

Jadłospis od dnia 21.11.2024r do dnia 27.11.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 21.11.2024 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) Kieł. szynkowa z piersi kurczaka 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) 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) Kieł. szynkowa z piersi kurczaka 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) 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) Kieł. szynkowa z piersi kurczaka 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa jarzynowa350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (3) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got.150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (3) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got.150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (3) Sos pomidorowy 150g(1,7) 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) Paprykarz szczeciński 100g (4) Ser żółty 40g (7) Sał. z ciecior ki z ogórkiem ziel.50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4) Kieł. łopatkowa 40g (-) Sał. z ciecior ki z ogórkiem ziel.50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4) Kieł. łopatkowa 40g (-) Sał. z ciecior ki z ogórkiem ziel.50g (3)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy b/c 1szt. (7)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2440 kcal; B:101,23g;T:80,54g w tym kw.tł.nasy:35,63g; W:328,13g w tym cukry: 56,67g; Bł: 37,03g, sól:6,58g.	E: 2347 kcal; B:115,76g;T:65,27 gw tym kw.tł.nasy:30,47g; W:328,19g w tym cukry: 56,49g; Bł: 30,17g, sól:5,56g.	E: 2489 kcal; B:110,98g;T:77,48gw tym kw.tł.nasy:32,68g; W:338,37g w tym cukry: 42,88g; Bł: 48,88g, sól:5,46g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 22.11.2024 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) Pasta z jajka z szczypiorkiem 80g (3) Sałata lodowa10g (-) Mandarynka 1szt. (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z szczypiorkiem 80g (3) Sałata lodowa10g (-) Mandarynka 1szt. (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z szczypiorkiem 80g (3) Sałata lodowa10g (-) Mandarynka 1szt. (-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Zupa fasolowa 350g (9) Twaróg z rzodkiewką i koperk. 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Ciastko – „muszelka”1szt. (1,3) Kompot 250g(-)	Zupa krupnik 350g(1,9) Twaróg z rzodkiewką i koperk. 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Ciastko – „muszelka”1szt. (1,3) Kompot 250g(-)	Zupa krupnik 350g(1,9) Twaróg z rzodkiewką i koperk. 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kisiel b/c 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany 1szt. (7) Dżem 25g(-) Sał. z makaronu i kalafiora 50g (1,3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany 1szt. (7) Dżem 25g(-) Sał. z makaronu i kalafiora 50g (1,3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany 1szt. (7) Humus 1szt. (11) Sał. z makaronu i kalafiora 50g (1,3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2801 kcal; B:92,11g;T:100,55g w tym kw.tł.nasy:48,59g; W:381,64 g w tym cukry: 73,78g; Bł: 39,86g, sól:3,95g.	E: 2711 kcal; B:84,97g;T:98,15gw tym kw.tł.nasy:48,52g; W:367,76g w tym cukry: 72,28g; Bł: 24,16g, sól:3,83g.	E: 2586kcal; B:87,13g;T:95,22gw tym kw.tł.nasy:42,16g; W:321,92g w tym cukry: 51,87g; Bł: 42,61g, sól:5,21g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 23.11.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Ser smażony 50g (7) Szynka got. 40g (-) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g (7) Szynka got. 40g (-) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g (7) Szynka got. 40g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa meksykańska 350g (1,9) Kurczak w sosie słodko – kwaśnym 250g (1,7,9) Ryż 300g (-) Sur. z białej kap. 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa z ziemn. 350g (1,7,9) Kurczak w sosie słodko – kwaśnym 250g (1,7,9) Ryż 300g (-) Dymia duszona 150g(1) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa z ziemn. 350g (1,7,9) Kurczak w sosie słodko – kwaśnym 250g (1,7,9) Ryż 300g (-) Sur. z białej kap.150g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex. 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sał. jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Parówka ex. 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sał. jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex. 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sał. jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)
		E: 2462kcal; B:90,40g;T:85,86g w tym kw.tł.nasy:32,54g; W: 332,67g,cukry:45,33g; Bł: 34,68g, sól:6,89g.	E: 2411kcal; B:80,58g;T:93,21g w tym kw.tł.nasy:38,43g; W: 308,54g w tym cukry: 47,35g; Bł: 23,98g, sól:7,04g.	E: 2430kcal; B:76,24g;T:97,02g w tym kw.tł.nasy:38,59g; W: 305,63g w tym cukry: 42,25g; Bł: 39,82g, sól:7,23g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 24.11.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z twarogu i wędliny 80g (7) Sał. grecka 50g(7)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny 80g (7) Sał. grecka 50g(7)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny 80g (7) Sał. grecka 50g(7)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g(1,3,9) Udko z kurczaka pieczone 1szt .(-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got. 100g (1) Sał. z buraczków 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g(1,3,9) Udko z kurczaka gotowane1szt.(-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got. 100g (1) Sał. z buraczków 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g(1,3,9) Udko z kurczaka gotowane1szt.(-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got. 100g (1) Sał. z buraczków 100g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro – smak” 1szt. (7) Sał. gajowego 50g(1,3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro – smak” 1szt. (7) Sał. gajowego 50g(1,3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro – smak” 1szt. (7) Sał. gajowego 50g(1,3,10)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2663kcal; B:96,20g;T:117,70g w tym kw.tł.nasy:54,66g; W: 288,39g w tym cukry: 42,59g; Bł: 31,63g, sól:5,77g.	E: 2711kcal; B:101,73g;T:117,15g w tym kw.tł.nasy:54,65g; W: 291,90g w tym cukry: 40,43g; Bł: 23,12g, sól:5,82g.	E: 2636kcal; B:96,10g;T:116,14g w tym kw.tł.nasy:54,65g; W: 315,99g w tym cukry: 28,02g; Bł: 41,71g, sól:5,84g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 25.11.2024r	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) Kieł. szynkowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Biszkopty b/c (1)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Sos myśliwski 250g (1,10) Kasza pęczak 300g(1) Sur. z warzyw 150g (7,9) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ziemniaczana 360g (1,9) Pierogi z mięsem 300g (1,3) Sur z warzyw 150g (7,9) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Sos myśliwski 250g (1,10) Kasza pęczak300g(1) Sur. z warzyw 150g (7,9) Herbata owocowa 250g(-) Jabłko 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka brokułowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka brokułowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka brokułowa 50g (3,9)
	PN	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2459kcal; B:81,06g;T:78,92g w tym kw.tł.nasy:37,63g; W: 351,50g w tym cukry: 76,82g; Bł: 41,20g, sól:6,06g.	E: 2342 kcal; B:83,91g; T:80,50g w tym kw.tł.nasy:38,05g; W: 300,39g w tym cukry: 73,56g; Bł: 28,66g, sól:5,71g.	E: 2537kcal; B:84,60g;T:81,19g w tym kw.tł.nasy:38,52g; W: 364,56g w tym cukry: 60,35g; Bł: 48,36g, sól:6,20g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 26.11.2024 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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Powidła 30g (-) Sał. z rzodkiewki,sałaty, pomidora i kukurydzy 50g(-)	Zupa ml. z kaszka p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Powidła 30g (-) Sał. z rzodkiewki,sałaty, pomidora i kukurydzy 50g(-)	Zupa ml. z kaszka p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Filet z indyka 40g(-) Sał. z rzodkiewki,sałaty, pomidora i kukurydzy 50g(-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (1,7,9) Placki z ryby dusz. 80g (1,3,4) z warzywami dusz. 100g (9) Ziemniaki 300g(-) Kalafior got.100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (1,7,9) Placki z ryby dusz. 80g (1,3,4) z warzywami dusz. 100g (9) Ziemniaki 300g(-) Kalafior got.100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (1,7,9) Placki z ryby dusz. 80g (1,3,4) z warzywami dusz. 100g (9) Ziemniaki 300g(-) Kalafior got.100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z szczypiorkiem 80g (3) Sał. z selera z szynką, ananasem i serem żółtym 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z szczypiorkiem 80g (3) Sał. z selera z szynką, ananasem i serem żółtym 50g (3,7,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z szczypiorkiem 80g (3) Sał. z selera z szynką i serem żółtym 50g (3,7,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt.(7)	Baton twarogowy 1szt.(7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2472kcal; B:106,10g;T:74,72g w tym kw.tł.nasy:32,40g; W: 345,25g w tym cukry: 60,42g; Bł: 40,04g, sól:4,13g.	E: 2520 kcal; B:111,63g;T:74,17g w tym kw.tł.nasy:32,39g; W: 348,76g w tym cukry: 60,55g; Bł: 31,53g, sól:4,18g.	E: 2527kcal; B:109,59g;T:84,90g w tym kw.tł.nasy:36,18g; W: 332,54g w tym cukry: 47,99g; Bł: 45,99g, sól:4,33g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 27.11.2024 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) Jajko got. 1szt. (3) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	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) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Jajko got. 1szt. (3) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Barszcz zabiелany 350g (1,7,9) Klops mielony duszony 80g (1,3) w sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g(-) Kap. czerwona got. 100g (-) Fasolka szp. got.100g (1) Kompot 250g(-)	Barszcz zabiелany 350g (1,7,9) Pulpet wieprz. 80g (1,3) Sos koperkowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur z marchewki 100g (-) Fasolka szp. got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Barszcz zabiелany 350g (1,7,9) Pulpet wieprz. 80g (1,3) Sos koperkowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur z marchewki 100g (-) Fasolka szp. got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Szynka biała 40g (-) Sał. wegetariańska 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Szynka biała 40g (-) Sał. wegetariańska 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Szynka biała 40g (-) Sał. wegetariańska 50g (-)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2178kcal; B:96,97g;T:64,44g w tym kw.tł.nasy:42,55g; W: 309,70g w tym cukry:	E: 2181kcal; B:100,60g;T:60,83g w tym kw.tł.nasy:42,36g; W: 301,67g w tym cukry:	E: 2080kcal; B:95,86g;T:62,42g w tym kw.tł.nasy:42,39g; W: 297,06g w tym cukry:

		52,89g; Bł: 36,73g, sól:4,06g.	50,72g; Bł: 27,83g, sól:4,22g.	44,05g; Bł: 44,15g, sól:4,24g.
--	--	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

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