

Jadłospis od dnia 30.01.2025r do dnia 05.02.2025r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 30.01.2025 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 (-) Pomidor 50g (-)	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 (-) Pomidor 50g (-)	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 (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Jogurt nat. 1szt. (7)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g (1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g (3,9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Fasolka szp. got.100g (1) Sur. z marchewki 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g (3,9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Fasolka szp. got.100g (1) Sur. z marchewki 100g (-) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g (3,9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Fasolka szp. got.100g (1) Sur. z marchewki 100g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Twarożek z ziel. pietr.50g (7) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Twarożek z ziel. pietr.50g (7) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Twarożek z ziel. pietr.50g (7) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel. 50g (3)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2268 kcal; B:88,82g;T:79,19g w tym kw.tł.nasy:30,51g; W:286,50g w tym cukry: 45,74g; Bł: 34,73g, sól:4,91g.	E: 2316 kcal; B:94,35g;T:78,64gw tym kw.tł.nasy:30,50g; W:290,01g w tym cukry: 43,58g; Bł: 26,22g, sól:4,96g.	E: 2254 kcal; B:93,51g;T:82,36gw tym kw.tł.nasy:32,26g; W:274,41g w tym cukry: 38,47g; Bł: 41,34g, sól:5,02g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 31.01.2025 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 szczypiorkiem 80g (3) Sałata lodowa 10g (-) Gruszka 1szt. (-)	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 szczypiorkiem 80g (3) Sałata lodowa 10g (-) Gruszka 1szt. (-)	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 szczypiorkiem 80g (3) Sałata lodowa 10g (-) Gruszka 1szt. (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Kotlet z fasoli dusz. 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z białej kap.100g (-) Brokuł got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Kotlet z warzyw dusz. 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sał. wegetariańska 100g (-) Brokuł got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Kotlet z warzyw dusz. 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sał. wegetariańska 100g (-) Brokuł 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 kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro- smak” 1szt. (7) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro- smak” 1szt. (7) Sał. z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2800 kcal; B:84,97g;T:107,58g w tym kw.tł.nasy:55,72g; W:348,71 g w tym cukry: 62,85g; Bł: 40,40g, sól:5,05g.	E: 2725 kcal; B:85,99g;T:104,12gw tym kw.tł.nasy:55,85g; W:331,70g w tym cukry: 60,22g; Bł: 26,44g, sól:5,08g.	E: 2618 kcal; B:81,76g;T:105,06gw tym kw.tł.nasy:55,53g; W:316,06g w tym cukry: 52,01g; Bł: 45,03g, sól:5,16g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 01.02.2025 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Serek „wiejski” 1szt. (7)
	Obiad	Kap. z kisz. kap. 350g (1,9) Leczo warzywne 250g (1,9) Kasza pęczak 300g (1) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Leczo warzywne 250g (1,9) Kasza pęczak 300g (1) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Leczo warzywne 250g (1,9) Kasza pęczak 300g (1) Sał. z buraczków 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka ex. 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 (10) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)
		E: 2342 kcal; B:66,38g;T:98,42g w tym kw.tł.nasy: 40,14g; W: 298,63g,cukry:33,91g; Bł: 34,99g, sól:6,98g.	E: 2513 kcal; B:73,74g;T:96,41g w tym kw.tł.nasy: 40,12g; W: 335,58g w tym cukry: 33,22g; Bł: 27,54g, sól:7,06g.	E: 2521 kcal; B:82,62g;T:106,25g w tym kw.tł.nasy: 42,91g; W: 313,92g w tym cukry: 20,15g; Bł: 42,21g, sól:7,03g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 02.02.2025 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Jajko got. 1szt. (3) Ser żółty 40g (7) Sałata lodowa 10g(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Szynka got. 40g (-) Sałata lodowa 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Szynka got. 40g (-) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Biszkopty b/c (1)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g(1,9) Udko z kurczaka pieczone 1szt. (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kap. czerwona got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Makrela w oleju 100g (4) Twarożek 50g (7) Ogórek kon. 50g (10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g (-)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2558 kcal; B:99,32g;T:102,00g w tym kw.tł.nasy:38,54g; W: 276,04g w tym cukry: 48,72g; Bł: 30,99g, sól:5,96g.	E: 2158 kcal; B:105,76g;T:75,82g w tym kw.tł.nasy:32,22g; W: 269,64g w tym cukry: 47,19g; Bł: 25,13g, sól:5,92g.	E: 2194 kcal; B:103,97g;T:77,79g w tym kw.tł.nasy:33,10g; W: 290,44g w tym cukry: 32,20g; Bł: 41,78g, sól:6,00g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 03.02.2025r	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 „homogenizowany” 1szt. (7) Miód 25g (-) Ogórek ziel. 50g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Miód 25g (-) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 50g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Jogurt nat. 1szt. (7)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Sznyceł miel. pieczarkami i ceb.80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Kalafior got.100g (1) Sur. z pekińskiej kap. 100g (3) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Pulpet wieprz. got.80g (1,3) Sos pomid. 150g (1,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Kalafior got.100g (1) Sur. z pekińskiej kap. 100g (3) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Pulpet wieprz. got.80g (1,3) Sos pomid. 150g (1,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Kalafior got.100g (1) Sur. z pekińskiej kap. 100g (3) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z papryką 80g (3) Sał. z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z papryką 80g (3) Sał. z selera 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z papryką 80g (3) Sał. z selera 50g (3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2715 kcal; B:104,56g;T:100,01g w tym kw.tł.nasy:40,39g; W: 353,52g w tym cukry: 63,36g; Bł: 42,22g, sól:5,06g.	E: 2739 kcal; B:109,86g; T:94,24g w tym kw.tł.nasy:43,24g; W: 362,65g w tym cukry: 63,87g; Bł: 33,59g, sól:4,93g.	E: 2766 kcal; B:114,52g;T:102,55g w tym kw.tł.nasy:50,05g; W: 328,18g w tym cukry: 60,40g; Bł: 50,23g, sól:5,20g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 04.02.2025 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) Paszтет drobiowy 60g (1) Serek „hochland” 22g (7) 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) Paszтет drobiowy 60g (1) Serek „hochland” 22g (7) 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) Paszтет drobiowy 60g (1) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Barszcz zabielańy 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) z warzywami dusz. 100g (9) Ziemniaki dusz. 300g(7) Fasolka szp. got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Barszcz zabielańy 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) z warzywami dusz. 100g (9) Ziemniaki dusz. 300g(7) Fasolka szp. got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Barszcz zabielańy 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) z warzywami dusz. 100g (9) Ziemniaki dusz. 300g(7) Fasolka szp. got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Kieł. łopatkowa 40g (-) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Kieł. łopatkowa 40g (-) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Kieł. łopatkowa 40g (-) Sał. z brokuła 50g (3,9)
	PN	Deser mleczny - „ryż z owocem” 1szt. (7)	Deser mleczny -„ryż z owocem” 1szt. (7)	Kefir - 1szt. (7)
		E: 2385 kcal; B:89,20g;T:79,30g w tym kw.tł.nasy:33,80g; W: 331,73g w tym cukry: 52,13g; Bł: 40,18 g, sól:6,12g.	E: 2433 kcal; B:94,73g;T:78,75g w tym kw.tł.nasy:33,79g; W: 335,24g w tym cukry: 49,97g; Bł: 31,67g, sól:6,17g.	E: 2288 kcal; B:99,31g;T:80,59g w tym kw.tł.nasy:33,81g; W: 295,52g w tym cukry: 45,76 g; Bł: 46,79g, sól: 6,89g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 05.02.2025 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) Twarożek z ziel. pietruszką 50g (7) Jajko got. 1szt. (3) Sał. wegetariańska 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z ziel. pietruszką 50g (7) Jajko got.1szt. (3) Sał. wegetariańska 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Twarożek z ziel. pietruszką 50g (7) Jajko got. 1szt. (3) Sał. wegetariańska 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa koperk. z l. ciastem 350g (1,3,9) Pieczeń z karkówki 80g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kap. kisz. got. 150g (-) Kompot 250g(-) Mandarynka 1szt. (-)	Zupa koperk. z l. ciastem 350g (1,3,9) Kurczak got. 100g (-) Sos ziołowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Buraczki got. 150g (-) Kompot 250g(-) Mandarynka 1szt. (-)	Zupa koperk. z l. ciastem 350g (1,3,9) Kurczak got. 100g (-) Sos ziołowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g (-) Buraczki got. 150g (-) Herbata owocowa 250g(-) Mandarynka 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Pasta z fasoli i szczypiorku 50g (-) Sał. z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Pasta warzywna 1szt. (6,9,10) Sał. z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Pasta warzywna 1szt. (6,9,10) Sał. z ryżu z kurczakiem 50g (3)
	P N	Jogurt nat. 1 szt. (7)	Jogurt nat. 1 szt. (7)	Jogurt nat. 1 szt. (7)
		E: 2357 kcal; B:95,85g;T:85,68g w tym kw.tł.nasy:33,76g; W: 319,78g w tym cukry: 46,21g; Bł: 31,09g, sól:5,99g.	E: 2425kcal; B:104,10g;T:81,64g w tym kw.tł.nasy:32,42g; W: 316,78g w tym cukry: 50,99g; Bł: 25,19g, sól:5,19g.	E: 2584 kcal; B:102,09g;T:93,06g w tym kw.tł.nasy:35,18g; W: 339,22g w tym cukry: 42,11g; Bł: 44,0803g, sól:5,55g.

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