

Jadłospis od dnia 31.10.2024r do dnia 06.11.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 31.10.0.2024 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) Szynka got. 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Mix sałat z pestkami dyni,słonecznika,orzechów i papryki 50g(8) 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) Szynka got. 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Mix sałat z pestkami dyni,słonecznika,orzechów i papryki 50g(8) 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) Szynka got. 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Mix sałat z pestkami dyni,słonecznika,orzechów i papryki 50g(8) Gruszka 1szt. (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Flaczki wieprzowe 400g (1,9) Bułka pszenna 1szt. (1) Ciastko – „muszelka” 1szt. (1,3)	Zupa jarzynowa z mięsem mielonym 400g (1,9) Bułka pszenna 1szt. (1) Ciastko – „muszelka” 1szt. (1,3)	Zupa jarzynowa z mięsem mielonym 400g (1,9) Bułka grahamka1szt. (1) Budyń 150g(7)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Paprykarz szczeciński 100g(4) Ogórek kisz. 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Galaretka z kurczaka 150g(9) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Galaretka z kurczaka 150g(9) Pomidor 50g (-)
	PN	Jogurt nat.1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt.(7)	Jogurt nat.1szt. (7)
		E: 2510kcal; B:96,69g;T:94,79g w tym kw.tł.nasy:35,25g; W:309,61g w tym cukry: 58,89g; Bł: 24,72g, sól:6,69g.	E: 2626kcal; B:122,88g;T:87,98gw tym kw.tł.nasy:34,89g; W:325,18g w tym cukry: 58,96g; Bł: 19,05g, sól:4,77g.	E: 2231kcal; B:118,61g;T:78,77gw tym kw.tł.nasy:32,09g; W:272,49g w tym cukry: 53,86g; Bł: 37,70g, sól:5,08g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 01.11.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Ser żółty 40g (7) Sałata lodowa 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Kieł. szynkowa 40g (-) Sałata lodowa 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Kieł. szynkowa 40g (-) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ryż 300g(-) Marchewka got. 100g (1) Sur. z selera i jabłka 100g (7,9) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ryż 300g(-) Marchewka got. 100g (1) Sur. z selera i jabłka 100g (7,9) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ryż 300g(-) Marchewka got. 100g (1) Sur. z selera i jabłka 100g (7,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z fasoli i papryki z szczypiorkiem 50g(-) Pieczeń 40g (-) Sałatka z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta warzywna 1szt. (6,9,10) Szynka biała 40g (-) Sałatka z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta warzywna 1szt. (6,9,10) Szynka biała 40g (-) Sałatka z brokuła 50g (3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2441kcal; B:98,15g;T:92,36g w tym kw.tł.nasy:36,49g; W:305,66g w tym cukry: 40,69g; Bł: 38,54g, sól:4,81g.	E: 2506 kcal; B:97,17g;T:102,64g w tym kw.tł.nasy:31,78g; W:295,97g w tym cukry: 38,55g; Bł: 30,35g, sól:6,65g.	E: 2596kcal; B:93,39g;T:113,55g w tym kw.tł.nasy:34,43g; W:303,05g w tym cukry: 29,19g; Bł: 46,67g, sól:6,67g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 02.11.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Powidła 30g (-) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Powidła 30g (-) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Wędlina drobiowa 40g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Zupa gulaszowa 350g (1,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos jarzynowy 150g (1,9) Ziemniaki 300g (-) Sałatka z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-) Sliwki 2szt. (-)	Zupa wiedeńska 350g (1,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos jarzynowy 150g (1,9) Ziemniaki 300g (-) Sałatka z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-) Sliwki 2szt. (-)	Zupa wiedeńska 350g (1,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos jarzynowy 150g (1,9) Ziemniaki 300g (-) Sałatka z buraczków 150g (-) Herbata owocowa 250g(-) Sliwki 2szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sał. gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sał. gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „gouda” 17g (7) Sał. gyros 50g (3,10)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (1)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (1)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (1)
		E: 2244kcal; B:76,13g;T:74,04g w tym kw.tł.nasy:31,97g; W:331,57g w tym cukry: 64,42g; Bł: 40,13g, sól:6,59g.	E: 2159 kcal; B:67,78g;T:70,49g w tym kw.tł.nasy:30,82g; W:320,2g w tym cukry: 53,22g; Bł: 28,01g, sól:6,52g.	E: 2153cal; B:78,94g;T:85,80gw tym kw.tł.nasy:37,75g; W:280,02g w tym cukry: 30,46g; Bł: 42,59g, sól:6,89g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 03.11.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka kon. 40g(-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Papryka 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g(-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g(-) Twarożek z koperkiem 50g (7) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Zupa pomidorowa krem 350g (1,3,7,9) Kotlet schabowy z pieczarkami 100g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Kap. kiszona got.150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa krem 350g (1,3,7,9) Bitka schabowa 80g (-) w Sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Dynia duszona 150g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa krem 350g (1,3,7,9) Bitka schabowa 80g (-) w Sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Dynia duszona 150g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i ryby wędzonej 80g(3,4) Sałatka grecka 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z jajka i tuńczyka 80g(3,4) Sałatka grecka 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i tuńczyka 80g(3,4) Sałatka grecka 50g(3,7)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2183kcal; B:86,46g;T:78,89g w tym kw.tł.nasy:29,73g; W:285,40g w tym cukry: 38,81g; Bł: 31,94g, sól:4,17g.	E: 2024kcal; B:84,79g;T:61,24gw tym kw.tł.nasy:26,05g; W:280,59g w tym cukry: 35,40g; Bł: 21,64g, sól:3,98g.	E: 2067kcal; B:90,73g;T:73,49gw tym kw.tł.nasy:29,91g; W:264,90g w tym cukry: 30,19g; Bł: 36,76g, sól:4,19g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 04.10.2024 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 Kieł. krakowska 40g(-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g(-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g(-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Gulasz meksykański 250g (1,9,10) Kasza gryczana 300g(-) Sur z białej kap.100g (-) Fasolka szp.100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Gulasz wieprzowy z jarzynami got.250g (1,9) Kasza gryczana 300g (-) Sur. z marchewki 100g (-) Fasolka szp. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Gulasz wieprzowy z jarzynami got.250g (1,9) Kasza gryczana 300g (-) Sur. z marchewki 100g (-) Fasolka szp. 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 selera z szynką, ananasem i serem żółtym 50g (3,7,9))	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z selera z szynką, ananasem i serem żółtym 50g (3,7,9))	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z selera z szynką i serem żółtym 50g (3,7,9))
	PN	Deser mleczny- ryż z owocem 1szt. (7)	Deser mleczny- ryż z owocem 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt.(7)
		E: 2877kcal; B:105,28g;T:101,02g w tym kw.tł.nasy:48,21g; W:319,98g w tym cukry: 66,18g; Bł: 37,99g, sól:6,37g.	E: 2752kcal; B:109,39;T:92,91g w tym kw.tł.nasy:50,89g; W:322,37g w tym cukry: 62,66g; Bł: 30,13g, sól:6,84g.	E: 2672kcal; B:107,65g;T:95,70g w tym kw.tł.nasy:49,90g; W:315,31g w tym cukry: 57,00g; Bł: 49,60g, sól:6,84 g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 05.11.2024 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 kurczaka i warzyw z szczypiorkiem 80g (3,9) Sałatka wegetariańska 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) Pasta z kurczaka i warzyw z szczypiorkiem 80g (3,9) Sałatka wegetariańska 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) Pasta z kurczaka i warzyw z szczypiorkiem 80g (3,9) Sałatka wegetariańska 50g (-) Gruszka 1szt. (-)
	IIŚ			Ciastka b/c 1szt. (1)
	Obiad	Barszcz ukraiński 350g (1,7,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g (7) Ziemniaki 300g(-) Kisiel z ml. waniliowym 150g (3) Kompot 250g(-)	Barszcz z jarzynami 350g (1,7,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g (7) Ziemniaki 300g(-) Kisiel z ml. waniliowym 150g (3) Kompot 250g(-)	Barszcz z jarzynami 350g (1,7,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g (7) Ziemniaki 300g(-) Kisiel b/c 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska cienka 1szt. (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska 1szt. (-) Serek „hochland”22g (7) Sałatka ziemniaczana50g (3,9,10)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2242kcal; B:90,65g;T:63,96g w tym kw.tł.nasy:30,85g; W:328,11g w tym cukry: 54,07g; Bł: 37,00g, sól:5,15g.	E: 2307kcal; B:85,06g;T:72,47g w tym kw.tł.nasy:33,86g; W:320,53g w tym cukry: 50,59g; Bł: 24,04g, sól:5,08g.	E: 2341kcal; B:85,92g;T:73,99g w tym kw.tł.nasy:31,07g; W:333,25g w tym cukry: 50,96g; Bł: 43,60g, sól:4,92g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 06.11.2024 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) Jajko got. 1szt. (3) Kieł. szynkowa 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Ogórek ziel. 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Kieł. szynkowa 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Jajko got. 1szt. (3) Kieł. szynkowa 40g (-) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Jabłko 1szt. (-)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g(1,3,9) Kurczak pieczony 100g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g (7,9) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g(1,3,9) Kurczak gotowany 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g (7,9) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g(1,3,9) Kurczak gotowany 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z warzyw 100g (7,9) Kalafior got. 100g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka z makaronu i brokuła 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka z makaronu i brokuła 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka z makaronu i brokuła 50g (1,3)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Sok pomidorowy b/c 1szt .(-)
		E: 2247kcal; B:97,96g;T:74,22g w tym kw.tł.nasy:29,14g; W:309,59g w tym cukry: 48,46g; Bł: 35,16g, sól:5,11g.	E: 2298kcal; B:103,59g;T:73,72g w tym kw.tł.nasy:29,14g; W:313,70g w tym cukry: 46,95g; Bł: 27,00g, sól:5,16g.	E: 2140kcal; B:88,92g;T:71,11g w tym kw.tł.nasy:28,12g; W:293,68g w tym cukry: 48,14g; Bł: 47,35g, 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