

Jadłospis od dnia 16.05.2024r do dnia 22.05.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 16.05.2024 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) Paszтет drobiowy 60g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z zacierką 300g(1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata 10g (-) 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) Paszтет drobiowy 60g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Barszcz z jarzynami 350g(1,7,9) Sznycel miel. z ceb. i pieczarkami 80g Ziemniaki dusz. 300g(7) Mizeria 100g (7) Kalafior got. 100g (7) Kompot 250g(-)	Barszcz z jarzynami 350g(1,7,9) Pulpet wieprz.80g (1,3) Sos koperkowy 150g(1,7) Ziemniaki dusz. 300g(7) Szpinak dusz.100g (1) Kalafior got. 100g (7) Kompot 250g(-)	Barszcz z jarzynami 350g(1,7,9) Pulpet wieprz.80g (1,3) Sos koperkowy 150g(1,7) Ziemniaki dusz. 300g(7) Szpinak dusz.100g (1) Kalafior got. 100g (7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g(-) Ser żółty 40g(7) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g(-) Galareтка warzywna z jajkiem 150g(3,9) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g(-) Galareтка warzywna z jajkiem 150g(3,9) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel. 50g (3)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt.(-)	Mus owocowy b/c 1szt.(-)	Mus owocowy b/c 1szt.(-)
		E: 2350kcal; B:97,42g;T:84,00g w tym kw.tł.nasy:35,16g; W:283,6g w tym cukry: 48,53g; Bł: 31,52g, sól:5,8g.	E: 2251kcal; B:99,97g;T:70,54gw tym kw.tł.nasy:41,34g; W:290,58g w tym cukry: 46,58g; Bł: 26,10g, sól:4,92g.	E: 2153kcal; B:95,08g;T:71,96gw tym kw.tł.nasy:41,46g; W:269,78g w tym cukry: 40,97g; Bł: 44,52g, sól:5,39g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 17.05.2024 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) Jajko got.1szt.(3) Ser topiony 50g(7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt.(3) Ser topiony 50g(7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt.(3) Ser topiony 50g(7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Biszkopty b/c (1)
	Obiad	Zupa szparagowa z l. ciastem 350g (1,3,7) Placki z ryby z warzywami duszone 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g(7) Sur. z białej kap. 100g (-) Fasolka szp.got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa szparagowa z l. ciastem 350g (1,3,7) Placki z ryby z warzywami duszone 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g(7) Sur. z selera 100g (9) Fasolka szp.got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa szparagowa z l. ciastem 350g (1,3,7) Placki z ryby z warzywami duszone 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g(7) Sur. z selera 100g (9) Fasolka szp.got.100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1 szt.(7) Sał. z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g (3,7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1 szt.(7) Sał. z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g (3,7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1 szt.(7) Sał. z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g (3,7)
	PN	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)
		E: 2546kcal; B:91,05g;T:96,40g w tym kw.tł.nasy:45,80g; W:336,16g w tym cukry: 69,69g; Bł: 32,21g, sól:5,16g.	E: 2515kcal; B:96,93g;T:97,50g w tym kw.tł.nasy:45,790g; W:342g w tym cukry: 67,62g; Bł: 26,89g, sól:5,40g.	E: 2651kcal; B:95,14g;T:100,47g w tym kw.tł.nasy:45,82g; W:323,07g w tym cukry: 44,21g; Bł: 42,96g, sól:5,48g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 18.05.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Pomidor 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Pomidor 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Krakersy 1 po. (1)
	Obiad	Zupa ogórkowa 350g (1,7,9) Kurczak w sosie słodko – kwaśnym z ananasem i warzywami 250g(1,7,9) Ryż 300g(-) Marchewka z groszkiem 150g(1) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g (1,9) Kurczak w sosie słodko – kwaśnym z ananasem i warzywami 250g(1,7,9) Ryż 300g(-) Marchewka z groszkiem 150g(1) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g (1,9) Kurczak w sosie słodko – kwaśnym z warzywami 250g(1,7,9) Ryż 300g(-) Marchewka z groszkiem 150g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt.(-) z musztardą 30g(10) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Kieł. biała cienka 1szt.(-) z keczupem 30g(-) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt.(-) z musztardą 30g(10) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)
		E: 2263kcal; B:74,94g;T:75,61g w tym kw.tł.nasy:32,48g; W:286,34g w tym cukry: 47,51g; Bł: 33,63g, sól:5,67g.	E: 2226kcal; B:79,72g;T:73,77g w tym kw.tł.nasy:32,32g; W:308,26g w tym cukry: 54,89g; Bł: 24,54g, sól:5,84g.	E: 2336kcal; B:77,11g;T:85,80gw tym kw.tł.nasy:34,98g; W:320,28g w tym cukry: 42,87g; Bł: 40,41g, sól:5,71g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 19.05.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z jajka z szczypiorkiem 80g(3) Sałata 10g(-) Budyń 150g(7)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z szczypiorkiem 80g(3) Sałata 10g(-) Budyń 150g(7)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z szczypiorkiem 80g(3) Sałata 10g(-) Budyń 150g(7)
	IIŚ			Ser żółty 50g(7)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Schab duszony 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Kap. kisz. got.150g(-) Banan 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Schab duszony 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw 150g(1) Banan 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Schab duszony 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw 150g(1) Kiwi 1szt.(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g(-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka biała 40g(-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g(-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka z selera 50g (3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt.(-)	Baton owocowy b/c 1szt.(-)	Baton owocowy b/c 1szt.(-)
		E: 2232kcal; B:88,74g;T:77,02g w tym kw.tł.nasy:29,92g; W:303,09g w tym cukry: 49,48g; Bł: 35,99g, sól:5,02g.	E: 2367kcal; B:96,57g;T:76,64gw tym kw.tł.nasy:29,98g; W:316,95g w tym cukry: 65,80g; Bł: 27,64g, sól:5,18g.	E: 2303kcal; B:92,71g;T:88,83gw tym kw.tł.nasy:36,75g; W:284,03g w tym cukry: 38,24g; Bł: 42,30g, sól:5,33g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 20.05.2024 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 Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Powidła 30g(-) Rukola 10g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Powidła 30g(-) Rukola 10g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z kaszką p.300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Szynka got. 40g(-) Rukola 10g(-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Jogurt nat. 1szt.(7)
	Obiad	Zupa gulaszowa 350g(1,9) Sos śmietanowo – serowy z szynką, pieczarkami i groszkiem 250g(1,7) Makaron 350g(1) Sałatka z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Sos śmietanowo – serowy z szynką, pieczarkami i groszkiem 250g(1,7) Makaron 350g(1) Sałatka z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Sos śmietanowo – serowy z szynką, pieczarkami i groszkiem 250g(1,7) Makaron 350g(1) Sałatka z buraczków 150g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby wędzonej i warzyw 80g(4,9) Sałatka grecka 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 80g(4,9) Sałatka grecka 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 80g(4,9) Sałatka grecka 50g(7)
	PN	Ciastko b/ c 1szt.(1)	Ciastko b/ c 1szt.(1)	Ciastko b/ c 1szt.(1)
		E: 2510kcal; B:90,93g;T:82,96g w tym kw.tł.nasy:34,91,g; W:351,96g w tym cukry: 62,00g; Bł: 35,30g, sól:5,39g.	E: 2474kcal; B:85,564;T:70,07g w tym kw.tł.nasy:31,60g; W:371,77g w tym cukry: 64,21g; Bł: 26,16g, sól:5,55g.	E: 2425kcal; B:94,37g;T:76,37g w tym kw.tł.nasy:34,64g; W:343,47g w tym cukry: 47,80g; Bł: 40,74g, sól:5,57 g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 21.05.2024 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) Kieł. krakowska 40g(-) Ser topiony 50g(7) Sałata lodowa 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) Kieł. krakowska 40g(-) Ser topiony 50g(7) Sałata lodowa 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) Kieł. krakowska 40g(-) Ser topiony 50g(7) Sałata lodowa 10g(-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy 1szt.(-)
	Obiad	Grochówka 350g (9)) Jajko sadzone 1szt.(3) Ziemniaki dusz.300g(7) Sur. z marchewki i selera 100g(9) Mizeria 100g(7) Kompot 250g(-)	Zupa krupnik ryżowy 350g (9)) Pierogi z śliwkami 250g(1,3) Sur. z marchewki i selera 100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa krupnik ryżowy 350g (9) Jajko sadzone 1szt.(3) Ziemniaki dusz.300g(7) Sur. z marchewki i selera 100g(9) Mizeria 100g(7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z szczypiorkiem 50g(7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z szczypiorkiem 50g(7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z szczypiorkiem 50g(7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Mus owocowy 1szt.(-)
		E: 2539kcal; B:99,71g;T:96,93g w tym kw.tł.nasy:40,81g; W:317,96g w tym cukry: 54,58g; Bł: 41,47g, sól:5,28g.	E: 2688kcal; B:90,56g;T:95,00g w tym kw.tł.nasy:47,30g; W:339,89g w tym cukry: 65,03g; Bł: 26,04g, sól:5,22g.	E: 2311kcal; B:81,80g;T:93,93g w tym kw.tł.nasy:39,47g; W:296,28g w tym cukry: 39,31g; Bł: 44,16g, sól:6,71g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 22.05.2024 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) Jajko got.1szt. (3) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Sałata 10g(-) Jabłko 1szt.(-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt. (3) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Sałata 10g(-) Jabłko 1szt.(-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Jajko got.1szt. (3) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Sałata 10g(-) Jabłko 1szt.(-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (-)
	Obiad	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Kurczak pieczony 100g (-) Sos pieczeniowy 150g (-) Ziemniaki 300g(-) Sur. z czerwonej kap.100g(-) Brokuł got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g(-) Kalarepa z marchewką got.100g(1) Brokuł got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g(-) Sur. z czerwonej kap.100g(-) Brokuł got. 100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ryba w zalewie 100g (4) Serek „hochland”22g (7) Ogórek małosolny 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Serek „hochland”22g (7) Pomidor 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Serek „hochland”22g (7) Pomidor 50g(-)
	PN	Deser mleczny 1szt. (7)	Deser mleczny 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2579kcal; B:92,05g;T:90,89g w tym kw.tł.nasy:28,65g; W:354,69g w tym cukry: 63,56g; Bł: 32,21g, sól:4,44g.	E: 2451kcal; B:110,33g;T:79,67g w tym kw.tł.nasy:29,41g; W:329,55g w tym cukry: 56,99g; Bł: 24,30g, sól:4,83g.	E: 2263kcal; B:98,06g;T:69,56g w tym kw.tł.nasy:29,96g; W:304,38g w tym cukry: 50,11g; Bł: 44,79g, sól:4,07g.

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