

Jadłospis od dnia 19.09.2024r do dnia 25.09.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 19.09.0.2024 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) Pasta z twarogu i warzyw z koperkiem 80g (7,9) Papryka 50g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i warzyw z koperkiem 80g (7,9) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z twarogu i warzyw z koperkiem 80g (7,9) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIS			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa z białych warzyw 350g (1,7,9) Gulasz wieprz. duszony 150g (1) Kasza jęczmienna 300g (1) Ogórek konserwowy 100g (10) Surówka z warzyw 100g (7,9) Kompot 250g(-)	Zupa z białych warzyw 350g (1,7,9) Gulasz wieprz. gotowany 150g (1,9) Kasza jęczmienna 300g (1) Kalafior 100g (1) Surówka z warzyw 100g (7,9) Kompot 250g(-)	Zupa z białych warzyw 350g (1,7,9) Gulasz wieprz. gotowany 150g (1,9) Kasza jęczmienna 300g (1) Kalafior 100g (1) Surówka z warzyw 100g (7,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Parówka cienka 1szt. (-) Sałatka z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g (7,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Parówka cienka 1szt. (-) Sałatka z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g (7,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Parówka cienka 1szt. (-) Sałatka z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g (7,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt.(-)	Baton owocowy b/c 1szt.(-)	Baton owocowy b/c 1szt.(-)
		E: 2329kcal; B:88,18g;T:81,52g w tym kw.tł.nasy:39,86g; W:329,48g w tym cukry: 58,81g; Bł: 43,24g, sól:5,99g.	E: 2371kcal; B:95,41g;T:80,92g w tym kw.tł.nasy:39,85g; W:330,64g w tym cukry: 59,25g; Bł: 36,40g, sól:5,51g.	E: 2296kcal; B:89,78g;T:81,91g w tym kw.tł.nasy:39,85g; W:322,70g w tym cukry: 55,77g; Bł: 54,99g, sól:5,53g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 20.09.2024 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) Ser topiony 50g (7) Miód 25g (-) 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) Ser topiony 50g (7) Miód 25g (-) 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) Ser topiony 50g (7) Ser żółty 40g (7) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa fasolowa 350g (9) Jajko sadzone 1szt. (3) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem 100g (1) Surówka z kapusty włoskiej 100g (3) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,7,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos ziołowy 150g (1,9) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem 100g (1) Surówka z kapusty włoskiej 100g (3) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,7,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos ziołowy 150g (1,9) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem 100g (1) Surówka z kapusty włoskiej 100g (3) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Makrela w oleju 100g (4) Ser żółty 40g (7) Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem, słonecznikiem i jogurtem 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka warzywna z jajkiem 150g (3,9) Pasta warzywna 1szt. (-) Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem, słonecznikiem i jogurtem 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka warzywna z jajkiem 150g (3,9) Pasta warzywna 1szt. (-) Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem, słonecznikiem i jogurtem 50g (7)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 3077kcal; B:99,55g;T:100,56g w tym kw.tł.nasy:50,60g; W:362,14g w tym cukry: 55,32g; Bł: 44,30g, sól:6,15g.	E: 2598kcal; B:90,23g;T:92,00g w tym kw.tł.nasy:44,71g; W:348,30g w tym cukry: 56,67g; Bł: 35,80g, sól:5,92g.	E: 2547kcal; B:96,42g;T:95,00g w tym kw.tł.nasy:49,31g; W:314,66g w tym cukry: 50,60g; Bł: 48,,22g, sól:6,09g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 21.09.2024 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 „deliser” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-) Śliwka 2 szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-) Śliwka 2 szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata lodowa 10g (-) Śliwka 2 szt. (-)
	IIŚ			Biskopity b/cukru (1)
	Obiad	Zupa ogórkowa 350g (1,9) Sos boloński 250g (1,9) Makaron 300g (1) Surówka z selera, jabłka i orzechów 150g (7,8,9) Kisiel 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa z ziemniak.350g (1,7,9) Sos mięsno-warzywny 250g (1,9) Makaron 300g (1) Surówka z selera, jabłka i orzechów 150g (7,8,9) Kisiel 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa z ziemniak. 350g (1,7,9) Sos mięsno-warzywny 250g (1,9) Makaron 300g (1) Surówka z selera, jabłka i orzechów 150g (7,8,9) Kisiel 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka konserwowa 40g (-) Paszтет drobiowy 60g (1) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka konserwowa 40g (-) Paszтет drobiowy 60g (1) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka konserwowa 40g (-) Paszтет drobiowy 60g (1) Pomidor 50g (-)
	PN	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt naturalny 1szt. (7)
		E: 2250kcal; B:80,35g;T:73,08g w tym kw.tł.nasy:29,46g; W:394,66g w tym cukry: 56,02g; Bł: 29,52g, sól:3,75g.	E: 2305kcal; B:84,70g;T:74,50g w tym kw.tł.nasy:28,19g; W:383,34g w tym cukry: 57,47g; Bł: 30,95,10g, sól:3,70g.	E: 2369kcal; B:85,96g;T:74,28gw tym kw.tł.nasy:28,94g; W:394,24g w tym cukry: 57,96g; Bł: 46,57g, sól:3,92g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 22.09.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Jajko got. 1szt. (3) Twarożek z rzodkiewką 50 (7) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Twarożek z rzodkiewką 50 (7) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Twarożek z rzodkiewką 50 (7) Sałatka wegetariańska 50g (-)
	IIŚ			Wędlina 50g(-)
	Obiad	Zupa pomidorowa krem 350g (1,3,7,9) Kotlet schabowy z pieczarkami 100g(1,3) Ziemniaki 300g (-) Kapusta kiszona gotowana 150g(-) Gruszka 1szt. (-) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa krem 350g (1,3,7,9) Filet z kurczaka panierowany 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Buraczki gotowane 150g(-) Gruszka 1szt. (-) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa krem 350g (1,3,7,9) Filet z kurczaka panierowany 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Buraczki gotowane 150g(-) Gruszka 1szt. (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka ze szczypiorkiem i pomidorem 80g (3) Sałatka z ryżu, ananasa, kukurydzy i selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z kurczaka ze szczypiorkiem i pomidorem 80g (3) Sałatka z ryżu, ananasa, kukurydzy i selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka ze szczypiorkiem i pomidorem 80g (3) Sałatka z ryżu, kukurydzy i selera 50g (3,9)
	PN	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)
		E: 2480kcal; B:97,95g;T:80,62g w tym kw.tł.nasy:32,44g; W:342,82g w tym cukry: 61,37g; Bł: 36,98g, sól:4,49g.	E: 2421kcal; B:98,45g;T:77,52g w tym kw.tł.nasy:30,56g; W:346,89g w tym cukry: 60,26g; Bł: 25,89g, sól:4,46g.	E: 2315kcal; B:115,75g;T:78,84g w tym kw.tł.nasy:30,67g; W:321,69g w tym cukry: 47,89g; Bł: 41,01g, sól:4,89g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 23.09.2024 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 Kieł. szynkowa drobiowa 40g(-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata lodowa10g(-) Ogórek zielony 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g(-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata lodowa10g(-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g(-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata lodowa10g(-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa z zielonych warzyw 350g(1,7,9) Gołąbki po poznańsku 80g (1) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Fasolka szparagowa 150g (1) Jabłko 1szt. (-) Kompot 250g(-)	Zupa z zielonych warzyw 350g(1,7,9) Pulpet wieprz.got. 80g (1) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Fasolka szparagowa 150g (1) Jabłko 1szt. (-) Kompot 250g(-)	Zupa z zielonych warzyw 350g(1,7,9) Pulpet wieprz.got. 80g (1) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Fasolka szparagowa 150g (1) Jabłko 1szt. (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka z kaszy z tuńczykiem i warzywami 50g (4,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka z kaszy z tuńczykiem i warzywami 50g (4,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka z kaszy z tuńczykiem i warzywami 50g (4,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2598kcal; B:97,58g;T:86,58g w tym kw.tł.nasy:42,28g; W:342,12g w tym cukry: 62,09g; Bł: 34,38g, sól:5,54g.	E: 2499kcal; B:98,33;T:80,44g w tym kw.tł.nasy:39,68g; W:335,84g w tym cukry: 60,78g; Bł: 24,38g, sól:5,46g.	E: 2589kcal; B:98,44g;T:82,37g w tym kw.tł.nasy:39,98g; W:333,98g w tym cukry: 59,42g; Bł: 39,70g, sól:5,48 g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 24.09.2024 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) Serek wiejski 1szt. (7) Powidła 1szt. (-) Sałata 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Powidła 1szt. (-) 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) Serek wiejski 1szt. (7) Filet z indyka wędzony 40g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Baton owocowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Placki z ryby duszone (3,4) Ziemniaki 300g(-) Surówka z kiszonej kapusty 100g (-) Marchewka got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Placki z ryby duszone (3,4) Ziemniaki 300g(-) Surówka z cukinii 100g (-) Marchewka got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Placki z ryby duszone (3,4) Ziemniaki 300g(-) Surówka z cukinii 100g (-) Marchewka got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2563kcal; B:96,75g;T:85,40g w tym kw.tł.nasy:30,22g; W:345,67g w tym cukry: 64,00g; Bł: 37,22g, sól:6,36g.	E: 2660kcal; B:98,98g;T:85,32g w tym kw.tł.nasy:30,29g; W:359,32g w tym cukry: 61,28g; Bł: 26,73g, sól:5,91g.	E: 2616kcal; B:102,38g;T:89,35g w tym kw.tł.nasy:31,74g; W:324,99g w tym cukry: 51,60g; Bł: 44,15g, sól:6,06g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 25.09.2024 rok	Śniadanie	Zupa ml. z kaszką 300g (1,7) 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) Gruszka 1szt.(-)	Zupa ml. z kaszką 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Ser topiony 50g (7) Sałatka grecka 50g(7) Gruszka 1szt.(-)	Zupa ml. z kaszką 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Jajko got. 1szt.(3) Ser topiony 50g (7) Sałatka grecka 50g(7) Gruszka 1szt.(-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g(1,9) Kurczak got.100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ryż 300g (-) Sał. z buraczków 100g(-) Dynia duszona 100g (1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Kurczak got.100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ryż 300g (-) Sał. z buraczków 100g(-) Dynia duszona 100g (1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Kurczak got.100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ryż 300g (-) Sał. z buraczków 100g(-) Dynia duszona 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z fasoli z ogórkiem kon. I szczypiorkiem 50g (10) Paszтет drobiowy 60g (-) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Paszтет drobiowy 60g (-) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Paszтет drobiowy 60g (-) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Serek homogenizowany 1szt. (7)
		E: 2624kcal; B:102,32g;T:83,46g w tym kw.łł.nasy:32,94g; W:350,68g w tym cukry: 61,60g; Bł: 34,77g, sól:4,93.	E: 2672kcal; B:109,17g;T:78,56g w tym kw.łł.nasy:34,87g; W:364,54g w tym cukry: 59,52g; Bł: 23,67g, sól:4,98g.	E: 2541kcal; B:98,88g;T:80,48g w tym kw.łł.nasy:39,02g; W:348,44g w tym cukry: 48,11g; Bł: 39,37g, 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