

Jadłospis od dnia 18.07.2024r do dnia 24.07.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 18.07.2024 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) Paszтет drobiowy 60g(-) Ser żółty 40g(7) Sałata lodowa 10g(-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Szynka got. 40g(-) Sałata lodowa 10g(-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтет drobiowy 60g(-) Szynka got. 40g(-) Sałata lodowa 10g(-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Biskopky b/c 1szt. (1)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g(1,9) Udko z kurczaka pieczone 1szt. (-) Sos pieczeniowy 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g(7) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos z ziel. pietr.150g(1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g(7) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos z ziel. pietr.150g(1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g(7) Kalafior got. 100g (1) Herbata owocowa 250g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g(-) Serek „deliser” 17g(7) Sał. z cieciorke z ogórkiem ziel. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g(-) Serek „deliser” 17g(7) Sał. z cieciorke z ogórkiem ziel. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g(-) Serek „deliser” 17g(7) Sał. z cieciorke z ogórkiem ziel. 50g (3)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2414kcal; B:104,09g;T:84,55g w tym kw.tł.nasy:36,03g; W:293,52g w tym cukry: 48,31g; Bł: 31,55g, sól:5,62g.	E: 2098kcal; B:92,00;T:65,41gw tym kw.tł.nasy:25,16g; W:276,95g w tym cukry: 32,23g; Bł: 22,77g, sól:5,13g.	E: 2202kcal; B:90,48g;T:62,47gw tym kw.tł.nasy:25,11g; W:294,07g w tym cukry: 33,20g; Bł: 25,81g, sól:5,08g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 19.07.2024 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) Serek „wiejski” 1szt.(7) Dżem 25g(-) Sałata 10g(-) Brzoskwinia 1szt.(-)	Zupa ml. z pł.owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Dżem 25g(-) Sałata 10g(-) Brzoskwinia 1szt.(-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 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(-) Brzoskwinia 1szt.(-)
	IIŚ			Sok pomidorowy 1szt. (-)
	Obiad	Zupa owocowa z makaronem 350g (1) Jajko sadzone 1szt. (3) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem got.100g(1) Mizeria 100g(7)	Zupa owocowa z makaronem 350g (1) Jajko got. 1szt. (3) Sos ziołowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem got.100g(1) Szpinak dusz. 100g(1,7)	Zupa wiedeńska 350g (1,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos ziołowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem got.100g(1) Szpinak dusz. 100g(1,7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby wędzonej z warzy. 50g (4,9) Serek „hochland” 22g(7) Ogórek małosolny 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka warzywna z jajkiem 150g(3,9) Serek ”hochland” 22g (7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka warzywna z jajkiem 150g(3,9) Serek ”hochland” 22g (7) Pomidor 50g (-)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt .(7)	Krakersy 1szt. (1)
		E: 2361kcal; B:86,75g;T:84,52g w tym kw.tł.nasy:36,51g; W:295,96g w tym cukry: 59,87g; Bł: 33,05g, sól:5,11g.	E: 2263kcal; B:92,23g;T:70,79g w tym kw.tł.nasy:32,61g; W:302,37g w tym cukry: 56,56g; Bł: 24,28g, sól:4,22g.	E: 2415kcal; B:91,66g;T:85,64g w tym kw.tł.nasy:40,05g; W:305,17g w tym cukry: 48,67g; Bł: 43,81g, sól:5,96g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 20.07.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt.(-) Serek „fro –smak” 1szt. (7) Sałatka „wegetariańska” 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt.(-) Serek „fro –smak” 1szt. (7) Sałatka „wegetariańska” 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt.(-) Serek „fro –smak” 1szt. (7) Sałatka „wegetariańska” 50g (-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g (1,9) Kasza j. 300g (1) Sur. z kisz. kap.150g(-) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Gulasz wieprzowy got.. z jarzynami got. 250g (1,9) Kasza j. 300g (1) Kalarepa dusz. z koperkiem 150g(1) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Gulasz wieprzowy got.. z jarzynami got. 250g (1,9) Kasza j. 300g (1) Kalarepa dusz. z koperkiem 150g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z pomidorami 50g(7) Kieł. krakowska 40g(-) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Twarożek z pomidorami 50g(7) Kieł. krakowska 40g(-) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z pomidorami 50g(7) Kieł. krakowska 40g(-) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9)
	PN	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)
		E: 2561kcal; B:81,47g;T:88,12g w tym kw.tł.nasy:39,82g; W: 339,83g w tym cukry: 48,48g; Bł: 40,40g, sól:5,42g.	E: 2642kcal; B:89,73g;T:87,66 w tym kw.tł.nasy:39,82g; W: 347,50g w tym cukry: 50,03g; Bł: 26,99g, sól:5,84g.	E: 2590kcal; B:89,24g;T:92,38g w tym kw.tł.nasy:42,17g; W: 331,70g w tym cukry: 44,82g; Bł: 42,11g, sól:5,95g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 21.07.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Jajko got. 1szt.(3) Ser topiony 50g(7) Sałata 10g (-) Papryka 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Ser topiony 50g(7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Ser topiony 50g(7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa z zielonych warzyw 350g(1,7,9) Filet z kurczaka dusz. 80g W sosie pieczarkowym150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Kap. biała got.150g(-) Jabłko 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa z zielonych warzyw 350g(1,7,9) Filet z kurczaka dusz. 80g W sosie pieczarkowym150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z cukini i marchewki 150g(-) Jabłko 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa z zielonych warzyw 350g(1,7,9) Filet z kurczaka dusz. 80g W sosie pieczarkowym150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z cukini i marchewki 150g(-) Jabłko 1szt.(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z porem 80g (3) Sałatka z makaronu i kalafiora 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z porem 80g (3) Sałatka z makaronu i kalafiora 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z porem 80g (3) Sałatka z makaronu i kalafiora 50g(1,3)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2338kcal; B:96,42g;T:82,51g w tym kw.tł.nasy:31,88g; W: 293,63g w tym cukry: 55,89g; Bł: 37,07g, sól: 4,90g.	E: 2364kcal; B:100,90g;T:91,71g w tym kw.tł.nasy:31,82g; W: 282,34g w tym cukry: 51,68g; Bł: 27,21g, sól:5,00g.	E: 2298kcal; B:95,27g;T82,70g w tym kw.tł.nasy:31,82g; W: 284,40g w tym cukry: 42,27g; Bł: 45,80g, sól:5,02g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 22.07.2024 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) Filet z indyka 40g(-) Serek „, gouda” 17g(7) Sał. z sałaty, pomid, rzodkiewki i kukurydzy 50g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g(-) Serek „, gouda” 17g(7) Sał. z sałaty, pomid, rzodkiewki i kukurydzy 50g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g(-) Serek „, gouda” 17g(7) Sał. z sałaty, pomid, rzodkiewki i kukurydzy 50g(-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa gołąbkowa 350g (1,9) Sos brokułowo – śmietanowy 250g (1,7) Makaron 300g (1) Sałatka z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos brokułowo – śmietanowy 250g (1,7) Makaron 300g (1) Sałatka z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos brokułowo – śmietanowy 250g (1,7) Makaron 300g (1) Sałatka z buraczków 150g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Makrela w oleju 100g (4) Paszтет drobiowy 60g(-) Sał. jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Paszтет drobiowy 60g(-) Sał. jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Paszтет drobiowy 60g(-) Sał. jarzynowa 50g(3,9)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2696kcal; B:88,09g;T:100,40g w tym kw.tł.nasy: 28,81g; W: 352,30g w tym cukry: 55,76g; Bł: 28,62g, sól:3,87g.	E: 2348kcal; B:82,46g;T:70,68g w tym kw.tł.nasy: 29,72g; W: 332,83g w tym cukry: 50,65g; Bł: 20,99g, sól:4,45g.	E: 2330kcal; B:78,82g;T:73,55g w tym kw.tł.nasy:30,57g; W: 322,73g w tym cukry: 37,39g; Bł: 35,66, sól:4,61g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 23.07.2024 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(7) Pasta z jajka z koperkiem 80g(3) Sałata lodowa 10g(-) Brzoskwinia 1szt.(-)	Zupa ml. z kaszka p 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z jajka z koperkiem 80g(3) Sałata lodowa 10g(-) Brzoskwinia 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 jajka z koperkiem 80g(3) Sałata lodowa 10g(-) Brzoskwinia 1szt.(-)
	IIŚ			Krakersy 1szt.(1)
	Obiad	Zupa pomidorowa – krem 350g (1,7,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4) z jarzynami dusz. 100g (9) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej kap. 100g (-) Kompot 250g (-)	Zupa pomidorowa – krem 350g (1,7,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4) z jarzynami dusz. 100g (9) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. 100g(1) Kompot 250g (-)	Zupa pomidorowa – krem 350g (1,7,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4) z jarzynami dusz. 100g (9) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. 100g(1) Herbata owocowa 250g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Szynka kon. 40g(-) Sałatka z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Szynka kon. 40g(-) Sałatka z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Szynka kon. 40g(-) Sałatka z selera 50g (3,9)
	PN	Deser – ryż z owocem 1szt. (7)	Deser – ryż z owocem 1szt. (7)	Sok pomidorowy b/ c 1szt. (-)
		E: 2420kcal; B:92,26g;T:94,14g w tym kw.tł.nasy:36,13g; W: 311,26g w tym cukry: 64,56g; Bł: 36,04g, sól:5,05g.	E: 2454kcal; B:98,64g;T:92,12g w tym kw.tł.nasy:36,04g; W: 314,00g w tym cukry: 59,49g; Bł: 27,76g, sól:5,06g.	E: 2544kcal; B:94,86g;T:103,03g w tym kw.tł.nasy:38,69g; W: 301,08g w tym cukry: 50,13g; Bł: 44,08g, sól:5,08g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 24.07.2024 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) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Miód 25g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g (1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Miód 25g (-) 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 „homogenizowany” 1szt.(7) Filet z indyka 40g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Zupa z cukinii 350g(1,7,9) Sznycel miel. z ceb.80g(1,3) Ziemniaki 300g (-) Sur. z czerwonej kap.100g(-) Brokuł got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa z cukinii 350g(1,7,9) Pulpet wieprz. 80g(1,3) Sos koperkowy 150g(1,3) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki i jabłka 100g(-) Brokuł got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa z cukinii 350g(1,7,9) Pulpet wieprz. 80g(1,3) Sos koperkowy 150g(1,3) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki i jabłka 100g(-) Brokuł got. 100g(1) 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 brokuła z słonecznikiem i fetą 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Sał. z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Sał. z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g(3,7)
	PN	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2290kcal; B:99,59g;T:70,61g w tym kw.tł.nasy:30,33g; W: 304,38g w tym cukry: 57,85g; Bł: 31,91g, sól:4,44g.	E: 2243kcal; B:101,96g;T:60,83g w tym kw.tł.nasy:42,63g; W: 305,41g w tym cukry: 54,48g; Bł: 22,53g, sól:4,42g.	E: 2285kcal; B:115,67g;T:73,68g w tym kw.tł.nasy:50,88g; W: 260,78g w tym cukry: 45,62g; Bł: 37,65g, sól:5,15g.

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