

Jadłospis od dnia 26.10.2023r do dnia 01.11.2023r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 26.10.2023 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 szczyp. 50g(3) Kieł. łopatkowa 40g(-) Rukola 10g(-)	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 szczyp. 50g(3) Kieł. łopatkowa 40g(-) Rukola 10g(-)	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 szczyp. 50g(3) Kieł. łopatkowa 40g(-) Rukola 10g(-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Gulasz z wątróbki drob. dusz. z pieczarkami 200g(1) Kasza j 300g(1), Sur. z warzyw 100g(7) Sał. z buraczków 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Gulasz z wątróbki drob. dusz. z pieczarkami 200g(1) Kasza j 300g(1), Sur. z warzyw 100g(7) Sał. z buraczków 100g(-) Kompot 250g(-) d.miel.warzywa got. 100g(9).	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Gulasz z wątróbki drob. dusz. z pieczarkami 200g(1) Kasza j 300g(1), Sur. z warzyw 100g(7) Sał. z buraczków 100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twar. i wędliny z ziel. pietr.80g(7). Miód 25g(-) Sał. ziemniaczana 50g(3,9).	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twar. i wędliny z ziel. pietr.80g(7). Miód 25g(-) Sał. ziemniaczana 50g(3,9).	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twar. i wędliny z ziel. pietr.80g(7). Szynka got.50g(-). Sał. ziemniaczana 50g(3,9).
	PN	Jogurt owocowy 1szt. 150g(7)	Jogurt owocowy 1szt. 150g(7)	Jogurt naturalny 1szt. 200g(7)
		E: 2851kcal; B:108,96g;T:96,24g w tym kw.tł.nasy:46,40,g; W:404,23g w tym cukry: 80,57g; Bł: 39,07g, sól:7,04g.	E: 2899kcal; B:114,50g;T:95,73gw tym kw.tł.nasy:46,39g; W:406,08g w tym cukry: 78,41g; Bł: 28,56g, sól:7,09g.	E: 2689kcal; B:107,20g;T:96,02gw tym kw.tł.nasy:38,00g; W:368,94g w tym cukry: 50,03g; Bł: 43,68g, sól:7,11g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 27.10.2023 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) Ser topiony 50g (7) Dżem 25g (-) 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) Ser topiony 50g (7) Dżem 25g (-) 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) Ser topiony 50g(7) Serek wiejski 1szt.(7) Pomidor 50g(-).
	IIŚ			Wędlina 50g
	Obiad	Zupa pomid. z ryżem 350g(1,7,9) Placki z ryby dusz. 80g(3,4) Ziemniaki 300g(-) Kalafior got.100g(1) Sur .z włoskiej kap.100g(3) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z ryżem 350g(1,7,9) Placki z ryby dusz. 80g(3,4) Ziemniaki 300g(-) Kalafior got.100g(1) Szpinak dusz.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z ryżem 350g(1,7,9) Placki z ryby dusz. 80g(3,4) Ziemniaki 300g(-) Kalafior got.100g(1) Sur .z włoskiej kap.100g(3) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser żółty 40g(7) Jajko got.1szt.(3) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „hochland” 22g(7) Jajko got. 1szt.(3) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „hochland” 22g(7) Jajko got.1szt.(3) Sałatka wegetariańska 50g(-)
	PN	Śliwka 2szt. (-)	Śliwka 2 szt. (-)	Śliwka 2 szt. (-)
		E: 2599kcal; B:90,18g;T:101,86g w tym kw.tł.nasy:35,57g; W:347,10g w tym cukry: 70,12g; Bł: 37,98g, sól:6,88g.	E: 2502kcal; B:85,50g;T:91,16gw tym kw.tł.nasy:38,52g; W:346,85g w tym cukry: 70,22g; Bł: 25,93g, sól:6,02g.	E: 2521kcal; B:102,27g;T:102,25gw tym kw.tł.nasy:35,73g; W:305,28g w tym cukry: 51,16g; Bł: 42,04g, sól:6,82g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 28.10.2023 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogeniz. nat.”1szt.(7) Miód 25g(-) Sałata 10g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogeniz. nat.”1szt.(7) Miód 25g(-) Sałata 10g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogeniz. nat.”1szt.(7) Kieł. szynkowa 40g(-) Sałata 10g(-)
	IIŚ			Krakersy 1szt.(7)
	Obiad	Krupnik 350g(1,9) Bigos z kisz. i białej kap.250g(-) Ziemniaki 300g(-) Budyń z owocem 150g(7). Kompot 250g(-)	Krupnik 350g(1,9) Bigos z dyni 250g(1,9) Ziemniaki 300g(-) Budyń z owocem 150g(7). Kompot 250g(-)	Krupnik 350g(1,9) Bigos z dyni 250g(1,9) Ziemniaki 300g(-) Budyń z owocem 150g(7). Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pieczeń 50g(-) Sał. z kalafiora 50g (3,9) Pomidor 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Galaretka z kurczaka 150g(9) Sał. z kalafiora 50g (3,9) Pomidor 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g(9) Sał. z kalafiora 50g (3,9) Pomidor 50g(-)
	PN	Sok pomidorowy 1 szt. 0,3l (-)	Sok pomidorowy 1 szt. 0,3l (-)	Sok pomidorowy 1 szt. 0,3l (-)
		E: 2262kcal; B:65,97g;T:71,30g w tym kw.tł.nasy:33,25,00g; W:355,01g w tym cukry: 79,44g; Bł: 39,96g, sól:7,00g.	E: 2508kcal; B:100,81g;T:75,41gw tym kw.tł.nasy:38,31g; W:372,48g w tym cukry: 86,00g; Bł: 34,98g, sól:6,78g.	E: 2267kcal; B:101,72g;T:78,01gw tym kw.tł.nasy:32,77g; W:312,23g w tym cukry: 56,52g; Bł: 49,38g, sól:7,57g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 29.10.2023 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z jajka i wędliny z koper. 50g(3) Serek „hochland”22g(7) Sałata lodowa 10g(-)	Kakao 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i wędliny z koper. 50g(3) Serek „hochland”22g(7) Sałata lodowa 10g(-)	Kakao 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i wędliny z koper. 50g(3) Serek „hochland”22g(7) Sałata lodowa 10g(-)
	IIŚ			Wędlina 50g(-)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Pieczeń z karkówki 80g(-) Sos piecz.150g(1) Ziemniaki 300g(-) Kap. czerw.got. 100g(-) Sur. z selera 100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Bitka schabowa 80g(1) W sosie własnym150g(1) Ziemniaki 300g(-) Marchewka got. 100g(1) Sur. z selera 100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Bitka schabowa 80g(1) W sosie własnym150g(1) Ziemniaki 300g(-) Kap. czerwona got. 100g(-) Sur. z selera 100g(9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 80g(7) Sał. z pomidora i szczypiorku 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 80g(7) Sał. z pomidora i szczypiorku 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 80g(7) Sał. z pomidora i szczypiorku 50g(-)
	PN	Banan 1szt.(-)	Banan 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 2210kcal; B:80,08g;T:82,22g w tym kw.tł.nasy:35,70g; W:303,41g w tym cukry: 79,89g; Bł: 34,68g, sól:6,02g.	E: 2140kcal; B:85,17g;T:69,88g w tym kw.tł.nasy:33,25,00g; W:304,73g w tym cukry: 79,69g; Bł: 26,46g, sól:5,57g.	E: 2000kcal; B:88,22g;T:73,00g w tym kw.tł.nasy:33,96,00g; W:266,82g w tym cukry: 50,78g; Bł: 42,72g, sól:6,28g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 30.10.2023 r	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) Paszтет drobiowy 60g(-) Powidła 30g(-) Roszponka 10g(-)	Zupa ml.z ryżem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Powidła 30g(-) Roszponka 10g(-)	Zupa ml.z ryżem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Serek „wiejski” 1szt.(7) Roszponka 10g(-)
	IIŚ			Wafle b/ cukrowe 1op.(7)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Kurczak po chińsku 200g(1) Makaron 300g(1) Sałatka z buraczków 100g(-) Kompot 250g(-) Gruszka 1szt.(-).	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Kurczak po chińsku 200g(1) Makaron 300g(1) Sałatka z buraczków 100g(-) Kompot 250g(-) Gruszka 1szt.(-). d. miel. jogurt owocowy 1sz.(7)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Kurczak po chińsku 200g(1) Makaron 300g(1) Sałatka z buraczków 100g(-) Herbata owocowa 250g(-) Gruszka 1szt.(-).
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kon.rybna 100g(4) Polędwica sopocka 40g(-) Ogórek kisz. 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak”1szt.(7) Polędwica sopocka 40g(-) Pomidor 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak”1szt.(7) Polędwica sopocka 40g(-) Pomidor 50g(-)
	PN	Kefir 1szt. 200g(7)	Kefir 1szt. 200g(7)	Kefir 1szt. 200g(7)
		E: 2572kcal; B:89,29g;T:81,78g w tym kw.tł.nasy:34,29,00g; W:387,65g w tym cukry: 76,56g; Bł: 30,97g, sól:6,36g.	E: 2542kcal; B:92,70g;T:73,23g w tym kw.tł.nasy:35,,38g; W:391,88g w tym cukry: 87,80g; Bł: 22,46g, sól:5,44g.	E: 2527kcal; B:100,63g;T:86,39g w tym kw.tł.nasy:38,,38g; W:358,42g w tym cukry: 53,01g; Bł: 38,26g, sól:5,50g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 31.10.2023 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) Ser topiony 50g (7) Kieł. krakowska 40g(-) Papryka 50g(-) Sałata 10g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g (7) Kieł. krakowska 40g(-) Pomidor 50g(-) Sałata 10g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g (7) Kieł. krakowska 40g(-) Pomidor 50g(-) Sałata 10g(-).
	IIŚ			Jogurt naturalny 1szt. 200g(7)
	Obiad	Zupa fasolowa 350g(1,9) Jajko sadzone 1szt.(3) Ziemniaki 300g(-) Sur. z białej kap. 100g(-) Marchewka z groszkiem 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Jajko got. 1szt.(3) Sos jarzynowy 150g(1,9) Ziemniaki 300g(-) Szpinak dusz.100g(1) Marchewka z groszkiem 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Jajko got. 1szt.(3) Sos jarzynowy 150g(1,9) Ziemniaki 300g(-) Szpinak dusz.100g(1) Sur. z białej kap. 100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser żółty 40g(7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Sał. grecka 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Sał. grecka 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Sał. grecka 50g(7)
	P	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-) d. m. jogurt owoc.1szt.(7)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 2713kcal; B:101,55g;T:92,00g w tym kw.tł.nasy:45,48g; W:347,68g w tym cukry: 70,24g; Bł: 46,91g, sól:8,21g.	E: 2569kcal; B:93,06g;T:90,00g w tym kw.tł.nasy:45,48g; W:337,83g w tym cukry: 65,22g; Bł: 31,93g, sól:7,38g.	E: 2370kcal; B:86,24g;T:82,00g w tym kw.tł.nasy:35,36g; W:340,73g w tym cukry: 66,25g; Bł: 47,88g, sól:7,45g.

--	--	--	--

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 01.11..2023 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiew. i koperkiem 80g(7) Dżem 25g(-) Sałata 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiew. i koperkiem 80g(7) Dżem 25g(-) Sałata 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Twarożek z rzodkiew. i koperkiem 80g(7) Szynka got. 40g(-) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Krakersy 1op (1)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g(1,7,9) Kurczak got. 100g(-) Sos potrawk. 150g(1,3,7) Ryż 300g(-) Bukiet z warzyw 150g(1) Kompot 250g(-) Gruszka 1szt.(-)	Rosół z makaronem 350g(1,7,9) Kurczak got. 100g(-) Sos potrawk. 150g(1,3,7) Ryż 300g(-) Bukiet z warzyw 150g(1) Kompot 250g(-) Gruszka 1szt.(-) d. m. jogurt owocowy 1szt.(7)	Rosół z makaronem 350g(1,7,9) Kurczak got. 100g(-) Sos potrawk. 150g(1,3,7) Ryż 300g(-) Bukiet z warzyw 150g(1) Kompot 250g(-) Gruszka 1szt.(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska cienka 2szt.(-) Sałatka jarzynowa 50g(3,9) Rukola 10g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 2szt. (-) Sałatka jarzynowa 50g(3,9) Rukola 10g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 2szt. (-) Sałatka jarzynowa 50g(3,9) Rukola 10g(-)
	PN	Sok pomidorowy 1 szt. 0,3l (-)	Sok pomidorowy 1 szt. 0,3l (-)	Sok pomidorowy 1 szt. 0,3l (-)
		E: 2278kcal; B:90,78g;T:76,32g w tym kw.tł.nasy:30,31g; W:323,14g w tym cukry: 60,08g; Bł: 31,74g, sól:7,89g.	E: 2333kcal; B:88,61g;T:79,37g w tym kw.tł.nasy:35,67g; W:327,35g w tym cukry: 60,33g; Bł: 23,23g, sól:8,29g.	E: 2152kcal; B:88,96g;T:71,86g w tym kw.tł.nasy:34,33g; W:305,52g w tym cukry: 44,88g; Bł: 38,15g, sól:8,79g.

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)

Gorzycza i produkty pochodne (10)

Opracował:

Izabela Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk