

Jadłospis od dnia 28.11.2024r do dnia 04.12.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 28.11.2024 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) Kiełbasa krakowska 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Papryka 50g (-) Gruszka 1szt. (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-) Gruszka 1szt. (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-) Gruszka 1szt. (-)
	IIŚ			Baton owocowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Krem z białych warzyw 350g (1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami duszone 80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Sur. z pekińskiej kap. 100g (3) Brokuł got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Krem z białych warzyw 350g (1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami duszone 80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Sur. z pekińskiej kap. 100g (3) Brokuł got. 100g (1) Kompot 250g (-)	Krem z białych warzyw 350g (1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami duszone 80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Sur. z pekińskiej kap. 100g (3) Brokuł got. 100g (1) Herbata owocowa 250g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Paszтет drobiowy 60g (1) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Paszтет drobiowy 60g (1) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Paszтет drobiowy 60g (1) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt nat.1szt. (7)
		E: 2540kcal; B:110,04g;T:88,69g w tym kw.tł.nasy:25,58g; W:335,10g w tym cukry: 68,95g; Bł: 39,75g, sól:6,04g.	E: 2582kcal; B:115,37g;T:87,99gw tym kw.tł.nasy:25,55g; W:337,36g w tym cukry:65,99g; Bł: 30,84g, sól:6,10g.	E: 2602kcal; B:105,68g;T:90,01gw tym kw.tł.nasy:27,46g; W:337,62g w tym cukry: 49,35g; Bł: 48,70g, sól:6,28g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 29.11.2024 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) Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Sałatka grecka 50g (7)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml.250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Sałatka grecka 50g (7)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml.250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Sałatka grecka 50g (7)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Piecarki w sosie śmietanowym 250g(1,7) Makaron 300g (1) Sałatka z buraczków 100g (-) Warzywa got. 100g (1,9) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Piecarki w sosie śmietanowym 250g(1,7) Makaron 300g (1) Sałatka z buraczków 100g (-) Warzywa got. 100g (1,9) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Piecarki w sosie śmietanowym 250g(1,7) Makaron 300g (1) Sałatka z buraczków 100g (-) Warzywa got. 100g (1,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak’ 1szt.(7) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak’ 1szt.(7) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak’ 1szt.(7) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)
	PN	Deser mleczny – kaszka manna z owocem 1szt. (7)	Deser mleczny – kaszka manna z owocem 1szt. (7)	Ciastko b/c 1szt. (1)
		E: 2826 kcal; B:100,59g;T:96,99g w tym kw.tł.nasy:39,52g; W:379,02g w tym cukry: 58,99g; Bł: 40,55g, sól:5,26g.	E: 2691 kcal; B:92,85g;T:99,88g w tym kw.tł.nasy:39,54g; W:349,47g w tym cukry: 58,35g; Bł: 24,27g, sól:5,15g.	E: 2759 kcal; B:98,44g;T:102,41g w tym kw.tł.nasy:42,59g; W:336,31g w tym cukry: 42,99g; Bł: 41,49g, sól:5,79g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 30.11.2024 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 „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Kiwi 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Kiwi 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Kiwi 1szt. (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa krupnik 350g (1,9) Kiełbasa smażona z ceb. 1szt. (-) Ziemniaki 300g (-) Kap. kisz. got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa krupnik 350g (1,9) Filet z kurczaka dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa krupnik 350g (1,9) Filet z kurczaka dusz. 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got. 150g (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) Sałatka z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z tuńczyka i warzyw 80g (4,9) Sałatka z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 80g (4,9) Sałatka z selera 50g (3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (1)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (1)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (1)
		E: 2065kcal; B:76,50g;T:62,08g w tym kw.tł.nasy:28,28g; W:299,29g w tym cukry: 42,97g; Bł: 45,48g, sól:6,95g.	E: 1955 kcal; B:84,15g;T:50,97g w tym kw.tł.nasy:25,77g; W:29704g w tym cukry: 40,01g; Bł: 29,06, sól:5,23g	E: 1880kcalB:78,50g;T:55,96gw tym kw.tł.nasy:25,77g; W:289,10g w tym cukry: 26,60g; Bł: 47,65g, sól:5,25g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 01.12.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Ser żółty 40g (7) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g (7) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g (7) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa porowa z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur z czerwonej kap.150g(-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa porowa z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got.150g(1) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa porowa z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got.150g(1) Herbata owocowa 250g(-) Jabłko 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sałatka z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (3,7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sałatka z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (3,7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sałatka z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g (3,7)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2207kcal; B:98,68g;T:73,35g w tym kw.tł.nasy:32,64g; W:296,80g w tym cukry: 58,26g; Bł: 35,79g, sól:5,28g.	E: 2209 kcal; B:97,56g;T:71,91gw tym kw.tł.nasy:33,78g; W:296,32g w tym cukry: 52,56g; Bł: 28,18g, sól:5,98g.	E: 2119 kcal; B:99,37g;T:75,43gw tym kw.tł.nasy:34,54g; W:271,12g w tym cukry: 40,15g; Bł: 43,30g, sól:5,98g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 02.12.2024 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 Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Miód 25g (-) Sałata lodowa 10g (-) Ogórek ziel. 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Miód 25g (-) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Ser żółty 40g (7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1op. (1)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Gulasz wieprzowy duszony 250g (1) Kasza jęczmienna 300g(1) Sur z warzyw 100g (7,9) Ogórek kon.100g (10) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got.250g (1) Kasza jęczmienna 300g (1) Sur. z warzyw 100g (7,9) Fasolka szp. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Gulasz wieprzowy got.250g (1) Kasza jęczmienna 300g (1) Sur. z warzyw 100g (7,9) Fasolka szp. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ryba w zalewie 100g (4) Pasztet drobiowy 60g (1) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g (9) Pasztet drobiowy 60g (1) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g (9) Pasztet drobiowy 60g (1) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Kefir 1szt.(7)
		E: 2543kcal; B:101,01g;T:80,66g w tym kw.tł.nasy:36,87g; W:355,19g w tym cukry: 58,40g; Bł: 37,99g, sól:6,95g.	E: 2685kcal; B:126,59;T:81,72g w tym kw.tł.nasy:38,11g; W:360,23g w tym cukry: 52,74g; Bł: 32,63g, sól:4,62g.	E: 2790kcal; B:128,41g;T:103,67g w tym kw.tł.nasy:45,73g; W:339,67g w tym cukry: 51,12g; Bł: 47,63g, sól:5,34 g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 03.12.2024 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 z fileta z kurczaka 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka z rzodkiewki,sałaty, pomid. i kukurydzy 50g (-) Gruszka 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 z fileta z kurczaka 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka z rzodkiewki,sałaty, pomid. i kukurydzy 50g (-) Gruszka 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 z fileta z kurczaka 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sałatka z rzodkiewki,sałaty, pomid. i kukurydzy 50g (-) Gruszka 1szt. (-)
	IIŚ			Biszkopty b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9) Jajko sadzone 1szt. (3) Ziemniaki 300g(-) Marchewka z groszkiem 100g (1) Sur. z białej kap. 100 g (-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos koperkowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g(-) Marchewka z groszkiem 100g (1) Sur. z selera i ananasa 100g (9) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos koperkowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g(-) Marchewka z groszkiem 100g (1) Sur. z selera 100g (9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Pasta z fasoli i papryki 50g (-) Sałatka z cieciorke i ogórka ziel. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Paprykarz warzywny 1szt. (6) Sałatka z cieciorke i ogórka ziel. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Paprykarz warzywny 1szt. (6) Sałatka z cieciorke i ogórka ziel. 50g (3)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt naturalny b/c 1szt. (7)
		E: 2378kcal; B:81,75g;T:73,63g w tym kw.tł.nasy:32,87g; W:340,68g w tym cukry: 70,09g; Bł: 39,87g, sól:5,41g.	E: 2556kcal; B:86,98g;T:85,87g w tym kw.tł.nasy:32,60g; W:347,20g w tym cukry: 64,83g; Bł: 31,09g, sól:5,60g.	E: 2620kcal; B:88,24g;T:90,59g w tym kw.tł.nasy:34,58g; W:358,10g w tym cukry: 55,57g; Bł: 46,71g, sól:5,82g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 04.12.2024 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 twarogu i wędliny 80g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny 80g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z twarogu i wędliny 80g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Jabłko 1szt. (-)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g(1,9) Kurczak pieczony 100g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 100g (-) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Kurczak gotowany 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 100g (-) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Kurczak gotowany 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 100g (-) Kalafior got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Metka łososiowa 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałatka z ryżu i warzyw 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got.40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałatka z ryżu i warzyw 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got.40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałatka z ryżu i warzyw 50g (3,9)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (1)	Mus owocowy b/z 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2342kcal; B:87,68g;T:89,69g w tym kw.tł.nasy:36,33g; W:303,70g w tym cukry: 45,28g; Bł: 33,00g, sól:5,29g.	E: 2473kcal; B:95,69g;T:88,20g w tym kw.tł.nasy:37,09g; W:329,23g w tym cukry: 60,58g; Bł: 28,09g, sól:5,96g.	E: 2342kcal; B:88,40g;T:88,92g w tym kw.tł.nasy:37,06g; W:294,03g w tym cukry: 47,21g; Bł: 43,21g, sól:5,98g.

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