

Jadłospis od dnia 07.03.2024r do dnia 13.03.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 07.03.2024 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) Szynka got. 40g (-) Ser topiony „gouda” 17g(7) Sałata (-) Jabłko 1szt.(-)	Zupa ml. z makaronem 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g (-) Ser topiony „gouda” 17g(7) Sałata (-) Jabłko 1szt.(-)	Zupa ml. z makaronem 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka got. 40g (-) Ser topiony „gouda” 17g(7) Sałata (-) Jabłko 1szt.(-)
	IIŚ			Mus owocowy 1szt.(-)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Gołąbki w kapuście dusz. 80g(1,3) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z ogórka kon. 100g(10) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Gołąbki w kapuście dusz. 80g(1,3) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Brokuł got. (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Gołąbki w kapuście dusz. 80g(1,3) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Brokuł got. (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Ser „hochland” 22g(7) Sałatka gyros 50g(3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Ser „hochland” 22g(7) Sałatka gyros 50g(3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Ser „hochland” 22g(7) Sałatka gyros 50g(3,10)
	PN	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)
		E: 2456kcal; B:77,64g;T:90,57g w tym kw.tł.nasy:31,90g; W:324,69g w tym cukry: 66,04g; Bł: 33,17g, sól:5,50g.	E: 2672kcal; B:91,57g;T:90,62gw tym kw.tł.nasy:31,96g; W:389,30g w tym cukry: 62,68g; Bł: 31,76g, sól:4,95g.	E: 2562kcal; B:84,58g;T:91,54gw tym kw.tł.nasy:31,93g; W:374,10g w tym cukry: 49,27g; Bł: 47,78g, sól:5,00g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 08.03.2024 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) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Dżem 25g(-) 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) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Dżem 25g(-) 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) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Ser żółty 40g(7) Sałata lodowa 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa fasolowa 350g (9) Jajko sadzone 1szt.(3) Ziemniaki dusz.300g(7) Kalafior got.100g(1) Sur. z warzyw 100g(7,9) Kompot 250g(-)	Zupa z białych warzyw 350g (1,7,9) Jajko got.1szt.(3) Sos beszamelowy 150g(1,7) Ziemniaki dusz.300g(7) Kalafior got.100g(1) Sur. z warzyw 100g(7,9) Kompot 250g(-)	Zupa z białych warzyw 350g (1,7,9) Jajko got.1szt.(3) Sos beszamelowy 150g(1,7) Ziemniaki dusz.300g(7) Kalafior got.100g(1) Sur. z warzyw 100g(7,9) 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(3,4,9) Sałatka z ryżu z ananasem, kukurydzą, selerem 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 80g(3,4,9) Sałatka z ryżu z ananasem, kukurydzą, selerem 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 80g(3,4,9) Sałatka z ryżu z ananasem, kukurydzą, selerem 50g(3,9)
	PN	Deser mleczny 1szt.(7)	Deser mleczny 1szt.(7)	Sok pomidorowy 1szt.(-)
		E: 2756kcal; B:94,73g;T:109,51g w tym kw.tł.nasy:34,01g; W:363,86g w tym cukry: 43,12g; Bł: 51,70g, sól:6,14g.	E: 2473kcal; B:85,22g;T:95,80gw tym kw.tł.nasy:32,23g; W:331,68g w tym cukry: 58,50g; Bł: 29,57g, sól:5,10g.	E: 2303kcal; B:90,24g;T:89,38gw tym kw.tł.nasy:37,94g; W:304,89g w tym cukry: 44,42g; Bł: 53,08g, sól:6,75g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 09.03.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Ser topiony 50g(7) Ogórek ziel. 50g(-) Gruszka 1szt.(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Ser topiony 50g(7) Pomidor 50g(-) Gruszka 1szt.(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Ser topiony 50g(7) Pomidor 50g(-) Gruszka 1szt.(-)
	IIŚ			Serek „homogenizowany” 1szt.(7)
	Obiad	Zupa koperkowa z makaronem 350g (1,3,9) Kurczak po chińsku 250g (1) Ryż 250g(-) Sur. z białej kap. i warzyw 150g (10) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z makaronem 350g (1,3,9) Kurczak po chińsku 250g (1) Ryż 250g(-) Fasolka szp.150g(1) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z makaronem 350g (1,3,9) Kurczak po chińsku 250g (1) Ryż 250g(-) Sur. z białej kap. i warzyw 150g (10) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sałatka z brokuł z fetą i słonecznikiem 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka biała 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sałatka z brokuł z fetą i słonecznikiem 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sałatka z brokuł z fetą i słonecznikiem 50g(3,7)
	PN	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt naturalny 1szt.(7)
		E: 2225kcal; B:76,56g;T:83,37g w tym kw.tł.nasy:30,27g; W:307,22g w tym cukry: 55,79g; Bł: 32,04g, sól:5,60g.	E: 2168kcal; B:80,34g;T:78,06gw tym kw.tł.nasy:29,93g; W:295,42g w tym cukry: 41,56g; Bł: 19,98g, sól:5,52g.	E: 2260kcal; B:85,55g;T:87,94gw tym kw.tł.nasy:37,84g; W:291,33g w tym cukry: 43,02g; Bł: 38,55g, sól:5,81g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 10.03.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z jajka z ziel. pietr. 80g(3) Sał. z pomidora i koperku z słonecznikiem i pestkami dyni 50g(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z ziel. pietr. 80g(3) Sał. z pomidora i koperku z słonecznikiem i pestkami dyni 50g(-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z ziel. pietr. 80g(3) Sał. z pomidora i koperku z słonecznikiem i pestkami dyni 50g(-)
	IIŚ			Wędlina 50g(-)
	Obiad	Zupa pomid.z l.ciastem 350g(1,3,7,9) Schab duszony 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Kap.kisz. got. 150g(-) Jabłko 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid.z l.ciastem 350g(1,3,7,9) Schab duszony 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Warzywa got. 150g(1,9) Jabłko 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid.z l.ciastem 350g(1,3,7,9) Schab duszony 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Warzywa got. 150g(1,9) Jabłko 1szt.(-) 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 makaronu i kalafiora 50g(1,3,9) Sałata lodowa 10g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sał. z makaronu i kalafiora 50g(1,3,9) Sałata lodowa 10g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sał. z makaronu i kalafiora 50g(1,3,9) Sałata lodowa 10g(-)
	PN	Mus owocowy 1szt.(-)	Mus owocowy 1szt.(-)	Mus owocowy 1szt.(-)
		E: 2571kcal; B:104,02g;T:98,90g w tym kw.tł.nasy:33,12g; W: 306,45g w tym cukry: 54,12g; Bł: 35,19g, sól:4,54g.	E: 2619kcal; B:109,55g;T:98,35g w tym kw.tł.nasy:33,11g; W: 309,96g w tym cukry: 51,96g; Bł: 26,63g, sól:4,59g.	E: 2530kcal; B:111,54g;T:99,46g w tym kw.tł.nasy:34,21g; W: 292,29g w tym cukry: 44,88g; Bł: 43,75g, sól:4,88g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 11.03.2024 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) Szynka z fileta z kurczaka 40g(-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml.z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka z fileta z kurczaka 40g(-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 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) Szynka z fileta z kurczaka 40g(-) Serek „hochland” 22g (7) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Biszkopty b/c (1)
	Obiad	Zupa gulaszowa 350g(1,9) Sos śmietanowo- serowy z szynką, pieczarkami i groszkiem 250g (1,7) Kasza gryczana 300g(-) Sał. z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Sos śmietanowo- serowy z szynką , pieczarkami i groszkiem 250g (1,7) Kasza gryczana 300g(-) Sał. z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Sos śmietanowo- serowy z szynką pieczarkami i groszkiem 250g (1,7) Kasza gryczana 300g(-) Sał. z buraczków 150g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Pasztet drobiowy 60g(-) Sał. z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Pasztet drobiowy 60g(-) Sał. z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Pasztet drobiowy 60g(-) Sał. z selera 50g(3,9)
	PN	Mandarynka 1szt. (-)	Mandarynka 1szt. (-)	Mandarynka 1szt. (-)
		E: 2361kcal; B:87,50g;T:88,07g w tym kw.tł.nasy:29,47g; W: 322,29g w tym cukry: 51,82g; Bł: 36,66g, sól:5,94g.	E: 2475kcal; B:88,20g;T:89,04 g w tym kw.tł.nasy:29,81g; W: 342,26g w tym cukry: 40,88g; Bł: 27,17g, sól:6,08g.	E: 2511kcal; B:86,41g;T:92,37g w tym kw.tł.nasy:30,73g; W: 353,06g w tym cukry: 27,47g; Bł: 43,24g, sól:6,16g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 12.03.2024 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 „wiejski” 1szt.(7) Powidła 30g(-) Roszponka 10g (-) Kiwi 1szt.(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Powidła 30g(-) Roszponka 10g (-) Kiwi 1szt.(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g(-) Roszponka 10g (-) Kiwi 1szt.(-)
	IIŚ			Krakersy 1szt.(1)
	Obiad	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Placki z ryby duszone 80g(1,3,4) z warzywami 100g(9) Ziemniaki duszone 300g(7) Sur. z czerwonej kap. 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Placki z ryby duszone 80g(1,3,4) z warzywami 100g(9) Ziemniaki duszone 300g(7) Sur. z marchewki 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Placki z ryby duszone 80g(1,3,4) z warzywami 100g(9) Ziemniaki duszone 300g(7) Sur. z czerwonej kap. 100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g(-) Ser żółty 40g(7) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g(-) Galaretka z kurczaka 150g(9) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g(-) Galaretka z kurczaka 150g(9) Sałatka wegetariańska 50g(-)
	P N	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)
		E: 2438kcal; B:99,24g;T:93,38g w tym kw.tł.nasy:35,81g; W: 316,41g w tym cukry: 60,04g; Bł: 34,74g, sól:4,89g.	E: 2597kcal; B:127,16g;T:95,63g w tym kw.tł.nasy:34,11g; W: 319,98g w tym cukry: 65,41g; Bł: 28,22g, sól:4,53g.	E: 2704kcal; B:130,56g;T:110,58g w tym kw.tł.nasy:37,38g; W: 314,19g w tym cukry: 55,86g; Bł: 43,40g, sól:5,10g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 13.03.2024 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) Połudwica sopocka 40g(-) Ser topiony 50g(7) Sałata lodowa 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) Połudwica sopocka 40g(-) Ser topiony 50g(7) Sałata lodowa 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) Połudwica sopocka 40g(-) Ser topiony 50g(7) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Serek „homogenizowany”1 szt.(7)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Filet z kurczaka dusz. z pieczarkami 100g(1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Kap.biała got.150g(-) Jabłko 1szt. Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Filet z kurczaka dusz. z pieczarkami 100g(1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Brokuł got.150g(1) Jabłko 1szt. Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Filet z kurczaka dusz. z pieczarkami 100g(1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Brokuł got.150g(1) Jabłko 1szt. Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz szczeciński 100g(4) Twarożek 50g(7) Sał. z cieciorke z ogórkiem ziel. 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł.szynkowa 40g(-) Twarożek 50g(7) Sał. z cieciorke z ogórkiem ziel. 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł.szynkowa 40g(-) Twarożek 50g(7) Sał. z cieciorke z ogórkiem ziel. 50g(3)
	P Z	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)
		E: 2624kcal; B:102,58g;T:113,54g w tym kw.tł.nasy:35,85g; W: 341,42g w tym cukry: 65,45g; Bł: 36,20g, sól:6,08g.	E: 2577kcal; B:108,99g;T:103,54g w tym kw.tł.nasy:35,55g; W: 342,88g w tym cukry: 65,34g; Bł: 30,34g, sól:6,41g.	E: 2539kcal; B:109,30g;T:111,26g w tym kw.tł.nasy:39,06g; W: 322,78g w tym cukry: 53,93g; Bł: 45,46g, sól:6,43g.

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