

Jadłospis od dnia 19.12.2024r do dnia 25.12.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 19.12.2024 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) Filet z indyka 40g (-) Pasztetowa drobiowa 40g (-) 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) Filet z indyka 40g (-) Pasztetowa drobiowa 40g (-) 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) Filet z indyka 40g (-) Pasztetowa drobiowa 40g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Baton owocowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa szpinakowa 350g (1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami duszone 80g (3,9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sał. z buraczków 100g (-) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa szpinakowa 350g (1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami duszone 80g (3,9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sał. z buraczków 100g (-) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa szpinakowa 350g (1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami duszone 80g (3,9) Ziemniaki 300g (7) Sał. 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 śląska cienka 1szt. (-) Ser żółty 40g (7) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Humus 1szt. (11) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska cienka 1szt. (-) Humus 1szt. (11) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Jogurt naturalny 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1szt.(7)	Jogurt naturalny 1szt. (7)
		E: 2403kcal; B:96,29g;T:89,94g w tym kw.tł.nasy:38,55g; W:302,04g w tym cukry: 50,74g; Bł: 32,98g, sól:7,81g.	E: 2638kcal; B:104,84g;T:106,00gw tym kw.tł.nasy:35,44g; W:318,54g w tym cukry:49,56g; Bł: 31,19g, sól:8,08g.	E: 2587kcal; B:107,05g;T:107,27gw tym kw.tł.nasy:34,68g; W:306,61g w tym cukry: 41,10g; Bł: 49,10g, sól:8,25g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 20.12.2024 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) Jajko got. 1szt. (3) Serek „hochland” 25g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml.250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Serek „hochland” 25g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml.250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Serek „hochland” 25g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Kisiel z ml. waniliowym 150g (3)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Kisiel z ml. waniliowym 150g (3)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Herbata owocowa 250g(-) Kisiel b/c 150g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby wędzonej i warzyw 80g (4,9) Sałatka z cieciorzki z ogórkiem 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 80g (4,9) Sałatka z cieciorzki z ogórkiem 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 80g (4,9) Sałatka z cieciorzki z ogórkiem 50g (3)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2323 kcal; B:87,44g;T:71,40g w tym kw.tł.nasy:30,77g; W:335,78g w tym cukry: 70,97g; Bł: 39,96g, sól:5,49g.	E: 2185 kcal; B:82,51g;T:62,34g w tym kw.tł.nasy:29,73g; W:323,29g w tym cukry: 71,07g; Bł: 24,84g, sól:4,92g.	E: 2133kcal; B:85,27g;T:76,69g w tym kw.tł.nasy:35,00g; W:288,85g w tym cukry: 55,56g; Bł: 39,15g, sól:5,33g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 21.12.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kiełbasa smażona z ceb. 1szt. (-) Ziemniaki dusz.300g (7) Kap. kisz. got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki dusz.300g (7) Brokuł got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g (7) Brokuł got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek serek „fro-smak” 1szt.(7) Sał. z selera z szynką, ananasem i serem żółtym 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Serek serek „fro-smak” 1szt.(7) Sał. z selera z szynką, ananasem i serem żółtym 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek serek „fro-smak” 1szt.(7) Sał. z selera z szynką i serem żółtym 50g (3,7,9)
	PN	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)
		E: 2396 kcal; B:88,64g;T:107,11g w tym kw.tł.nasy:45,84g; W:287,76g w tym cukry: 27,28g; Bł: 30,10g, sól:6,74g.	E: 2498 kcal; B:100,06g;T:102,36g w tym kw.tł.nasy:43,03g; W:299,62g w tym cukry: 28,45g; Bł: 22,39, sól:6,41g	E: 2369 kcal;B:97,02g;T:106,66gw tym kw.tł.nasy:44,29g; W:257,53g w tym cukry: 22,09g; Bł: 36,61g, sól:6,28g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 22.12.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z jajka z szczypiorkiem 80g (3) Sałata lodowa 10g (-) Gruszka 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z szczypiorkiem 80g (3) Sałata lodowa 10g (-) Gruszka 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z szczypiorkiem 80g (3) Sałata lodowa 10g (-) Gruszka 1szt. (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ryż 300g (-) Marchewka got. 100g (1) Sur. z selera i brzoskwini 100g (9) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ryż 300g (-) Marchewka got. 100g (1) Sur. z selera i brzoskwini 100g (9) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ryż 300g (-) Marchewka got. 100g (1) Sur. z selera 100g (9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 50g (-) Pasztet drobiowy 60g (1) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Polędwica sopocka 50g (-) Pasztet drobiowy 60g (1) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 50g (-) Pasztet drobiowy 60g (1) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9,10)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2525 kcal; B:102,16g;T:99,14g w tym kw.tł.nasy:39,18g; W:310,14g w tym cukry: 49,67g; Bł: 35,47 g, sól:5,01g.	E: 2573 kcal; B:97,69 g;T:98,59gw tym kw.tł.nasy:39,17g; W:316,65g w tym cukry: 47,51 g; Bł: 29,96g, sól:5,06 g.	E: 2456 kcal; B:108,45g;T:99,41gw tym kw.tł.nasy:40,25g; W:278,95g w tym cukry: 36,10g; Bł: 42,08 g, sól:5,08g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 23.12.2024 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 Serek „wiejski” 1szt. (7) Dżem 25g (-) Sałata 10g (-) Ogórek ziel. 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Dżem 25g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Kiełbasa łopatkowa 40g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1op. (1)
	Obiad	Zupa z zielonych warzyw 350g (1,7,9) Pieczeń z karkówki 80g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur z warzyw 100g (7,9) Kalafior got.100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa z zielonych warzyw 350g (1,7,9) Gulasz wieprzowy got.250g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g (7,9) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa z zielonych warzyw 350g (1,7,9) Gulasz wieprzowy got.250g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g (7,9) Kalafior got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz szczeciński 100g (4) Ser topiony 50g (7) Sał. wegetariańska 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет sojowy 1szt. (6,10) Ser topiony 50g (7) Sał. wegetariańska 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет sojowy 1szt. (6,10) Ser topiony 50g (7) Sał. wegetariańska 50g (-)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Kefir 1szt.(7)
		E: 2430kcal; B:104,54g;T:93,23g w tym kw.tł.nasy:40,84g; W:303,33g w tym cukry: 57,82g; Bł: 37,99g, sól:6,57g.	E: 2436kcal; B:110,00;T:80,48g w tym kw.tł.nasy:38,11g; W:360,23g w tym cukry: 52,74g; Bł: 32,63g, sól:4,62g.	E: 2790kcal; B:128,41g;T:93,36g w tym kw.tł.nasy:40,48g; W:302,75g w tym cukry: 40,51g; Bł: 44,51g, sól:6,04 g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 24.12.2024 rok WIGILIA	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) Twarożek z koperkiem 50g (7) Jajko got. 1szt. (3) Sałata lodowa 10g(-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z koperkiem 50g (7) Jajko got. 1szt. (3) Sałata lodowa 10g(-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z koperkiem 50g (7) Jajko got. 1szt. (3) Sałata lodowa 10g(-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Sos brokułowo – serowy 250g (1,7) Makaron 300g(1) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Sos brokułowo – serowy 250g (1,7) Makaron 300g(1) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Sos brokułowo – serowy 250g (1,7) Makaron 300g(1) Sał. z buraczków 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Barszcz czerwony 300g(-), filet z ryby smażony 100g (1,3,4), ziemniaki dusz. 300g (7), kap. kiszona got. z pieczarkami 150g (-), kluski z makiem 100g (1), kompot 250g (-), drobne pierniczki 100g (1,3), pomarańcza 1szt. (-)	Barszcz czerwony 300g(-), filet z ryby duszony 100g (1,3,4), ziemniaki dusz.300g (7), warzywa duszone 150g (9), kluski z makiem 100g (1), kompot 250g (-), drobne pierniczki 100g (1,3), pomarańcza 1szt. (-)	Barszcz czerwony 300g(-), filet z ryby duszony 100g (1,3,4), ziemniaki dusz. (7), warzywa duszone 300g 150g (9), kluski z makiem 100g (1), herbata owocowa 250g (-), biszkopty b/c (1), pomarańcza 1szt. (-)
	PN	Jabłko 1szt. (-)	Jabłko 1szt. (-)	Jabłko 1szt. (-)
		E: 3180kcal; B:106,68g;T:64,46g w tym kw.tł.nasy:23,30g; W:525,35g w tym cukry: 93,24g; Bł: 60,49g, sól:3,52g.	E: 3193 kcal; B:108,49g;T:64,26g w tym kw.tł.nasy:23,26g; W:525,03g w tym cukry: 98,38g; Bł: 52,82g, sól:3,72g.	E: 2827 kcal; B:106,59g;T:61,06g w tym kw.tł.nasy:24,18g; W:488,91,10g w tym cukry: 66,94g; Bł: 63,54g, sól:3,79g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 25.12.2024 rok BOŻE NARODZENIE	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Placek z makiem 100g (1,3) Mandarynka 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Placek z makiem 100g (1,3) Mandarynka 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka got. 40g (-) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Ciastko b/c (1) Mandarynka 1szt. (-)
	IIŚ			Jogurt nat. 1szt. (7)
	Obiad	Zupa pomid. z l. ciastem 350g(1,3,7,9) Rolada z schabu 100g (10) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z l. ciastem 350g(1,3,7,9) Rolada z schabu 100g (10) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z l. ciastem 350g(1,3,7,9) Rolada z schabu 100g (10) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt. (-) z chrzanem 30g (-) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt. (-) z chrzanem 30g (-) Sałatka gyros 50g (3,10)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (1)	Mus owocowy b/z 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2529 kcal; B:92,99g;T:90,82g w tym kw.tł.nasy:38,20g; W:320,16g w tym cukry: 66,61g; Bł: 35,90g, sól:4,86g.	E: 2554 kcal; B:97,32g;T:90,26g w tym kw.tł.nasy:38,20g; W:317,62g w tym cukry: 60,14g; Bł: 24,92g, sól:5,44g.	E: 2385 kcal; B:95,58g;T:86,49g w tym kw.tł.nasy:37,92g; W:294,67g w tym cukry: 42,21g; Bł: 40,21g, sól:4,84g.

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