

Jadłospis od dnia 26.09.2024r do dnia 02.10.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 26.09.2024 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) Szynka got.40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Papryka 50g (-) Sałata lodowa 10g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got.40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-) Sałata lodowa 10g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka got.40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Flaczki wieprzowe 400g (1,9) Bułka 1szt. (1) Ciastko – „Muszelka” 1szt. (1,3)	Zupa ziemniaczana z mięsem mielonym 400g (9) Bułka 1szt. (1) Ciastko – „Muszelka” 1szt. (1,3)	Zupa ziemniaczana z mięsem mielonym 400g (9) Bułka (grahamka)1szt. (1) Budyń 150g(7)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Sał. gajowego 50g(3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Sał. gajowego 50g(3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Sał. gajowego 50g(3,10)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2363 kcal; B:84,86g;T:77,76g w tym kw.tł.nasy:34,96g; W:338,83,38g w tym cukry: 52,,76g; Bł: 25,67,95g, sól:4,79g.	E: 2460 kcal; B:86,90g;T:68,36 gw tym kw.tł.nasy:31,42g; W:368,67g w tym cukry: 46,79g; Bł: 20,28,55g, sól:4,81g.	E: 2390 kcal; B:85,29g;T:72,55gw tym kw.tł.nasy:32,68g; W:339,93g w tym cukry: 48,88g; Bł: 36,43g, sól:5,20g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 27.09.2024 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 jajka z szczypiorkiem 80g (3) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechami i papryką 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z szczypiorkiem 80g (3) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechami i papryką 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z szczypiorkiem 80g (3) Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechami i papryką 50g (-)
	IIŚ			Ser żółty 50g(7)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g(7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (1,7,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g(7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (1,7,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g(7) Ziemniaki 300g (-) Herbata owocowa 250g(-) Jabłko 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz szczeciński 100g (4) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z brokuła 50g (3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)
		E: 2645 kcal; B:91,49,05g;T:88,56g w tym kw.tł.nasy:29,58,35g; W:362,17 g w tym cukry: 62,23g; Bł: 41,37g, sól:5,30g.	E: 2508 kcal; B:97,06g;T:78,38gw tym kw.tł.nasy:29,76g; W:336,53g w tym cukry: 68,86g; Bł: 24,65g, sól:3,81g.	E: 2533kcal; B:102,80g;T:93,15gw tym kw.tł.nasy:38,12g; W:311,38g w tym cukry: 58,48g; Bł: 39,77g, sól:4,56g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 28.09.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Kieł. krakowska 40g(-) Pomidor z szczypiorkiem 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Kieł. krakowska 40g(-) Pomidor z szczypiorkiem 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Kieł. krakowska 40g(-) Pomidor z szczypiorkiem 50g(-)
	IIŚ			Baton owocowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Krupnik z ziemniakami 350g (1,9) Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 250g (1,7,9) Makaron 300g (1) Sur. z białej kap. 150g(-) Kompot 250g(-)	Krupnik z ziemniakami 350g (1,9) Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 250g (1,7,9) Makaron 300g (1) Fasolka szp. 150g(1) Kompot 250g(-)	Krupnik z ziemniakami 350g (1,9) Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 250g (1,7,9) Makaron 300g (1) Fasolka szp. 150g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z ogórkiem kon.80g(3,10) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z mięsa got. z ogórkiem kon.80g(3,10) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z mięsa got. z ogórkiem kon.80g(3,10) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)
	PN	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2290kcal; B:88,04g;T:90,73g w tym kw.tł.nasy:37,85,19g; W: 293,62g w tym cukry: 62,26g; Bł: 30,39g, sól:5,76g.	E: 2277kcal; B:93,09g;T:87,09g w tym kw.tł.nasy:37,63g; W: 288,79g w tym cukry: 52,29g; Bł: 20,59g, sól:5,73g.	E: 2297kcal; B:93,38g;T:90,69g w tym kw.tł.nasy:33,54g; W: 279,06g w tym cukry: 39,03g; Bł: 38,10g, sól:5,91g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 29.09.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Serek „gouda” 17g(7) Sałata 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Serek „gouda” 17g(7) Sałata 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Serek „gouda” 17g(7) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Pieczewo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g(1,3,9) Udko z kurczaka pieczone 1szt.(-) Sos pieczeniowy 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Kap. czerwona got. 150g (-) Kompot 250g(-) Śliwki 2szt. (-)	Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g(1,3,9) Udko z kurczaka got.1szt. (-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 150g(-) Kompot 250g(-) Śliwki 2szt. (-)	Zupa koperkowa z lanym ciastem 350g(1,3,9) Udko z kurczaka got.1szt. (-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 150g(-) Herbata owocowa 250g(-) Śliwki 2szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Kieł. łopatkowa 40g(-) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Kieł. łopatkowa 40g(-) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Kieł. łopatkowa 40g(-) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel. 50g (3)
	PN	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)
		E: 2347kcal; B:93,40g;T:88,90g w tym kw.tł.nasy:34,51g; W: 307,31g w tym cukry: 42,91g; Bł: 30,42g, sól:4,73g.	E: 2321kcal; B:95,03g;T:87,93g w tym kw.tł.nasy:34,46g; W: 297,53g w tym cukry: 42,25g; Bł: 22,75g, sól:4,71g.	E: 2323kcal; B:91,95g;T:89,31g w tym kw.tł.nasy:34,31g; W: 305,88g w tym cukry: 38,63g; Bł: 42,15g, sól:4,99g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 30.09.2024r	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) Serek wiejski 1szt. (70 Miód 25g(-) Sałata 10g(-) Pomidor 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. (70 Miód 25g(-) 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) Serek wiejski 1szt. (70 Polędwica sopocka 40g(-) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Kieł. smażona z cebulką 1szt. (-) Ziemniaki 300g(-) Ogórek kon. 100g(10) Sur. z selera 100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 300g(1,7,9) Bitka schabowa 80g (-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got. 100g(1) Sur. z selera 100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 300g(1,7,9) Bitka schabowa 80g (-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got. 100g(1) Sur. z selera 100g(9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Byczki w pomidorach 100g(4) Ser żółty 40g(7) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz warzywny 1szt. (-) Filet z indyka 40g(-) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz warzywny 1szt. (-) Filet z indyka 40g(-) Sałatka wegetariańska 50g (-)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2542kcal; B:106,17g;T:95,05g w tym kw.tł.nasy:38,43g; W: 318,15g w tym cukry: 54,64g; Bł: 32,,43g, sól:8,10g.	E: 2408 kcal; B:102,91g; T:79,31g w tym kw.tł.nasy:26,19g; W: 319,14g w tym cukry: 50,19g; Bł: 26,79g, sól:3,59g.	E: 2354kcal; B:109,23g;T:82,88g w tym kw.tł.nasy:26,93g; W: 301,30g w tym cukry: 44,17g; Bł: 43,92g, sól:4,49g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 01.10.2024 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) Wędlina drobiowa 40g(-) Serek „deliser” 17g(7) Sałata 10g(-) Ogórek ziel. 50g(-)	Zupa ml. z kaszka p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g(-) Serek „deliser” 17g(7) Sałata 10g(-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z kaszka p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g(-) Serek „deliser” 17g(7) Sałata 10g(-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Biszkopty b/c (1)
	Obiad	Zupa gulaszowa 350g (1,9) Sos brokułowy 250g(1,7) Kasza pęczak 300g(1) Sałatka z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos brokułowy 250g(1,7) Kasza pęczak 300g(1) Sałatka z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos brokułowy 250g(1,7) Kasza pęczak 300g(1) Sałatka z buraczków 150g(-) Herbata owocowa 250g(-) Jabłko 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z ziel. pietr. 80g(3) Sałatka gyros 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z ziel. pietr. 80g(3) Sałatka gyros 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z ziel. pietr. 80g(3) Sałatka gyros 50g (3)
	PN	Baton twarogowy 1szt.(7)	Baton twarogowy 1szt.(7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2491kcal; B:98,81g;T:81,84g w tym kw.tł.nasy:30,20g; W: 335,56g w tym cukry: 73,21g; Bł: 36,13g, sól:6,12g.	E: 2596 kcal; B:95,51g;T:78,27g w tym kw.tł.nasy:28,88g; W: 369,97g w tym cukry: 63,07g; Bł: 27,64g, sól:6,46g.	E: 2527kcal; B:88,17g;T:81,14g w tym kw.tł.nasy:30,22g; W: 358,83g w tym cukry: 57,72g; Bł: 41,74g, sól:6,34g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 02.10.2024 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) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sałatka grecka 50g(7)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sałatka grecka 50g(7)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Jajko got. 1szt. (3) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sałatka grecka 50g(7)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g (1,7,9) Gołąbki w kapuście 80g (3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g(-) Mizeria 150g(7) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,7,9) Gołąbki w kapuście 80g (3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g(-) Dymia duszona 150g(1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,7,9) Gołąbki w kapuście 80g (3) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g(-) Dymia duszona 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) Sałatka z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek fro- smak 1szt. (7) Sałatka z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek fro- smak 1szt. (7) Sałatka z ryżu z kurczakiem 50g(3)
	PN	Deser mleczny – kaszka z owocem 1szt.(7)	Deser mleczny – kaszka z owocem 1szt.(7)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2738kcal; B:88,11g;T:100,38g w tym kw.tł.nasy:45,34g; W: 362,61g w tym cukry: 62,53g; Bł: 30,33g, sól:5,17g.	E: 2839kcal; B:95,34g;T:96,81g w tym kw.tł.nasy:43,74g; W: 388,12g w tym cukry: 65,32g; Bł: 26,33g, sól:5,55g.	E: 2562kcal; B:91,43g;T:93,87g w tym kw.tł.nasy:40,25g; W: 335,50g w tym cukry: 51,76g; Bł: 42,34g, sól:5,99g.

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