

Jadłospis od dnia 24.04.2025r do dnia 30.04.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 24.04.2025rok	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) Kieł. krakowska 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) 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) Kieł. krakowska 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Sos śmietanowo – serowy z szynką i groszkiem 250g (1,7) Ryż 300g (-) Marchewka got. 150g (1) Kompot 250g (-)	Zupa szpinakowa z ziemniak. 350g(1,7,9) Sos śmietanowo – serowy z szynką i groszkiem 250g (1,7) Ryż 300g (-) Marchewka got. 150g (1) Kompot 250g (-)	Zupa szpinakowa z ziemniak. 350g(1,7,9) Sos śmietanowo – serowy z szynką i groszkiem 250g (1,7) Ryż 300g (-) Marchewka got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro - smak” 1szt. (7) Sał. z kaszy, tuńczyka i warzyw 50g (1,4,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro - smak” 1szt. (7) Sał. z kaszy, tuńczyka i warzyw 50g (1,4,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro - smak” 1szt. (7) Sał. z kaszy, tuńczyka i warzyw 50g (1,4,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2581 kcal; B:86,04g;T:87,04g w tym kw.tł.nasy:35,09g; W:334,72g w tym cukry: 55,55g; Bł: 40,67g, sól:5,92g.	E: 2364 kcal; B:86,69g;T:84,95gw tym kw.tł.nasy:35,07g; W:295,25g w tym cukry: 51,73g; Bł: 21,19g, sól:5,77g.	E: 2268 kcal; B:70,00g;T:85,87gw tym kw.tł.nasy:35,04g; W:282,05g w tym cukry: 38,01g; Bł: 38,01g, sól:5,79g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 25.04.2025 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) Serek wiejski 1szt. (7) Dżem 1szt. (-) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Dżem 1szt. (-) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Ser żółty 40g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3) Ziemniaki dusz.300g (7) Mizeria 100g (7) Fasolka szp. got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3) Ziemniaki dusz.300g (7) Sur. z warzyw 100g (7,9) Fasolka szp. got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3) Ziemniaki dusz.300g (7) Sur. z warzyw 100g (7,9) Fasolka szp. got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby got. z papryką i koperkiem 80g (3,4) Sał. z ciecioriki z ogórkiem ziel.50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby got. z papryką i koperkiem 80g (3,4) Sał. z ciecioriki z ogórkiem ziel.50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby got. z papryką i koperkiem 80g (3,4) Sał. z ciecioriki z ogórkiem ziel.50g (3)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2212 kcal; B:74,44g;T:77,68g w tym kw.tł.nasy:32,48g; W:298,79 g w tym cukry: 52,24 g; Bł: 32,61g, sól:4,01 g.	E: 2375 kcal; B:82,57g;T:76,95gw tym kw.tł.nasy:32,18g; W:332,27 g w tym cukry: 56,40g; Bł: 33,20g, sól:4,32g.	E: 2327 kcal; B:85,28g;T:88,86gw tym kw.tł.nasy:38,86g; W:297,66g w tym cukry: 36,77g; Bł: 48,12g, sól:4,94g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 26.04.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kiełbasa smażona z ceb. 1szt. (-) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z czerwonej kap.150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Buraczki got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z czerwonej kap.150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa z piersi kurczaka 40g (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Mix sałat z pestkami dyni,słonecznika, orzechów i papryki 50g (8)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Kieł. szynkowa z piersi kurczaka 40g (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Mix sałat z pestkami dyni,słonecznika, orzechów i papryki 50g (8)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa z piersi kurczaka 40g (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Mix sałat z pestkami dyni,słonecznika, orzechów i papryki 50g (8)
	PN	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2201 kcal; B:82,42g;T:72,22g w tym kw.tł.nasy: 33,49g; W: 287,38g,cukry:58,13g; Bł: 35,11g, sól:5,98g.	E: 2274 kcal; B:86,94g;T:71,87g w tym kw.tł.nasy: 32,56g; W: 298,37g w tym cukry: 46,69g; Bł: 22,28g, sól:4,43g.	E: 2364 kcal; B:83,64g;T:82,96g w tym kw.tł.nasy: 34,24g; W: 304,11g w tym cukry: 45,83g; Bł: 40,10g, sól:4,50g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 27.04.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Jajko got. 1szt. (3) Szynka got. 40g (-) Pomidor 50g (-) Babka 100g (1,3)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Szynka got. 40g (-) Pomidor 50g (-) Babka 100g (1,3)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Szynka got. 40g (-) Pomidor 50g (-) Biszkopty b/c (1)
	IIŚ			Serek „wiejski” 1szt. (7)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350g(1,7,9) Pieczeń z karkówki 80g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kap. biała got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g(1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g(1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z fasoli z ogórkiem kon. 50g (10) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Sałatka z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta warzywna 1szt. (6,9,10) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Sałatka z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta warzywna 1szt. (6,9,10) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Sałatka z brokuła 50g (3,9)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2494 kcal; B:82,50g;T:77,42g w tym kw.tł.nasy:36,10g; W: 354,45g w tym cukry: 46,01g; Bł: 34,96g, sól:4,56g.	E: 2583 kcal; B:94,56g; T:77,09g w tym kw.tł.nasy:31,26g; W: 356,33g w tym cukry: 40,38g; Bł: 29,87g, sól:5,45g.	E: 2657 kcal; B:107,87g;T:87,11g w tym kw.tł.nasy:36,11g; W: 345,13g w tym cukry: 27,97g; Bł: 46,39g, sól:5,59g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 28.04.2025r	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 1szt. (-) Sałatka wegetariańska 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” 1szt. (7) Miód 1szt. (-) Sałatka wegetariańska 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) Kieł. szynkowa 40g (-) Sałatka wegetariańska 50g (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Placki z kurczaka z warzywami dusz. 80g (3,9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Brokuł got. 100g (1) Sur. z marchewki i brzoskwini 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Placki z kurczaka z warzywami dusz. 80g (3,9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Brokuł got. 100g (1) Sur. z marchewki i brzoskwini 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Placki z kurczaka z warzywami dusz. 80g (3,9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Brokuł 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) Ryba w zalewie 100g (4) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka z selera 50g (3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2562 kcal; B:95,50g;T:95,72g w tym kw.tł.nasy:39,95g; W: 322,15g w tym cukry: 49,36g; Bł: 37,34g, sól:5,89g.	E: 2480 kcal; B:106,23g; T:79,59g w tym kw.tł.nasy:36,75g; W: 324,45g w tym cukry: 50,72g; Bł: 31,18g, sól:4,40g.	E: 2296 kcal; B:103,49g;T:82,91g w tym kw.tł.nasy:37,53g; W: 282,16g w tym cukry: 44,75g; Bł: 46,18g, sól:5,26g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 29.04.2025 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) Polędwica sopocka 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Ogórek ziel.50g (-) 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) Polędwica sopocka 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-) 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) Polędwica sopocka 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa gulaszowa 350g (1,9) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kisiel z truskawkami 150g (-) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kisiel z truskawkami 150g (-) Kompot 250g (-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kisiel 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2469 kcal; B:88,44g;T:79,80g w tym kw.tł.nasy:32,94g; W: 338,12g w tym cukry: 74,22g; Bł: 33,24 g, sól:5,94g.	E: 2488 kcal; B:92,31g;T:76,40g w tym kw.tł.nasy:31,82g; W: 351,92g w tym cukry: 74,33g; Bł: 24,68g, sól:5,92g.	E: 2545 kcal; B:79,07g;T:84,12g w tym kw.tł.nasy:32,64g; W: 361,72g w tym cukry: 60,92g; Bł: 41,90g, sól: 5,96g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 30.04.2025 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) Ser żółty 40g (7) Pomidor 50g (-) Sałata lodowa 10g (-)	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) Filet z indyka 40g (-) Pomidor 50g (-) Sałata lodowa 10g (-)	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) Filet z indyka 40g (-) Pomidor 50g (-) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Gulasz wieprzowy dusz. 250g (1) Kasza p. 300g (1) Sał. z ogórka kon.100g (10) Sur. z selera z orzechami i ananasem 100g (8,9) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Gulasz wieprzowy got. 250g (1) Kasza p. 300g (1) Szpinak dusz.100g (1,7) Sur. z selera z orzechami i ananasem 100g (8,9) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Gulasz wieprzowy got. 250g (1) Kasza p. 300g (1) Szpinak dusz. 100g (1,7) Sur. z selera z orzechami 100g (8,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro - smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu z kurczakiem , pieczarkami i papryką 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro - smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu z kurczakiem , pieczarkami i papryką 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro - smak” 1szt. (7) Sał. z makaronu z kurczakiem , pieczarkami i papryką 50g (1,3)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2670 kcal; B:100,26g;T:100,91g w tym kw.tł.nasy:47,47g; W: 310,04g w tym cukry: 58,56g; Bł: 35,00g, sól:5,89g.	E: 2600kcal; B:99,15g;T:89,50g w tym kw.tł.nasy:41,65g; W: 321,01g w tym cukry: 52,76g; Bł: 41,70g, sól:5,14g.	E: 2625 kcal; B:110,46g;T:104,27g w tym kw.tł.nasy:49,01g; W: 322,35g w tym cukry: 40,40g; Bł: 43,31g, sól:5,568g.

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