

Jadlospis od dnia 20.03.2025r do dnia 26.03.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 20.03.2025 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) Pasta z kurczaka z warzywami 80g (3,9) 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) Pasta z kurczaka z warzywami 80g (3,9) 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) Pasta z kurczaka z warzywami 80g (3,9) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Krupnik ryżowy 350g (9) Pieczeń rzymska dusz. 80g (1,3) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 100g (-) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Pulpet wieprz. got. 80g (1,3) Sos ziołowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 100g (-) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Pulpet wieprz. got. 80g (1,3) Sos ziołowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) 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) Serek „deliser” 17g (7) Kieł. łopatkowa 40g (-) Sałatka grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „deliser” 17g (7) Kieł. łopatkowa 40g (-) Sałatka grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „deliser” 17g (7) Kieł. łopatkowa 40g (-) Sałatka grecka 50g (7)
	PN	Jogurt nat. - 1szt. (7)	Jogurt nat. - 1szt. (7)	Jogurt nat. - 1szt. (7)
		E: 2119 kcal; B:102,57g;T:60,29g w tym kw.tł.nasy:48,01g; W:296,97g w tym cukry: 50,28g; Bł: 29,57g, sól:4,94g.	E: 2132kcal; B:104,84g;T:62,69gw tym kw.tł.nasy:47,77g; W:303,46g w tym cukry:48,81g; Bł: 23,52g, sól:5,102g.	E: 2233 kcal; B:107,54g;T:65,60 gw tym kw.tł.nasy:50,51g; W:303,79g w tym cukry: 37,94g; Bł: 34,44g, sól:4,92g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 21.03.2025 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 „homogenizowany” 1szt. (7) Powidła 1szt. (-) Sałata 10g (-) Banan 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 „homogenizowany” 1szt. (7) Powidła 1szt. (-) Sałata 10g (-) Banan 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 „homogenizowany” 1szt. (7) Ser żółty 40g (7) Sałata 10g (-) Kiwi 1szt. (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/z 1szt. (-)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makar. 350g (1,7,9) Jajko sadzone 1szt. (3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Marchewka got. 100g (1) Mizeria 100g (7) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z makar. 350g (1,7,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos koperkowy 150g (1,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Marchewka got. 100g (1) Sur. z selera , jabłka i orzechów 100g (8,9) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z makar. 350g (1,7,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos koperkowy 150g (1,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Marchewka got. 100g (1) Sur. z selera jabłka i orzechów 100g (8,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kon.rybna 100g (4) Serek „gouda” 17g (7) Ogórek kon. 50g (10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 50g (4,9) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 50g (4,9) Serek „gouda” 17g (7) Pomidor 50g (-)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2291 kcal; B:84,71g;T:77,29g w tym kw.tł.nasy:38,47g; W:320,64g w tym cukry: 77,39g; Bł: 29,30g, sól:4,89g.	E: 2260kcal; B:89,92g;T:68,43gw tym kw.tł.nasy:35,84g; W:329,73g w tym cukry: 85,38g; Bł: 27,99g, sól:4,90g.	E: 2129 kcal; B:90,97g;T:80,35gw tym kw.tł.nasy:40,76g; W:272,10g w tym cukry: 55,24g; Bł: 40,09g, sól:5,28g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 22.03.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska cienka 1szt. (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sałata lodowa 10g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sałata lodowa 10g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska cienka 1szt. (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Fasolka po bretońsku 250g (-) Ziemniaki 300g (-) Kisiel z jabłkiem 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gulasz wieprz. got. 250g (1) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw 150g (1) Kisiel z jabłkiem 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gulasz wieprz. got. 250g (1) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw 150g (1) Kisiel z jabłkiem 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu, kurczaka, pieczarek i papryki 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu, kurczaka, pieczarek i papryki 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu, kurczaka, pieczarek i papryki 50g (1,3)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2463kcal; B:88,82g;T:92,56g w tym kw.tł.nasy:52,41g; W:325,16g w tym cukry: 50,93g; Bł: 40,81g, sól:5,09g.	E: 2433kcal; B:86,67g;T:91,66gw tym kw.tł.nasy:50,18g; W:300,24g w tym cukry: 53,85g; Bł: 27,14g, sól:5,07g.	E: 2279kcal; B:85,187g;T:85,27gw tym kw.tł.nasy:47,35g; W:295,49g w tym cukry: 38,03g; Bł: 44,03g, sól:5,02g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 23.03.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Biszkopty b/c (1)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Pieczeń z karkówki 80g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (7) Kap. czerwona got.150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Rolada z schabu z warzywami 80g (9) w sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got. 150g (1) Kompot 250g (-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Rolada z schabu z warzywami 80g (9) w sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got.150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Serek „wiejski” 1szt. (7) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Serek „wiejski” 1szt. (7) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Serek „wiejski” 1szt. (7) Sał. z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2326 kcal; B:98,88g;T:94,02g w tym kw.tł.nasy:43,56g; W: 279,93g w tym cukry: 55,81g; Bł: 32,97g, sól:4,97g.	E: 2275 kcal; B:105,10g;T:80,44g w tym kw.tł.nasy:38,73g; W: 285,82g w tym cukry: 52,50g; Bł: 26,30g, sól:4,95g.	E: 2317kcal; B:106,91g;T:82,41g w tym kw.tł.nasy:37,70g; W: 292,87g w tym cukry: 38,15g; Bł: 38,64g, sól:4,95g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 24.04.2025 r	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) Paszтет drobiowy 60g (1) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos brokułowo -serowy z kurczakiem 250g (1,7) Makaron 300g (1) Buraczki got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos brokułowo -serowy z kurczakiem 250g (1,7) Makaron 300g (1) Buraczki got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos brokułowo -serowy z kurczakiem 250g (1,7) Makaron 300g (1) Buraczki got. 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser żółty 40g (7) Pasta z fasoli z szczymp. 50g (-) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechów i papryki 50g (8)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g (9) Kieł. szynkowa 40g (-) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechów i papryki 50g (8)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g (9) Kieł. szynkowa 40g (-) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechów i papryki 50g (8)
	PN	Deser mleczny – kaszka z owocem 1szt. (7)	Deser mleczny – kaszka z owocem 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2415kcal; B:80,97g;T:82,08g w tym kw.tł.nasy:40,58g; W: 335,20g w tym cukry: 40,60g; Bł: 30,63g, sól:4,18g.	E: 2565 kcal; B:111,21g;T:85,81g w tym kw.tł.nasy:38,7g; W: 329,55g w tym cukry: 37,82g; Bł: 21,33g, sól:4,52g.	E: 2388kcal; B:118,60g;T:84,39g w tym kw.tł.nasy:37,52g; W: 287,49g w tym cukry: 31,66g; Bł: 33,35g, sól:4,52g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 25.03.2025 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 wędliny z ogórkiem kon.80g (3,10) Sałata lodowa 10g (-) Kiwi 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 wędliny z ogórkiem kon.80g (3,10) Sałata lodowa 10g (-) Kiwi 1szt. (-)	Zupa ml. z kaszka p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z ogórkiem kon.80g (3,10) Sałata lodowa 10g (-) Kiwi 1szt. (-)
	IIŚ			Jogurt nat. 1szt. (7)
	Obiad	Zupa gulaszowa 350g (1,9) Twarożek z koperkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Ciastko – „muszelka” 1szt. (1,3)	Zupa szpinakowa z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Twarożek z koperkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Ciastko – „muszelka” 1szt. (1,3)	Zupa szpinakowa z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Twarożek z koperkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Herbata owocowa 250g(-) Budyń b/c 150g (7)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt.(-) z musztardą 30g (10) Sał. jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt.(-) z keczupem 30g (-) Sał. jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt.(-) z musztardą 30g (10) Sał. jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2885kcal; B:96,54g;T:101,33g w tym kw.tł.nasy:41,92g; W: 370,12g w tym cukry: 58,87g; Bł: 34,21g, sól:6,83g.	E: 2819 kcal; B:88,21g;T:96,51g w tym kw.tł.nasy:39,91g; W: 367,49g w tym cukry: 65,06g; Bł: 23,32g, sól:6,93g.	E: 2411kcal; B:85,37g;T:98,87g w tym kw.tł.nasy:38,58g; W: 292,22g w tym cukry: 44,15g; Bł: 26,72g, sól:6,62g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 26.03.2025 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) Jajko got. 1szt. (3) Pasztetowa drobiowa 40g (-) Sał. wegetariańska 50g (-)	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) Pasztetowa drobiowa 40g (-) Sał. wegetariańska 50g (-)	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) Pasztetowa drobiowa 40g (-) Sał. wegetariańska 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami dusz.80g (3,9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Brokuł got. 100g (1) Sur. z marchewki i ananasa 100g (-) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami dusz.80g (3,9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Brokuł got. 100g (1) Sur. z marchewki i ananasa 100g (-) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami dusz.80g (3,9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Brokuł got. 100g (1) Sur. z marchewki 100g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz szczeciński 100g (4) Serek gouda 17g (7) Sałatka z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Serek gouda 17g (7) Sałatka z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Serek gouda 17g (7) Sałatka z selera 50g (3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt.(7)	Baton twarogowy 1szt.(7)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2509kcal; B:103,82g;T:94,11g w tym kw.tł.nasy:35,39g; W: 315,27g w tym cukry: 58,18g; Bł: 41,94g, sól:5,85g.	E: 2427kcal; B:108,09g;T:83,27g w tym kw.tł.nasy:35,16g; W: 310,54g w tym cukry: 55,52g; Bł: 32,73g, sól:4,92g.	E: 2202kcal; B:92,83g;T:80,20g w tym kw.tł.nasy:,34,17g; W: 282,24g w tym cukry: 44,46g; Bł: 46,01g, sól:5,95g.

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