

Jadłospis od dnia 25.07.2024r do dnia 31.07.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 25.07.2024 rok	Śniadanie	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa 40g (-) Serek „deliser” 17g(7) Sałatka grecka 50g (7)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa 40g (-) Serek „deliser” 17g(7) Sałatka grecka 50g (7)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kieł. szynkowa 40g (-) Serek „deliser” 17g(7) Sałatka grecka 50g (7)
	IIŚ			Biskopity b/c (1)
	Obiad	Kap. z kisz. kap 350g (1,9) Kurczak w sosie słodko- kwaśnym 250g (1,9) Ryż 300g (-) Sał. z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Kurczak w sosie słodko- kwaśnym 250g (1,9) Ryż 300g (-) Sał. z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Kurczak w sosie słodko- kwaśnym 250g (1,9) Ryż 300g (-) Sał. z buraczków 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 kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt.(7)	Baton twarogowy 1szt.(7)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2470kcal; B:89,59g;T:82,87,14g w tym kw.tł.nasy:37,98g; W:347,47g w tym cukry: 46,56g; Bł: 30,93g, sól:5,20g.	E: 2518kcal; B:95,12g;T:86,59gw tym kw.tł.nasy:37,97g; W:345,98g w tym cukry:44,40g; Bł: 22,42g, sól:5,25g.	E: 2554kcal; B:93,33g;T:89,56gw tym kw.tł.nasy:38,89g; W:346,78g w tym cukry: 37,00g; Bł: 38,49g, sól:5,33g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 26.07.2024 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) Jajko got.1szt.(3) Ser smażony 50g (7) Sałata lodowa 10g(-) Jabłko 1szt.(-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) 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(-) Jabłko 1szt.(-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) 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(-) Jabłko 1szt.(-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa ogórkowa 350g (1,7,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Ciastko (muszelka) 1szt. (1,3) Kompot 250g(-)	Zupa krupnik 350g (1,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Ciastko (muszelka) 1szt. (1,3) Kompot 250g(-)	Zupa krupnik 350g (1,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Ciastko b/ c 1szt. (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z fasoli z słonecznikiem i ogórkiem kon.60g (10) Serek „hochland”22g(7) Sał. z pomidora i szczypiorku z jogurtem nat. 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka warzywna z jajkiem 150g (3,9) Serek „hochland”22g(7) Sał. z pomidora i szczypiorku z jogurtem nat. 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka warzywna z jajkiem 150g (3,9) Serek „hochland”22g(7) Sał. z pomidora i szczypiorku z jogurtem nat. 50g(7)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt.(-)	Mus owocowy b/c 1szt.(-)	Mus owocowy b/c 1szt.(-)
		E: 2483kcal; B:77,55g;T:70,17g w tym kw.tł.nasy:30,69g; W:380,61g w tym cukry: 75,60g; Bł: 33,35g, sól:4,06g.	E: 2741kcal; B:89,06g;T:80,16gw tym kw.tł.nasy:38,44g; W:400,92g w tym cukry: 77,02g; Bł: 27,05g, sól:5,35g.	E: 2396kcal; B:83,30g;T:74,25gw tym kw.tł.nasy:34,32g; W:354,32g w tym cukry: 49,52g; Bł: 44,47g, sól:5,77g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 27.07.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Paszтет drobiowy 60g (-) Pomidor 50g(-) Śliwki 2szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Paszтет drobiowy 60g (-) Pomidor 50g(-) Śliwki 2szt.(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Paszтет drobiowy 60g (-) Pomidor 50g(-) Śliwki 2szt. (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa pieczark. z makaronem 350g (1,7,9) Bigos z kisz. i białej kap. 250g(-) Ziemniaki 300g(-) Budyń 150g(7) Kompot 250g(-)	Zupa pieczark. z makaronem 350g (1,7,9) Bigos z cukinii 250g(-) Ziemniaki 300g(-) Budyń 150g(7) Kompot 250g(-)	Zupa pieczark.z makaronem350g (1,7,9) Bigos z cukinii 250g(-) Ziemniaki 300g(-) Budyń 150g(7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz szczeciński 100g(4) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Sał. z cieciorke z ogórkiem ziel.50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Paprykarz warzywny 1szt.(-) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Sał. z cieciorke z ogórkiem ziel.50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz warzywny 1szt.(-) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Sał. z cieciorke z ogórkiem ziel.50g(3)
	PN	Jogurt nat. 1szt.(7)	Jogurt nat. 1szt.(7)	Jogurt nat. 1szt.(7)
		E: 2247kcal; B:88,72g;T:78,71g w tym kw.tł.nasy:34,82g; W:303,38g w tym cukry: 60,51g; Bł: 33,74g, sól:6,16g.	E: 24977kcal; B:94,62g;T:82,26gw tym kw.tł.nasy:30,84g; W:341,36g w tym cukry: 69,59g; Bł: 31,61g, sól:6,41g.	E: 2422kcal; B:88,99g;T:83,25gw tym kw.tł.nasy:30,84g; W:333,42g w tym cukry: 56,18g; Bł: 40,20g, sól:6,43g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 28.07.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z ziel.pietr. 80g (3) Sałata 10g (-) Ogórek ziel.50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z ziel.pietr. 80g (3) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z ziel.pietr. 80g (3) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt.(1)
	Obiad	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9) Schab duszony 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej kap.150g(-) Kompot 250g(-) Brzoskwinia 1szt.(-)	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9) Schab duszony 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got.150g(1) Kompot 250g(-) Brzoskwinia 1szt.(-)	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9) Schab duszony 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got.150g(1) Herbata owocowa 250g(-) Brzoskwinia 1szt.(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska cienka 1szt. (-) Ser żółty 40g (7) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g(-) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska cienka 1szt. (-) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g(-) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)
	PN	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)
		E: 2539kcal; B:99,93g;T:93,75g w tym kw.tł.nasy:37,36g; W: 323,72g w tym cukry: 56,27g; Bł: 35,45g, sól:5,48g.	E: 2467kcal; B:96,41g;T:89,80g w tym kw.tł.nasy:33,97g; W: 313,73g w tym cukry: 43,45g; Bł: 24,74g, sól:5,65g.	E: 2482kcal; B:97,73g;T:90,21g w tym kw.tł.nasy:33,45g; W: 319,66g w tym cukry: 34,09g; Bł: 41,01g, sól:5,65g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 29.07.2024 r	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 (-) Pomidor 50g(-) Sałata lodowa 10g(-)	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) Dżem 25g (-) Pomidor 50g(-) Sałata lodowa 10g(-)	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) Ser żółty 40g(7) Pomidor 50g(-) Sałata lodowa 10g(-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos boloński 250g(1) Makaron 300g(1) Sur. z cukini i marchewki 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Gulasz wieprzowy got. 250g(1) Makaron 300g(1) Sur. z cukini i marchewki 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Gulasz wieprzowy got. 250g(1) Makaron 300g(1) Sur. z cukini i marchewki 150g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z papryką 80g (3) Sałatka gajowego 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z papryką 80g (3) Sałatka gajowego 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z papryką 80g (3) Sałatka gajowego 50g (1,3)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2330kcal; B:96,96g;T:68,68g w tym kw.tł.nasy:28,79g; W: 326,22g w tym cukry: 54,58g; Bł: 28,64g, sól:4,24g.	E: 2493kcal; B:103,39g;T:66,41 g w tym kw.tł.nasy:29,78g; W: 350,93g w tym cukry: 51,01g; Bł: 18,91g, sól:4,07g.	E: 2452kcal; B:117,30g;T:80,09g w tym kw.tł.nasy:35,52g; W: 313,28g w tym cukry: 32,08g; Bł: 33,35g, sól:4,69g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 30.07.2024 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) Szynka got.40g(-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got.40g(-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got.40g(-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa gulaszowa 350g (9) Kotlet z jaja dusz. 80g(1,3) Ziemniaki 300g (-) Mizeria 100g(7) Brokuł got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g (1,9) Kotlet z jaja dusz. 80g(1,3) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 100g(-) Brokuł got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g (1,9) Kotlet z jaja dusz. 80g(1,3) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 100g(-) Brokuł got. 100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Sał. z ryżu, ananasa, kukurydzy i selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Sał. z ryżu, ananasa, kukurydzy i selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Sał. z ryżu, kukurydzy i selera 50g(3,9)
	PN	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 2295kcal; B:87,39g;T:79,97g w tym kw.tł.nasy:28,49g; W: 316,81g w tym cukry: 66,79g; Bł: 35,43g, sól:4,75g.	E: 2241kcal; B:79,12g;T:76,29g w tym kw.tł.nasy:26,34g; W: 313,24g w tym cukry: 58,95g; Bł: 24,60g, sól:4,67g.	E: 2140kcal; B:74,38g;T:77,88g w tym kw.tł.nasy:26,37g; W: 298,63g w tym cukry: 50,28g; Bł: 40,98g, sól:4,69g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 31.07.2024 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) Jajko got.1szt. (3) Kieł. krakowska 40g(-) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Zupa ml. z makaronem 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt. (3) Kieł. krakowska 40g(-) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Zupa ml. z makaronem 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Jajko got.1szt. (3) Kieł. krakowska 40g(-) Sałatka wegetariańska 50g(-)
	IIŚ			Kefir 1szt.(7)
	Obiad	Barszcz z jarzynami 350g (1,7,9) Pieczeń z karkówki 80g (-) Sos piecz.150g(1) Kasza j.300g(1) Kap. kisz.got.150g(-) Kompot 250g(-) Brzoskwinia 1szt.(-)	Barszcz z jarzynami 350g (1,7,9) Bitka schabowa 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Kasza j. 300g(-) Fasolka szp. got.150g(1) Kompot 250g(-) Brzoskwinia 1szt.(-)	Barszcz z jarzynami 350g (1,7,9) Bitka schabowa 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Kasza j. 300g(-) Fasolka szp.got.150g(1) Herbata owocowa 250g(-) Brzoskwinia 1szt.(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Serek „deliser” 17g(7) Sał. ziemniaczana 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Serek „deliser” 17g(7) Sał. ziemniaczana 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Serek „deliser” 17g(7) Sał. ziemniaczana 50g(3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2421kcal; B:92,25g;T:93,66g w tym kw.tł.nasy:34,68g; W: 299,55g w tym cukry: 52,42g; Bł: 36,03g, sól:5,18g.	E: 2388kcal; B:101,75g;T:81,17g w tym kw.tł.nasy:29,88g; W: 298,80g w tym cukry: 50,47g; Bł: 28,93g, sól:5,09g.	E: 2336kcal; B:101,26g;T:85,89g w tym kw.tł.nasy:32,23g; W: 283,00g w tym cukry: 44,26g; Bł: 44,05g, sól:5,30g.

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