

Jadłospis od dnia 30.05.2024r do dnia 05.06.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 30.05.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Ser smażony 50g(7) Sałata lodowa 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Ser topiony 50g(7) Sałata lodowa 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Polędwica sopocka 40g (-) Ser topiony 50g(7) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka piecz. 1szt.(-) Sos pieczeniowy 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem 150g(1) Kompot 250g(-) Pomarańcza 1szt.(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka got. 1szt.(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem 150g(1) Kompot 250g(-) Pomarańcza 1szt.(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka got. 1szt.(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Marchewka z groszkiem 150g(1) Herbata owocowa 250g(-) Pomarańcza 1szt.(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt.(-) z musztardą 30g(10) Serek „hochland”22g (7) Sałatka z ciecioriki z ogórkiem ziel.50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt.(-) z keczupem 30g(-) Serek „hochland”22g (7) Sałatka z ciecioriki z ogórkiem ziel.50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt.(-) z musztardą 30g(10) Serek „hochland”22g (7) Sałatka z ciecioriki z ogórkiem ziel.50g(3)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)
		E: 2563kcal; B:103,35g;T:88,29g w tym kw.tł.nasy:32,45g; W:338,96g w tym cukry: 56,73g; Bł: 35,57g, sól:7,76g.	E: 2690kcal; B:105,46g;T:99,37gw tym kw.tł.nasy:40,50g; W:339,19g w tym cukry: 55,73g; Bł: 27,51g, sól:8,01g.	E: 2600kcal; B:99,64g;T:101,91gw tym kw.tł.nasy:40,48g; W:323,87g w tym cukry: 41,66g; Bł: 43,08g, sól:7,91g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 31.05.2024 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) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Powidła 30g (-) Rukola 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 „fro-smak” 1szt. (7) Powidła 30g (-) Rukola 10g(-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Ser żółty 40g (7) Rukola 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Zupa szparag. z l. ciastem 350g (1,3,9) Jajko sadzone 1szt.(3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sałata z śmietaną 100g (7) Brokuł got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa szparag. z l. ciastem 350g (1,3,9) Jajko got. 1szt.(3) Sos koperkowy 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sałata z śmietaną 100g (7) Brokuł got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa szparag. z l. ciastem 350g (1,3,9) Jajko got. 1szt.(3) Sos koperkowy 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sałata z śmietaną 100g (7) Brokuł got. 100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i ryby wędzonej z papryką 80g(4,7) Sałatka z fasolki czerwonej 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i tuńczyka z koperkiem 80g(4,7) Sałatka z fasolki czerwonej 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i tuńczyka z koperkiem 80g(4,7) Sałatka z fasolki czerwonej 50g(3,7)
	PN	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)
		E: 2685kcal; B:85,34g;T:93,72g w tym kw.tł.nasy:36,04g; W:351,39g w tym cukry: 63,03g; Bł: 30,41g, sól:4,85g.	E: 2567kcal; B:84,14g;T:81,86gw tym kw.tł.nasy:32,89g; W:345,55g w tym cukry: 52,64g; Bł: 22,05g, sól:4,22g.	E: 2578kcal; B:94,51g;T:85,68gw tym kw.tł.nasy:40,18g; W:313,63g w tym cukry: 36,07g; Bł: 36,63g, sól:5,33g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 01.06.2024 rok	Śniadanie	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) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka wegetariańska 50g(-)
	IIŚ			Pieczewo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa fasolowa 350g (9) Piecarki w sosie śmiet. 250g(1,7) Kasza j. 300g (1) Ogórek małosolny 100g(-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa szpinakowa z ziemniak. 350g(1,7,9) Piecarki w sosie śmiet. 250g(1,7) Kasza j. 300g (1) Sałatka z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa szpinakowa z ziemnia.350g(1,7,9) Piecarki w sosie śmiet. 250g(1,7) Kasza j. 300g (1) Sałatka z buraczków 150g(-) 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(-) Pasztet drobiowy 60g (-) Sałatka z pomidora z szczypiorkiem z jogurtem 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Polędwica z piersi kurczaka 40g(-) Pasztet drobiowy 60g (-) Sałatka z pomidora z szczypiorkiem z jogurtem 50g (7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica z piersi kurczaka 40g(-) Pasztet drobiowy 60g (-) Sałatka z pomidora z szczypiorkiem z jogurtem 50g (7)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt.(-)	Mus owocowy b/c 1szt.(-)	Mus owocowy b/c 1szt.(-)
		E: 2255kcal; B:83,75g;T:62,23g w tym kw.tł.nasy:25,36g; W:314,03g w tym cukry: 46,86g; Bł: 41,69g, sól:6,20g.	E: 2053kcal; B:73,44g;T:62,44gw tym kw.tł.nasy:25,46g; W:267,96g w tym cukry: 46,35g; Bł: 24,22g, sól:4,91g.	E: 2055kcal; B:70,36g;T:63,85gw tym kw.tł.nasy:25,55g; W:286,31g w tym cukry: 33,09g; Bł: 43,62g, sól:4,27g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 02.06.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Dżem 25g (-) Sałata lodowa 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Dżem 25g (-) Sałata lodowa 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Szynka got.40g (-) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa z kalarepy 350g (1,9) Filet z kurczaka dusz. z pieczarkami 100g(1) Ziemniaki dusz. 300g(7) Kap. biała got.150g(-) Kompot 250g(-) Banan 1szt.(-)	Zupa z kalarepy 350g (1,9) Filet z kurczaka dusz. z pieczarkami 100g(1) Ziemniaki dusz. 300g(7) Kalafior got.150g(1) Kompot 250g(-) Banan 1szt.(-)	Zupa z kalarepy 350g (1,9) Filet z kurczaka dusz. z pieczarkami 100g(1) Ziemniaki dusz. 300g(7) Kalafior got.150g(1) Herbata owocowa 250g(-) Kiwi 1szt.(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt.(-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka z brokuła 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt.(-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka z brokuła 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt.(-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka z brokuła 50g(3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2380kcal; B:85,20g;T:79,83g w tym kw.tł.nasy:34,05g; W: 303,77g w tym cukry: 69,07g; Bł: 34,85g, sól:3,86g.	E: 2401kcal; B:92,64g;T:79,18g w tym kw.tł.nasy:34,03g; W: 306,38g w tym cukry: 66,94g; Bł: 27,06g, sól:4,01g.	E: 2241kcal; B:94,87g;T:82,53g w tym kw.tł.nasy:34,89g; W: 265,76g w tym cukry: 40,87g; Bł: 44,82g, sól:4,17g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 03.06.2024 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) Szynka biała 40g (-) Serek „gouda”17g (7) Papryka 50g(-) Jabłko 1szt.(-)	Zupa ml.z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Serek „gouda”17g (7) Pomidor 50g(-) Jabłko 1szt.(-)	Zupa ml.z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Serek „gouda”17g (7) Pomidor 50g(-) Jabłko 1szt.(-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Zupa brokułowa 350g (1,9) Pieczeń rzymska 80g (1,3) Sos pieczeniowy 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Mizeria 100g (7) Fasolka szp. got.100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g (1,9) Pulpet wieprz.80g(1,3) Sos ziołowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Marchewka got. (1) Fasolka szp. got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g (1,9) Pulpet wieprz.80g(1,3) Sos ziołowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Mizeria 100g (7) Fasolka szp. got.100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Byczki w pomidorach 100g(4) Serek „hochland”22g (7) Sałatka z sałaty, pomidora i szczypiorku i kukurydzy 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g(9) Serek „hochland”22g (7) Sałatka z sałaty, pomidora i szczypiorku i kukurydzy 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g(9) Serek „hochland”22g (7) Sałatka z sałaty, pomidora i szczypiorku i kukurydzy 50g(-)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt nat.1szt. (7)
		E: 2353kcal; B:90,69g;T:78,27g w tym kw.tł.nasy:45,50g; W: 304,82g w tym cukry: 63,95g; Bł: 32,78g, sól:5,08g.	E: 2438kcal; B:120,05g;T:71,72 g w tym kw.tł.nasy:44,67g; W: 309,34g w tym cukry: 65,82g; Bł: 27,97g, sól:4,50g.	E: 2563kcal; B:119,82g;T:86,24g w tym kw.tł.nasy:49,48g; W: 311,70g w tym cukry: 52,86g; Bł: 40,89g, sól:4,57g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 04.06.2024 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) Pasta z twarogu i kurczaka z szczypiorkiem 80g(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) Pasta z twarogu i kurczaka z szczypiorkiem 80g(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) Pasta z twarogu i kurczaka z szczypiorkiem 80g(7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Botwinka 350g(1,7,9) Leczo z cukini duszone 300g(1,9) Makaron 300g (1) Sur. z białej kap. 100g(-) Kompot 250g(-)	Botwinka 350g(1,7,9) Leczo z cukini duszone 300g(1,9) Makaron 300g (1) Sur. z białej kap. 100g(-) Kompot 250g(-)	Botwinka 350g(1,7,9) Leczo z cukini duszone 300g(1,9) Makaron 300g (1) Sur. z białej kap. 100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka gotowana 40g(-) Ser żółty 40g (7) Sał. z ryżu, ananasa, kukurydzy i selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka gotowana 40g(-) Ser topiony 50g (7) Sał. z ryżu, ananasa, kukurydzy i selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka gotowana 40g(-) Ser topiony 50g (7) Sał. z ryżu, kukurydzy i selera 50g(3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt.(7)	Baton twarogowy 1szt.(7)	Mus owocowy b/c 1szt.(-)
		E: 2361kcal; B:94,66g;T:69,70g w tym kw.tł.nasy:30,36g; W: 316,43g w tym cukry: 59,31g; Bł: 33,52g, sól:5,49g.	E: 2418kcal; B:106,86g;T:71,41g w tym kw.tł.nasy:31,71g; W: 320,50g w tym cukry: 57,61g; Bł: 25,01g, sól:5,00g.	E: 2304kcal; B:108,05g;T:72,61g w tym kw.tł.nasy:31,79g; W: 295,38g w tym cukry: 42,28g; Bł: 40,13g, sól:5,95g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 05.06.2024 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) Filet z indyka 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka grecka 50g (7)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka grecka 50g (7)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Filet z indyka 40g(-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka grecka 50g (7)
	IIŚ			Biskopity b/ c (1)
	Obiad	Zupa pomidorowa krem 350g (1,7,9) Pieczeń z karkówki 80g (-) Sos piecz.150g(1) Sał. z buraczków 100g(-) Ogórek małosolny 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa krem 350g (1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Sał. z buraczków 100g(-) Sur. z marchewki i jabłka 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa krem 350g (1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Sał. z buraczków 100g(-) Sur. z marchewki i jabłka 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 makaronu z wędliną, fasolką i kukurydzą 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sałatka z makaronu z wędliną, fasolką i kukurydzą 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sałatka z makaronu z wędliną, fasolką i kukurydzą 50g(1,3)
	PN	Kiwi 1szt. (-)	Kiwi 1szt. (-)	Kiwi 1szt. (-)
		E: 2440kcal; B:78,28g;T:78,78g w tym kw.łł.nasy:37,65g; W: 353,70g w tym cukry: 59,90g; Bł: 34,06g, sól:5,11g.	E: 2399kcal; B:83,37g;T:69,99g w tym kw.łł.nasy:30,24g; W: 370,17g w tym cukry: 58,72g; Bł: 23,77g, sól:5,92g.	E: 2412kcal; B:83,24g;T:70,12g w tym kw.łł.nasy:31,23g; W: 338,18g w tym cukry: 52,76g; Bł: 42,13g, sól:5,00g.

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