

Jadlospis od dnia 17.04.2025r do dnia 23.04.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 17.04.2025 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) Połędwica z piersi kurczaka 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata 10g (-) Ogórek ziel. 50g (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Połędwica z piersi kurczaka 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z kaszka p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Połędwica z piersi kurczaka 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa brokułowa 350g (1,9) Pieczeń rzymska dusz. 80g (1,3) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g (7,9) Marchewka got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g (1,9) Pulpet wieprz. got. 80g (1,3) Sos ziołowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g (7,9) Marchewka got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g (1,9) Pulpet wieprz. got. 80g (1,3) Sos ziołowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g (7,9) Marchewka got. 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) Sałatka „gajowego” 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro - smak” 1szt. (7) Sałatka „gajowego” 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro - smak” 1szt. (7) Sałatka „gajowego” 50g (1,3)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2390 kcal; B:83,17g;T:92,39g w tym kw.tł.nasy:48,66g; W:309,12g w tym cukry: 57,23g; Bł: 36,09g, sól:5,89g.	E: 2403 kcal; B:84,03g;T:89,97gw tym kw.tł.nasy:49,57g; W:303,94g w tym cukry:56,31g; Bł: 27,17g, sól:5,69g.	E: 2467 kcal; B:85,84g;T:96,06 gw tym kw.tł.nasy:50,21g; W:302,64g w tym cukry: 42,15g; Bł: 45,21g, sól:5,98g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 18.04.2025 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 (-) Jabłko 1szt. (-)	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 (-) Jabłko 1szt. (-)	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) Jajko got.1szt. (3) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Zupa krupnik 350g (1,9) Sledź w śmietanie z jabłkiem i ceb. 250g (4,7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Budyń 150g (7)	Zupa krupnik 350g (1,9) Kotlet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 150g (-) Kompot 250g(-) Budyń 150g (7)	Zupa krupnik 350g (1,9) Kotlet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 150g (-) Herbata owocowa 250g(-) Budyń 150g (7)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kon. rybna 100g (4) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Humus 1szt. (11) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Humus 1szt. (11) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka wegetariańska 50g (-)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2837 kcal; B:98,23g;T:101,06g w tym kw.tł.nasy:33,66g; W:410,18g w tym cukry: 75,39g; Bł: 39,72g, sól:9,82g.	E: 2847 kcal; B:96,05g;T:85,46gw tym kw.tł.nasy:32,51g; W:405,55g w tym cukry: 74,63g; Bł: 38,24g, sól:5,22g.	E: 2785 kcal; B:101,73g;T:90,03g w tym kw.tł.nasy:33,36g; W:370,17g w tym cukry: 68,92g; Bł: 53,36g, sól:5,59g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 19.04.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Pieczыwo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Piecзarki w sosie śmietanowym 250g (1,7) Makaron 300g (1) Buraczki got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Piecзarki w sosie śmietanowym 250g (1,7) Makaron 300g (1) Buraczki got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Piecзarki w sosie śmietanowym 250g (1,7) Makaron 300g (1) Buraczki got. 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z szczypiorkiem 80g (3) Sał. z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z mięsa got. z szczypiorkiem 80g (3) Sał. z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 20g (7) Pasta z mięsa got. z szczypiorkiem 80g (3) Sał. z ryżu z kurczakiem 50g(3)
	PN	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2194 kcal; B:70,78g;T:81,46g w tym kw.tł.nasy:30,83g; W:292,74g w tym cukry: 35,27g; Bł: 28,59g, sól:4,63g.	E: 2243 kcal; B:75,31g;T:80,91gw tym kw.tł.nasy:30,82g; W:296,25g w tym cukry: 33,11g; Bł: 20,08g, sól:4,68g.	E: 2167 kcal; B:70,68g;T:81,90gw tym kw.tł.nasy:30,82g; W:288,31g w tym cukry: 22,70g; Bł: 38,67g, sól:4,70g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 20.04.2025 rok WIELKANOC	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 50g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata 10g (-) Babka 100g (1,3)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 50g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata 10g (-) Babka 100g (1,3)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 50g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata 10g (-) Ciastko b/c 1szt. (1)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Żurek 350g (1,7) Rolada ze schabu duszona 80g (10) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kap. czerwona got.150g (-) Kompot 250g(-) Pomarańcza 1szt. (-)	Zupa szparagowa z l. ciastem 350g (1,3,7) Rolada ze schabu duszona 80g (10) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw 150g (1) Kompot 250g (-) Pomarańcza 1szt. (-)	Zupa szparagowa z l. ciastem 350g (1,3,7) Rolada ze schabu duszona 80g (10) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw 150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Pomarańcza 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała 1szt. (-) z chrzanem 30g (-) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała 1szt. (-) z chrzanem 30g (-) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2267 kcal; B:72,69g;T:75,92g w tym kw.tł.nasy:35,54g; W: 302,63g w tym cukry: 50,85g; Bł: 29,56g, sól:5,17g.	E: 2313 kcal; B:80,34g;T:76,75g w tym kw.tł.nasy:35,87g; W: 301,52g w tym cukry: 49,05g; Bł: 22,62g, sól:5,60g.	E: 2313 kcal; B:76,02g;T:91,84g w tym kw.tł.nasy:38,55g; W: 271,37g w tym cukry: 38,01g; Bł: 41,77g, sól:4,98g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 21.04.2025 r	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka got. 50g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata 10g (-) Keks 100g (1,3)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 50g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata 10g (-) Keks 100g (1,3)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 50g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałata 10g (-) Biszkopty b/c (1)
	IIŚ			Serek „wiejski” 1szt. (7)
	Obiad	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Filet z kurczaka panierowany z pieczarkami 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300 (7) Sur. z pekińskiej kap. 150g (3) Kompot 250g(-) Pomarańcza 1szt. (-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Filet z kurczaka panierowany z pieczarkami 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300 (7) Sur. z pekińskiej kap. 150g (3) Kompot 250g(-) Pomarańcza 1szt. (-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Filet z kurczaka panierowany z pieczarkami 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300 (7) Sur. z pekińskiej kap. 150g (3) Herbata owocowa 250g(-) Pomarańcza 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała 1szt. (-) z chrzanem 30g (-) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała 1szt. (-) z chrzanem 30g (-) Sałatka gyros 50g (3,10)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2776 kcal; B:80,84g;T:103,14g w tym kw.tł.nasy:35,82g; W: 361,59g w tym cukry: 62,21g; Bł: 41,74g, sól:5,98g.	E: 2830 kcal; B:85,56g;T:102,71g w tym kw.tł.nasy:35,83g; W: 366,33g w tym cukry: 61,73g; Bł: 32,00g, sól:6,95g.	E: 2864 kcal; B:102,18g;T:106,21g w tym kw.tł.nasy:38,44g; W: 353,30g w tym cukry: 46,55g; Bł: 46,55g, sól:5,98g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 22.04.2025 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) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Powidła 1szt. (-) Sałatka grecka 50g (7)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Powidła 1szt. (-) Sałatka grecka 50g (7)	Zupa ml. z pł.owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Ser żółty 40g (7) Sałatka grecka 50g (7)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (9) Leczo warzywne 250g (1) Kasza j. 300g (1) Sur. z selera i marchewki 150g (9) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Leczo warzywne 250g (1) Kasza j. 300g (1) Sur. z selera i marchewki 150g (9) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Leczo warzywne 250g (1) Kasza j. 300g (1) Sur. z selera i marchewki 150g (9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g (1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Ser żółty 40g (7) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g (1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Galaretka warzywna 150g (3,9) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g (1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Galaretka warzywna 150g (3,9) Sał. z brokuła 50g (3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2553 kcal; B:76,60g;T:90,40g w tym kw.łł.nasy:41,99g; W: 352,39g w tym cukry: 58,98g; Bł: 41,76g, sól:5,44g.	E: 2522 kcal; B:80,70g;T:79,83g w tym kw.łł.nasy:36,59g; W: 361,27g w tym cukry: 58,60g; Bł: 35,34g, sól:5,05g.	E: 2491 kcal; B:86,74g;T:94,68g w tym kw.łł.nasy:40,16g; W: 318,38g w tym cukry: 38,83g; Bł: 51,44g, sól:6,20g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 23.04.2025 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 „hochland” 22g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „hochland” 22g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) 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) Serek „hochland” 22g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) z warzywami dusz. 100g (9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sał. z buraczków 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) z warzywami dusz. 100g (9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sał. z buraczków 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) z warzywami dusz. 100g (9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sał. z buraczków 100g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i jajka z koperkiem 80g (3,7) Sał. z makaronu i kalafiora 50g (1,3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i jajka z koperkiem 80g (3,7) Sał. z makaronu i kalafiora 50g (1,3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i jajka z koperkiem 80g (3,7) Sał. z makaronu i kalafiora 50g (1,3,9)
	PN	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt. (-)
		E: 2234 kcal; B:80,42g;T:73,57g w tym kw.tł.nasy:30,11g; W: 302,30g w tym cukry: 57,71g; Bł: 32,60g, sól:4,25g.	E: 2282 kcal; B:85,95,g;T:73,02g w tym kw.tł.nasy:30,10g; W: 305,81g w tym cukry: 52,55g; Bł: 24,09g, sól:4,30g.	E: 2372 kcal; B:82,17g;T:83,93g w tym kw.tł.nasy:32,75g; W: 302,89g w tym cukry: 44,46g; Bł: 42,19g, sól:4,32g.

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 Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk