

Jadłospis od dnia 27.03.2025r do dnia 02.04.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 27.03.2025 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) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Miód 1szt. (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Miód 1szt. (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa porowa z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Kotlet mielony dusz.80g (1,3) W sosie pieczarkowym 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Buraczki got. 150g (-) Kompot 250g (-)	Zupa porowa z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Pulpet wieprz. got. 80g (1,3) W sosie pieczarkowym 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Buraczki got.150g (-) Kompot 250g (-)	Zupa porowa z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Pulpet wieprz. got. 80g (1,3) W sosie pieczarkowym 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Buraczki got. 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2476 kcal; B:102,20g;T:95,65g w tym kw.tł.nasy:41,86g; W:299,50g w tym cukry: 45,68g; Bł: 35,67g, sól:4,91g.	E: 2456 kcal; B:109,67g;T:85,74gw tym kw.tł.nasy:39,88g; W:294,07g w tym cukry: 42,20g; Bł: 32,19g, sól:4,29g.	E: 2320 kcal; B:101,01g;T:82,35gw tym kw.tł.nasy:37,41g; W:274,41g w tym cukry: 39,30g; Bł: 35,85g, sól:5,32g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 28.03.2025 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) Pasta z jajka z szczypiorkiem 80g (3) Papryka 50g (-) Jabłko 1szt. (-)	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) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)	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) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa koperk. z makar. 350g (1,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz.300g (7) Sur. z warzyw 100g (7,9) Fasolka szp. got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa koperk. z makar. 350g (1,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz.300g (7) Sur. z warzyw 100g (7,9) Fasolka szp. got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Zupa koperk. z makar. 350g (1,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz.300g (7) Sur. z warzyw 100g (7,9) Fasolka szp. got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z kaszy , tuńczyka i warzyw 50g (1,4,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z kaszy , tuńczyka i warzyw 50g (1,4,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z kaszy , tuńczyka i warzyw 50g (1,4,9)
	PN	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt. (7)	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2716 kcal; B:99,25g;T:100,72g w tym kw.tł.nasy:55,49g; W:325,51 g w tym cukry: 59,96g; Bł: 31,85g, sól:4,99g.	E: 2701 kcal; B:101,82g;T:99,07gw tym kw.tł.nasy:55,27g; W:334,52g w tym cukry: 59,28g; Bł: 27,45g, sól:4,98g.	E: 2782 kcal; B:102,25g;T:96,35gw tym kw.tł.nasy:49,42g; W:299,51g w tym cukry: 48,40g; Bł: 37,14g, sól:4,96g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 29.03.2025 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 (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sał. z sałaty, pomidora, rzodkiewki, kukurydzy 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sał. z sałaty, pomidora, rzodkiewki, kukurydzy 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Sał. z sałaty, pomidora, rzodkiewki, kukurydzy 50g (-)
	IIŚ			Biszkopty b/c (1)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Kurczak po chińsku 250g (1) Ryż 300g (-) Sur. z białej kap.150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Kurczak po chińsku 250g (1) Ryż 300g (-) Sur. z selera 150g (9) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Kurczak po chińsku 250g (1) Ryż 300g (-) Sur. z selera 150g (9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2302 kcal; B:97,35g;T:83,28g w tym kw.tł.nasy: 36,05g; W: 268,81g,cukry:41,97g; Bł: 35,29g, sól:4,58g.	E: 2224 kcal; B:91,78g;T:87,81g w tym kw.tł.nasy: 36,11g; W: 280,19g w tym cukry: 34,29g; Bł: 33,58g, sól:4,42g.	E: 2371 kcal; B:95,47g;T:90,78g w tym kw.tł.nasy: 36,18g; W: 294,23g w tym cukry: 38,37g; Bł: 34,25g, sól:4,35g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 30.03.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Jajko got. 1szt. (3) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sałata 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sałata 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Baton owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z mak. 350g(1,9) Schab dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kap. czerwona got. 150g (-) Kompot 250g(-) Banan 1szt. (-)	Zupa pieczarkowa z mak. 350g(1,9) Schab dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got. 150g (-) Kompot 250g(-) Banan 1szt. (-)	Zupa pieczarkowa z mak. 350g(1,9) Schab dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kap. czerwona got. 150g (-) Herbata owocowa 250g(-) Kiwi 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Ser żółty 40g (7) Sałatka gajowego 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Galaretka z ryby 150g (3,4) Sałatka gajowego 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Galaretka z ryby 150g (3,4) Sałatka gajowego 50g (1,3)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2519 kcal; B:101,44g;T:97,88g w tym kw.tł.nasy:42,19g; W: 313,57g w tym cukry: 49,12g; Bł: 29,65g, sól:4,88g.	E: 2561 kcal; B:103,73g; T:87,33g w tym kw.tł.nasy:40,14g; W: 318,45g w tym cukry: 49,71g; Bł: 21,84g, sól:4,93g.	E: 2664 kcal; B:105,47g;T:94,60g w tym kw.tł.nasy:43,08g; W: 293,87g w tym cukry: 24,79g; Bł: 32,40g, sól:4,71g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 31.03.2025r	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) Powidła 1szt. (-) Sałata lodowa 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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Powidła 1szt. (-) Sałata lodowa 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) Serek „wiejski” 1szt. (7) Humus 1szt. (11) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Kotlet z jajka dusz.80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Bukiet z warzyw got. 100g (1) Sur. z marchewki i jabłka 100g (-) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Kotlet z jajka dusz.80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Bukiet z warzyw got. 100g (1) Sur. z marchewki i jabłka 100g (-) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Kotlet z jajka dusz.80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Bukiet z warzyw got. 100g (1) Sur. z marchewki i jabłka 100g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby wędzonej z szczy.50g (4) Serek „deliser” 17g (7) Sał. z cieciorke z ogórkiem ziel 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 50g (4,9) Serek „deliser” 17g (7) Sał. z cieciorke z ogórkiem ziel 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 50g (4,9) Serek „deliser” 17g (7) Sał. z cieciorke z ogórkiem ziel 50g (-)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Ciastko b/c 1szt. (1)
		E: 2630 kcal; B:99,38g;T:96,31g w tym kw.tł.nasy:39,86g; W: 316,67g w tym cukry: 55,52g; Bł: 39,66g, sól:5,81g.	E: 2454 kcal; B:91,10g; T:73,04g w tym kw.tł.nasy:34,35g; W: 306,14g w tym cukry: 48,20g; Bł: 32,16g, sól:4,95g.	E: 2422 kcal; B:97,78g;T:85,91g w tym kw.tł.nasy:36,30g; W: 289,93g w tym cukry: 34,87g; Bł: 38,66g, sól:5,10g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 01.04.2025 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) Paszтет drobiowy 60g (1) Ser topiony 50g (7) Ogórek ziel.50g (-) Mandarynka 1szt. (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-) Mandarynka 1szt. (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-) Mandarynka 1szt. (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos myśliwski 250g (1,10) Kasza jęczmienna 300g (1) Sur. z białej kap.150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Gulasz wieprzowy got.250g (1) Kasza jęczmienna 300g (1) Brokuł got. 150g (1) Kompot 250g (-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Gulasz wieprzowy got.250g (1) Kasza jęczmienna 300g (1) Brokuł got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sał. z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sał. z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sał. z ryżu z kurczakiem 50g (3)
	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:30,88g; W: 344,22g w tym cukry: 57,17g; Bł: 30,19 g, sól:5,82g.	E: 2312 kcal; B:94,61g;T:71,60g w tym kw.tł.nasy:28,46g; W: 327,63g w tym cukry: 48,51g; Bł: 28,59g, sól:5,92g.	E: 2333 kcal; B:90,29g;T:79,35g w tym kw.tł.nasy:30,99g; W: 304,39g w tym cukry: 39,48g; Bł: 30,40g, sól: 5,22g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 02.04.2025 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 wędliny z papryką 80g (3) Pomidor 50g (-) Sałata lodowa 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 wędliny z papryką 80g (3) Pomidor 50g (-) Sałata lodowa 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 wędliny z papryką 80g (3) Pomidor 50g (-) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Baton owocowy 1szt. (-)
	Obiad	Zupa pomidorowa – krem 350g (1,7,9) Kurczak piecz.100g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 100g (-) Mizeria 100g (7) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa – krem 350g (1,7,9) Kurczak got.100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 100g (-) Szpinak dusz. 100g (1,7) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa – krem 350g (1,7,9) Kurczak got.100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sał. z buraczków 100g (-) Szpinak dusz. 100g (1,7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Jajko got. 1szt. (3) Sał. wegetariańska 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Jajko got. 1szt. (3) Sał. wegetariańska 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Jajko got. 1szt. (3) Sał. wegetariańska 50g (-)
	PN	Jabłko 1szt. (-)	Jabłko 1szt. (-)	Jabłko 1szt. (-)
		E: 2682 kcal; B:93,15g;T:88,05g w tym kw.tł.nasy:40,46g; W: 339,94g w tym cukry: 58,21g; Bł: 44,40g, sól:4,41g.	E: 2553kcal; B:97,11g;T:84,58g w tym kw.tł.nasy:38,59g; W: 347,04g w tym cukry: 59,46g; Bł: 41,70g, sól:4,34g.	E: 2589 kcal; B:99,96g;T:86,57g w tym kw.tł.nasy:38,68g; W: 322,35g w tym cukry: 59,54g; Bł: 44,89g, sól:4,25g.

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 Cegieła – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk