

Jadlospis od dnia 16.01.2025r do dnia 22.01.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 16.01.2025 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 szczypiorkiem 50g (3) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 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 szczypiorkiem 50g (3) Serek „hochland” 22g (7) 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) Pasta z jajka z szczypiorkiem 50g (3) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Baton owocowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kurczak pieczony 100g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z czerwonej kap. 100g (-) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki i ananasa 100g (-) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 100g (-) Kalafior got. 100g (1) 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) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g (-) Twarożek 50g (7) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g (-) Twarożek 50g (7) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Mus owocowy b/c1szt. (-)	Mus owocowy b/c1szt. (-)	Mus owocowy b/c1szt. (-)
		E: 2448kcal; B:89,5g;T:98,42g w tym kw.tł.nasy:40,35g; W:307,93g w tym cukry: 50,33g; Bł: 33,58g, sól:4,65g.	E: 2459kcal; B:93,88g;T:95,77gw tym kw.tł.nasy:40,20g; W:308,41g w tym cukry:44,84g; Bł: 25,67g, sól:4,88g.	E: 2451kcal; B:91,14g;T:93,40gw tym kw.tł.nasy:40,07g; W:288,58g w tym cukry: 30,43g; Bł: 43,63g, sól:4,92g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 17.01.2025 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) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sał. z sałaty,pomidora,rzodkiewki i kukurydzy 50g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml.250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sał. z sałaty,pomidora,rzodkiewki i kukurydzy 50g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml.250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sał. z sałaty,pomidora,rzodkiewki i kukurydzy 50g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Jajko sadzone 1szt. (3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Marchewka z groszkiem got.100g (1) Sur. z białej kap. 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g (1,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos ziołowy 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g (7) Marchewka z groszkiem got.100g (1) Sur. z selera 100g (9) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g (1,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos ziołowy 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g (7) Marchewka z groszkiem 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) Pasta z ryby wędzonej i ogórka kon. 80g (4,10) Sałatka z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 80g (4,9) Sałatka z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 80g (4,9) Sałatka z brokuła 50g (3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2802 kcal; B:96,68g;T:107,11g w tym kw.tł.nasy:50,89g; W:349,17g w tym cukry: 75,99g; Bł: 49,66g, sól:6,27g.	E: 2506 kcal; B:80,73g;T:99,45g w tym kw.tł.nasy:46,96g; W:307,57g w tym cukry: 67,53g; Bł: 31,63g, sól:5,10g.	E: 2687kcal; B:81,05g;T:103,11g w tym kw.tł.nasy:50,94g; W:340,70g w tym cukry: 69,59g; Bł: 52,56g, sól:5,21g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 18.01.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Ser „topiony” 50g (7) Sałata lodowa 10g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Ser „topiony” 50g (7) Sałata lodowa 10g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Ser „topiony” 50g (7) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Kiełbasa smażona z ceb. 1szt. (-) Ziemniaki dusz.300g (7) Kap. kisz. got. 150g (-) Kompot 250g(-) Mandarynka 1szt. (-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Rolada z schabu z warzyw. dusz. 80g (9) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki dusz.300g (7) Fasolka szp. got. 150g (1) Kompot 250g(-) Mandarynka 1szt. (-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Rolada z schabu z warzyw. dusz. 80g (9) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki dusz.300g (7) Fasolka szp. got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Mandarynka 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Pasta z fasoli i szczypiorku 50g (-) Sał. z ryżu i warzyw 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Galaretka z kurczaka 150g (9) Sał. z ryżu i warzyw 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Galaretka z kurczaka 150g (9) Sał. z ryżu i warzyw 50g (3,9)
	PN	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2437 kcal; B:96,73g;T:103,65g w tym kw.tł.nasy:45,90g; W:287,86g w tym cukry: 43,12g; Bł: 33,11g, sól:7,64g.	E: 2725 kcal; B:134,00g;T:106,66g w tym kw.tł.nasy:49,81g; W:287,46g w tym cukry: 44,44g; Bł: 22,31, sól:7,01g	E: 2780 kcal;B:112,01g;T:108,64gw tym kw.tł.nasy:49,89g; W:257,53g w tym cukry: 31,03g; Bł: 39,83g, sól:7,41g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 19.01.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Parówka cienka 1szt. (-) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Papryka 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Kotlet de volaile dusz. 80g (1,3,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-) Banan 1szt. (-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Kotlet de volaile dusz. 80g (1,3,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-) Banan 1szt. (-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Kotlet de volaile dusz.80g (1,3,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sał. z buraczków 150g (-) Herbata owocowa 250g(-) Pomarańcza 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z selera z szynką, ananasem i serem żółtym 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Polędwica sopocka 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z selera z szynką, ananasem i serem żółtym 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z selera z szynką i serem żółtym 50g (3,7,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2580 kcal; B:103,39g;T:98,98g w tym kw.tł.nasy:44,64g; W:317,16g w tym cukry: 60,46g; Bł: 34,01 g, sól:5,76g.	E: 2554 kcal; B:108,45 g;T:98,59gw tym kw.tł.nasy:44,58g; W:309,59g w tym cukry: 57,40 g; Bł: 25,10g, sól:5,82 g.	E: 2504kcal; B:103,11g;T:99,28gw tym kw.tł.nasy:44,50g; W:292,18g w tym cukry: 49,79g; Bł: 44,26 g, sól:5,87g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 20.01.2025 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) Sałata 10g (-) Kiwi 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) Sałata 10g (-) Kiwi 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) Sałata 10g (-) Kiwi 1szt. (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Barszcz zabielańy 350g (1,7,9) Pieczeń rzymska dusz. 80g (1,3) Sos piecz. 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kap. biała got. 100g (-) Sur. z marchewki 100g (-) Kompot 250g(-)	Barszcz zabielańy 350g (1,7,9) Pulpet wieprz. got. 80g (1,3) Sos z ziel. pietr. 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Szpinak dusz.100g (1,7) Sur. z marchewki 100g (-) Kompot 250g(-)	Barszcz zabielańy 350g (1,7,9) Pulpet wieprz. got. 80g (1,3) Sos z ziel. pietr. 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Szpinak dusz.100g (1,7) Sur. z marchewki 100g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Sał. z makaronu i kalafiora 50g (1,3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Sał. z makaronu i kalafiora 50g (1,3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Sał. z makaronu i kalafiora 50g (1,3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Kefir 1szt.(7)
		E: 2562 kcal; B:113,53g;T:72,76g w tym kw.tł.nasy:48,83g; W:372,38g w tym cukry: 69,57g; Bł: 47,02g, sól:5,80g.	E: 2555 kcal; B:120,24;T:70,56g w tym kw.tł.nasy:48,65g; W:366,10g w tym cukry: 60,65g; Bł: 37,07g, sól:5,80g.	E: 2405 kcal; B:115,83g;T:72,32g w tym kw.tł.nasy:51,51g; W:333,10g w tym cukry: 55,44g; Bł: 50,87g, sól:6,04 g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 21.01.2025 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) Szynka got.40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g(-) Jabłko 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) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Ser żółty 40g (7) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Paszтет sojowy 1szt. (6,10) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Paszтет sojowy 1szt. (6,10) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel. 50g (3)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2628kcal; B:89,92g;T:87,66g w tym kw.tł.nasy:40,20g; W:382,21g w tym cukry: 82,18g; Bł: 33,50g, sól:5,18g.	E: 2754 kcal; B:96,41g;T:89,33g w tym kw.tł.nasy:30,48g; W:399,14g w tym cukry: 79,98g; Bł: 24,99g, sól:4,74g.	E: 2386 kcal; B:83,38g;T:78,67g w tym kw.tł.nasy:28,88g; W:322,55g w tym cukry: 62,37g; Bł: 39,58g, sól:4,93g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 22.01.2025 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 25g (-) Sałata lodowa 10g (-) Ogórek ziel.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 25g (-) Sałata lodowa 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 lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c. 1szt. (-)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (9) Gulasz wieprz.z jarzynami dusz. 250g (1,9) Kasza j. 300g (1) Sał. z ogórka kon. 150g (10) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Gulasz wieprz.z jarzynami got.250g (1,9) Kasza j. 300g (1) Brokuł got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Gulasz wieprz.z jarzynami got.250g (1,9) Kasza j. 300g (1) Brokuł got. 150g (1) 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 ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Serek „hochland” 22g(7) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Serek „hochland” 22g(7) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)
	PN	Jabłko 1szt. (-)	Jabłko 1szt. (-)	Jabłko 1szt. (-)
		E: 2529 kcal; B:90,97g;T:77,52g w tym kw.tł.nasy:32,95g; W:367,06g w tym cukry: 56,86g; Bł: 34,95g, sól:5,91g.	E: 2445 kcal; B:98,00g;T:63,32g w tym kw.tł.nasy:30,86g; W:368,55g w tym cukry: 54,68g; Bł: 30,34g, sól:4,04g.	E: 2413 kcal; B:102,69g;T:73,40g w tym kw.tł.nasy:38,31g; W:339,21g w tym cukry: 42,81g; Bł: 47,66g, sól:5,02g.

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