

Jadłospis od dnia 17.10.2024r do dnia 23.10.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 17.10.2024 rok	Śniadanie	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa z piersi kurczaka 40g(-) Serek „deliser” 17g(7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa z piersi kurczaka 40g(-) Serek „deliser” 17g(7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kieł. szynkowa z piersi kurczaka 40g(-) Serek „deliser” 17g(7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Baton owocowy 1szt. b/c (-)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Pieczeń z karkówki 80g (-) Sos pieczeniowy 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sur. z warzyw 100g(7,9) Kap. biała got.100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Rolada z schabu z warzywami 80g (9) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g(7,9) Fasolka szparagowa got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Rolada z schabu z warzywami 80g (9) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g(7,9) Fasolka szparagowa 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) Sał. z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek fro-smak” 1szt. (7) Sał. z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek fro-smak” 1szt. (7) Sał. z ryżu z kurczakiem 50g(3)
	PN	Baton twarogowy 1szt.(7)	Baton twarogowy 1szt.(7)	Ciastko b/c 1szt.(1)
		E: 2578kcal; B:100,29g;T:98,04g w tym kw.tł.nasy:43,72g; W:302,51g w tym cukry: 48,98g; Bł: 34,92g, sól:4,84g.	E: 2459kcal; B:99,76g;T:96,07gw tym kw.tł.nasy:30,36g; W:296,60g w tym cukry:32,07g; Bł: 25,07g, sól:4,90g.	E: 2519kcal; B:97,29g;T:93,43gw tym kw.tł.nasy:38,24g; W:293,60g w tym cukry: 39,09g; Bł: 44,09g, sól:4,94g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 18.10.2024 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) Jajko got. 1szt. (3) Ser żółty 40g (7) Sałatka grecka 50g(7) Sliwki 2szt. (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Powidła 30g(-) Sałatka grecka 50g(7) Sliwki 2szt. (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Ser żółty 40g (7) Sałatka grecka 50g(7) Sliwki 2szt. (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makar. 350g (1,7,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g(7) Ziemniaki 300g (-) Drożdżówka 1szt. (1,3) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z makar. 350g (1,7,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g(7) Ziemniaki 300g (-) Drożdżówka 1szt. (1,3) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z makar. 350g (1,7,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g(7) Ziemniaki 300g (-) Biszkopty b/c (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parykarz szczeciński100g(4) Serek „hochland” 22g(7) Sałatka z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g(3,4,9) Serek „hochland” 22g(7) Sałatka z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g(3,4,9) Serek „hochland” 22g(7) Sałatka z selera 50g(3,9)
	PN	Mus owocowy b/z cukru 1szt. (-)	Mus owocowy b/z cukru 1szt. (-)	Mus owocowy b/z cukru 1szt. (-)
		E: 2563kcal; B:88,68g;T:88,23g w tym kw.tł.nasy:32,91g; W:346,79g w tym cukry: 50,47g; Bł: 33,71g, sól:5,47g.	E: 2505kcal; B:95,95g;T:70,10gw tym kw.tł.nasy:30,50g; W:362,75g w tym cukry: 65,69g; Bł: 27,39g, sól:4,29g.	E: 2468kcal; B:107,92g;T:82,57gw tym kw.tł.nasy:34,50g; W:320,49g w tym cukry: 48,32g; Bł: 41,12g, sól:5,29g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 19.10.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw z zieloną pietruszką 80g (3,9) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw z zieloną pietruszką 80g (3,9) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw z zieloną pietruszką 80g (3,9) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Sos myśliwski 250g(1,10) Kasza j. 300g(1) Sał. z ogórka kisz.150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g(1,9) Kasza j.300g(1) Szpinak dusz. 150g (1,7) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g(1,9) Kasza j. 300g(1) Szpinak dusz. 150g (1,7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Serek „homogenizowany 1szt. (7) Sał. jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Serek „homogenizowany 1szt. (7) Sał. jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Serek „homogenizowany 1szt. (7) Sał. jarzynowa 50g(3,9)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2110kcal; B:81,58g;T:64,29g w tym kw.tł.nasy:30,09g; W:294,63g w tym cukry: 38,21g; Bł: 38,46g, sól:4,58g.	E: 2141kcal; B:88,22g;T:60,52gw tym kw.tł.nasy:30,60g; W:298,55g w tym cukry: 37,96g; Bł: 25,90g, sól:4,00g.	E: 2094kcal; B:85,64g;T:63,26gw tym kw.tł.nasy:31,66g; W:290,71g w tym cukry: 24,70g; Bł: 44,04g, sól:4,16g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 20.09.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g(-) Serek „gouda” 17g(7) Sałata lodowa 10g(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g(-) Serek „gouda” 17g(7) Sałata lodowa 10g(-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g(-) Serek „gouda” 17g(7) Sałata lodowa 10g(-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Udko z kurczaka piecz. 1szt. (-) Sos pieczeniowy 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Kap. czerwona got.150g(-) Kompot 250g(-) Mandarynka 1szt.(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Udko z kurczaka got.1szt. (-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw 150g(1) Kompot 250g(-) Mandarynka 1szt.(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Udko z kurczaka got.1szt. (-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw 150g(1) Herbata owocowa 250g(-) Mandarynka 1szt.(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Pasztet drobiowy 60g (1) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Pasztet drobiowy 60g (1) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Pasztet drobiowy 60g (1) Sał. z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2285kcal; B:92,41g;T:87,56g w tym kw.tł.nasy:32,13g; W: 288,14g w tym cukry: 45,15g; Bł: 32,53g, sól:4,06g.	E: 2333kcal; B:98,29g;T:87,11g w tym kw.tł.nasy:32,13g; W: 291,05g w tym cukry: 41,94g; Bł: 24,52g, sól:4,21g.	E: 2423kcal; B:94,51g;T:98,02g w tym kw.tł.nasy:34,78g; W: 298,13g w tym cukry: 32,58g; Bł: 40,84g, sól:4,23g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 21.10.2024 r	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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Powidła 30g (-) 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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Powidła 30g (-) 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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Szynka got. 40g (-) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Ser żółty 50g(7)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Sznycel miel. z pieczark. i ceb. 80 g(1,3) Ziemniaki 300g(-) Brokuł got.100g(1) Sur. z marchewki i cukinii 100g(-) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Pulpet wieprzowy 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Brokuł got.100g(1) Sur. z marchewki i cukinii 100g(-) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Pulpet wieprzowy 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Brokuł got.100g(1) Sur. z marchewki i cukinii 100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Pasta z fasoli i papryki z szczypiorkiem 50g (-) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel. 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Paprykarz warzywny 1szt. (-) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel. 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Paprykarz warzywny 1szt. (-) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel. 50g(3)
	PN	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2263kcal; B:107,07g;T:68,47g w tym kw.tł.nasy:33,28g; W: 311,47g w tym cukry: 68,43g; Bł: 39,85g, sól:4,99g.	E: 2431kcal; B:111,30g;T:76,20g w tym kw.tł.nasy:50,04g; W: 320,10g w tym cukry: 68,43g; Bł: 28,58g, sól:4,91g.	E: 2465kcal; B:120,25g;T:92,56g w tym kw.tł.nasy:59,10g; W: 295,90g w tym cukry: 48,81g; Bł: 43,50g, sól:5,94g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 22.10.2024 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) Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechów i papryki 50g(-) Gruszka 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechów i papryki 50g(-) Gruszka 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechów i papryki 50g(-) Gruszka 1szt. (-)
	IIŚ			Wędlina drobiowa 50g.(-)
	Obiad	Zupa z białych warzyw 350g (1,7,9) Placki z ryby z warzywami dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g(-) Sur. z kiszonej kap. 100g (-) Dynia dusz. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa z białych warzyw 350g (1,7,9) Placki z ryby z warzywami dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g(-) Sur. z selera i brzoskwini 100g(9) Dynia dusz. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa z białych warzyw 350g (1,7,9) Placki z ryby z warzywami dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g(-) Sur. z selera 100g (9) Dynia dusz. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska cienka 1szt. (-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Sał. z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Sał. z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska cienka 1szt. (-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Sał. z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g(3,7)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)
		E: 2312kcal; B:88,65g;T:82,38g w tym kw.tł.nasy:32,83g; W: 313,67g w tym cukry: 62,07g; Bł: 40,23g, sól:5,98g.	E: 2487kcal; B:90,29g;T:92,60g w tym kw.tł.nasy:36,01g; W: 320,34g w tym cukry: 69,18g; Bł: 34,20g, sól:6,02g.	E: 2283kcal; B:93,58g;T:86,71g w tym kw.tł.nasy:32,95g; W: 296,40g w tym cukry: 48,82g; Bł: 48,82g, sól:6,15g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 23.10.2024 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) Szynka biała 40g(-) Ser topiony 50g(7) Sałata 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) Szynka biała 40g(-) Ser topiony 50g(7) 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) Szynka biała 40g(-) Ser topiony 50g(7) Sałata 10g(-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Jogurt nat. 1szt. (7)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Kurczak po chińsku 250g(1) Ryż 300g(-) Sał. z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Kurczak po chińsku 250g(1) Ryż 300g(-) Sał. z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Kurczak po chińsku 250g(1) Ryż 300g(-) Sał. z buraczków 150g(-) Herbata owocowa 250g(-) Jabłko 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Metka cebulowa 40g(-) Sał. ziemniaczana 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Galaretka z warzyw 150g(3,9) Sał. ziemniaczana 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Galaretka z warzyw 150g(3,9) Sał. ziemniaczana 50g(3,9)
	PN	Deser mleczny 1szt. (7)	Deser mleczny 1szt. (7)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2459kcal; B:85,66g;T:90,32g w tym kw.tł.nasy:30,94g; W: 323,32g w tym cukry: 55,45g; Bł: 31,43g, sól:4,93g.	E: 2662kcal; B:96,98g;T:88,00g w tym kw.tł.nasy:31,26g; W: 366,06g w tym cukry: 55,57g; Bł: 25,97g, sól:5,10g.	E: 2520kcal; B:99,20g;T:81,98g w tym kw.tł.nasy:34,49g; W: 347,96g w tym cukry: 50,56g; Bł: 43,93g, sól:5,30g.

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