

**Jadłospis od dnia 15.08.2024r do dnia 21.08.2024r.**

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>CZWARTEK 15.08.2024 rok</b>	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska cienka 1szt.(-) Pasta z jajka i twarogu z szczyp. 50g (3,7) Sałata lodowa 10g(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. (-) Pasta z jajka i twarogu z szczyp. 50g (3,7) Sałata lodowa 10g(-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa śląska cienka 1szt.(-) Pasta z jajka i twarogu z szczyp.50g (3,7) Sałata lodowa 10g(-)
	IIŚ			Baton owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Filet z kurczaka panierowany 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Kap. czerwona got.150g(-) Kompot 250g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Filet z kurczaka panierowany 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Cukinia duszona 150g(-) Kompot 250g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Filet z kurczaka panierowany 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Cukinia duszona 150g(-) Herbata owocowa 250g (-) Jabłko 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (-) Ser żółty 40g (7) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Polędwica sopocka 40g (-) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Polędwica sopocka 40g (-) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Ciastko b/c 1szt. (1)
		E: 2324kcal; B:104,65g;T:80,70g w tym kw.tł.nasy:31,61g; W:303,90g w tym cukry: 53,65g; Bł: 34,93g, sól:5,64g.	E: 2314kcal; B:101,66;T:78,40g w tym kw.tł.nasy:28,29g; W:314,58g w tym cukry: 49,40g; Bł: 24,22g, sól:5,19g.	E: 2325kcal; B:96,72g;T:82,47g w tym kw.tł.nasy:26,26g; W:310,45g w tym cukry: 38,94g; Bł: 42,91g, sól:5,35g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>PIĄTEK 16.08.2024 rok</b>	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 „fro-smak” 1szt.(7) Dżem 25g(-) 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) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Dżem 25g(-) 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) Serek „fro - smak”1szt.(7) Ser żółty 40g (7) Sałatka grecka 50g(7)
	IIŚ			Biszkopty b/c (1)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Jajko gotowane 1szt. (3) Sos musztardowy 150g(1,7,10) Ziemniaki 300g (-) Buraczki got.100g (-) Sur. z warzyw100g(7,9) Kompot 250g(-)	Zupa selerowa z l. ciastem 350g (1,3,7,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos musztardowy 150g(1,7,10) Ziemniaki 300g (-) Buraczki got.100g(-) Sur. z warzyw100g(7,9) Kompot 250g(-)	Zupa selerowa z l. ciastem350g (1,3,7,9) Jajko got. 1szt. (3) Sos musztardowy 150g(1,7,10) Ziemniaki 300g (-) Buraczki got.100g(-) Sur. z warzyw100g(7,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz szczeciński 100g (4) Serek „deliser” 17g(7) Ogórek małosolny 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g(3,4,9) Serek ”deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g(3,4,9) Serek ”deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2640kcal; B:89,65g;T:98,02g w tym kw.tł.nasy:46,18g; W:353,96g w tym cukry: 57,12g; Bł: 49,11g, sól:6,77g.	E: 2434kcal; B:94,40g;T:87,73g w tym kw.tł.nasy:46,46g; W:320,19g w tym cukry: 56,58g; Bł: 27,55g, sól:5,43g.	E: 2558kcal; B:103,64g;T:99,83g w tym kw.tł.nasy:52,86g; W:301,45g w tym cukry: 38,70g; Bł: 43,39g, sól:6,10g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>SOBOTA 17.08.2024 rok</b>	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Serek „hochland 22g” (7) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Serek „hochland 22g” (7) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Serek „hochland 22g” (7) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Kiełbasa smażona z ceb.1szt.(-) Ziemniaki 300g(-) Kap. kisz. got.150g(-) Kompot 250g(-) Brzoskwinia 1szt. (-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Gulasz wieprzowy got.z jarzynami 250g (1,9) Ziemniaki 300g (1) Brokuł got. 150g (1) Kompot 250g(-) Brzoskwinia 1szt. (-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Gulasz wieprzowy got.z jarzynami 250g (1,9) Ziemniaki 300g (1) Brokuł got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Brzoskwinia 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i tuńczyka z papryką 80g(3,4) Sałatka z ciecioriki z ogórkiem ziel. 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z jajka i tuńczyka z papryką 80g(3,4) Sałatka z ciecioriki z ogórkiem ziel. 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i tuńczyka z papryką 80g(3,4) Sałatka z ciecioriki z ogórkiem ziel. 50g(3)
	PN	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 1933kcal; B:77,26g;T:69,63g w tym kw.tł.nasy:28,51g; W: 255,68g w tym cukry: 40,40g; Bł: 30,88g, sól:6,26g.	E: 1830kcal; B:75,18g;T:59,24 w tym kw.tł.nasy:25,14g; W: 225,524g w tym cukry: 37,64g; Bł: 25,63g, sól:3,74g.	E: 1866kcal; B:80,15g;T:60,39g w tym kw.tł.nasy:24,53g; W: 260,30g w tym cukry: 28,98g; Bł: 43,54g, sól:5,26g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>NIEDZIELA 18.08.2024 rok</b>	<b>Śniadanie</b>	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Paszтет drobiowy 60g(-) Ogórek ziel. 50g(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Paszтет drobiowy 60g(-) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Paszтет drobiowy 60g(-) Pomidor 50g (-)
	<b>IIŚ</b>			Wędlina 50g (-)
	<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 350g(1,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ryż 300g(-) Marchewka z groszkiem got. 150g(1) Kompot 250g(-) Śliwki 2szt. (-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ryż 300g(-) Marchewka z groszkiem got. 150g(1) Kompot 250g(-) Śliwki 2szt. (-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Udko z kurczaka got. 1szt. (-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ryż 300g(-) Marchewka z groszkiem got. 150g(1) Herbata owocowa 250g(-) Śliwki 2szt. (-)
	<b>Kolacja</b>	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g (-) Ser topiony 50g(7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g (-) Ser topiony 50g(7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g (-) Ser topiony 50g(7) Sałatka z kalafiora 50g (3,9)
	<b>PN</b>	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2447kcal; B:100,70g;T:95,79g w tym kw.tł.nasy:35,67g; W: 299,75g w tym cukry: 48,32g; Bł: 32,42g, sól: 5,27g.	E: 2498kcal; B:106,33g;T:95,29g w tym kw.tł.nasy:32,67g; W: 303,86g w tym cukry: 40,81g; Bł: 24,26g, sól:5,62g.	E: 2374kcal; B:105,48g;T:96,09g w tym kw.tł.nasy:33,53g; W: 279,06g w tym cukry: 29,40g; Bł: 39,38g, sól:5,84g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>PONIEDZIALEK 19.08.2024 r</b>	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) Jajko got. 1szt.(3) Serek „gouda”17g (7) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Serek „gouda”17g (7) Sałatka wegetariańska 50g (-)	Zupa ml. z kaszka p.300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Serek „gouda”17g (7) Sałatka wegetariańska 50g (-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Barszcz ukraiński 350g (1,7,9) Pulpet wieprz. 80g (1,3) Sos szpinakowy 150g(1,7) Makaron 300g (1) Sur. z włoskiej kap.100g(-) Fasolka szp. got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Barszcz z jarzynami 350g (1,7,9) Pulpet wieprz. 80g (1,3) Sos szpinakowy 150g(1,7) Makaron 300g (1) Sur. z włoskiej kap.100g(-) Fasolka szp. got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Barszcz z jarzynami 350g (1,7,9) Pulpet wieprz. 80g (1,3) Sos szpinakowy 150g(1,7) Makaron 300g (1) Sur. z włoskiej kap.100g(-) Fasolka szp. got. 100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z ogórkiem kon.80g(3,10) Sał. z pomidora, koperku, słonecznika z jogurtem 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z ogórkiem kon.80g(3,10) Sał. z pomidora, koperku, słonecznika z jogurtem 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z ogórkiem kon.80g(3,10) Sał. z pomidora, koperku, słonecznika z jogurtem 50g(7)
	PN	Deser mleczny – ryż z owocem1szt. (7)	Deser mleczny – ryż z owocem1szt. (7)	Ciastko b/c 1szt. (1)
		E: 2531kcal; B:104,69g;T:90,75g w tym kw.tł.nasy:57,55g; W: 328,18g w tym cukry: 50,34g; Bł: 36,81g, sól:5,12g.	E: 2479kcal; B:103,35g;T:89,94g w tym kw.tł.nasy: 54,72g; W: 317,50g w tym cukry: 47,68g; Bł: 23,18g, sól:5,16g.	E: 2481kcal; B:102,88g;T:96,98g w tym kw.tł.nasy:57,33g; W: 312,78g w tym cukry: 42,47g; Bł: 40,40, sól:5,08g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>WTOREK 20.08.2024 rok</b>	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) Miód 25g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 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 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) Polędwica sopocka 40g (-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4) z jarzynami dusz. 100g (9) Ziemniaki 300g (-) Sur. z czerwonej kap. 100g (-) Kompot 250g (-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4) z jarzynami dusz. 100g (9) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera 100g (9) Kompot 250g (-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4) z jarzynami dusz. 100g (9) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera 100g (9) Herbata owocowa 250g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka gruba 1szt. (-) z musztardą 30g(10) Sałatka z ryżu i warzyw 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka gruba 1szt. (-) z keczupem 30g(-) Sałatka z ryżu i warzyw 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka gruba 1szt. (-) z musztardą 30g(10) Sałatka z ryżu i warzyw 50g(3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/ c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/ c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/ c 1szt. (-)
		E: 2245kcal; B:79,32g;T:73,56g w tym kw.tł.nasy:26,96g; W: 329,69g w tym cukry: 63,01g; Bł: 38,06g, sól:5,98g.	E: 2291kcal; B:84,21g;T:72,12g w tym kw.tł.nasy:27,01g; W: 324,80g w tym cukry: 57,73g; Bł: 28,44g, sól:6,35g.	E: 2368kcal; B:99,43g;T:86,00g w tym kw.tł.nasy:34,45g; W: 290,13g w tym cukry: 43,56g; Bł: 43,08g, sól:7,08g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>ŚRODA 21.08.2024 rok</b>	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) Filet z indyka 40g(-) Serek „hochland” 22g(7) Sałata lodowa 10g(-) Gruszka 1szt. (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g (1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g(-) Serek „hochland” 22g(7) Sałata lodowa 10g(-) Gruszka 1szt. (-)	Zupa ml. z makaronem 300g ( 1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g (1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g(-) Serek „hochland” 22g(7) Sałata lodowa 10g(-) Gruszka 1szt. (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa pomidorowa - krem 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Mizeria 100g(7) Brokuł got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa - krem 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 100g (-) Brokuł got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa - krem 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g (3,9) Ziemniaki 300g (-) Sur. z marchewki 100g (-) Brokuł got. 100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Serek „wiejski” 1szt.(7) Sałatka gajowego 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Serek „wiejski” 1szt.(7) Sałatka gajowego 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Serek „wiejski” 1szt.(7) Sałatka gajowego 50g(3)
	PN	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2348kcal; B:106,29g;T:77,64g w tym kw.tł.nasy:32,57g; W: 313,77g w tym cukry: 64,77g; Bł: 31,13g, sól:4,21g.	E: 2392kcal; B:111,42g;T:75,23g w tym kw.tł.nasy:31,46g; W: 323,00g w tym cukry: 66,86g; Bł: 25,53g, sól:4,45g.	E: 2313kcal; B:105,03g;T:76,15g w tym kw.tł.nasy:31,43g; W: 313,50g w tym cukry: 53,45g; Bł: 43,29g, sól:4,55g.

## **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)**

**Gorzycza i produkty pochodne (10)**

Opracował:

Izabela Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk