

Jadłospis od dnia 13.06.2024r do dnia 19.06.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 13.06.2024 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 wędliny z ogórkiem kon.80g (3,10) Sałata lodowa 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 wędliny z ogórkiem kon.80g (3,10) Sałata lodowa 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 wędliny z ogórkiem kon.80g (3,10) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt.(1)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Sos boloński 250g(1) Makaron 300g (1) Fasolka szp. 150g(1) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa z ziemniak. 350g(1,7,9) Gulasz drobiowy got. z jarzynami 250g(1) Makaron 300g (1) Fasolka szp. 150g(1) Kompot 250g(-)	Zupa szpinak. z ziemniak. 350g(1,7,9) Gulasz drobiowy got.z jarzynami 250g(1) Makaron 300g (1) Fasolka szp. 150g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska cienka 1szt.(-) Jajko got.1szt.(3) Sał. jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Jajko got.1szt.(3) Sał. jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska cienka 1szt.(-) Jajko got.1szt.(3) Sał. jarzynowa 50g(3,9)
	PN	Deser – ryż z owocem 1szt.(7)	Deser – ryż z owocem 1szt.(7)	Jogurt nat. 1szt.(7)
		E: 2478kcal; B:97,30g;T:82,56g w tym kw.tł.nasy:29,65g; W:347,93g w tym cukry: 62,89g; Bł: 37,46g, sól:5,49g.	E: 2452kcal; B:109,37g;T:88,32gw tym kw.tł.nasy:32,79g; W:295,25g w tym cukry: 38,19g; Bł: 20,87g, sól:5,41g.	E: 2459kcal; B:110,13g;T:98,54gw tym kw.tł.nasy:34,70g; W:291,89g w tym cukry: 35,41g; Bł: 37,16g, sól:5,46g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 14.06.2024 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) Serek “homogenizowany” 1szt.(7) Dżem 25g(-) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek “homogenizowany” 1szt.(7) Dżem 25g(-) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	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 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Baton owocowy b/c (-)
	Obiad	Zupa owocowa z makaronem 350g (1) Jajko sadzone 1szt.(3) Ziemniaki dusz. 300g(7) Mizeria 100g (7) Sur. z marchwi i jabłka 100g(-)	Zupa owocowa z makaronem 350g (1) Pierogi leniwe 250g (1,3,7) Sur. z marchwi i jabłka 100g(-)	Zupa pomid. - krem 350g(1,7,9) Jajko sadzone 1szt.(3) Ziemniaki dusz. 300g(7) Mizeria 100g (7) Sur. z marchwi i jabłka 100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Makrela w oleju 100g(4) Serek „hochland”22g (7) Ogórek małosolny 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет sojowy 1szt.(-) Serek „hochland” 22g (7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет sojowy 1szt.(-) Serek „hochland” 22g (7) Pomidor 50g (-)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt.(-)	Mus owocowy b/c 1szt.(-)	Mus owocowy b/c 1szt.(-)
		E: 2556kcal; B:71,56g;T:92,92g w tym kw.tł.nasy:36,12g; W:364,39g w tym cukry: 63,04g; Bł: 34,89g, sól:4,61g.	E: 2350kcal; B:91,41g;T:84,32g w tym kw.tł.nasy:33,24g; W:316,07g w tym cukry: 63,66g; Bł: 30,46g, sól:5,01g.	E: 2545kcal; B:92,85g;T:97,33g w tym kw.tł.nasy:34,56g; W:331,39g w tym cukry: 49,90g; Bł: 44,85g, sól:5,45g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 15.06.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Pomidor z koperkiem 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Pomidor z koperkiem 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Pomidor z koperkiem 50g(-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa gyros 350g (1,9,10) Fasolka po bretońsku 250g(1) Ziemniaki 300g(-) Banan 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g (1,9) Mięso got.80g (-) Sos jarzynowy 150g(1,9) Ziemniaki 300g(-) Kalafior got. 150g (1) Banan 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g (1,9) Mięso got.80g (-) Sos jarzynowy 150g(1,9) Ziemniaki 300g(-) Kalafior got.150g (1) Pomarańcza 1szt.(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw z ziel pietr. 80g (3,9) Sałatka z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g (3,7).	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z kurczaka i warzyw z ziel pietr. 80g (3,9) Sałatka z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g (3,7).	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw z ziel pietr. 80g (3,9) Sałatka z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g (3,7).
	PN	Jogurt nat. 1szt.(7)	Jogurt nat. 1szt.(7)	Jogurt nat. 1szt.(7)
		E: 2299kcal; B:112,75g;T:61,29,g w tym kw.tł.nasy:27,35g; W:328,85g w tym cukry: 59,04g; Bł: 44,25g, sól:5,74g.	E: 2078kcal; B:100,08g;T:52,99g w tym kw.tł.nasy:22,02g; W:305,90g w tym cukry: 49,90g; Bł: 26,37g, sól:5,71g.	E: 2049kcal; B:95,61g;T:54,31gw tym kw.tł.nasy:22,04g; W:284,24g w tym cukry: 42,08g; Bł: 46,17g, sól:6,19g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 16.06.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Parówka cienka 1szt.(-) Jajko got. 1szt.(3) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Jajko got. 1szt.(3) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Jajko got. 1szt.(3) Sałatka wegetariańska 50g(-)
	IIŚ			Ser żółty 50g(7)
	Obiad	Zupa szparagowa z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Filet z kurczaka panierowany z pieczarkami 100g(1,3) Ziemniaki dusz. 300g (-) Sałatka z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa szparagowa z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Filet z kurczaka panierowany z pieczarkami 100g(1,3) Ziemniaki dusz. 300g (-) Sałatka z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa szparagowa z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Filet z kurczaka panierowany z pieczarkami 100g(1,3) Ziemniaki dusz. 300g (-) Sałatka z buraczków 150g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Ser żółty 40g(7) Sał. z pomidora i szczypiorku z jogurtem 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Polędwica sopocka 40g (-) Galaretka warzywna z jajkiem 150g(3,9) Sał. z pomidora i szczypiorku z jogurtem 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Galaretka warzywna z jajkiem 150g(3,9) Sał. z pomidora i szczypiorku z jogurtem 50g(7)
	PN	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)
		E: 2359kcal; B:94,51g;T:96,68g w tym kw.tł.nasy:33,56g; W:286,30g w tym cukry: 34,42g; Bł: 30,94g, sól:5,28g.	E: 2343kcal; B:97,53g;T:88,19gw tym kw.tł.nasy:28,39g; W:295,78g w tym cukry: 34,04g; Bł: 24,52g, sól:4,58g.	E: 2350kcal; B:104,91g;T:99,36gw tym kw.tł.nasy:35,21g; W:270,63g w tym cukry: 20,68g; Bł: 39,64g, sól:5,72g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 17.06.2024 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 Ser topiony 50g(7) Paszтет drobiowy 60g (-) Sałata lodowa 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g(7) Paszтет drobiowy 60g (-) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z kaszką p.300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g(7) Paszтет drobiowy 60g (-) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa meksykańska 350g(1,9) Bigos z białej kap. 250g(-) Ziemniaki 300g(-) Kisiel z owocem 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Risotto drobiowo – jarzynowe 250g(9) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Kisiel z owocem 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Risotto drobiowo – jarzynowe 250g(9) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Kisiel z owocem 150g(-) 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 i kalafiora 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sałatka z makaronu i kalafiora 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sałatka z makaronu i kalafiora 50g(1,3)
	PN	Sok pomidorowy b/ c 1szt.(-)	Sok pomidorowy b/ c 1szt.(-)	Sok pomidorowy b/ c 1szt.(-)
		E: 2704kcal; B:90,98g;T:95,41g w tym kw.tł.nasy:49,19,g; W:381,57g w tym cukry: 68,01g; Bł: 40,30g, sól:6,55g.	E: 2850kcal; B:115,11;T:93,00g w tym kw.tł.nasy:45,62g; W:418,54g w tym cukry: 58,52g; Bł: 25,99g, sól:6,77g.	E: 2937kcal; B:109,32g;T:94,56g w tym kw.tł.nasy:45,59g; W:399,84g w tym cukry: 45,16g; Bł: 42,11g, sól:6,80 g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 18.06.2024 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) Szynka got. 40g(-) Serek „deliser” 17g (7) Sałata 10g (-) Ogórek ziel. 50g (-)	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 „deliser” 17g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	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 „deliser” 17g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Biskopity b/c (1)
	Obiad	Botwinka 350g (1,7,9)) Leczo warzywne 250g (1,9) Kasza j.300g(1) Ogórek małosolny 100g(-) Kompot 250g(-)	Botwinka 350g (1,7,9)) Leczo warzywne 250g (1,9) Kasza j.300g(1) Fasolka szp. got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Botwinka 350g (1,7,9)) Leczo warzywne 250g (1,9) Kasza j.300g(1) Fasolka szp. got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt.(-)	Baton owocowy b/c 1szt.(-)	Baton owocowy b/c 1szt.(-)
		E: 2202kcal; B:66,63g;T:68,86g w tym kw.tł.nasy:25,25g; W:303,05g w tym cukry: 47,78g; Bł: 34,68g, sól:5,33g.	E: 2291kcal; B:74,56g;T:68,56g w tym kw.tł.nasy:.,25,31g; W:315,46g w tym cukry: 49,27g; Bł: 29,47g, sól:4,64g.	E: 2327kcal; B:72,77g;T:71,53g w tym kw.tł.nasy:26,23g; W:316,26g w tym cukry: 35,54g; Bł: 45,54g, sól:4,72g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 19.06.2024 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) Serek „wiejski” 1szt.(7) Powidła 30g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Powidła 30g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Filet z indyka 40g(-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Pieczewo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g(1,7,9) Gołąbki w kapuście 80g (3) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Mizeria 150g (7) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,7,9) Gołąbki w kapuście 80g (3) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Kalafior got.150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,7,9) Gołąbki w kapuście 80g (3) Sos pomidorowy 150g(1,7) 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) Sał. grecka 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 80g (4,9) Sał. grecka 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 80g (4,9) Sał. grecka 50g(7)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Krakersy 1szt. (1)
		E: 2537kcal; B:97,88g;T:76,33g w tym kw.tł.nasy:30,79g; W:338,96g w tym cukry: 59,15g; Bł: 33,60g, sól:4,37g.	E: 2472kcal; B:104,47g;T:62,60g w tym kw.tł.nasy:26,41g; W:344,78g w tym cukry: 59,32g; Bł: 28,54g, sól:4,69g.	E: 2456kcal; B:97,29g;T:69,60g w tym kw.tł.nasy:27,85g; W:336,42g w tym cukry: 38,56g; Bł: 46,47g, sól:4,69g.

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 Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk