

Jadłospis od dnia 26.12.2024r do dnia 01.01.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 26.12.2024 rok II SWIĘTO	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Serek „Fro-smak” 1szt. (7) Piernik przekładany 100g (1,3) Mandarynka 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Serek „Fro-smak” 1szt. (7) Piernik przekładany 100g (1,3) Mandarynka 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Serek „Fro-smak” 1szt. (7) Ciastko b/z cukru (1) Mandarynka 1szt. (-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Zupa szparagowa z l. ciastem 350g(1,3,9) Filet z kurczaka panierowany z pieczarkami 100g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z czerwonej kap.150g (-) Kompot 250g (-)	Zupa szparagowa z l. ciastem 350g(1,3,9) Filet z kurczaka panierowany z pieczarkami 100g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Marchewka z groszkiem 150g (1) Kompot 250g (-)	Zupa szparagowa z l. ciastem 350g(1,3,9) Filet z kurczaka panierowany z pieczarkami 100g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Marchewka z groszkiem 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt.(-) z chrzanem 30g (-) Sałatka z brokułem z fetą i słonecznikiem 50g (3,7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt.(-) z keczupem 30g (-) Sałatka z brokułem z fetą i słonecznikiem 50g (3,7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt.(-) z chrzanem 30g (-) Sałatka z brokułem z fetą i słonecznikiem 50g (3,7)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2934 kcal; B:93,53g;T:110,51g w tym kw.tł.nasy:46,785g; W:347,70g w tym cukry: 71,07g; Bł: 36,54g, sól:5,91g.	E: 2625kcal; B:88,35g;T:113,40gw tym kw.tł.nasy:52,31g; W:285,28g w tym cukry:64,50g; Bł: 24,01g, sól:5,59g.	E: 2996kcal; B:106,17g;T:136,23gw tym kw.tł.nasy:68,71g; W:333,16g w tym cukry: 38,10g; Bł: 45,10g, sól:6,67g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 27.12.2024 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) Ser smażony 50g (7) Powidła 30g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 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) Powidła 30g (-) Sałata 10g (-) 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) Paprykarz warzywny 1szt. (6) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/z cukru 1szt. (-)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Jajko got. 1szt. (3) Sos koperkowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki100g (-) Fasolka szp. 100g (1) Kompot 250g(-)	Krupnik 350g (1,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos koperkowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki100g (-) Fasolka szp. 100g (1) Kompot 250g(-)	Krupnik 350g (1,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos koperkowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki100g (-) Fasolka szp. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 80g (4,9) Sał. z makaronu ,papryki i pieczarek 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 80g (4,9) Sał. z makaronu ,papryki i pieczarek 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 80g (4,9) Sał. z makaronu ,papryki i pieczarek 50g (1,3)
	PN	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2249kcal; B:92,93g;T:59,80g w tym kw.tł.nasy:28,23g; W:339,54g w tym cukry: 62,61g; Bł: 41,74g, sól:4,69g.	E: 2032kcal; B:74,69g;T:69,89gw tym kw.tł.nasy:36,00g; W:271,48g w tym cukry: 61,49g; Bł: 24,99g, sól:4,62g.	E: 2097kcal; B:73,84g;T:85,98gw tym kw.tł.nasy:37,87g; W:262,84g w tym cukry: 35,79g; Bł: 33,79g, sól:4,37g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 28.12.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Metka łososiowa 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sał. z sałaty, pomidora, rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sał. z sałaty, pomidora, rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sał. z sałaty, pomidora, rzodkiewki i kukurydzy 50g (-)
	IIŚ			Serek „homogenizowany” 1szt. (7)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Kurczak w sosie słodko- kwaśnym 250g (1,7,9) Ryż 300g (-) Kalafior got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Kurczak w sosie słodko- kwaśnym 250g (1,7,9) Ryż 300g (-) Kalafior got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Kurczak w sosie słodko- kwaśnym 250g (1,7,9) Ryż 300g (-) Kalafior got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka wędzony 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Ogórek kisz. 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Filet z indyka wędzony 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 20g (7) Filet z indyka wędzony 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Pomidor 50g (-)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 1886kcal; B:70,83g;T:58,15g w tym kw.tł.nasy:25,21g; W:276,77g w tym cukry: 30,08g; Bł: 30,44g, sól:3,80g.	E: 1995kcal; B:79,82g;T:51,69gw tym kw.tł.nasy:26,58g; W:297,42g w tym cukry: 29,99g; Bł: 23,69g, sól:3,89g.	E: 1957kcal; B:80,13g;T:61,41gw tym kw.tł.nasy:30,09g; W:277,32g w tym cukry: 19,58g; Bł: 38,81g, sól:3,91g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 29.12.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny i ogórka kon. 80g (3,10) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny i ogórka kon. 80g (3,10) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny i ogórka kon. 80g (3,10) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa brokułowa 350g (1,7,9) Kotlet schabowy 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Kap. biała got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g (1,7,9) Mięso got. 80g (80g) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Warzywa got. 150g (1,9) Kompot 250g (-)	Zupa brokułowa 350g (1,7,9) Mięso got. 80g (80g) Sos pomidorowy 150g (1,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Warzywa got. 150g (1,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Pasztet drobiowy 60g (1) Sałatka grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Pasztet drobiowy 60g (1) Sałatka grecka 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Pasztet drobiowy 60g (1) Sałatka grecka 50g (7)
	PN	Jogurt naturalny 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1szt. (7)
		E: 2319kcal; B:94,50g;T:91,06g w tym kw.tł.nasy:34,39g; W: 292,02g w tym cukry: 50,99g; Bł: 33,55g, sól:5,21g.	E: 2332kcal; B:98,34g;T:81,00g w tym kw.tł.nasy:34,06g; W: 301,10g w tym cukry: 68,33g; Bł: 27,99g, sól:5,34g.	E: 2231kcal; B:93,60g;T:82,64g w tym kw.tł.nasy:34,09g; W: 286,49g w tym cukry: 59,66g; Bł: 44,31g, sól:5,36g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 30.12.2024 r	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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Miód 25g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Miód 25g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Połudwica sopocka 40g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gulasz meksykański dusz. 250g (1,9,10) Kasza j. 300g (1) Sałatka z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got. 250g (1) Kasza j. 300g (1) Sałatka z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got. 250g (1) Kasza j. 300g (1) Sałatka z buraczków 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Byczki w pomidorach 100g (4) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka warzywna 150g (3,9) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka warzywna 150g (3,9) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Mus owocowy b/ c 1szt. (-)
		E: 2532kcal; B:105,76g;T:81,85g w tym kw.tł.nasy:34,11g; W: 343,61g w tym cukry: 49,82g; Bł: 36,48g, sól:5,04g.	E: 2381kcal; B:108,27g;T:63,89g w tym kw.tł.nasy:31,62g; W: 340,48g w tym cukry: 47,13g; Bł: 28,78g, sól:4,24g.	E: 2367kcal; B:102,75g;T:72,36g w tym kw.tł.nasy:32,77g; W: 326,54g w tym cukry: 37,27g; Bł: 45,98g, sól:4,87g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 31.12.2024 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) Pasta z jajka z szczypiorkiem 80g (3) Mix sałat z pestkami dyni,słonecznika, orzechów i papryki 50g (8)	Zupa ml. budyniowa 300g (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, orzechów i papryki 50g (8)	Zupa ml. budyniowa 300g (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, orzechów i papryki 50g (8)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9) Placki z ryby dusz.80g (1,3,4) z warzywami dusz. 100g (9) Ziemniaki dusz. 300g(7) Sur. z białej kap. 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9) Placki z ryby dusz.80g (1,3,4) z warzywami dusz. 100g (9) Ziemniaki dusz. 300g(7) Dynia dusz. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9) Placki z ryby dusz.80g (1,3,4) z warzywami dusz. 100g (9) Ziemniaki dusz. 300g(7) Dynia dusz. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex. 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex. 1szt. (-) z musztardą 30g (-) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Deser mlecz. – kaszka z owocem 1szt. (7)	Deser mlecz. – kaszka z owocem 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1szt. (7)
		E: 2541kcal; B:99,97g;T:98,90g w tym kw.tł.nasy:39,99g; W: 336,67g w tym cukry: 64,27g; Bł: 36,32g, sól:6,35g.	E: 2666kcal; B:92,46g;T:106,56g w tym kw.tł.nasy:46,22g; W: 330,59g w tym cukry: 63,70g; Bł: 27,47g, sól:6,51g.	E: 2515kcal; B:99,49,29g;T:104,89g w tym kw.tł.nasy:45,43g; W: 307,73g w tym cukry: 47,49g; Bł: 41,70g, sól:6,56g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 01.01.2025 rok NOWY ROK	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Babka 100g (1,3) Mandarynka 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Babka 100g (1,3) Mandarynka 1szt. (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka got. 40g (-) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Biszkopty b/c (1,3) Mandarynka 1szt. (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie 1szt. (1)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g (1,9) Kotlet szwajcarski smażony 80g (1,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Brokuł got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Brokuł got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Brokuł got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt.(-) z chrzanem 30g (-) Sał. z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt.(-) z keczupem 30g (-) Sał. z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt.(-) z chrzanem 30g (-) Sał. z selera 50g (3,9)
	PN	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Mus owocowy b/c 1szt.(-)
		E: 2606kcal; B:98,95g;T:91,30g w tym kw.tł.nasy:49,09g; W: 334,33g w tym cukry: 55,52g; Bł: 34,60g, sól:5,31g.	E: 2643kcal; B:108,92g;T:89,96g w tym kw.tł.nasy:49,06g; W: 331,14g w tym cukry: 55,11g; Bł: 24,19g, sól:4,85g.	E: 2534kcal; B:100,79g;T:85,01g w tym kw.tł.nasy:45,07g; W: 328,71g w tym cukry: 33,27g; Bł: 42,19g, sól:4,85g.

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