

**Jadłospis od dnia 23.01.2025r do dnia 29.01.2025r.**

|                                |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                             | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                               |
|--------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CZWARTEK 23.01.2025 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>Paszтетowa drobiowa 40g (-)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Sałatka wegetariańska 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>Paszтетowa drobiowa 40g (-)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Sałatka wegetariańska 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>Paszтетowa drobiowa 40g (-)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Sałatka wegetariańska 50g (-) |
|                                | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                       | Wędlina 40g (-)                                                                                                                                                                                     |
|                                | Obiad     | Flaczki wieprzowe 400g (1,9)<br>z bułką 1szt. (1)<br>Banan 1szt. (-)                                                                                                                                                   | Zupa krupnik z mięsem mielonym 400g (1,9)<br>z bułką 1szt. (1)<br>Banan 1szt. (-)                                                                                                                     | Zupa krupnik z mięsem mielonym 400g (1,9)<br>z bułką grahamką 1szt. (1)<br>Pomarańcza 1szt. (-)                                                                                                     |
|                                | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z twarogu i wędliny 50g (7)<br>Filet z indyka 40g (-)<br>Sałatka z kalafiora 50g (3,9)                                         | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z twarogu i wędliny 50g (7)<br>Filet z indyka 40g (-)<br>Sałatka z kalafiora 50g (3,9)                                         | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z twarogu i wędliny 50g (7)<br>Filet z indyka 40g (-)<br>Sałatka z kalafiora 50g (3,9)                                        |
|                                | PN        | Deser mleczny – kaszka z owocem 1szt. (7)                                                                                                                                                                              | Deser mleczny – kaszka z owocem 1szt. (7)                                                                                                                                                             | Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                                        |
|                                |           | E: 2285 kcal; B:95,33g;T:94,07g w tym kw.tł.nasy:42,54g; W:267,89g w tym cukry: 48,73g; Bł: 25,86g, sól:5,31g.                                                                                                         | E: 2367kcal; B:96,43g;T:86,34gw tym kw.tł.nasy:51,80g; W:298,92g w tym cukry:45,58g; Bł: 20,16g, sól:5,39g.                                                                                           | E: 2245kcal; B:97,60g;T:84,40gw tym kw.tł.nasy:48,29g; W:278,29g w tym cukry: 45,26g; Bł: 41,48g, sól:6,01g.                                                                                        |

|                       |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                             | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                          | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                            |
|-----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PIĄTEK 24.01.2025 rok | 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>Pasta z jajka z szczypiorkiem 80g (3)<br>Pomidor 50g (-)<br>Gruszka 1szt. (-) | 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>Pasta z jajka z szczypiorkiem 80g (3)<br>Pomidor 50g (-)<br>Gruszka 1szt. (-) | 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>Pasta z jajka z szczypiorkiem 80g (3)<br>Pomidor 50g (-)<br>Gruszka 1szt. (-) |
|                       | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                             | Serek „homogenizowany” 1szt. (7)                                                                                                                                                          |
|                       | Obiad     | Zupa brokułowa 350g (1,9)<br>Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4,7)<br>Ziemniaki dusz. 300g (7)<br>Sur. z warzyw 100g (7)<br>Fasolka szp. 100g (1)<br>Kompot 250g(-)                                               | Zupa brokułowa 350g (1,9)<br>Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4,7)<br>Ziemniaki dusz. 300g (7)<br>Sur. z warzyw 100g (7)<br>Fasolka szp. 100g (1)<br>Kompot 250g(-)                              | Zupa brokułowa 350g (1,9)<br>Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4,7)<br>Ziemniaki dusz. 300g (7)<br>Sur. z warzyw 100g (7)<br>Fasolka szp. 100g (1)<br>Herbata owocowa 250g(-)                   |
|                       | 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 makaronu z papryką i pieczarkami 50g (1,3)                                        | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „fro- smak” 1szt. (7)<br>Sałatka z makaronu z papryką i pieczarkami 50g (1,3)                                        | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „fro- smak” 1szt. (7)<br>Sałatka z makaronu z papryką i pieczarkami 50g (1,3)                                       |
|                       | PN        | Mus owocowy 1szt. (-)                                                                                                                                                                                        | Mus owocowy 1szt. (-)                                                                                                                                                                       | Mus owocowy 1szt. (-)                                                                                                                                                                     |
|                       |           | E: 2562 kcal; B:90,20g;T:105,65g w tym kw.tł.nasy:53,58g; W:337,46g w tym cukry: 60,09g; Bł: 40,04g, sól:5,10g.                                                                                              | E: 2610kcal; B:95,73g;T:105,10gw tym kw.tł.nasy:53,57g; W:340,97g w tym cukry: 57,93g; Bł: 31,53g, sól:5,15g.                                                                               | E: 2572kcal; B:96,04g;T:102,82gw tym kw.tł.nasy:55,83g; W:320,87g w tym cukry: 46,52g; Bł: 46,65g, sól:5,17g.                                                                             |

|                       |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                     | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                 | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                 |
|-----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SOBOTA 25.01.2025 rok | Śniadanie | Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Wędlina drobiowa 40g (-)<br>Kieł. biała cienka 1szt. (-)<br>Sałata 10g (-)                | Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Wędlina drobiowa 40g (-)<br>Kieł. biała cienka 1szt. (-)<br>Sałata 10g (-)               | Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Wędlina drobiowa 40g (-)<br>Kieł. biała cienka 1szt. (-)<br>Sałata 10g (-)            |
|                       | IIŚ       |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                    | Krakersy 1szt. (1)                                                                                                                                             |
|                       | Obiad     | Zupa gołąbkowa 350g (1,9)<br>Sos szpinakowo – śmietanowy 250g (1,7)<br>Makaron 300g (-)<br>Kalafior got. 150g (1)<br>Kompot 250g(-)                                                  | Zupa wiedeńska 350g (1,9)<br>Sos szpinakowo – śmietanowy 250g (1,7)<br>Makaron 300g (-)<br>Kalafior got. 150g (1)<br>Kompot 250g(-)                                | Zupa wiedeńska 350g (1,9)<br>Sos szpinakowo – śmietanowy 250g (1,7)<br>Makaron 300g (-)<br>Kalafior got. 150g (1)<br>Herbata owocowa 250g(-)                   |
|                       | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasztet drobiowy 60g (-)<br>Serek „deliser” 17g (7)<br>Sał. z kaszy, tuńczyka i warzyw 50g (1,4,9) | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Pasztet drobiowy 60g (-)<br>Serek „deliser” 17g (7)<br>Sał. z kaszy, tuńczyka i warzyw 50g (1,4,9) | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasztet drobiowy 60g (-)<br>Serek „deliser” 17g (7)<br>Sał. z kaszy, tuńczyka i warzyw 50g (1,4,9) |
|                       | PN        | Jogurt owocowy 1szt. (7)                                                                                                                                                             | Jogurt owocowy 1szt. (7)                                                                                                                                           | Jogurt nat. 1 szt. (7)                                                                                                                                         |
|                       |           | E: 1940kcal; B:75,52g;T:69,41g w tym kw.tł.nasy:28,35g; W:268,23g w tym cukry: 29,41g; Bł: 26,13g, sól:4,50g.                                                                        | E: 2032kcal; B:73,54g;T:72,76gw tym kw.tł.nasy:27,75g; W:282,26g w tym cukry: 27,50g; Bł: 19,65g, sól:4,59g.                                                       | E: 2110kcal; B:72,96g;T:78,62gw tym kw.tł.nasy:29,08g; W:284,64g w tym cukry: 26,54g; Bł: 35,97g, sól:4,70g.                                                   |

|                          |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                           | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                           | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                     |
|--------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NIEDZIELA 26.01.2025 rok | Śniadanie | Kakao 250g (7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „wiejski”<br>Dżem 1szt. (-)<br>Ogórek ziel 50g (-)                                  | Kakao 250g (7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „wiejski”<br>Dżem 1szt. (-)<br>Pomidor 50g (-)                                         | Kakao 250g (7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „wiejski”<br>Szynka got.40g (-)<br>Pomidor 50g (-)                                            |
|                          | IIŚ       |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                              | Mandarynka 1szt. (-)                                                                                                                                               |
|                          | Obiad     | Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9)<br>Filet z kurczaka panier. dusz. 80g (1,3)<br>Ziemniaki dusz. 300g (7)<br>Sur. z białej kap. 150g (-)<br>Kompot 250g(-)                  | Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9)<br>Filet z kurczaka panier. dusz. 80g (1,3)<br>Ziemniaki dusz. 300g (7)<br>Bukiet z warzyw got. 150g (1)<br>Kompot 250g (-) | Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9)<br>Filet z kurczaka panier. dusz. 80g (1,3)<br>Ziemniaki dusz. 300g (7)<br>Sur. z białej kap. 150g (-)<br>Herbata owocowa 250g(-) |
|                          | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kiełbasa śląska cienka 1szt. (-)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Sał. jarzynowa 50g (3,9) | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Parówka cienka 1szt. (-)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Sał. jarzynowa 50g (3,9)            | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kiełbasa śląska cienka 1szt. (-)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Sał. jarzynowa 50g (3,9)           |
|                          | PN        | Baton owocowy 1szt.(-)                                                                                                                                                     | Baton owocowy 1szt.(-)                                                                                                                                       | Baton owocowy 1szt.(-)                                                                                                                                             |
|                          |           | E: 2250kcal; B:91,22g;T:72,60g w tym kw.tł.nasy:32,46g; W: 314,24g w tym cukry: 52,21g; Bł: 32,48g, sól:4,47g.                                                             | E: 2294kcal; B:92,20g;T:75,16g w tym kw.tł.nasy:33,88g; W: 314,06g w tym cukry: 48,39g; Bł: 24,19g, sól:4,37g.                                               | E: 2187kcal; B:97,59g;T:74,54g w tym kw.tł.nasy:33,14g; W: 291,38g w tym cukry: 39,02g; Bł: 40,48g, sól:5,22g.                                                     |

|                           |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                              | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                            | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                              |
|---------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PONIEDZIAŁEK 27.01.2025 r | 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>Kieł. żywiecka 40g (-)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Pomidor 50g (-)<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>Kieł. żywiecka 40g (-)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Pomidor 50g (-)<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>Kieł. żywiecka 40g (-)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Pomidor 50g (-)<br>Jabłko 1szt. (-) |
|                           | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               | Pieczywo chrupkie (1)                                                                                                                                                                       |
|                           | Obiad     | Barszcz z makaronem 350g (1,7,9)<br>Gołąbki po poz. dusz.80g (1,3)<br>Sos pomid 150g (1,7)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Brokuł got. 150g (1)<br>Kompot 250g(-)                                                    | Barszcz z makaronem 350g (1,7,9)<br>Pulpet wieprzowy got. 250g (1,3)<br>Sos pomid. 150g (1,7)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Brokuł got. 150g (1)<br>Kompot 250g(-)                                 | Barszcz z makaronem 350g (1,7,9)<br>Pulpet wieprzowy got. 250g (1,3)<br>Sos pomid. 150g (1,7)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Brokuł got. 150g (1)<br>Herbata owocowa 250g(-)                      |
|                           | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Paprykarz 100g (4)<br>Twarożek z koperkiem 50g (7)<br>Sał. z selera z szynką, ananasem , serem żółtym 50g (3,7,9)           | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Galaretką warzywna 150g (3,9)<br>Twarożek z koperkiem 50g (7)<br>Sał. z selera z szynką, ananasem , serem żółtym 50g (3,7,9) | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Galaretką warzywna 150g (3,9)<br>Twarożek z koperkiem 50g (7)<br>Sał. z selera z szynką, serem żółtym 50g (3,7,9)           |
|                           | PN        | Baton twarogowy 1szt. (7)                                                                                                                                                                                     | Baton twarogowy 1szt. (7)                                                                                                                                                                     | Mus owocowy b/ c 1szt. (-)                                                                                                                                                                  |
|                           |           | E: 2720kcal; B:117,02g;T:95,16g w tym kw.tł.nasy:36,70g; W: 350,53g w tym cukry: 69,55g; Bł: 39,67g, sól:5,88g.                                                                                               | E: 2501kcal; B:119,88g;T:76,09g w tym kw.tł.nasy:53,65g; W: 331,46g w tym cukry: 66,37g; Bł: 30,71g, sól:5,46g.                                                                               | E: 2333kcal; B:103,65g;T:73,28g w tym kw.tł.nasy:51,53g; W: 317,52g w tym cukry: 52,96g; Bł: 49,88g, sól:5,42g.                                                                             |

|                              |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                              |
|------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>WTOREK 28.01.2025 rok</b> | 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>Polędwica z piersi kurczaka 40g (-)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Sałata lodowa 10g (-)<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>Polędwica z piersi kurczaka 40g (-)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Sałata lodowa 10g (-)<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>olędwica z piersi kurczaka 40g (-)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Sałata lodowa 10g (-)<br>Mandarynka 1szt. (-) |
|                              | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                       | Biszkopty b/c (1)                                                                                                                                                                                                  |
|                              | Obiad     | Zupa fasolowa 350g (9)<br>Kurczak po chińsku 250g (1)<br>Ryż 300g (-)<br>Sur. z czerwonej kap. z porą 150g (-)<br>Kompot 250g(-)                                                                                                    | Zupa ziemniaczana 350g (1,9)<br>Kurczak po chińsku 250g (1)<br>Ryż 300g (-)<br>Sur. z selera i brzoskwini 150g (9)<br>Kompot 250g(-)                                                                                  | Zupa ziemniaczana 350g (1,9)<br>Kurczak po chińsku 250g (1)<br>Ryż 300g (-)<br>Sur. z selera 150g (9)<br>Herbata owocowa 250g(-)                                                                                   |
|                              | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z mięsa got. z ogórkiem kon.50g (3,10)<br>Serek „deliser” 17g (7)<br>Sał. z brokuła 50g (3,9)                                               | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z mięsa got. z ogórkiem kon.50g (3,10)<br>Serek „deliser” 17g (7)<br>Sał. z brokuła 50g (3,9)                                                  | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z mięsa got. z ogórkiem kon.50g (3,10)<br>Serek „deliser” 17g (7)<br>Sał. z brokuła 50g (3,9)                                                |
|                              | PN        | Kefir 1szt. (7)                                                                                                                                                                                                                     | Kefir 1szt. (7)                                                                                                                                                                                                       | Kefir 1szt. (7)                                                                                                                                                                                                    |
|                              |           | E: 2453kcal; B:103,32g;T:76,89g w tym kw.tł.nasy:34,65g; W: 326,00g w tym cukry: 64,85g; Bł: 40,05g, sól:5,42g.                                                                                                                     | E: 2399kcal; B:102,14g;T:77,91g w tym kw.tł.nasy:35,95g; W: 328,19g w tym cukry: 60,86g; Bł: 26,40g, sól:6,01g.                                                                                                       | E: 2435kcal; B:100,35,29g;T:80,88g w tym kw.tł.nasy:35,87g; W: 328,99g w tym cukry: 47,45g; Bł: 42,47g, sól:6,09g.                                                                                                 |

|                             |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                    | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚRODA 29.01.2025 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>Mix sałat z pestkami dyni,słonecznika, orzechów , papryki 50g (8) | 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>Mix sałat z pestkami dyni,słonecznika, orzechów , papryki 50g (8) | 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>Polędwica sopocka 40g (-)<br>Mix sałat z pestkami dyni,słonecznika, orzechów , papryki 50g (8) |
|                             | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                              | Krakersy 1szt. (1)                                                                                                                                                                                                                                 |
|                             | Obiad     | Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9)<br>Schab dusz. 80g (-)<br>W sosie własnym 150g (1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Kap. kisz. got. 150g (-)<br>Kompot 250g(-)<br>Kiwi 1szt. (-)                                                                                        | Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9)<br>Schab dusz. 80g (-)<br>W sosie własnym 150g (1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Buraczki got. 150g (-)<br>Kompot 250g(-)<br>Kiwi 1szt. (-)                                                                         | Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9)<br>Schab dusz. 80g (-)<br>W sosie własnym 150g (1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Buraczki got. 150g (-)<br>Herbata owocowa 250g(-)<br>Kiwi 1szt. (-)                                                                      |
|                             | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pieczeń 40g (-)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Sałatka gajowego 50g (1,3)                                                                                                       | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Wędlina drobiowa 40g (-)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Sałatka gajowego 50g (1,3)                                                                                              | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Wędlina drobiowa 40g (-)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Sałatka gajowego 50g (1,3)                                                                                                     |
|                             | PN        | Sok pomidorowy 1szt.(-)                                                                                                                                                                                                                                       | Sok pomidorowy 1szt.(-)                                                                                                                                                                                                                      | Sok pomidorowy 1szt.(-)                                                                                                                                                                                                                            |
|                             |           | E: 2290kcal; B:94,83g;T:74,58g w tym kw.tł.nasy:35,13g; W: 320,73g w tym cukry: 60,14g; Bł: 33,21g, sól:3,94g.                                                                                                                                                | E: 2322kcal; B:103,06g;T:70,80g w tym kw.tł.nasy:33,29g; W: 325,23g w tym cukry: 62,65g; Bł: 22,86g, sól:4,77g.                                                                                                                              | E: 2408kcal; B:107,67g;T:83,22g w tym kw.tł.nasy:37,55g; W: 309,42g w tym cukry: 33,73g; Bł: 42,19g, sól:5,40g.                                                                                                                                    |

## **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