

Jadłospis od dnia 20.06.2024r do dnia 26.06.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 20.06.2024 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) Paszтет drobiowy 60g(-) Serek „hochland” 22g(7) Sałata lodowa 10g(-) Jabłko 1szt.(-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Serek „hochland” 22g(7) Sałata lodowa 10g(-) Jabłko 1szt.(-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтет drobiowy 60g(-) Serek „hochland” 22g(7) Sałata lodowa 10g(-) Jabłko 1szt.(-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c1szt. (-)
	Obiad	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej kap. 100g(-) Brokuł got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 100g(-) Brokuł got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 100g(-) Brokuł got. 100g (1) Herbata owocowa 250g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon.40g(-) Ser żółty 40g(7) Sał. z ryżu, ananasa, kukurydzy i selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon.40g(-) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Sał. z ryżu, ananasa, kukurydzy i selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon.40g(-) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Sał. z ryżu, kukurydzy i selera 50g(3,9)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2416kcal; B:90,44g;T:84,44g w tym kw.tł.nasy:35,14g; W:335,26g w tym cukry: 61,07g; Bł: 36,02g, sól:4,83g.	E: 2448kcal; B:108,04;T:74,22gw tym kw.tł.nasy:29,24g; W:344,87g w tym cukry: 61,48g; Bł: 31,39g, sól:4,61g.	E: 2350kcal; B:103,15g;T:75,54gw tym kw.tł.nasy:29,36g; W:331,07g w tym cukry: 55,87g; Bł: 49,81g, sól:4,08g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 21.06.2024 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) Pasta z jajka z koperkiem 80g(3) Sał. z sałaty, pomidora, szczypiorku i kukurydzy 50g(-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 80g(3) Sał. z sałaty, pomidora, szczypiorku i kukurydzy 50g(-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 80g(3) Sał. z sałaty, pomidora, szczypiorku i kukurydzy 50g(-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Zupa fasolowa 350g (9) Twarożek z rzodkiewką 100g(7) Ziemniaki 300g (-) Budyń z owocem 150g(7) Kompot 250g(-)	Zupa krupnik 350g (1,9) Twarożek z rzodkiewką 100g(7) Ziemniaki 300g (-) Budyń z owocem 150g(7) Kompot 250g(-)	Zupa krupnik 350g (1,9) Twarożek z rzodkiewką 100g(7) Ziemniaki 300g (-) Budyń z owocem 150g(7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Byczki w pomidorach 100g(4) Serek „gouda”17g (7) Ogórek małosolny 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет sojowy 1szt. (-) Serek „gouda”17g (7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет sojowy 1szt. (-) Serek „gouda”17g (7) Pomidor 50g (-)
	PN	Deser mleczny 1szt. (7)	Deser mleczny 1szt. (7)	Krakersy 1szt. (1)
		E: 2710kcal; B:95,86g;T:83,99g w tym kw.tł.nasy:33,66g; W:397,28g w tym cukry: 52,76g; Bł: 34,99g, sól:4,76g.	E: 2643kcal; B:89,12g;T:79,00g w tym kw.tł.nasy:30,18g; W:392,02g w tym cukry: 52,66g; Bł: 20,44g, sól:3,87g.	E: 2644kcal; B:94,30g;T:87,58g w tym kw.tł.nasy:41,22g; W:365,49g w tym cukry: 40,36g; Bł: 35,76g, sól:4,62g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 22.06.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska cienka 1szt.(-) Kieł. szynkowa 40g(-) Ogórek ziel. 50g(-) Jabłko 1szt.(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Kieł. szynkowa 40g(-) Pomidor 50g(-) Jabłko 1szt.(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska cienka 1szt.(-) Kieł. szynkowa 40g(-) Pomidor 50g(-) Jabłko 1szt.(-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (9) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem i warzywami 250g(1,7,9) Ryż 300g(-) Sał. z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem i warzywami 250g(1,7,9) Ryż 300g(-) Sał. z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 250g(1,7,9) Ryż 300g(-) Sał. z buraczków 150g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)
	PN	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)
		E: 2561kcal; B:78,00g;T:74,84g w tym kw.tł.nasy:33,69g; W: 395,45g w tym cukry: 45,68g; Bł: 34,82g, sól:5,97g.	E: 2655kcal; B:78,68g;T:80,34g w tym kw.tł.nasy:35,30g; W: 398,66g w tym cukry: 44,22g; Bł: 26,71g, sól:5,84g.	E: 2560kcal; B:83,14g;T:79,06g w tym kw.tł.nasy:36,04g; W: 393,76g w tym cukry: 38,96g; Bł: 41,78g, sól:5,23g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 23.06.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Jajko got. 1szt.(3) Ser topiony 50g(7) Sałata 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Ser topiony 50g(7) Sałata 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Ser topiony 50g(7) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa pomidorowa – krem 350g(1,7,9) Udko z kurczaka pieczone 1szt. (-) Sos piecz.150g(1) Ziemniaki 300g (-) Kap. biała got.150g(-) Banan 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa – krem 350g(1,7,9) Udko z kurczaka got.1szt. (-) Sos ziołowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw 150g(1) Banan 1szt. 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa – krem 350g(1,7,9) Udko z kurczaka got.1szt. (-) Sos ziołowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw 150g(1) Pomarańcza 1szt. 1szt.(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka wegetariańska 50g(-)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2258kcal; B:95,14g;T:79,99g w tym kw.tł.nasy:33,54g; W: 295,74g w tym cukry: 61,42g; Bł: 27,83g, sól: 5,02g.	E: 2318kcal; B:101,96g;T:79,75g w tym kw.tł.nasy:33,60g; W: 298,43g w tym cukry: 59,89g; Bł: 20,72g, sól:5,21g.	E: 2202kcal; B:96,57g;T:80,70g w tym kw.tł.nasy:33,49g; W: 282,37g w tym cukry: 37,36g; Bł: 40,31g, sól:5,24g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 24.06.2024 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) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Miód 25g (-) Sałata lodowa 10g(-) Jabłko 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”1 szt. (7) Miód 25g (-) Sałata lodowa 10g(-) Jabłko 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) Filet z indyka 40g (-) Sałata lodowa 10g(-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Baton owocowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Gołąbki po poznańsku 80g(1,3) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Mizeria 150g(7) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l.ciałem 350g (1,3,9) Pulpet wieprz. 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Brukselka got.150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l.ciałem 350g (1,3,9) Pulpet wieprz. 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Brukselka got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Sałatka z makaronu i brokuła 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Sałatka z makaronu i brokuła 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Sałatka z makaronu i brokuła 50g(1,3)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2335kcal; B:94,98g;T:72,62g w tym kw.tł.nasy: 31,58g; W: 331,98g w tym cukry: 68,74g; Bł: 31,39g, sól:4,10g.	E: 2230kcal; B:103,34g;T:60,87g w tym kw.tł.nasy: 51,89g; W: 323,19g w tym cukry: 66,79g; Bł: 28,64g, sól:4,03g.	E: 2198kcal; B:110,01g;T:69,97g w tym kw.tł.nasy:54,69g; W: 293,98g w tym cukry: 53,03g; Bł: 46,15, sól:4,19g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 25.06.2024 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) Twarożek z rzodkiewką 50 g (7) Szynka got. 40g(-) Sałatka grecka 50g(7)	Zupa ml. z kaszka p 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 20g(7) Twarożek z rzodkiewką 50 g (7) Szynka got. 40g(-) Sałatka grecka 50g(7)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50 g (7) Szynka got. 40g(-) Sałatka grecka 50g(7)
	IIŚ			Krakersy 1szt.(1)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Kotlet z jajka duszony 80g(1,3) z jarzynami dusz. 100g (9) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp.100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Kotlet z jajka duszony 80g(1,3) z jarzynami dusz. 100g (9) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp.100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Kotlet z jajka duszony 80g(1,3) z jarzynami dusz. 100g (9) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp.100g (1) Herbata owocowa 250g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Ser „hochland” 17g (7) Sałatka selerowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Ser „hochland” 17g (7) Sałatka selerowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Ser „hochland” 17g (7) Sałatka selerowa 50g (3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/ c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/ c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/ c 1szt. (-)
		E: 2240kcal; B:79,68g;T:90,24g w tym kw.tł.nasy:32,33g; W: 298,09g w tym cukry: 50,80g; Bł: 36,44g, sól:5,38g.	E: 2288kcal; B:85,21g;T:89,69g w tym kw.tł.nasy:32,32g; W: 291,60g w tym cukry: 48,64g; Bł: 27,93g, sól:5,43g.	E: 2378kcal; B:81,43g;T:98,60g w tym kw.tł.nasy:34,97g; W: 298,68g w tym cukry: 39,28g; Bł: 44,25g, sól:5,45g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 26.06.2024 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) Szynka biała 40g(-) 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) Jajko got. 1szt. (3) Szynka biała 40g(-) 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) Jajko got. 1szt. (3) Szynka biała 40g(-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Botwinka 350g(1,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej kap.150g(-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt.(-)	Botwinka 350g(1,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got.150g(-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt.(-)	Botwinka 350g(1,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got.150g(-) Herbata owocowa 250g(-) Jabłko 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Sałatka „gajowego” 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Sałatka „gajowego” 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Sałatka „gajowego” 50g(3)
	PN	Kaszka manna z owocem 1szt.(7)	Kaszka manna z owocem 1szt.(7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2594kcal; B:103,90g;T:63,43g w tym kw.tł.nasy:26,19g; W: 397,03g w tym cukry: 66,89g; Bł: 33,88g, sól:4,46g.	E: 2633kcal; B:120,56g;T:62,89g w tym kw.tł.nasy:26,19g; W: 396,38g w tym cukry: 62,28g; Bł: 24,67g, sól:4,62g.	E: 2267kcal; B:118,55g;T:77,11g w tym kw.tł.nasy:35,39g; W: 286,12g w tym cukry: 57,12g; Bł: 39,79g, sól:5,49g.

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