcal; B:93,25g;T:67,79g w tym kw.tł.nasy:34,66g; W: 294,87g w tym cukry: 48,82g; Bł: 39,26g, sól:4,84g.

OZNACZENIA ALERGENÓW POKARMOWYCH

Gluten (1)

Jaja i produkty pochodne (3)

Ryby i produkty pochodne (4)

Soja i produkty pochodne (6)

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

Orzechy (8)

Seler i produkty pochodne (9)

Gorczyca i produkty pochodne (10)

Opracował:

Izabela Cegieła – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk