

Jadłospis od dnia 23.05.2024r do dnia 29.05.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 23.05.2024 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 wiejski 1szt.(7) Dżem 25g(-) Sałata lodowa 10g(-) Ogórek ziel.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 wiejski 1szt.(7) Dżem 25g(-) Sałata lodowa 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 wiejski 1szt.(7) Filet z indyka 40g(-) Sałata lodowa 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Biskopity b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa szparagowa zabieleną 350g(1,7,9) Gulasz wieprzowy dusz.z jarzynami 250g (1,9) Kasza j.300g (1) Sur. z kisz. kap. 150g(-) Kompot 250g (-)	Zupa szparagowa zabieleną 350g(1,7,9) Gulasz wieprzowy got.z jarzynami 250g (1,9) Kasza j.300g (1) Kalafior got. 150g(1) Kompot 250g (-)	Zupa szparagowa zabieleną 350g(1,7,9) Gulasz wieprzowy got.z jarzynami 250g (1,9) Kasza j.300g (1) Kalafior 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 z koperkiem 80g (3,9) Sał. z makaronu i brokuła 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw z koperkiem 80g (3,9) Sał. z makaronu i brokuła 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw z koperkiem 80g (3,9) Sał. z makaronu i brokuła 50g(1,3)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2129kcal; B:97,67g;T:60,94g w tym kw.tł.nasy:25,59g; W:308,26g w tym cukry: 60,57g; Bł: 35,80g, sól:5,53g.	E: 2180kcal; B:103,30;T:60,44gw tym kw.tł.nasy:25,59g; W:312,37g w tym cukry: 60,00g; Bł: 27,64g, sól:5,58g.	E: 2205kcal; B:107,82g;T:63,46gw tym kw.tł.nasy:27,40g; W:313,90g w tym cukry: 42,48g; Bł: 43,48g, sól:5,66g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 24.05.2024 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 tuńczyka 80g(3,4) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i tuńczyka 80g(3,4) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i tuńczyka 80g(3,4) Sałatka wegetariańska 50g(-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Barszcz ukraiński 350g (1,7,9) Twarożek z rzodkiew. i szczyp. 100g(7) Ziemniaki 300g (-) Kisiel z owocem 150g(-) Kompot 250g(-)	Barszcz z jarzynami 350g (1,7,9) Twarożek z rzodkiew. i szczyp. 100g(7) Ziemniaki 300g (-) Kisiel z owocem 150g(-) Kompot 250g(-)	Barszcz z jarzynami 350g (1,7,9) Twarożek z rzodkiew. i szczyp. 100g(7) Ziemniaki 300g (-) Kisiel z owocem 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 z pomidora i ogórka małos. z jogurtem i koperkiem 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sałatka z pomidora z jogurtem i koperkiem 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sałatka z pomidora z jogurtem i koperkiem 50g(7)
	PN	Deser - ryż z owocem 1szt. (7)	Deser - ryż z owocem 1szt. (7)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2541kcal; B:84,48g;T:75,9g w tym kw.tł.nasy:35,34g; W:370,07g w tym cukry: 65,63g; Bł: 35,63g, sól:5,33g.	E: 2511kcal; B:83,99g;T:79,92g w tym kw.tł.nasy:35,18g; W:362,34g w tym cukry: 63,77g; Bł: 22,62g, sól:5,24g.	E: 2518kcal; B:90,65g;T:90,09g w tym kw.tł.nasy:42,00g; W:331,19g w tym cukry: 45,41g; Bł: 37,74g, sól:5,38g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 25.05.2024 rok	Śniadanie	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 „deliser „17g(7) Roszponka 10g(-) Pomarańcza 1szt.(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka z fileta z kurczaka 40g(-) Serek „deliser „17g(7) Roszponka 10g(-) Pomarańcza 1szt.(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka z fileta z kurczaka 40g(-) Serek „deliser „17g(7) Roszponka 10g(-) Pomarańcza 1szt.(-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Sos boloński 250g(1) Makaron 300g(1) Sur. z białej kap. 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Mięso got. 80g(-) Sos pomid.150g(1,7) Makaron 300g(1) Sałata z śmiet.150g(7) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Mięso got. 80g(-) Sos pomid.150g(1,7) Makaron 300g(1) Sałata z śmiet.150g(7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska cienka 1szt.(-) z keczupem 20g(-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Parówka cienka 1szt. .(-) z keczupem 20g(-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska cienka 1szt.(-) z musztardą 20g(10) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9)
	PN	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)
		E: 2280kcal; B:75,27g;T:78,02g w tym kw.tł.nasy:29,64g; W: 310,94g w tym cukry: 54,40g; Bł: 34,73g, sól:5,58g.	E: 2301kcal; B:80,13g;T:69,34g w tym kw.tł.nasy:32,11g; W: 329,50g w tym cukry: 47,34g; Bł: 22,43g, sól:5,34g.	E: 2236kcal; B:85,94g;T:69,78g w tym kw.tł.nasy:32,76g; W: 310,94g w tym cukry: 40,69g; Bł: 37,37g, sól:5,82g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 26.05.2024 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) Pomidor 50g(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Ser topiony 50g(7) Pomidor 50g(-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Ser topiony 50g(7) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Pieczewo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Kotlet schabowy z pieczarkami 100g(1,3) Ziemniaki dusz.300g(7) Bukiet z warzyw 150g(1) Jabłko 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Bitka schabowa dusz.80g(1) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki dusz.300g(7) Bukiet z warzyw 150g(1) Jabłko 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g(1) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki dusz.300g(7) Bukiet z warzyw 150g(1) Jabłko 1szt.(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g(-) Pasta z twarogu i papryki 50g(7) Sałatka grecka 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g(-) Pasta z twarogu i papryki 50g(7) Sałatka grecka 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g(-) Pasta z twarogu i papryki 50g(7) Sałatka grecka 50g(7)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2353kcal; B:89,96g;T:87,23g w tym kw.tł.nasy:33,64g; W: 275,06g w tym cukry: 54,26g; Bł: 32,96g, sól: 5,29g.	E: 2265kcal; B:95,04g;T:77,47g w tym kw.tł.nasy:32,54g; W: 265,53g w tym cukry: 52,02g; Bł: 23,66g, sól:5,09g.	E: 2192kcal; B:89,41g;T:78,46g w tym kw.tł.nasy:32,54g; W: 257,59g w tym cukry: 38,61g; Bł: 42,25g, sól:5,11g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 27.05.2024 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(-) Papryka 50g(-)	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(-) 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) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Szynka got.40g (-) Sałata lodowa 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (9) Kurczak po chińsku 250g (1) Ryż 300g (-) Sałatka z buraczków 150g(-) Banan 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Kurczak po chińsku 250g (1) Ryż 300g (-) Sałatka z buraczków 150g(-) Banan 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Kurczak po chińsku 250g (1) Ryż 300g (-) Sałatka z buraczków 150g(-) Kiwi 1szt.(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „gouda” 17g (7) Kieł. łopatkowa 40g(-) Sał. z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „gouda” 17 g (7) Kieł. łopatkowa 40g(-) Sał. z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „gouda” 17g (7) Kieł. łopatkowa 40g(-) Sał. z kalafiora 50g(3,9)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2478kcal; B:79,04g;T:66,84g w tym kw.tł.nasy:30,18g; W: 364,00g w tym cukry: 59,15g; Bł: 32,15g, sól:4,59g.	E: 2520kcal; B:84,37g;T:66,14g w tym kw.tł.nasy: 30,15g; W: 366,26g w tym cukry: 60,30g; Bł: 23,24g, sól:4,65g.	E: 2349kcal; B:89,69g;T:70,89g w tym kw.tł.nasy:31,99g; W: 316,82g w tym cukry: 48,54g; Bł: 40,85, sól:5,93g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 28.05.2024 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 wędliny z koperkiem 60g(3) Sał. z sałaty, pomidora, szczypiorku i kukurydzy 50g (-) Jabłko 1szt.(-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 20g(7) Pasta z wędliny z koperkiem 60g(3) Sał. z sałaty, pomidora, szczypiorku i kukurydzy 50g (-) Jabłko 1szt.(-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z koperkiem 60g(3) Sał. z sałaty, pomidora, szczypiorku i kukurydzy 50g (-) Jabłko 1szt.(-)
	IIŚ			Ciastko b/ c 1op. (1)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4) z jarzynami dusz. 100g (9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z białej kap.100g (-) Kompot 250g (-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4) z jarzynami dusz. 100g(9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z białej kap.100g (-) Kompot 250g (-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4) z jarzynami dusz. 100g (9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z białej kap.100g (-) Herbata owocowa 250g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt.(-) Ser żółty 40g(7) Sał. jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt.(-) Galaretka warzywna z jajkiem 150g (3,9) Sał. jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt.(-) Galaretka warzywna z jajkiem 150g (3,9) Sał. jarzynowa 50g(3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt.(-)	Baton owocowy b/c 1szt.(-)
		E: 2514kcal; B:92,27g;T:82,37g w tym kw.tł.nasy:39,84g; W: 352,10g w tym cukry: 63,91g; Bł: 37,98g, sól:5,68g.	E: 2483kcal; B:96,37g;T:71,80g w tym kw.tł.nasy:33,44g; W: 360,98g w tym cukry: 63,53g; Bł: 31,56g, sól:5,29g.	E: 2540kcal; B:93,13g;T:79,52g w tym kw.tł.nasy:34,26g; W: 360,78g w tym cukry: 50,12g; Bł: 48,78g, sól:5,31g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 29.05.2024 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) Kieł. szynkowa drobiowa 40g(-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g (1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Sałata 10g (-) 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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g(-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g(3,9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Mizeria 100g (7) Fasolka szp.100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g(3,9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Marchewka got. 100g (1) Fasolka szp.100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g(3,9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Mizeria 100g (7) Fasolka szp.100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt.(3) Makrela w oleju 100g (4) Sałatka gyros 50g (1,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt.(3) Paszтет sojowy 1szt.(6) Sałatka gyros 50g(1,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt.(3) Paszтет sojowy 1szt. (6) Sałatka gyros 50g (1,10)
	PN	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2506kcal; B:115,22g;T:90,28g w tym kw.tł.nasy:31,49g; W: 314,64g w tym cukry: 54,43g; Bł: 29,19g, sól:5,07g.	E: 2547kcal; B:120,25g;T:87,87g w tym kw.tł.nasy:30,38g; W: 322,97g w tym cukry: 56,02g; Bł: 23,55g, sól:5,21g.	E: 2561kcal; B:127,41g;T:101,90g w tym kw.tł.nasy:38,30g; W: 293,00g w tym cukry: 38,91g; Bł: 35,72g, sól:5,26g.

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