

**Jadłospis od dnia 20.02.2025r do dnia 26.02.2025r.**

|                                |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                         | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CZWARTEK 20.02.2025 rok</b> | Śniadanie | Zupa ml. z kaszką p.300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Paszтетowa drobiowa 40g (-)<br>Serek „deliser”17g (7)<br>Sałata lodowa 10g (-)<br>Pomidor 50g (-) | Zupa ml. z kaszką p.300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Paszтетowa drobiowa 40g (-)<br>Serek „deliser”17g (7)<br>Sałata lodowa 10g (-)<br>Pomidor 50g (-)    | Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Paszтетowa drobiowa 40g (-)<br>Serek „deliser”17g (7)<br>Sałata lodowa 10g (-)<br>Pomidor 50g (-)              |
|                                | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                   | Krakersy 1szt. (1)                                                                                                                                                                                                         |
|                                | Obiad     | Rosół z makaronem 350g (1,9)<br>Udko z kurczaka pieczone 1szt. (-)<br>Sos pieczeniowy 150g (1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Marchewka got. 100g (1)<br>Sur. z selera z jabłkiem i orzechami 100g (8,9)<br>Kompot 250g(-)            | Rosół z makaronem 350g (1,9)<br>Udko z kurczaka got.1szt. (-)<br>Sos potrawkowy150g (1,3,7)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Marchewka got. 100g (1)<br>Sur. z selera z jabłkiem i orzechami 100g (8,9)<br>Kompot 250g(-) | Rosół z makaronem 350g (1,9)<br>Udko z kurczaka got.1szt. (-)<br>Sos potrawkowy150g (1,3,7)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Marchewka got. 100g (1)<br>Sur. z selera z jabłkiem i orzechami 100g (8,9)<br>Herbata owocowa 250g(-) |
|                                | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Twarożek 50g (7)<br>Szynka biała 40g (-)<br>Sałatka z ciecioriki z ogórkiem ziel.50g (-)                                                      | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Twarożek 50g (7)<br>Szynka biała 40g (-)<br>Sałatka z ciecioriki z ogórkiem ziel.50g (-)                                                         | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Twarożek 50g (7)<br>Szynka biała 40g (-)<br>Sałatka z ciecioriki z ogórkiem ziel.50g (-)                                                                   |
|                                | PN        | Deser mleczny - 1szt. (7)                                                                                                                                                                                                       | Deser mleczny – 1szt. (7)                                                                                                                                                                                         | Jogurt nat. - 1szt. (7)                                                                                                                                                                                                    |
|                                |           | E: 2576 kcal; B:101,84g;T:102,98g w tym kw.tł.nasy:35,72g; W:305,53g w tym cukry: 45,56g; Bł: 28,66g, sól:4,04g.                                                                                                                | E: 2615kcal; B:103,23g;T:102,49gw tym kw.tł.nasy:35,67g; W:298,92g w tym cukry:45,45g; Bł: 23,21g, sól:4,15g.                                                                                                     | E: 2588kcal; B:111,09g;T:100,11gw tym kw.tł.nasy:41,79g; W:305,77g w tym cukry: 40,98g; Bł: 34,13g, sól:4,34g.                                                                                                             |

|                              |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                              | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                           | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                              |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PIĄTEK 21.02.2025 rok</b> | Śniadanie | Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z jajka i tuńczyka z szczypiorkiem 80g (3,4)<br>Sałata 10g (-) | Zupa ml. z zacierka 300g (1,3,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z jajka i tuńczyka z szczypiorkiem 80g (3,4)<br>Sałata 10g (-) | Zupa ml. z zacierka 300g (1,3,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z jajka i tuńczyka z szczypiorkiem 80g (3,4)<br>Sałata 10g (-) |
|                              | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                     | Ser żółty 50g (7)                                                                                                                                                                  |
|                              | Obiad     | Zupa fasolowa 350g (9)<br>Sos brokułowo - serowy 250g (1,7)<br>Makaron 300g (1)<br>Sałatka z buraczków 150g(-)<br>Kompot 250g(-)<br>Banan 1szt (-)                                                   | Zupa ziemniaczana 350g (1,9)<br>Sos brokułowo - serowy 250g (1,7)<br>Makaron 300g (1)<br>Sałatka z buraczków 150g(-)<br>Kompot 250g(-)<br>Banan 1szt (-)                            | Zupa ziemniaczana 350g (1,9)<br>Sos brokułowo - serowy 250g (1,7)<br>Makaron 300g (1)<br>Sałatka z buraczków 150g(-)<br>Herbata owocowa 250g(-)<br>Pomarańcza 1szt. (-)            |
|                              | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „fro- smak” 1szt. (7)<br>Sałatka z ryżu i warzyw 50g (3,9)                                                   | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „fro- smak” 1szt. (7)<br>Sałatka z ryżu i warzyw 50g (3,9)                                                   | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „fro- smak” 1szt. (7)<br>Sałatka z ryżu i warzyw 50g (3,9)                                                   |
|                              | PN        | Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                                         | Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                        | Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                       |
|                              |           | E: 2690 kcal; B:93,70g;T:97,27g w tym kw.tł.nasy:50,68g; W:393,32g w tym cukry: 65,48g; Bł: 41,40g, sól:6,20g.                                                                                       | E: 2624kcal; B:83,06g;T:95,50gw tym kw.tł.nasy:50,49g; W:365,20g w tym cukry: 83,78g; Bł: 27,06g, sól:6,21g.                                                                        | E: 2611kcal; B:96,62g;T:106,67gw tym kw.tł.nasy:52,30g; W:340,30g w tym cukry: 39,53g; Bł: 38,16g, sól:6,81g.                                                                      |

|                              |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                    | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                 | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                    |
|------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SOBOTA 22.02.2025 rok</b> | Śniadanie | Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Filet z indyka 40g (-)<br>Sałata lodowa z pomid. i słonecznikiem 50g (-) | Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Filet z indyka 40g (-)<br>Sałata lodowa z pomid. i słonecznikiem 50g (-) | Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Filet z indyka 40g (-)<br>Sałata lodowa z pomid. i słonecznikiem 50g (-) |
|                              | IIŚ       |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                           | Pieczywo chrupkie (1)                                                                                                                                                    |
|                              | Obiad     | Zupa pieczarkowa 350g (1,9)<br>Bigos 250g (-)<br>Ziemniaki dusz. 300g (7)<br>Kisiel z jabłkiem 150g (-)<br>Kompot 250g(-)                                                                  | Zupa pieczarkowa 350g (1,9)<br>Risotto drobiowo – jarzynowe 250g (9)<br>Sos pomidorowy 150g (1,7)<br>Kisiel z jabłkiem 150g (-)<br>Kompot 250g(-)                         | Zupa pieczarkowa 350g (1,9)<br>Risotto drobiowo – jarzynowe 250g (9)<br>Sos pomidorowy 150g (1,7)<br>Kisiel z jabłkiem 150g (-)<br>Herbata owocowa 250g(-)               |
|                              | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Parówka ex. 1szt. (-)<br>z musztardą 30g (10)<br>Sał. ziemniaczana 50g (3,9)                             | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Parówka ex. 1szt. (-)<br>z keczupem 30g (-)<br>Sał. ziemniaczana 50g (3,9)                                | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 20g (7)<br>Parówka ex. 1szt. (-)<br>z musztardą 30g (10)<br>Sał. ziemniaczana 50g (3,9)                                 |
|                              | PN        | Kefir 1szt. (7)                                                                                                                                                                            | Kefir 1szt. (7)                                                                                                                                                           | Kefir1 szt. (7)                                                                                                                                                          |
|                              |           | E: 2256kcal; B:86,63g;T:93,12g w tym kw.tł.nasy:50,11g; W:290,18g w tym cukry: 60,21g; Bł: 30,80g, sól:6,18g.                                                                              | E: 2574kcal; B:108,16g;T:92,09gw tym kw.tł.nasy:48,31g; W:314,39g w tym cukry: 60,55g; Bł: 20,68g, sól:6,78g.                                                             | E: 2530kcal; B:120,18g;T:94,70gw tym kw.tł.nasy:48,41g; W:299,64g w tym cukry: 40,97g; Bł: 33,42g, sól:6,53g.                                                            |

|                                 |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                    | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                            | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                        |
|---------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>NIEDZIELA 23.02.2025 rok</b> | Śniadanie | Kakao 250g (7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „wiejski”1 szt. (7)<br>Dżem 1szt. (-)<br>Ogórek ziel 50g (-)                                        | Kakao 250g (7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „wiejski”1szt. (7)<br>Dżem 1szt. (-)<br>Pomidor 50g (-)                                                                        | Kakao 250g (7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „wiejski”1szt. (7)<br>Wędlina drobiowa 40g (-)<br>Pomidor 50g (-)                                                                       |
|                                 | IIŚ       |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                      | Biskopity b/c (1)                                                                                                                                                                                            |
|                                 | Obiad     | Zupa z ziel. warzyw 350g (1,7,9)<br>Pieczeń z karkówki 80g (-)<br>Sos pieczeniowy 150g (1)<br>Ziemniaki 300g (7)<br>Kap. czerwona got.100g (-)<br>Kalafior got. 100g (1)<br>Kompot 250g(-) | Zupa z ziel. warzyw 350g (1,7,9)<br>Filet z kurczaka dusz. 80g (-)<br>W sosie własnym 150g (1)<br>Ziemniaki dusz. 300g (7)<br>Sur. z marchewki 100g (-)<br>Kalafior got. 100g (1)<br>Kompot 250g (-) | Zupa z ziel. warzyw 350g (1,7,9)<br>Filet z kurczaka dusz. 80g (-)<br>W sosie własnym 150g (1)<br>Ziemniaki dusz. 300g (7)<br>Sur. z marchewki 100g (-)<br>Kalafior got. 100g (1)<br>Herbata owocowa 250g(-) |
|                                 | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Szynka got. 40g (-)<br>Serek „gouda” 17g (7)<br>Sał. z selera 50g (3,9)                                  | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Szynka got. 40g (-)<br>Serek „gouda” 17g (7)<br>Sał. z selera 50g (3,9)                                                             | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Szynka got. 40g (-)<br>Serek „gouda” 17g (7)<br>Sał. z selera 50g (3,9)                                                                      |
|                                 | PN        | Ciastko b/c 1szt.(1)                                                                                                                                                                       | Ciastko b/c 1szt.(1)                                                                                                                                                                                 | Ciastko b/c 1szt.(1)                                                                                                                                                                                         |
|                                 |           | E: 2274kcal; B:94,79g;T:85,61g w tym kw.tł.nasy:37,61g; W: 302,38g w tym cukry: 48,02g; Bł: 31,05g, sól:4,77g.                                                                             | E: 2176kcal; B:98,23g;T:69,76g w tym kw.tł.nasy:31,66g; W: 297,38g w tym cukry: 48,40g; Bł: 26,30g, sól:5,05g.                                                                                       | E: 2223kcal; B:111,32g;T:72,16g w tym kw.tł.nasy:32,78g; W: 292,06g w tym cukry: 23,30g; Bł: 36,77g, sól:5,91g.                                                                                              |

|                                  |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                            | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                          | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                            |
|----------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PONIEDZIAŁEK 24.02.2025 r</b> | Śniadanie | Zupa ml. z ryżem 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Paszтет drobiowy 60g (1)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Sałata 10g (-)<br>Jabłko 1szt. (-) | Zupa ml. z ryżem 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Paszтет drobiowy 60g (1)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Sałata 10g (-)<br>Jabłko 1szt. (-) | Zupa ml. z ryżem 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Paszтет drobiowy 60g (1)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Sałata 10g (-)<br>Jabłko 1szt. (-) |
|                                  | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                    | Polędwica z piersi kurczaka 50g (-)                                                                                                                                                              |
|                                  | Obiad     | Barszcz z ziemniakami 350g (1,7,9)<br>Gulasz wieprz. po węgiersku 250g (1)<br>Kasza gryczana 300g (-)<br>Sur. z warzyw 150g (7,9)<br>Kompot 250g(-)                                                                | Barszcz z ziemniakami 350g (1,7,9)<br>Gulasz wieprz. got.z jarzynami 250g (1,9)<br>Kasza gryczana 300g (-)<br>Sur. z warzyw 150g (7,9)<br>Kompot 250g(-)                                           | Barszcz z ziemniakami 350g (1,7,9)<br>Gulasz wieprz. got.z jarzynami 250g (1,9)<br>Kasza gryczana 300g (-)<br>Sur. z warzyw 150g (7,9)<br>Herbata owocowa 250g(-)                                |
|                                  | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Kieł. szynkowa 40g (-)<br>Sał. grecka 50g (7)                                                            | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Kieł. szynkowa 40g (-)<br>Sał. grecka 50g (7)                                                             | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Kieł. szynkowa 40g (-)<br>Sał. grecka 50g (7)                                                            |
|                                  | PN        | Jogurt nat. 1szt. (7)                                                                                                                                                                                              | Jogurt nat.1szt. (7)                                                                                                                                                                               | Jogurt nat.1szt. (7)                                                                                                                                                                             |
|                                  |           | E: 2410kcal; B:101,87g;T:75,88g w tym kw.tł.nasy:33,83g; W: 338,06g w tym cukry: 65,02g; Bł: 40,54g, sól:5,87g.                                                                                                    | E: 2452kcal; B:104,16g;T:75,33g w tym kw.tł.nasy:33,78g; W: 344,94g w tym cukry: 66,83g; Bł: 34,73g, sól:5,46g.                                                                                    | E: 2359kcal; B:113,95g;T:76,65g w tym kw.tł.nasy:33,98g; W: 313,09g w tym cukry: 60,50g; Bł: 44,45g, sól:6,05g.                                                                                  |

|                       |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                    | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                              | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                |
|-----------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WTOREK 25.02.2025 rok | Śniadanie | Zupa ml. budyniowa 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Szynka kon. 40g (-)<br>Ser smażony 50g (7)<br>Ogórek ziel.50g (-)<br>Mandarynka 1szt. (-) | Zupa ml. budyniowa 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Szynka kon. 40g (-)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Pomidor 50g (-)<br>Mandarynka 1szt. (-) | Zupa ml. budyniowa 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Szynka kon. 40g (-)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Pomidor 50g (-)<br>Mandarynka 1szt. (-) |
|                       | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                 | Kefir 1szt. (7)                                                                                                                                                                               |
|                       | Obiad     | Zupa pomid. z l. ciastem 350g (1,3,7,9)<br>Placek z ryby dusz.80g (1,3,4)<br>Warzywa dusz. 100g (9)<br>Ziemniaki dusz. 300g (7)<br>Sur. z pekińskiej kap. 100g (3)<br>Kompot 250g(-)                                | Zupa pomid. z l. ciastem 350g (1,3,7,9)<br>Placek z ryby dusz.80g (1,3,4)<br>Warzywa dusz. 100g (9)<br>Ziemniaki dusz. 300g (7)<br>Sur. z pekińskiej kap. 100g (3)<br>Kompot 250g(-)            | Zupa pomid. z l. ciastem 350g (1,3,7,9)<br>Placek z ryby dusz.80g (1,3,4)<br>Warzywa dusz. 100g (9)<br>Ziemniaki dusz. 300g (7)<br>Sur. z pekińskiej kap. 100g (3)<br>Herbata owocowa 250g(-) |
|                       | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z wędliny i papryki 80g (3)<br>Sał. z makaronu i kalafiora 50g (1,3,9)                                                      | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z wędliny i papryki 80g (3)<br>Sał. z makaronu i kalafiora 50g (1,3,9)                                                   | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z wędliny i papryki 80g (3)<br>Sał. z makaronu i kalafiora 50g (1,3,9)                                                  |
|                       | PN        | Mus owocowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                                                           | Mus owocowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                                       | Mus owocowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                                     |
|                       |           | E: 2398kcal; B:97,64g;T:82,21g w tym kw.tł.nasy:29,65g; W: 304,49g w tym cukry: 60,23g; Bł: 35,20g, sól:5,46g.                                                                                                      | E: 2420 kcal; B:100,75g;T:80,69g w tym kw.tł.nasy:27,74g; W: 305,75g w tym cukry: 66,02g; Bł: 26,13g, sól:;98g.                                                                                 | E: 2377kcal; B:100,57g;T:87,77g w tym kw.tł.nasy:40,12g; W: 286,02g w tym cukry: 49,25g; Bł: 39,46g, sól:5,51g.                                                                               |

|                             |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                           | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚRODA 26.02.2025 rok</b> | Śniadanie | Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „homogenizowany” 1szt. (7)<br>Powidła 1szt. (-)<br>Sał. z sałaty,pomidora,kukurydzy i rzodkiewki 50g (-) | Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „homogenizowany” 1szt. (7)<br>Powidła 1szt. (-)<br>Sał. z sałaty,pomidora,kukurydzy i rzodkiewki 50g (-) | Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Serek „homogenizowany” 1szt. (7)<br>Paprykarz warzywny 1szt. (6)<br>Sał. z sałaty,pomidora,kukurydzy i rzodkiewki 50g (-) |
|                             | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                  | Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                                                                              |
|                             | Obiad     | Grochówka 350g (9)<br>Jajko sadzone 1szt. (3)<br>Ziemniaki dusz. 300g (7)<br>Marchewka z groszkiem got. 100g (1)<br>Sur. z selera 100g (9)<br>Kompot 250g(-)                                                                                      | Krupnik 350g (1,9)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Sos koperkowy 150g (1,7)<br>Ziemniaki dusz. 300g (7)<br>Marchewka z groszkiem got.100g (1)<br>Sur. z selera 100g (9)<br>Kompot 250g(-)                                             | Krupnik 350g (1,9)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Sos koperkowy 150g (1,7)<br>Ziemniaki dusz. 300g (7)<br>Marchewka z groszkiem got. 100g (1)<br>Sur. z selera 100g (9)<br>Herbata owocowa 250g(-)                                            |
|                             | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Makrela w oleju 100g (4)<br>Polędwica sopocka 40g (-)<br>Ogórek kon. 50g (10)                                                                                   | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Galaretka z kurczaka 150g (9)<br>Polędwica sopocka 40g (-)<br>Pomidor 50g (-)                                                                                   | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Galaretka z kurczaka 150g (9)<br>Polędwica sopocka 40g (-)<br>Pomidor 50g (-)                                                                                             |
|                             | PN        | Baton twarogowy 1szt.(7)                                                                                                                                                                                                                          | Baton twarogowy 1szt.(7)                                                                                                                                                                                                         | Baton owocowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                                                                               |
|                             |           | E: 2938kcal; B:98,79g;T:100,13g w tym kw.tł.nasy:40,32g; W: 358,20g w tym cukry: 59,70g; Bł: 43,64g, sól:5,94g.                                                                                                                                   | E: 2629kcal; B:100,98g;T:85,03g w tym kw.tł.nasy:40,32g; W: 352,19g w tym cukry: 60,41g; Bł: 33,08g, sól:5,60g.                                                                                                                  | E: 2707kcal; B:111,33g;T:86,46g w tym kw.tł.nasy:39,53g; W: 328,69g w tym cukry: 32,39g; Bł: 48,44g, sól:6,29g.                                                                                                                           |

## **OZNACZENIA ALERGENÓW POKARMOWYCH**

**Gluten (1)**

**Jaja i produkty pochodne (3)**

**Ryby i produkty pochodne (4)**

**Soja i produkty pochodne (6)**

**Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) (7)**

**Orzechy (8)**

**Seler i produkty pochodne (9)**

**Gorczyca i produkty pochodne (10)**

Opracował:

Izabela Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk