

Jadłospis od dnia 24.10.2024r do dnia 30.10.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 24.10.2024 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) Pasta z twarogu i wędliny z ziel. piertuszką 80g (7) Sał. 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) Pasta z twarogu i wędliny z ziel. piertuszką 80g (7) Sał. 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) Pasta z twarogu i wędliny z ziel. piertuszką 80g (7) Sał. wegetariańska 50g(-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Krupnik 350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (3) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got.150g (1) Kompot 250g(-)	Krupnik 350g (1,9) Gołąbki w kapuście 80g (3) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got.150g (1) Kompot 250g(-)	Krupnik 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) Szynka kon. 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sał. z makaronu, papryki i pieczarek 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sał. z makaronu, papryki i pieczarek 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sał. z makaronu, papryki i pieczarek 50g(1,3)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2487 kcal; B:83,05g;T:86,41g w tym kw.tł.nasy:30,05g; W:343,69g w tym cukry: 53,,54g; Bł: 38,48g, sól:4,57g.	E: 2497 kcal; B:88,67g;T:81,57 gw tym kw.tł.nasy:33,96g; W:347,20g w tym cukry: 51,38g; Bł: 29,97g, sól:4,13g.	E: 2587 kcal; B:84,89g;T:92,48gw tym kw.tł.nasy:36,61g; W:354,28g w tym cukry: 42,02g; Bł: 46,29g, sól:4,15g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 25.010.2024 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) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Miód 25g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Miód 25g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Ser żółty 40g(7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Ciastka b/c 1szt. (1)
	Obiad	Kapuśniak z białej kap. 350g(1,9) Kotlet z jajka dusz. 80g(1,3) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g (7,9) Kalafior got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Kapuśniak z białej kap. 350g(1,9) Kotlet z jajka dusz. 80g(1,3) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g (7,9) Kalafior got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Kapuśniak z białej kap. 350g(1,9) Kotlet z jajka dusz. 80g(1,3) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g (7,9) Kalafior got. 100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Byczki w pomidorach100g (4) Ser żółty 40g(7) Sałatka z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby got. 50g (3,4) Paszтет sojowy 1szt. (6) Sałatka z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby got. 50g (3,4) Paszтет sojowy 1szt. (6) Sałatka z selera 50g (3,9)
	PN	Deser mleczny- kaszka z owocem 1szt. (7)	Deser mleczny- kaszka z owocem 1szt. (7)	Jogurt nat.1szt. (7)
		E: 2495 kcal; B:85,78g;T:95,82g w tym kw.tł.nasy:43,83g; W:323,15 g w tym cukry: 55,05g; Bł: 37,57g, sól:6,07g.	E: 2662 kcal; B:94,27g;T:94,47gw tym kw.tł.nasy:39,09g; W:354,90g w tym cukry: 54,09g; Bł: 30,16g, sól:4,69g.	E: 2737kcal; B:105,91g;T:111,19gw tym kw.tł.nasy:44,84g; W:334,75g w tym cukry: 48,62g; Bł: 47,13g, sól:5,83g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 26.10.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „hochland”25g (7) Kieł. biała cienka 1szt.(-) Sałata lodowa 10g(-) Gruszka 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „hochland”25g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Sałata lodowa 10g(-) Gruszka 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „hochland”25g (7) Kieł. biała cienka 1szt.(-) Sałata lodowa 10g(-) Gruszka 1szt. (-)
	IIŚ			Baton owocowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Sos boloński 250g (1) Makaron 300g (1) Sur. z białej kap. 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got.250g (1) Makaron 300g (1) Dynia duszona150g(1) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got.250g (1) Makaron 300g (1) Dynia duszona150g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Ogórek kon. 50g(10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Pomidor 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Pomidor 50g(-)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2083kcal; B:59,54g;T:64,24g w tym kw.tł.nasy:28,39g; W: 317,56g w tym cukry: 55,06g; Bł: 31,91g, sól:4,09g.	E: 2011kcal; B:72,71g;T:60,05g w tym kw.tł.nasy:28,85g; W: 322,53g w tym cukry: 50,01g; Bł: 26,08g, sól:3,54g.	E: 2103kcal; B:69,97g;T:67,32g w tym kw.tł.nasy:29,70g; W: 312,70g w tym cukry: 35,60g; Bł: 44,04g, sól:3,58g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 27.10.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kieł. krakowska 40g(-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. grecka 50g(7)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g(-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. grecka 50g(7)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g(-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. grecka 50g(7)
	IIŚ			Pieczynko chrupkie (1)
	Obiad	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Kotlet de volaille 80g(1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw got. 150g (1) Kompot 250g(-) Mandarynka 1szt. (-)	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Kotlet de volaille 80g(1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw got. 150g (1) Kompot 250g(-) Mandarynka 1szt. (-)	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Kotlet de volaille 80g(1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Bukiet z warzyw got.150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Mandarynka 1szt. (-)
	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	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)
		E: 2717kcal; B:100,83g;T:119,22g w tym kw.tł.nasy:53,58g; W: 320,42g w tym cukry: 50,34g; Bł: 32,47g, sól:5,80g.	E: 2765kcal; B:106,36g;T:118,67g w tym kw.tł.nasy:53,57g; W: 323,93g w tym cukry: 48,18g; Bł: 23,96g, sól:5,85g.	E: 2690kcal; B:100,73g;T:119,66g w tym kw.tł.nasy:53,57g; W: 315,99g w tym cukry: 34,77g; Bł: 42,55g, sól:5,87g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 28.10.2024r	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) Kieł. drobiowa 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) 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) Kieł. drobiowa 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) 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) Kieł. drobiowa 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Jabłko 1szt. (-)
	Obiad	Zupa z zielonych warzyw 350g(1,7,9) Schab dusz. 80g (-) w sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sał. z buraczków 100g(-) Marchewka z groszkiem got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa z zielonych warzyw 350g(1,7,9) Schab dusz. 80g (-) w sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sał. z buraczków 100g(-) Marchewka z groszkiem got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa z zielonych warzyw 350g(1,7,9) Schab dusz. 80g (-) w sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sał. z buraczków 100g(-) Marchewka z groszkiem got.100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 80g(3,9) Sał. z ryżu , ananasa, kukurydzy i selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 80g(3,9) Sał. z ryżu , ananasa, kukurydzy i selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 80g(3,9) Sał. z ryżu, kukurydzy i selera 50g(3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2195kcal; B:98,51g;T:67,95g w tym kw.tł.nasy:29,99g; W: 304,68g w tym cukry: 48,45g; Bł: 34,70g, sól:3,95g.	E: 2237 kcal; B:103,84g; T:67,25g w tym kw.tł.nasy:29,99g; W: 306,94g w tym cukry: 44,39g; Bł: 25,79g, sól:4,01g.	E: 2175kcal; B:97,27g;T:68,69g w tym kw.tł.nasy:29,00g; W: 301,30g w tym cukry: 48,44g; Bł: 44,51g, sól:4,04g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 29.10.2024 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) Dżem 25g (-) 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) Dżem 25g (-) 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			Biszkopty b/c (1)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) z warzywami dusz. 100g (9) Ziemniaki 300g(-) Sur. z kisz. kap. 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) z warzywami dusz. 100g (9) Ziemniaki 300g(-) Sur. z selera i dyni 100g (9) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) z warzywami dusz. 100g (9) Ziemniaki 300g(-) Sur. z selera i dyni 100g (9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g(-) Paszтет drobiowy 60g (1) Sał. z kalafiora 50g 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g(-) Paszтет drobiowy 60g (1) Sał. z kalafiora 50g 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g(-) Paszтет drobiowy 60g (1) Sał. z kalafiora 50g 50g(3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt.(7)	Baton twarogowy 1szt.(7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2354kcal; B:106,31g;T:73,06g w tym kw.tł.nasy:35,81g; W: 327,52g w tym cukry: 54,52g; Bł: 35,24g, sól:4,78g.	E: 2414 kcal; B:112,44g;T:72,67g w tym kw.tł.nasy:35,82g; W: 334,45g w tym cukry: 55,19g; Bł: 28,10g, sól:4,98g.	E: 2393kcal; B:112,61g;T:75,47g w tym kw.tł.nasy:36,89g; W: 318,40g w tym cukry: 40,72g; Bł: 42,65g, sól:5,19g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 30.10.2024 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) Jajko got. 1szt. (3) Ser smażony 50g (7) 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) Jajko got. 1szt. (3) Ser topiony 50g (7) 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) Jajko got. 1szt. (3) Ser topiony 50g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Barszcz zabielały 350g (1,7,9) Placki z kurczaka z warzyw. dusz. 80g (3,9) Ziemniaki 300g(-) Sur. z białej i czerwonej kap. 100g(-) Brokuł got.100g (1) Kompot 250g(-)	Barszcz zabielały 350g (1,7,9) Placki z kurczaka z warzyw. dusz. 80g (3,9) Ziemniaki 300g(-) Sur. z marchewki i jabłka 100g(-) Brokuł got.100g (1) Kompot 250g(-)	Barszcz zabielały 350g (1,7,9) Placki z kurczaka z warzyw. dusz. 80g (3,9) Ziemniaki 300g(-) Sur. z marchewki i jabłka 100g(-) Brokuł got.100g (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 musztardą 30g (10) 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	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2444kcal; B:94,21g;T:93,80g w tym kw.tł.nasy:35,48g; W: 316,87g w tym cukry:	E: 2541kcal; B:95,67g;T:103,00g w tym kw.tł.nasy:43,32g; W: 313,22g w tym cukry:	E: 2427kcal; B:96,86g;T:104,60g w tym kw.tł.nasy:43,40g; W: 278,10g w tym cukry:

		62,47g; Bł: 38,51g, sól:5,59g.	61,94g; Bł: 29,15g, sól:6,76g.	48,61g; Bł: 44,27g, sól:7,71g.
--	--	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

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