

Jadłospis od dnia 22.02.2024r do dnia 28.02.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 22.02.2024 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) Serek „hochland”22g (7) Szynka got. 40g(-) Sałata 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z zacierką 300g(1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „hochland”22g (7) Szynka got. 40g(-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z zacierką 300g(1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „hochland”22g (7) Szynka got. 40g(-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Serek „homogenizowany” 1 szt.(7)
	Obiad	Zupa gulaszowa 350g (1,9) Pieczarki dusz.w sosie śmiet. 250g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sałatka buraczków 100g(-) Ogórek kisz.100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Pieczarki dusz. w sosie śmiet. 250g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sałatka buraczków 100g(-) Kalafior got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Pieczarki dusz. w sosie śmiet. 250g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sałatka buraczków 100g(-) Kalafior got.100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Ser żółty 40g (7) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Ser topiony gouda 17g (7) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Ser topiony gouda 17g (7) Sałatka gyros 50g (3,10)
	PN	Jabłko 1szt. (-)	Jabłko 1szt. (-)	Jabłko 1szt. (-)
		E: 2165kcal; B:83,91g;T:84,81g w tym kw.tł.nasy:30,55g; W:285,31,74g w tym cukry: 58,48g; Bł: 33,59g, sól:5,35g.	E: 2265kcal; B:75,97g;T:74,80gw tym kw.tł.nasy:25,51g; W:338,91g w tym cukry: 53,57g; Bł: 29,20g, sól:4,86g.	E: 2227kcal; B:76,28g;T:82,52gw tym kw.tł.nasy:31,02g; W:318,81g w tym cukry: 43,32g; Bł: 44,32g, sól:4,88g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 23.02.2024 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) Ser topiony 50g(7) Jajko got. 1szt.(3) Ogórek ziel. 50g(-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g(7) Jajko got. 1szt.(3) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g(7) Jajko got. 1szt.(3) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Krakersy 1szt.(1)
	Obiad	Kapuśniak z kisz. kap. 350g (9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g(7) Ziemniaki 300g (-) Banan 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g(7) Ziemniaki 300g (-) Banan 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g(7) Ziemniaki 300g (-) Kiwi 1szt.(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 80g (4) Sałatka z makaronu i brokuł 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 80g (4) Sałatka z makaronu i brokuł 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby gotowanej i warzyw 80g (4) Sałatka z makaronu i brokuł 50g(1,3)
	PN	Deser mleczny 1szt.(7)	Deser mleczny 1szt.(7)	Sok pomidorowy 1szt.(-)
		E: 2090kcal; B:70,10g;T:88,10g w tym kw.tł.nasy:27,93g; W:256,69g w tym cukry: 56,35g; Bł: 25,46g, sól:4,83g.	E: 2256kcal; B:78,05g;T:89,90gw tym kw.tł.nasy:27,96g; W:287,71g w tym cukry: 56,54g; Bł: 20,49g, sól:4,95g.	E: 2336kcal; B:78,21g;T:76,44gw tym kw.tł.nasy:30,74g; W:329,25g w tym cukry: 39,68g; Bł: 42,45g, sól:5,48g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 24.02.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „deliser” 17g (7) Filet z indyka 40g(-) Mix sałat 10g(-) Pomarańcza 1szt.(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „deliser” 17g (7) Filet z indyka 40g(-) Mix sałat 10g(-) Pomarańcza 1szt.(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „deliser” 17g (7) Filet z indyka 40g(-) Mix sałat 10g(-) Pomarańcza 1szt.(-)
	IIŚ			Mus owocowy 1szt.(-)
	Obiad	Zupa gołąbkowa 350g(1,9) Fasolka po bretońsku 250g(1) Ziemniaki 300g (-) Kisiel z ml. waniliowym 150g(1,3) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 150g (-) Kisiel z ml. waniliowym 150g(1,3) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 150g (-) Kisiel 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (9) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (9) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (9) Sałatka wegetariańska 50g(-)
	PN	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)
		E: 2515kcal; B:96,72g;T:72,84g w tym kw.tł.nasy:32,06g; W: 359,06g w tym cukry: 55,97g; Bł: 42,77g, sól:5,20g.	E: 2235kcal; B:82,66g;T:60,33g w tym kw.tł.nasy:25,76g; W: 323,09g w tym cukry: 57,34g; Bł: 25,39g, sól:5,19g.	E: 2125kcal; B:75,67g;T:61,25g w tym kw.tł.nasy:25,73g; W: 307,89g w tym cukry: 36,89g; Bł: 41,41g, sól:5,24g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 25.02.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „homogenizowany” 1 szt.(7) Powidła 30g(-) Rukola 10g(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1 szt.(7) Powidła 30g(-) Rukola 10g(-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1 szt.(7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Rukola 10g(-)
	IIS			Ser żółty 40g (7)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g(1,3,9) Kotlet schabowy 80g(1,3) Ziemniaki dusz. 300g(7) Kap. kisz. got. 150g(-) Jabłko 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g(1,3,9) Rolada z schabu dusz. 80g(9) w sosie własnym 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g(7) Kalafior got.150g (1) Jabłko 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g(1,3,9) Rolada z schabu dusz. 80g(9) w sosie własnym 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g(7) Kalafior got.150g (1) Jabłko 1szt.(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Jajko got. 1szt.(3) Sał. z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Jajko got. 1szt.(3) Sał. z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Jajko got. 1szt.(3) Sał. z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g(3)
	PN	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)
		E: 2510kcal; B:86,36g;T:93,87g w tym kw.tł.nasy:35,12g; W: 337,70g w tym cukry: 59,01g; Bł: 32,41g, sól:4,07g.	E: 2437kcal; B:93,08g;T:84,57g w tym kw.tł.nasy:34,37g; W: 329,32g w tym cukry: 57,01g; Bł: 22,52g, sól:4,10g.	E: 2415kcal; B:106,32g;T:97,48g w tym kw.tł.nasy:31,42g; W: 288,35g w tym cukry: 41,89g; Bł: 37,10g, sól:6,14g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 26.02.2024r	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) Szynka z fileta z kurczaka 40g(-) Serek „hochland” 22g(7) 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) Szynka z fileta z kurczaka 40g(-) Serek „hochland” 22g(7) 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) Szynka z fileta z kurczaka 40g(-) Serek „hochland” 22g(7) Sałata 10g (-) Mandarynka 1szt.(-)
	IIŚ			Sok pomidorowy 1szt.(-)
	Obiad	Zupa meksykańska 350g (1,9) Sos brokułowo - serowy 250g(1,7) Makaron 300g(1) Sur. z czerwonej kap. 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Sos brokułowo - serowy 250g(1,7) Makaron 300g(1) Sur. z selera i marchewki 150g (9) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Sos brokułowo - serowy 250g(1,7) Makaron 300g(1) Sur. z selera i marchewki 150g (9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Byczki w pomid.100g(4) Twarożek 50g(7) Ogórek ziel. 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g(3,4,9) Twarożek 50g(7) Pomidor 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g(3,4,9) Twarożek 50g(7) Pomidor 50g(-)
	PN	Mus warzywno – owocowy 1szt. (-)	Mus warzywno – owocowy 1szt. (-)	Mus warzywno – owocowy 1szt. (-)
		E: 2497kcal; B:90,08g;T:87,66g w tym kw.tł.nasy:28,54g; W: 354,21g w tym cukry: 52,44g; Bł: 34,84g, sól:5,82g.	E: 2563kcal; B:92,74g;T:78,73g w tym kw.tł.nasy:26,25g; W: 387,55g w tym cukry: 60,48g; Bł: 32,19g, sól:5,09g.	E: 2307kcal; B:86,74g;T:79,25g w tym kw.tł.nasy:26,15g; W: 335,79g w tym cukry: 42,41g; Bł: 48,10g, sól:6,19g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 27.02.2024 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(7) Pasta z jajka i wędliny z nat. pietr.80g(3) Rukola 10g(-) Kiwi 1szt.(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i wędliny z nat. pietr.80g(3) Rukola 10g(-) Kiwi 1szt.(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i wędliny z nat. pietr.80g(3) Rukola 10g(-) Kiwi 1szt.(-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami80g(1,7,9) Ziemniaki dusz.300g(7) Fasolka szp. got. 100g(1) Sur. z marchewki 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami80g(1,7,9) Ziemniaki dusz.300g(7) Fasolka szp. got. 100g(1) Sur. z marchewki 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g(1,7,9) Ziemniaki dusz.300g(7) Fasolka szp. 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) Serek „fro – smak” 1szt.(7) Połędwica sopocka 40g(-) Sałatka gajowego 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro – smak” 1szt.(7) Połędwica sopocka 40g(-) Sałatka gajowego 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro – smak” 1szt.(7) Połędwica sopocka 40g(-) Sałatka gajowego 50g(1,3)
	P N	Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Jogurt naturalny 1 szt. (7)
		E: 2617kcal; B:100,95g;T:90,39g w tym kw.tł.nasy:32,18g; W: 366,84g w tym cukry: 62,32g; Bł: 32,69g, sól:6,33g.	E: 2736kcal; B:106,78g;T:90,41g w tym kw.tł.nasy:32,26g; W: 387,39g w tym cukry: 60,58g; Bł: 25,89g, sól:6,65g.	E: 2576kcal; B:110,29g;T:92,41g w tym kw.tł.nasy:34,31g; W: 345,75g w tym cukry: 46,42g; Bł: 38,85g, sól:6,54g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 28.02.2024 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) Serek „wiejski” 1szt.(7) Dżem 25g(-) Mix sałat 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) Serek „wiejski” 1szt.(7) Dżem 25g(-) Mix sałat 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) Serek „wiejski” 1szt.(7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Mix sałat 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Biszkopty b/c (1)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Kotlet mielony 80g (1,3) w sosie piecz.150g(1) Kasza j. 300g (1) Sał. z buraczków 100g(-) Sur. z selera z brzoskwinią 100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Pulpet wieprz. 80g (1,3) Sos ziołowy 150g(1,7) Kasza j. 300g (1) Sał. z buraczków 100g(-) Sur. z selera z brzoskwinią 100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Pulpet wieprz. 80g (1,3) Sos ziołowy 150g(1,7) Kasza j. 300g (1) Sał. z buraczków 100g(-) Sur. z selera 100g(9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g(-) Serek „deliser” 17g(7) Sał. z sałaty,pomidora i szczypiorku i kukurydzy 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g(-) Serek „deliser” 17g(7) Sał. z sałaty,pomidora i szczypiorku i kukurydzy 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g(-) Serek „deliser” 17g(7) Sał. z sałaty,pomidora i szczypiorku i kukurydzy 50g(-)
	P N	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 2280kcal; B:91,31g;T:73,66g w tym kw.tł.nasy:38,08g; W: 330,69g w tym cukry: 52,60g; Bł: 37,02g, sól:4,63g.	E: 2265kcal; B:95,10g;T:68,98g w tym kw.tł.nasy:37,30g; W: 328,79g w tym cukry: 53,48g; Bł: 27,80g, sól:4,62g.	E: 2386kcal; B:104,86g;T:80,52g w tym kw.tł.nasy:41,24g; W: 330,01g w tym cukry: 42,82g; Bł: 43,64g, sól:5,72g.

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