

Jadłospis od dnia 29.08.2024r do dnia 04.09.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 29.08.2024 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) Paszтет drobiowy 60g (1) Ser smażony 50g (7) Ogórek ziel.50g (-) Sałata lodowa 10g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-) Sałata lodowa 10g (-)	Zupa ml. ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтет drobiowy 60g (1) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (9) Gulasz meksykański 250g (1,9,10) Makaron 250g (1) Sur. z włoskiej kap. 150g(3) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Gulasz wieprz. got. z jarzynami 250g (1,9) Makaron 250g (1) Szpinak dusz. 150g(1,7) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ziemniaczana 350g (9) Gulasz wieprz. got. z jarzynami 250g (1,9) Makaron 250g (1) Szpinak dusz. 150g(1,7) Herbata owocowa 250g(-) Jabłko 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g(-) Serek „gouda” 17g (7) Sał. z ryżu, ananasa, kukurydzy i selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g(-) Serek „gouda” 17g (7) Sał. z ryżu, ananasa, kukurydzy i selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g(-) Serek „gouda” 17g (7) Sał. z ryżu, kukurydzy i selera 50g(3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2820kcal; B:110,89g;T:82,90g w tym kw.tł.nasy:27,71g; W:398,38g w tym cukry: 59,60g; Bł: 40,95g, sól:5,59g.	E: 2571kcal; B:105,52g;T:79,69gw tym kw.tł.nasy:33,42g; W:364,67g w tym cukry: 52,08g; Bł: 27,55g, sól:5,81g.	E: 2469kcal; B:97,29g;T:80,48gw tym kw.tł.nasy:33,68g; W:341,93g w tym cukry: 47,07g; Bł: 44,82g, sól:5,99g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 30.08.2024 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 wiejski 1szt. (7) Miód 25g (-) Sałata 10g (-) Papryka 50g(-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Miód 25g (-) 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) Serek wiejski 1szt. (7) Pasta warzywna 1szt. (9) Sałata 10g (-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Biszkopty b/c (1)
	Obiad	Zupa fasolowa 350g (9) Śledź w śmietanie z jabłkiem i ceb.250g (7) Ziemniaki 300g (-) Kompot 250g(-) Kisiel z brzoskwinią 150g (-)	Krupnik 350g (1,9) Pierogi leniwe 250g(1,3,7) Sur. z marchewki i jabłka 150g(-) Kompot 250g(-) Kisiel z brzoskwinią 150g (-)	Krupnik 350g (1,9) Śledź w śmietanie z jabłkiem i ceb.250g (7) Ziemniaki 300g (-) Herbata owocowa 250g(-) Kisiel 150g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z szczypiorkiem 80g (3) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z szczypiorkiem 80g (3) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z szczypiorkiem 80g (3) Sał. z brokuła 50g (3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)
		E: 2590kcal; B:104,05g;T:89,56g w tym kw.tł.nasy:35,35g; W:351,02g w tym cukry: 62,37g; Bł: 39,38g, sól:12,22g.	E: 2430kcal; B:103,24g;T:77,35gw tym kw.tł.nasy:34,30g; W:341,63g w tym cukry: 69,90g; Bł: 28,32g, sól:4,67g.	E: 2633kcal; B:100,80g;T:102,65gw tym kw.tł.nasy:36,17g; W:323,51g w tym cukry: 42,96g; Bł: 44,96g, sól:13,15g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 31.08.2024 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. (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa 10g (-) Gruszka 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa 10g (-) Gruszka 1szt. (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt. (-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata lodowa 10g (-) Gruszka 1szt. (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Barszcz z jarzynami 350g (1,7,9) Sznycel miel. z cebulką 80g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Barszcz z jarzynami 350g (1,7,9) Pulpet wieprzowy 80g (1,3) Sos z ziel. pietruszką 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Kalafior got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Barszcz z jarzynami 350g (1,7,9) Pulpet wieprzowy 80g (1,3) Sos z ziel. pietruszką 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Kalafior got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka gyros 50g (3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka gyros 50g (3,10)
	PN	Deser mleczny-kaszka z owocem 1szt.(7)	Deser mleczny-kaszka z owocem 1szt.(7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2440kcal; B:82,30g;T:97,73g w tym kw.tł.nasy:44,19g; W: 293,46g w tym cukry: 33,49g; Bł: 28,59g, sól:5,03g.	E: 2419kcal; B:85,79g;T:91,01g w tym kw.tł.nasy:40,43g; W: 295,01g w tym cukry: 45,41g; Bł: 23,83g, sól:4,88g.	E: 2325kcal; B:83,33g;T:89,69g w tym kw.tł.nasy:45,79g; W: 274,90g w tym cukry: 40,23g; Bł: 39,75g, sól:5,06g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 01.09.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Jajko got. 1szt. (3) Polędwica sopocka 40g(-) Papryka 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Polędwica sopocka 40g(-) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Polędwica sopocka 40g(-) Pomidor 50g (-)
	IIS			Baton owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Filet z kurczaka dusz. 80g (1) W sosie pieczarkowym 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej i czerwonej kap. 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Filet z kurczaka dusz. 80g (1) W sosie pieczarkowym 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera i brzoskwini 150g(9) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Filet z kurczaka dusz. 80g (1) W sosie pieczarkowym 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera 150g(9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z koperkiem 50g(7) Paszтет drobiowy 60g(1) Sał. z ciecioriki z ogórkiem ziel. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z koperkiem 50g(7) Paszтет drobiowy 60g(1) Sał. z ciecioriki z ogórkiem ziel. 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z koperkiem 50g(7) Paszтет drobiowy 60g(1) Sał. z ciecioriki z ogórkiem ziel. 50g (3)
	PN	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)
		E: 2303kcal; B:89,09g;T:83,76g w tym kw.tł.nasy:24,51g; W: 304,76g w tym cukry: 47,18g; Bł: 32,53g, sól:4,70g.	E: 2310kcal; B:93,42g;T:83,04g w tym kw.tł.nasy:24,46g; W: 302,45g w tym cukry: 39,04g; Bł: 24,75g, sól:4,67g.	E: 2302kcal; B:90,68g;T:88,31g w tym kw.tł.nasy:25,31g; W: 292,62g w tym cukry: 28,63g; Bł: 42,71g, sól:4,71g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 02.09.2024r	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) Kieł. krakowska 40g(-) Ser topiony 50g (7) Sal. wegetariańska 50g(-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g(-) Ser topiony 50g (7) Sal. wegetariańska 50g(-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g(-) Ser topiony 50g (7) Sal. wegetariańska 50g(-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g(1,9) Gulasz drobiowy got. z jarzynami 250g(1,9) Ryż 300g(-) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-) Śliwki 2szt. (-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Gulasz drobiowy got. z jarzynami 250g(1,9) Ryż 300g(-) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-) Śliwki 2szt. (-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Gulasz drobiowy got. z jarzynami 250g(1,9) Ryż 300g(-) Sał. z buraczków 150g (-) Herbata owocowa 250g(-) Śliwki 2szt. (-)
	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) Paprykarz warzywny 1szt. (-) Serek „deliser”17g(7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz warzywny 1szt. (-) Serek „deliser”17g(7) Pomidor 50g (-)
	PN	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)	Jogurt nat. 1szt. (7)
		E: 2542kcal; B:114,49g;T:93,08g w tym kw.tł.nasy:33,69g; W: 308,09g w tym cukry: 46,20g; Bł: 29,63g, sól:7,28g.	E: 2652kcal; B:115,06g; T:86,83g w tym kw.tł.nasy:32,87g; W: 322,55g w tym cukry: 44,94g; Bł: 21,95g, sól:5,05g.	E: 2551kcal; B:110,32g;T:98,42g w tym kw.tł.nasy:32,90g; W: 307,49g w tym cukry: 39,27g; Bł: 38,27g, sól:5,07g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 03.09.2024 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(7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Powidła 30g(-) Sałata 10g(-) Ogórek ziel. 50g(-)	Zupa ml. z kaszka p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Powidła 30g(-) Sałata 10g(-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z kaszka p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt. (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-) Sałata 10g(-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1 szt. (1)
	Obiad	Zupa z białych warzyw 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g(-) Sur. z warzyw 100g (7,9) Fasolka szp. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa z białych warzyw 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g(-) Sur. z warzyw 100g (7,9) Fasolka szp. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa z białych warzyw 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g(-) Sur. z warzyw 100g (7,9) Fasolka szp. 100g (1) 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 jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka gruba 1szt. (-) z keczupem 30g (-) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka gruba 1szt. (-) z musztardą 30g(10) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt.(-)	Mus owocowy b/c 1szt.(-)	Mus owocowy b/c 1szt.(-)
		E: 2410kcal; B:88,23g;T:77,84g w tym kw.tł.nasy:33,92g; W: 339,75g w tym cukry: 65,75g; Bł: 35,30g, sól:5,37g.	E: 2458kcal; B:93,26g;T:76,36g w tym kw.tł.nasy:32,00g; W: 346,72g w tym cukry: 65,34g; Bł: 27,76g, sól:5,96g.	E: 2259kcal; B:89,18g;T:88,15g w tym kw.tł.nasy:36,69g; W: 283,60g w tym cukry: 58,72g; Bł: 32,84g, sól:5,10g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 04.09.2024 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 i tuńczyka z szczypiorkiem 80g (3,4) Sałata lodowa 10g(-) Brzoskwinia 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i tuńczyka z szczypiorkiem 80g (3,4) Sałata lodowa 10g(-) Brzoskwinia 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z jajka i tuńczyka z szczypiorkiem 80g (3,4) Sałata lodowa 10g(-) Brzoskwinia 1szt. (-)
	IIS			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Pieczeń z karkówki 80g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g(-) Mizeria 100g(7) Brokuł got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Bitka schabowa 80g(1) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sur. z marchewki 100g(-) Brokuł got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Bitka schabowa 80g(1) W sosie własnym 150g(1) 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) Filet z indyka 40g(-) Twarożek z pomidorami 50g(7) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g(-) Twarożek z pomidorami 50g(7) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g(-) Twarożek z pomidorami 50g(7) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)
	PN	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt.(7)	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt.(7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2261kcal; B:91,07g;T:86,38g w tym kw.tł.nasy:34,34g; W: 286,53g w tym cukry: 47,83g; Bł: 28,90g, sól:4,34g.	E: 2206kcal; B:98,24g;T:71,94g w tym kw.tł.nasy:28,41g; W: 296,12g w tym cukry: 49,65g; Bł: 23,65g, sól:4,44g.	E: 2176kcal; B:106,32g;T:86,03g w tym kw.tł.nasy:36,03g; W: 256,45g w tym cukry: 44,49g; Bł: 38,77g, sól:5,19g.

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