

Jadłospis od dnia 19.10.2023r do dnia 25.10.2023r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 19.10.2023 rok	Śniadanie	Zupa ml. z kaszką pszenną 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) Filet z indyka 40g(-) Sałata10g(-)	Zupa ml. z kaszką pszenną 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g(7) Filet z indyka 40g(-) Sałata10g(-)	Zupa ml. z kaszką pszenną 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Ser topiony 50g(7) Filet z indyka 40g(-) Sałata10g(-)
	IIŚ			Jabłko 1szt.
	Obiad	Grochówka 350g(1,9) Leczo warzywne z kiełbasą dusz. 200g(1,9) Makaron 300g(1), Sur. z białej kap. 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Leczo warzywne z kiełbasą dusz. 200g(1,9) Makaron 300g(1), Buraczki got. 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Leczo warzywne z kiełbasą dusz. 200g(1,9) Makaron 300g(1), Sur. z białej kap. 100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Twarożek z koperkiem 50g(7) Sałatka gajowego 50g(1,3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Twarożek z koperkiem 50g(7) Sałatka gajowego 50g(1,3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Twarożek z koperkiem 50g(7) Sałatka gajowego 50g(1,3,10)
	PN	Jogurt naturalny 1szt. 200g(7)	Jogurt naturalny 1szt. 200g(7)	Jogurt naturalny 1szt. 200g(7)
		E: 2772kcal; B:104,45g;T:92,70g w tym kw.tł.nasy:29,00g; W:395,52g w tym cukry: 82,00g; Bł: 42,00g, sól:5,60g.	E: 2676kcal; B:97,64g;T:86,19g w tym kw.tł.nasy:29,00g; W:387,58g w tym cukry: 86,70g; Bł: 38,00g, sól:5,57g.	E: 2457kcal; B:90,95g;T:85,00g w tym kw.tł.nasy:32,00g; W:337,63g w tym cukry: 48,00g; Bł: 41,46g, sól:5,00g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 20.10.2023 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) Jajko got. 1szt. (3) Dżem 25g (-) Sałata10g(-) Jabłko 1szt.(-)	Zupa ml. z makaronem 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Dżem 25g (-) Sałata10g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z makaronem 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1 szt.(3) Ser żółty 40g(7) Sałata10g (-) Jabłko 1szt.(-)
	IIŚ			Wafelki b/c 1 szt.(1,7)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Kotlet z fasoli smażony 80g(3) Ziemniaki 300g(-) Brokuł got.100g(1) Sur .z warzyw 100g(7,9) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,3,7,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4,7) Ziemniaki 300g(-) Brokuł got.100g(1) Sur .z warzyw 100g(7,9) kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,3,7,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4,7) Ziemniaki 300g(-) Brokuł got.100g(1) Sur .z warzyw 100g(7,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz szczeciński 100g(4) Ser żółty 40g(7) Ogórek kon.50g(9) Sałata lodowa 10g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Serek „hochland” 22g(7) Pomidor 50g(-) Sałata lodowa 10g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Serek „hochland” 22g(7) Pomidor 50g(-) Sałata lodowa 10g(-)
	PN	Sok pomidorowy 1 szt. 0,3l (-)	Sok pomidorowy 1 szt. 0,3l (-)	Sok pomidorowy 1 szt. 0,3l (-)
		E: 2678kcal; B:89,00g;T:86,21g w tym kw.tł.nasy:30,12g; W:408,07g w tym cukry: 70,00g; Bł: 48,51g, sól:8,52g.	E: 2617kcal; B:89,54g;T:87,75g w tym kw.tł.nasy:30,57g; W:383,14g w tym cukry: 70,23g; Bł: 35,40g, sól:6,54g.	E: 2466kcal; B:93,73g;T:85,20g w tym kw.tł.nasy:30,45g; W:326,00g w tym cukry: 61,41g; Bł: 47,90g, sól:7,47g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 21.10.2023 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z papryką i koperkiem 80g(7) Wędlina drobiowa 40g(-) Pomidor 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z koperkiem 80g(7) Wędlina drobiowa 40g(-) Pomidor 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z papryką i koperkiem 80g(7) Wędlina drobiowa 40g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Gruszka 1szt.
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Pulpet wieprzowy 80g(1,3) Ryż 300g(-) Sos pomidorowy 150g(1,7) Sur. z selera 100g(3) Fasolka szp. got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Pulpet wieprzowy 80g(1,3) Ryż 300g(-) Sos pomidorowy 150g(1,7) Sur. z selera 100g (9) Fasolka szp. got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Pulpet wieprzowy 80g(1,3) Ryż 300g(-) Sos pomidorowy 150g(1,7) Sur. z selera 100g(3) Fasolka szp.got. 100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g(-) Miód naturalny 25g(-) Sał. z cieciorki z ogórkiem ziel. 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka biała 40g(-) Miód naturalny 25g(-) Sał. z cieciorki z ogórkiem ziel. 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g(-) Serek „homogenizowany 1szt.(7) Sał. z cieciorki z ogórkiem ziel. 50g(3)
	PN	Kefir 1szt. 200g (7)	Kefir 1szt. 200g (7)	Kefir 1szt. 200g (7)
		E: 2561kcal; B:87,63g;T:81,31g w tym kw.tł.nasy:56,16g; W: 385,34g w tym cukry: 63,90g; Bł: 35,45g, sól:5,23g.	E: 2585kcal; B:90,41g;T:80,26g w tym kw.tł.nasy:56,04g; W: 386,62g w tym cukry: 63,90g; Bł: 23,83g, sól:5,21g.	E: 2491kcal; B:94,47g;T:85,00g w tym kw.tł.nasy:64,91g; W: 339,29g w tym cukry: 47,50g; Bł: 42,79g, sól:5,02g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 22.10.2023 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z jajka z koperkiem 50g(3) Filet z indyka 40g(-) Sałata 10g(-) Ogórek ziel. 50g(-)	Kakao 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 50g(3) Filet z indyka 40g(-) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-)	Kakao 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 50g(3) Filet z indyka 40g(-) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Krakersy 1 szt.
	Obiad	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Filet z kurczaka z pieczar. smaź. 80g(1,3) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z buraczków 100g(-) Kalafior got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Filet z kurczaka z duszony 80g(-) w sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z buraczków 100g(-) Kalafior got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Filet z kurczaka z duszony 80g(-) w sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z buraczków 100g(-) Kalafior got.100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Sałatka jarzynowa 50g(3,9) Twarożek z rzodkiewką 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Sałatka jarzynowa 50g(3,9) Twarożek z rzodkiewką 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Sałatka jarzynowa 50g(3,9) Twarożek z rzodkiewką 50g(7)
	PN	Śliwka 2szt.(-)	Śliwka 2szt.(-)	Śliwka 2szt.(-)
		E: 2356kcal; B:82,00g;T:77,85g w tym kw.tł.nasy:38,44g; W: 325,34g w tym cukry: 59,87g; Bł: 35,98g, sól:5,31g.	E: 2362kcal; B:89,49g;T:76,79g w tym kw.tł.nasy:37,74g; W: 334,00g w tym cukry: 60,95g; Bł: 27,42g, sól:5,03g.	E: 2112kcal; B:82,20g;T:77,50g w tym kw.tł.nasy:37,71g; W: 285,18g w tym cukry: 52,59g; Bł: 41,50g, sól:5,05g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 23.10.2023 r	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) Jajko got. 1szt. (3) Szynka got. 40g(-) Sałata 10g (-)	Zupa ml.z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Szynka got. 40g(-) Sałata 10g(-)	Zupa ml.z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Szynka got. 40g(-) Sałata 10g(-)
	IIŚ			Serek „homogeniz.” natur. 1szt 200g(7)
	Obiad	Zupa z dyni z ziemniak 350g(1,7,9) Sos myśliwski dusz. 200g(1,10) Kasza pęczak 300g(1) Brukselka got.100g(1) Sur. z marchewki i jabłka 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa z dyni z ziemniak 350g(1,7,9) Sos mięsno – warzywny got. 200g(1,9) Kasza pęczak 300g(1) Brukselka got. 100g(1) Sur. z marchewki i jabłka 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa z dyni z ziemniak 350g(1,7,9) Sos mięsno – warzywny got. 200g(1,9) Kasza pęczak 300g(1) Brukselka got.100g(11) Sur. z marchewki i jabłka 100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g(7) Pasztet drobiowy 60g(-) Papryka świeża 50g (-) Roszponka 10g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g(7) Pasztet drobiowy 60g(-) Pomidor 50g(-) Roszponka 10g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g(7) Pasztet drobiowy 60g(-) Pomidor 50g(-) Roszponka 10g(-)
	PN	Sok pomidorowy 1 szt. 0,3l (-)	Sok pomidorowy 1 szt. 0,3l (-)	Sok pomidorowy 1 szt. 0,3l (-)
		E: 2402kcal; B:88,69g;T:87,34g w tym kw.tł.nasy:42,19g; W: 335,69g w tym cukry: 62,21g; Bł: 39,46g, sól:8,06g.	E: 2432kcal; B:98,39g;T:85,04g w tym kw.tł.nasy:55,37g; W: 334,77g w tym cukry: 61,20g; Bł: 37,00g, sól:7,50g.	E: 2216kcal; B:91,48g;T:85,88g w tym kw.tł.nasy:55,36g; W: 239,04g w tym cukry: 50,18g; Bł: 48,39g, sól:7,50g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 24.10.2023 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) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Dżem 25g(-) Ogórek ziel. 50g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Dżem 25g(-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Serek „wiejski”1szt.(7) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Śliwki 2 szt.(-)
	Obiad	Zupa gyros 350g(1,9,10) Kotlet z jajka 80g(3) dusz. z warzywami 50g(9). Ziemniaki 300g(-) Fasolka szp. got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g(1,9) Kotlet z jajka 80g(3) dusz. z warzywami 50g(9). Ziemniaki 300g(-) Fasolka szp. got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g(1,9) Kotlet z jajka 80g(3) dusz.z warzywami 50g(9). Ziemniaki 300g(-) Fasolka szp. got.100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i ryby wędzonej z ogórkiem kon.80g(4,7) Sałata 10g(-) Sałatka z selera 50g(3,9).	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i tuńczyka z koperkiem 80g (4,7) Sałata 10g(-) Sałatka z selera 50g.(3,0)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i tuńczyka z koperkiem 80g (4,7) Sałata 10g(-) Sałatka z selera 50g(3,9).
	P	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 2513kcal; B:86,74g;T:93,00g w tym kw.tł.nasy:35,93g; W: 350,06g w tym cukry: 63,00g; Bł: 37,64g, sól:6,78g.	E: 2412kcal; B:79,93g;T:80,50g w tym kw.tł.nasy:34,22g; W: 353,94g w tym cukry: 61,20g; Bł: 26,72g, sól:6,84g.	E: 2353kcal; B:88,16g;T:82,00g w tym kw.tł.nasy:34,04g; W: 320,71g w tym cukry: 59,01g; Bł: 43,24g, sól:6,87g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 25.10.2023 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 „fro-smak” 1szt. 100g (7) Powidła 25g(-) Sałata10g(-)	Zupa ml. z ryżem 300g(7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. 100g(7) Powidła 25g(-) Sałata10g(-)	Zupa ml. z ryżem 300g(7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „fro-smak” 1szt.100g (7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Sałata10g(-)
	IIŚ			Wafelki b/c 1 szt.(1,7)
	Obiad	Zupa ogórkowa 350g(1,7,9) Gołąbki w kapuście dusz.80g(3), Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Kisiel z gruszką i mleczkiem waniliowym 150g(3,7)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Gołąbki w kapuście dusz.80g(3), Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Kisiel z gruszką i mleczkiem waniliowym 150g(3,7)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Gołąbki w kapuście dusz. 80g(3), Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Herbata owocowa 250g(-) Kisiel z gruszką 150g(3,7)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Serek „hochland” 22g(7) Sał. z brokuł z fetą i słonecznikiem 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Serek „hochland” 22g(7) Sał. z brokuł z fetą i słonecznikiem 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Serek „hochland” 22g(7) Sał. z brokuł z fetą i słonecznikiem 50g(3,7)
	PN	Banan 1szt.(-)	Banan 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 2881kcal; B:83,22g;T:96,30g w tym kw.tł.nasy:49,78g; W: 438,00g w tym cukry: 78,73g; Bł: 42,20g, sól:6,57g.	E: 2864kcal; B:88,36g;T:95,41g w tym kw.tł.nasy:42,10g; W: 425,66g w tym cukry: 79,80g; Bł: 25,18g, sól:6,57g.	E: 2869kcal; B:95,61g;T:96,21g w tym kw.tł.nasy:40,83g; W: 419,14g w tym cukry: 71,31g; Bł: 43,69g, sól:6,00g.

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)

Gorzycza i produkty pochodne (10)

Opracował:

Izabela Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk