

Jadlospis od dnia 22.08.2024r do dnia 28.08.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 22.08.2024 rok	Śniadanie	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (-) Serek „deliser” 17g(7) Sałata 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (-) Serek „deliser” 17g(7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтет drobiowy 60g (-) Serek „deliser” 17g(7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Biskopity b/c (1)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g (1,7,9) Gołąbki w kapuście 80g(3) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Sur. z warzyw 150g(7,9) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,7,9) Gołąbki w kapuście 80g(3) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Sur. z warzyw 150g(7,9) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g (1,7,9) Gołąbki w kapuście 80g(3) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Sur. z warzyw 150g(7,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g (-) Ser żółty 40g(7) Sałatka z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g(-) Galaretka warzywna z jajkiem 150g(3,9) Sałatka z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g(-) Galaretka warzywna z jajkiem 150g(3,9) Sałatka z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g(3,7)
	PN	Baton twarogowy 1szt.(7)	Baton twarogowy 1szt.(7)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2425kcal; B:103,76g;T:84,22g w tym kw.tł.nasy:36,56g; W:325,08g w tym cukry: 60,84g; Bł: 39,59g, sól:5,96g.	E: 2388kcal; B:107,66g;T:73,50gw tym kw.tł.nasy:30,14g; W:332,71g w tym cukry:59,56g; Bł: 32,77g, sól:5,55g.	E: 2421kcal; B:95,22g;T:78,82gw tym kw.tł.nasy:29,82g; W:341,68g w tym cukry: 46,15g; Bł: 50,36g, sól:5,43g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 23.08.2024 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) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Powidła 30g(-) Sałata lodowa 10g(-) 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 „fro-smak” 1szt.(7) Powidła 30g(-) Sałata lodowa 10g(-) 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 „fro-smak” 1szt.(7) Ser smażony 50g(7) Sałata lodowa 10g(-) Jabłko 1szt.(-)
	IIŚ			Jogurt nat. 1szt. (7)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g (1,7,9) Kotlet z jajka dusz. 80g(1,3) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej kap. 100g(-) Marchewka got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,7,9) Kotlet z jajka dusz. 80g(1,3) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera, jabłka i orzechów 100g(7,8,9) Marchewka got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,7,9) Kotlet z jajka dusz. 80g(1,3) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej kap.100g(-) Sur. z selera, jabłka i orzechów 100g(7,8,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Byczki w pomidorach 100g(4) Serek „gouda” 17g(7) Ogórek małosolny 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet sojowy 1szt.(-) Serek „gouda” 17g(7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet sojowy 1szt.(-) Serek „gouda” 17g(7) Pomidor 50g (-)
	PN	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)
		E: 2865kcal; B:83,19g;T:99,69g w tym kw.tł.nasy:42,45g; W:392,49g w tym cukry: 80,68g; Bł: 41,26g, sól:6,33g.	E: 2914kcal; B:89,01g;T:96,00gw tym kw.tł.nasy:38,65g; W:400,29g w tym cukry: 75,51g; Bł: 34,79g, sól:5,76g.	E: 2831kcal; B:100,92g;T:105,73gw tym kw.tł.nasy:41,57g; W:392,03g w tym cukry: 53,51g; Bł: 49,14g, sól:5,98g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 24.08.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt.(-) Twarożek z szczypiorkiem 50g(7) Pomidor 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt.(-) Twarożek z szczypiorkiem 50g(7) Pomidor 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt.(-) Twarożek z szczypiorkiem 50g(7) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Kefir 1szt.(7)
	Obiad	Zupa z ziel. warzyw 350g (1,7,9) Fasolka po bretońsku 250g(1) Ziemniaki 300g(-) Budyń z owocem 150g(7) Kompot 250g(-)	Zupa z ziel. warzyw 350g (1,7,9) Bigos z cukini 250g(-) Ziemniaki 300g(-) Budyń z owocem 150g(7) Kompot 250g(-)	Zupa z ziel. warzyw 350g (1,7,9) Bigos z cukini 250g(-) Ziemniaki 300g(-) Budyń z owocem 150g(7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny i ogórka kon. 80g(3,10) Sał.z makaronu, pieczarek i papryki 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z wędliny i ogórka kon.80g(3,10) Sał. z makaronu, pieczarek i papryki 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny i ogórka kon.80g(3) Sał. z makaronu, pieczarek i papryki 50g(1,3)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)
		E: 2329kcal; B:82,27g;T:78,84g w tym kw.tł.nasy:31,49g; W:327,69g w tym cukry: 51,27g; Bł: 42,44g, sól:5,81g.	E: 2095kcal; B:64,28g;T:72,69gw tym kw.tł.nasy:28,00g; W:292,34g w tym cukry: 51,31g; Bł: 23,05g, sól:5,67g.	E: 2043kcal; B:64,04g;T:77,16gw tym kw.tł.nasy:30,57g; W:273,24g w tym cukry: 46,10g; Bł: 38,17g, sól:5,68g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 25.08.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa 40g(-) Jajko got. 1szt.(3) Sałatka grecka 50g(7)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa 40g(-) Jajko got. 1szt.(3) Sałatka grecka 50g(7)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa 40g(-) Jajko got. 1szt.(3) Sałatka grecka 50g(7)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Schab duszony 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Kap. kisz. got.150g(-) Kompot 250g(-) Brzoskwinia 1szt.(-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Schab duszony 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got.150g(1) Kompot 250g(-) Brzoskwinia 1szt.(-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Schab duszony 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got.150g(1) Herbata owocowa 250g(-) Brzoskwinia 1szt.(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g(-) Ser topiony 50g(7) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g(-) Ser topiony 50g(7) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g(-) Ser topiony 50g(7) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2474kcal; B:94,38g;T:78,99g w tym kw.tł.nasy:29,66g; W: 346,72g w tym cukry: 62,85g; Bł: 38,44g, sól:5,73g.	E: 2534kcal; B:102,14g;T:78,53g w tym kw.tł.nasy:29,65g; W: 350,59g w tym cukry: 62,83g; Bł: 29,18g, sól:5,98g.	E: 2459kcal; B:96,51g;T:79,52g w tym kw.tł.nasy:29,65g; W: 342,65g w tym cukry: 50,97g; Bł: 41,01g, sól:5,99g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 26.08.2024 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) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Dżem 25g (-) Pomidor 50g(-) Sałata lodowa 10g(-)	Zupa ml.z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Dżem 25g (-) Pomidor 50g(-) Sałata lodowa 10g(-)	Zupa ml.z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Szynka got. 40g(-) Pomidor 50g(-) Sałata lodowa 10g(-)
	IIŚ			Krakersy 1szt.(1)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g (1,9) Kurczak piecz. 100g (-) Sos piecz. 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sur. z czerwonej kap.100g(-) Fasolka szp. 100g(1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g(-) Sur. z marchewki i brzoskwini 100g(-) Fasolka szp. 100g(1) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g(-) Sur. z czerwonej kap.100g(-) Fasolka szp. 100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g(-) Serek „hochland” 22g(7) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g(-) Serek „hochland” 22g(7) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g(-) Serek „hochland” 22g(7) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2278kcal; B:87,77g;T:72,22g w tym kw.tł.nasy:34,13g; W: 305,28g w tym cukry: 64,08g; Bł: 31,30g, sól:4,21g.	E: 2243kcal; B:92,30g;T:69,457g w tym kw.tł.nasy:33,98g; W: 305,76g w tym cukry: 58,59g; Bł: 23,39g, sól:4,20g.	E: 2406kcal; B:100,316g;T:85,94g w tym kw.tł.nasy:38,53g; W: 306,79g w tym cukry: 44,20g; Bł: 38,43g, sól:4,86g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 27.08.2024 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) Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Sałata 10g (-) Ogórek ziel.50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 80g (3) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy 1szt.(-)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Sos myśliwski 250g(1,10) Kasza j. 300g(1) Sał. z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-) Śliwki 2szt.(-)	Zupa szpinakowa z ziemniak.350g (7,9) Gulasz wieprz. z jarzynami got. 250g(1,9) Kasza j. 300g(1) Sał. z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-) Śliwki 2szt.(-)	Zupa szpinakowa z ziemniak.350g (7,9) Gulasz wieprz. z jarzynami got. 250g(1,9) Kasza j. 300g(1) Sał. z buraczków 150g(-) Herbata owocowa 250g(-) Śliwki 2szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9)
	PN	Deser mleczny 1szt.(7)	Deser mleczny 1szt.(7)	Ciastko b/c 1szt.(1)
		E: 2603kcal; B:89,9g;T:97,18g w tym kw.tł.nasy:25,97g; W: 344,22g w tym cukry: 48,78g; Bł: 39,86g, sól:5,98g.	E: 2445kcal; B:90,96g;T:93,09g w tym kw.tł.nasy:26,56g; W: 304,97g w tym cukry: 47,45g; Bł: 24,37g, sól:5,98g.	E: 2299kcal; B:86,36g;T:84,39g w tym kw.tł.nasy:27,44g; W: 304,69g w tym cukry: 41,78g; Bł: 42,99g, sól:5,20g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 28.08.2024 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) Serek „deliser”17g(7) Wędlina drobiowa 40g(-) Sałatka z sałaty, pomidora, rzodkiewki i kukurydzy 50g(-)	Zupa ml. z makaronem 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „deliser”17g(7) Wędlina drobiowa 40g(-) Sałatka z sałaty, pomidora, rzodkiewki i kukurydzy 50g(-)	Zupa ml. z makaronem 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „deliser”17g(7) Wędlina drobiowa 40g(-) Sałatka z sałaty, pomidora, rzodkiewki i kukurydzy 50g(-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Zupa pomidorowa - krem 350g (1,7,9) Kotlet schabowy 80g (1,3) Ziemniaki 300g(-) Mizeria 100g(7) Brokuł got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa - krem 350g (1,7,9) Bitka schabowa 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Cukinia dusz.100g(1) Brokuł got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa - krem 350g (1,7,9) Bitka schabowa 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Cukinia dusz.100g(1) 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) Pasta z fasoli z ogórkiem i szczypiorkiem 50g(10) Sał. z pomidora, koperku i słonecznika z jogurtem 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Galaretka z kurczaka 150g(9) Sał. z pomidora, koperku i słonecznika z jogurtem 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Galaretka z kurczaka 150g(9) Sał. z pomidora, koperku i słonecznika z jogurtem 50g(7)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)	Baton owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2569kcal; B:118,63g;T:76,48g w tym kw.tł.nasy:25,75g; W: 338,30g w tym cukry: 47,23g; Bł: 35,17g, sól:4,97g.	E: 2427kcal; B:118,91g;T:74,81g w tym kw.tł.nasy:25,52g; W: 300,71g w tym cukry: 44,41g; Bł: 24,19g, sól:4,20g.	E: 2375kcal; B:118,42g;T:79,53g w tym kw.tł.nasy:27,87g; W: 294,91g w tym cukry: 39,20g; Bł: 39,20g, sól:4,41g.

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