

Jadłospis od dnia 27.06.2024r do dnia 03.07.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 27.06.2024 rok	Śniadanie	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Paszтет drobiowy 60g(-) Sałata lodowa 10g (-) Ogórek ziel.50g (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g (-) Paszтет drobiowy 60g(-) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka kon. 40g (-) Paszтет drobiowy 60g(-) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Leczo z cukini duszone 250g (1,9) Makaron 300g(1) Sał. z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Leczo z cukini duszone 250g (1,9) Makaron 300g(1) Sał. z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Leczo z cukini duszone 250g (1,9) Makaron 300g(1) Sał. z buraczków 150g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt.(7)	Baton twarogowy 1szt.(7)	Ciastko b/c 1szt.(1)
		E: 2474kcal; B:92,85g;T:82,85g w tym kw.tł.nasy:30,27g; W:341,00g w tym cukry: 30,22g; Bł: 39,32g, sól:3,94g.	E: 2472kcal; B:88,33g;T:84,83gw tym kw.tł.nasy:30,06g; W:346,68g w tym cukry:45,73g; Bł: 24,44g, sól:3,77g.	E: 2426kcal; B:71,64g;T:85,95gw tym kw.tł.nasy:30,03g; W:346,48g w tym cukry: 35,41g; Bł: 39,56g, sól:3,79g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 28.06.2024 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 rzodkiewką 50g(7) Pomidor z koperkiem, pestkami dyni i słonecznika 50g(-)	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 rzodkiewką 50g(7) Pomidor z koperkiem, pestkami dyni i słonecznika 50g(-)	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 rzodkiewką 50g(7) Pomidor z koperkiem, pestkami dyni i słonecznika 50g(-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz. 80g(1,3,4) Ziemniaki 300g (7) Brokuł got. 100g(1) Sur. z czerwonej kap.100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz. 80g(1,3,4) Ziemniaki 300g (7) Brokuł got. 100g(1) Sur. z marchewki i brzoskwini 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz. 80g(1,3,4) Ziemniaki 300g (7) Brokuł got. 100g(1) Sur. z czerwonej kap.100g(-) 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 kaszy z tuńczykiem i warzywami 50g(1,4,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka z kaszy z tuńczykiem i warzywami 50g(1,4,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka z kaszy z tuńczykiem i warzywami 50g(1,4,10)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt.(-)	Baton owocowy b/c 1szt.(-)	Baton owocowy b/c 1szt.(-)
		E: 2387kcal; B:92,54g;T:85,29g w tym kw.tł.nasy:34,91g; W:318,45g w tym cukry: 50,01g; Bł: 33,62g, sól:5,09g.	E: 2498kcal; B:97,07g;T:82,64g w tym kw.tł.nasy:34,76g; W:318,92g w tym cukry: 43,52g; Bł: 25,71g, sól:5,32g.	E: 2483kcal; B:97,58g;T:89,46g w tym kw.tł.nasy:37,25g; W:365,17g w tym cukry: 41,64g; Bł: 40,23g, sól:5,35g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 29.06.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g(-) Jabłko 1szt.(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g(-) Jabłko 1szt.(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g(-) Jabłko 1szt.(-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos śmiet. – serowy z szynką, pieczarkami i groszkiem 250g (1,7) Kasza j. 300g(1) Ogórek małosolny 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos śmiet. – serowy z szynką, pieczarkami i groszkiem 250g (1,7) Kasza j. 300g(1) Szpinak dusz. 100g(1,7) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Sos śmiet. – serowy z szynką, pieczarkami i groszkiem 250g (1,7) Kasza j. 300g(1) Szpinak dusz. 100g(1,7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny i jajka z koperkiem 80g(3) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel.50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z wędliny i jajka z koperkiem 80g(3) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel.50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny i jajka z koperkiem 80g(3) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel.50g(3)
	PN	Jogurt nat. 1szt.(7)	Jogurt nat. 1szt.(7)	Jogurt nat. 1szt.(7)
		E: 2099kcal; B:79,13g;T:64,39g w tym kw.tł.nasy:27,73g; W:304,93g w tym cukry: 41,96g; Bł: 32,61g, sól:6,61g.	E: 2127kcal; B:85,52g;T:64,23gw tym kw.tł.nasy:27,78g; W:309,37g w tym cukry: 45,13g; Bł: 25,40g, sól:5,06g.	E: 2121kcal; B:78,66g;T:65,73gw tym kw.tł.nasy:27,87g; W:306,79g w tym cukry: 32,20g; Bł: 46,51g, sól:5,42g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 30.06.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Dżem 25g (-) Sał. z sałaty, pomidora, szczypiorku i kukurydzy 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Dżem 25g (-) Sał. z sałaty, pomidora, szczypiorku i kukurydzy 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Wędlina drobiowa 40g (-) Sał. z sałaty, pomidora, szczypiorku i kukurydzy 50g (-)
	IIŚ			Biszkopy b/c 1szt.(1)
	Obiad	Krupnik ryżowy 350g (9) Kotlet schabowy z pieczarkami 100g(1,3) Ziemniaki 300g (-) Kap. biała got.150g(-) Kompot 250g(-) Banan 1szt.(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Bitka schabowa 80g(1) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sur. z cukini i marchewki 150g(-) Kompot 250g(-) Banan 1szt.(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Bitka schabowa 80g(1) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sur. z cukini i marchewki 150g(-) Herbata owocowa 250g(-) Kiwi 1szt.(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2521kcal; B:88,43g;T:82,86g w tym kw.tł.nasy:35,33g; W: 342,41g w tym cukry: 68,32g; Bł: 38,51g, sól:6,34g.	E: 2280kcal; B:91,00g;T:71,28g w tym kw.tł.nasy:33,67g; W: 323,58g w tym cukry: 69,21g; Bł: 25,57g, sól:6,07g.	E: 2258kcal; B:93,41g;T:77,42g w tym kw.tł.nasy:34,66g; W: 307,96g w tym cukry: 34,89g; Bł: 40,98g, sól:6,16g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 01.07.2024 r	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) Pasztet drobiowy 60g (-) Serek „hochlad”22g (7) Papryka 50g(-) Sałata lodowa 10g(-)	Zupa ml.z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g (-) Serek „hochlad”22g (7) Pomidor 50g(-) Sałata lodowa 10g(-)	Zupa ml.z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g (-) Serek „hochlad”22g (7) Pomidor 50g(-) Sałata lodowa 10g(-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g (1,9) Kurczak pieczony 100g (-) Sos pieczeniowy 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sur. z białej kap.100g (-) Fasolka szp. got.100g (1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Kurczak gotowany 100g (-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g(-) Sał. z buraczków 100g (-) Fasolka szp. got.100g (1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Kurczak gotowany 100g (-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g(-) Sał. z buraczków 100g (-) Fasolka szp. got.100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby wędzonej i warzyw 80g(4,9) Sał. z brokuł z słonecznikiem i fetą 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 80g(4,9) Sał. z brokuł z słonecznikiem i fetą 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 80g(4,9) Sał. z brokuł z słonecznikiem i fetą 50g(3,7)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt nat.1szt. (7)
		E: 2444kcal; B:94,98g;T:97,71g w tym kw.tł.nasy:33,44g; W: 304,36g w tym cukry: 56,11g; Bł: 32,80g, sól:6,74g.	E: 2297kcal; B:94,23g;T:79,58 g w tym kw.tł.nasy:29,71g; W: 303,59g w tym cukry: 45,29g; Bł: 21,84g, sól:5,17g.	E: 2415kcal; B:93,50g;T:92,24g w tym kw.tł.nasy:33,42g; W: 310,77g w tym cukry: 36,08g; Bł: 37,71g, sól:5,33g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 02.07.2024 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) Szynka got.40g(-) Twarożek z koperkiem 50g(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) Szynka got.40g(-) Twarożek z koperkiem 50g(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) Szynka got.40g(-) Twarożek z koperkiem 50g(7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt.(-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Jajko sadzone 1szt.(3) Ziemniaki 300g (-) Mizeria 100g(-) Marchewka z kalarepą 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Jajko got. 1szt.(3) Sos ziołowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got.100g(1) Marchewka z kalarepą 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Jajko got. 1szt.(3) Sos ziołowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Mizeria 100g(-) Kalafior got.100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Serek „deliser”17g (7) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Serek „deliser”17g (7) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Serek „deliser”17g (7) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)
	PN	Deser mleczny 1szt.(7)	Deser mleczny 1szt.(7)	Mus owocowy b/c 1szt.(-)
		E: 2286kcal; B:73,83g;T:84,47g w tym kw.tł.nasy:28,88g; W: 313,85g w tym cukry: 62,46g; Bł: 30,91g, sól:5,14g.	E: 2239kcal; B:86,28g;T:77,93g w tym kw.tł.nasy:28,49g; W: 301,80g w tym cukry: 62,31g; Bł: 23,49g, sól:5,12g.	E: 2269kcal; B:86,04g;T:80,02g w tym kw.tł.nasy:38,11g; W: 291,31g w tym cukry: 51,72g; Bł: 37,29g, sól:5,95g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 03.07.2024 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) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (3,9) Sałatka wegetariańska 50g(-)
	IIS			Wędlina 50g(-)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Pieczeń z karkówki 80g (-) Sos piecz.150g(1) Ziemniaki 300g(-) Kap. kisz.got.150g(-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt.(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Mięso got.80g(-) Sos jarzynowy 150g(1,7,9) Ziemniaki 300g(-) Bukiet z warzyw 150g(1) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt.(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Mięso got.80g(-) Sos jarzynowy 150g(1,7,9) Ziemniaki 300g(-) Bukiet z warzyw 150g(1) Herbata owocowa 250g(-) Jabłko 1szt.(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Sałatka gyros 50g (3,10)
	PN	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2300kcal; B:99,30g;T:74,36g w tym kw.tł.nasy:32,34g; W: 292,04g w tym cukry: 60,60g; Bł: 33,30g, sól:4,08g.	E: 2209kcal; B:103,56g;T:65,96g w tym kw.tł.nasy:28,69g; W: 295,64g w tym cukry: 66,51g; Bł: 27,81g, sól:5,38g.	E: 2176kcal; B:107,37g;T:67,90g w tym kw.tł.nasy:30,00g; W: 286,78g w tym cukry: 53,30g; Bł: 43,74g, sól:5,95g.

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 Cegieła – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk