

Jadłospis od dnia 27.02.2025r do dnia 05.03.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 27.02.2025 rok	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) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Jogurt nat. 1szt. (7)
	Obiad	Flaczki wieprzowe 400g (1,9) bułka 1szt. (1) Pączek 1szt. (1,3)	Zupa jarzynowa z mięsem mielonym 400g (1,9) bułka 1szt. (1) Pączek 1szt. (1,3)	Zupa jarzynowa z mięsem mielonym 400g (1,9) bułka grahamka 1szt. (1) Kisiel b/c 150g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Kiełbasa śląska cienka 1szt. (-) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Parówka cienka 1szt. (-) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Kiełbasa śląska cienka 1szt. (-) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2276 kcal; B:92,20g;T:95,65g w tym kw.tł.nasy:45,86g; W:269,50g w tym cukry: 48,68g; Bł: 28,67g, sól:5,91g.	E: 2356 kcal; B:89,67g;T:91,74gw tym kw.tł.nasy:43,88g; W:284,07g w tym cukry: 46,20g; Bł: 18,19g, sól:5,29g.	E: 2120 kcal; B:81,01g;T:79,35gw tym kw.tł.nasy:37,41g; W:274,41g w tym cukry: 45,30g; Bł: 35,85g, sól:5,32g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 28.02.2025 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) Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Zupa ml. z kaszka p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Sałatka wegetariańska 50g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Banan 1szt. (-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Banan 1szt. (-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (7) Ziemniaki 300g (-) Herbata owocowa 250g(-) Pomarańcza 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ryba w zalewie 100g (4) Ser żółty 40g (7) Sałatka z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 50g (4,9) Humus1szt. (11) Sałatka z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 50g (4,9) Humus1szt. (11) Sałatka z brokuła 50g (3,9)
	PN	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt. (7)	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2616 kcal; B:96,25g;T:100,72g w tym kw.tł.nasy:45,49g; W:325,51 g w tym cukry: 65,96g; Bł: 28,85g, sól:5,99g.	E: 2601 kcal; B:86,82g;T:96,07gw tym kw.tł.nasy:35,27g; W:344,52g w tym cukry: 65,28g; Bł: 27,45g, sól:4,98g.	E: 2433 kcal; B:84,25g;T:96,35gw tym kw.tł.nasy:34,42g; W:302,51g w tym cukry: 50,40g; Bł: 47,14g, sól:4,96g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 01.03.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Biszkopty b/c (1)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Kiełbasa smażona z ceb. 1 szt. (-) Ziemniaki dusz. 300g (7) Kap. kisz. got 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Bitka schabowa 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g (7) Fasolka szparagowa got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,9) Bitka schabowa 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g (7) Fasolka szparagowa got.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 gajowego 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka gajowego 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka gajowego 50g (1,3)
	PN	Jabłko 1szt. (-)	Jabłko 1szt. (-)	Jabłko 1szt. (-)
		E: 2202 kcal; B:77,35g;T:93,28g w tym kw.tł.nasy: 49,05g; W: 268,81g,cukry:41,97g; Bł: 30,29g, sól:5,58g.	E: 2224 kcal; B:81,78g;T:87,81g w tym kw.tł.nasy: 46,11g; W: 280,19g w tym cukry: 44,29g; Bł: 23,58g, sól:4,42g.	E: 2271 kcal; B:86,47g;T:90,78g w tym kw.tł.nasy: 47,18g; W: 274,23g w tym cukry: 28,37g; Bł: 34,25g, sól:4,35g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 02.03.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Sałata lodowa 10g(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Sałata lodowa 10g(-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Sałata lodowa 10g(-)
	IIŚ			Baton owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g(1,9) Udko z kurczaka got.1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ryż 300g (-) Bukiet z warzyw got. 150g (1) Kompot 250g(-) Kiwi 1szt. (-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ryż 300g (-) Bukiet z warzyw got. 150g (1) Kompot 250g(-) Kiwi 1szt. (-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ryż 300g (-) Bukiet z warzyw got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Kiwi 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2319 kcal; B:101,44g;T:87,88g w tym kw.tł.nasy:42,19g; W: 273,57g w tym cukry: 40,12g; Bł: 25,65g, sól:5,88g.	E: 2361 kcal; B:103,73g; T:87,33g w tym kw.tł.nasy:42,14g; W: 280,45g w tym cukry: 39,71g; Bł: 19,84g, sól:5,93g.	E: 2364 kcal; B:107,47g;T:94,60g w tym kw.tł.nasy:43,08g; W: 263,87g w tym cukry: 24,79g; Bł: 32,40g, sól:5,71g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 03.03.2025r	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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Miód 25g (-) Ogórek ziel. 50g (-) Sałata 10g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 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 (-) Sałata 10g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 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 10g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa brokułowa 350g(1,9) Placki z kurczaka z warzywami dusz.80g (3,9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sałatka z buraczków 100g (-) Sur. z białej kap. kap. 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g(1,9) Placki z kurczaka z warzywami dusz.80g (3,9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sałatka z buraczków 100g (-) Sur. z selera 100g (9) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g(1,9) Placki z kurczaka z warzywami dusz.80g (3,9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sałatka z buraczków 100g (-) Sur. z selera 100g (9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby wędzonej z szczypior.50g (4) Serek „gouda” 17g (7) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretkę warzywna 150g (3,9) Serek „gouda” 17g (7) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretkę warzywna 150g (3,9) Serek „gouda” 17g (7) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel 50g (-)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Ciastko b/c 1szt. (1)
		E: 2530 kcal; B:111,38g;T:86,31g w tym kw.tł.nasy:36,86g; W: 316,67g w tym cukry:	E: 2454 kcal; B:101,10g; T:73,04g w tym kw.tł.nasy:34,35g; W: 337,14g w tym cukry:	E: 2666 kcal; B:107,78g;T:95,91g w tym kw.tł.nasy:40,30g; W: 325,93g w tym cukry: 34,87g;

		45,52g; Bł: 34,66g, sól:6,81g.	48,20g; Bł: 32,16g, sól:4,65g.	Bł: 43,66g, sól:5,50g.
--	--	--------------------------------	--------------------------------	------------------------

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 04.03.2025 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) Filet z indyka wędzony 40g (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Mix sałat z z pestkami dyni, słonecznika,orzechów,papryki 50g (8)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka wędzony 40g (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Mix sałat z z pestkami dyni, słonecznika,orzechów,papryki 50g (8)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka wędzony 40g (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Mix sałat z z pestkami dyni, słonecznika,orzechów,papryki 50g (8)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos myśliwski 250g (1,10) Kasza pęczak (1) Sał. z ogórka kon. 150g (10) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Pierogi z śliwką 300g (1,3) Sur. z marchewki 150g (-) Kompot 250g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos myśliwski 250g (1,10) Kasza pęczak (1) Sur. z marchewki 150g (-) Herbata owocowa 250g(-) Jabłko 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z keczupem 30g (10) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z musztardą 30g (10) Sał. z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Jogurt nat.- 1szt. (7)	Jogurt nat. - 1szt. (7)	Jogurt nat. - 1szt. (7)
		E: 2567 kcal; B:95,21g;T:88,16g w tym kw.tł.nasy:35,88g; W: 344,22g w tym cukry: 67,17g; Bł: 30,19 g, sól:6,82g.	E: 2712 kcal; B:94,61g;T:81,60g w tym kw.tł.nasy:35,46g; W: 387,63g w tym cukry: 66,51g; Bł: 25,59g, sól:6,92g.	E: 2533 kcal; B:90,29g;T:89,35g w tym kw.tł.nasy:35,99g; W: 324,39g w tym cukry: 59,48g; Bł: 40,40g, sól: 5,22g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 05.03.2025 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) Serek „hochland” 22g (7) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-) Sałata 10g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „hochland” 22g (7) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-) Sałata 10g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „hochland” 22g (7) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Barszcz z makaronem 350g (1,7,9) Sledź w śmietanie z jabłkiem i ceb. 250g (4,7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Mandarynka 1szt. (-)	Barszcz z makaronem 350g (1,7,9) Kotlet z warzyw duszony 80g (1,3,9) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got. 150g (1) Kompot 250g(-) Mandarynka 1szt. (-)	Barszcz z makaronem 350g (1,7,9) Kotlet z warzyw duszony 80g (1,3,9) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Mandarynka 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Pasta z fasoli i szczypiorku 50g (-) Sał. z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Paszтет sojowy 1szt. (6,10) Sał. z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Paszтет sojowy 1szt. (6,10) Sał. z selera 50g (3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2582 kcal; B:103,15g;T:88,05g w tym kw.tł.nasy:40,46g; W: 339,94g w tym cukry: 58,21g; Bł: 34,40g, sól:12,41g.	E: 2753kcal; B:117,11g;T:85,58g w tym kw.tł.nasy:38,59g; W: 367,04g w tym cukry: 69,46g; Bł: 41,70g, sól:5,34g.	E: 2589 kcal; B:117,96g;T:86,57g w tym kw.tł.nasy:38,68g; W: 352,35g w tym cukry: 50,54g; Bł: 54,89g, sól:5,25g.

OZNACZENIA ALERGENÓW POKARMOWYCH

Gluten (1)

Jaja i produkty pochodne (3)

Ryby i produkty pochodne (4)

Soja i produkty pochodne (6)

Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) (7)

Orzechy (8)

Seler i produkty pochodne (9)

Gorczyca i produkty pochodne (10)

Opracował:

Izabela Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk