

Jadłospis od dnia 08.02.2024r do dnia 14.02.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 08.02.2024 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) Pasta z jajka 50g (3) Paszтет drobiowy 60g(-) Papryka 50g(-)	Zupa ml. z makaronem 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka 50g (3) Paszтет drobiowy 60g(-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z makaronem 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z jajka 50g (3) Paszтет drobiowy 60g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Flaczki wieprzowe 400g (1,9) z bułką pszenną 1szt.(1) Pączek 1szt.(1,3) Kiwi 1szt.(-)	Krupnik z mięsem mielonym 400g(1,9) z bułką pszenną 1szt. (1) Pączek 1szt.(1,3) Kiwi 1szt.(-)	Krupnik z mięsem mielonym 400g(1,9) z bułką grahamką 1szt. (1) Budyń 150g (7) Kiwi 1szt.(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska cienka 1szt.(-) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)
	PN	Jogurt naturalny 1szt.(7)	Jogurt naturalny 1szt.(7)	Jogurt naturalny 1szt.(7)
		E: 2399kcal; B:95,14g;T:97,40g w tym kw.tł.nasy:41,98g; W:296,84g w tym cukry: 59,06g; Bł: 24,39g, sól:5,46g.	E: 2488kcal; B:93,09g;T:91,23gw tym kw.tł.nasy:40,54g; W:330,32g w tym cukry: 55,01g; Bł: 18,29g, sól:4,75g.	E: 2368kcal; B:98,07g;T:96,75gw tym kw.tł.nasy:38,72g; W:293,03g w tym cukry: 50,94g; Bł: 36,31g, sól:5,77g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 09.02.2024 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) Ser topiony 50g (7) Miód 25g (-) Sałata 10g (-) Mandarynka 1szt. (-)	Zupa ml. z zacierką 300g(1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g (7) Miód 25g (-) Sałata 10g (-) Mandarynka 1szt. (-)	Zupa ml. z zacierką 300g(1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g (7) Jajko got. 1szt. (3) Sałata 10g (-) Mandarynka 1szt. (-)
	IIŚ			Pieczewo chrupkie 1szt.(1)
	Obiad	Kapuśniak z kisz. kap. 350g (9) Leczo warzywne 250g(1) Makaron 300g(1) Surówka z selera i marchwi 150g(9) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z ziemniak. 350g (9) Leczo warzywne 250g(1) Makaron 300g(1) Surówka z selera i marchwi 150g(9) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z ziemniak. 350g (9) Leczo warzywne 250g(1) Makaron 300g(1) Surówka z selera i marchwi 150g(9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ryba w zalewie 100g(4) Ser „hochland”22g(7) Ogórek ziel. 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak”1 szt.(7) Ser „hochland”22g(7) Pomidor 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak”1 szt.(7) Ser „hochland”22g(7) Pomidor 50g(-)
	PN	Mus warzywno-owocowy 1szt.(-)	Mus warzywno-owocowy 1szt.(-)	Mus warzywno-owocowy 1szt.(-)
		E: 2312kcal; B:67,83g;T:91,32g w tym kw.tł.nasy:33,20g; W:321,57g w tym cukry: 42,70g; Bł: 35,48g, sól:5,98g.	E: 2659kcal; B:74,98g;T:97,12gw tym kw.tł.nasy:39,94g; W:381,79g w tym cukry: 48,62g; Bł: 26,30g, sól:6,03g.	E: 2574kcal; B:75,52g;T:93,38gw tym kw.tł.nasy:41,54g; W:377,87g w tym cukry: 45,71g; Bł: 44,89g, sól:6,21g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 10.02.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny 80g (7) Rukola 10g(-) Kisiel z owocem 150g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny 80g (7) Rukola 10g(-) Kisiel z owocem 150g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny 80g (7) Rukola 10g(-) Kisiel z owocem 150g (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy 1szt.(-)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Pulpet wieprz.- ryżowy 80g(1,3) Sos potrawk.150g(1,3,7) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z ogórka kisz. 100g(-) Marchewka z groszkiem 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Pulpet wieprz.- ryżowy 80g(1,3) Sos potrawk.150g(1,3,7) Ziemniaki 300g(-) Brokuł got.100g (1) Marchewka z groszkiem 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9) Pulpet wieprz.- ryżowy 80g(1,3) Sos potrawk.150g(1,3,7) Ziemniaki 300g(-) Brokuł got.100g (1) Marchewka z groszkiem 100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Ser żółty 40g (7) Sałatka gyros 50g(3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka biała 40g(-) Serek „deliser”1szt.(7) Sałatka gyros 50g(3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g(-) Serek „deliser”1szt.(7) Sałatka gyros 50g(3,10)
	PN	Deser mleczny 1szt.(7)	Deser mleczny 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)
		E: 2524kcal; B:87,08g;T:98,22g w tym kw.tł.nasy:41,99g; W:338,07g w tym cukry: 48,22g; Bł: 30,28g, sól:4,47g.	E: 2488kcal; B:87,66g;T:99,47gw tym kw.tł.nasy:46,85g; W:322,61g w tym cukry: 48,86g; Bł: 23,07g, sól:4,56g.	E: 2236kcal; B:85,93g;T:87,50gw tym kw.tł.nasy:40,35g; W:297,54g w tym cukry: 41,45g; Bł: 41,49g, sól:4,51g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 11.02.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek topiony „gouda”17g (7) Sałata 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Serek topiony „gouda”17g (7) Sałata 10g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Serek topiony „gouda”17g (7) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Wędlina 50g(-)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g(1,9) Udko z kurczaka duszone 1szt.(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z buraczków 100g(-) Sur. z marchewki i ananasa 100g(-) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Udko z kurczaka got. 1szt.(-) Sos koperkowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z buraczków 100g(-) Sur. z marchewki i ananasa 100g(-) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Udko z kurczaka got. 1szt.(-) Sos koperkowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z buraczków 100g(-) Sur. z marchewki 100g(-) 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 wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt.(3) Serek wiejski 1szt. (7) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt.(3) Serek wiejski 1szt. (7) Sałatka wegetariańska 50g(-)
	PN	Pomarańcza 1szt.(-)	Pomarańcza 1szt.(-)	Pomarańcza 1szt.(-)
		E: 2408kcal; B:97,31g;T:95,70g w tym kw.tł.nasy:33,68g; W: 306,09g w tym cukry: 56,61g; Bł: 34,99g, sól:4,65g.	E: 2465kcal; B:102,84g;T:95,15g w tym kw.tł.nasy:33,67g; W: 309,60g w tym cukry: 54,45g; Bł: 26,48g, sól:4,70g.	E: 2339kcal; B:103,60g;T:95,97g w tym kw.tł.nasy:34,75g; W: 284,90g w tym cukry: 41,04g; Bł: 41,60g, sól:4,72g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 12.02.2024 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) Polędwica sopocka 40g(-) Twarożek z szczyp.50g (7) Mix sałat 10g (-) Banan 1szt. (-)	Zupa ml.z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Twarożek z szczyp.50g (7) Mix sałat 10g (-) Banan 1szt. (-)	Zupa ml.z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Twarożek z szczyp.50g (7) Mix sałat 10g (-) Gruszka 1szt. (-)
	IIŚ			Jogurt nat.1szt.(7)
	Obiad	Zupa ogórkowa 350g(1,7,9) Kurczak po chińsku 250g(1) Ryż 300g(-) Sur. z włoskiej kap. 150g(3) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Kurczak po chińsku 250g(1) Ryż 300g(-) Fasolka szp. 150g(1) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Kurczak po chińsku 250g(1) Ryż 300g(-) Sur. z włoskiej kap. 150g(3) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz szczeciński 100g(4) Pasta z wędliny 50g (3) Sał. z pomidora i koperku z słonecznikiem i pestkami dyni 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g(3,4,9) Pasta z wędliny 50g (3) Sał. z pomidora i koperku z słonecznikiem i pestkami dyni 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g(3,4,9) Pasta z wędliny 50g (3) Sał. z pomidora i koperku z słonecznikiem i pestkami dyni 50g(-)
	PN	Ciastko b/c 1 szt. (1)	Ciastko b/c 1 szt. (1)	Ciastko b/c 1 szt. (1)
		E: 2607kcal; B:93,14g;T:95,62g w tym kw.tł.nasy:33,92g; W: 360,43g w tym cukry: 71,69g; Bł: 33,25g, sól:7,07g.	E: 2647kcal; B:112,31g;T:80,79 g w tym kw.tł.nasy:30,05g; W: 395,18g w tym cukry: 69,61g; Bł: 26,70g, sól:5,70g.	E: 2703kcal; B:115,38g;T:91,07g w tym kw.tł.nasy:30,09g; W: 377,57g w tym cukry: 51,94g; Bł: 43,80g, sól:6,14g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 13.02.2024 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) Powidła 30g(-) Ogórek ziel. 50g (-) Roszponka 10g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Powidła 30g(-) Pomidor 50g(-) Roszponka 10g (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (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(-) Roszponka 10g (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy 1szt.(-)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Schab duszony 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Kap. biała got.100g(-) Sur. z warzyw 100g(7) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Schab duszony 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Kalafior got.100g(1) Sur. z warzyw 100g(7) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Schab duszony 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Kalafior got.100g(1) Sur. z warzyw 100g(7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Metka łososiowa 40g(-) Ser żółty 40g(7) Sałatka gajowego 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka gajowego 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Serek „deliser” 17g (7) Sałatka gajowego 50g(1,3)
	P Z	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt naturalny 1szt.(7)
		E: 2410kcal; B:99,74g;T:82,72g w tym kw.tł.nasy:34,89g; W: 334,19g w tym cukry: 70,26g; Bł: 35,44g, sól:4,93g.	E: 2320kcal; B:99,88g;T:69,87g w tym kw.tł.nasy:28,72g; W: 336,30g w tym cukry: 70,80g; Bł: 27,18g, sól:5,16g.	E: 2233kcal; B:105,46g;T:74,52g w tym kw.tł.nasy:30,59g; W: 307,10g w tym cukry: 58,58g; Bł: 44,61g, sól:6,45g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 14.02.2024 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) Ser topiony 50g(7) Jajko got. 1szt.(3) Sałata 10g (-) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g(7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g(7) Jajko got. 1szt.(3) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g(7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Ser topiony 50g(7) Jajko got. 1szt.(3) Sałata 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt.(7)
	Obiad	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Śledź w śmietanie z jabłkiem i ceb. 250g(7) Ziemniaki 300g (-) Kiwi 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4) z jarzynami 150g(1,9) Ziemniaki 300g (-) Kiwi 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4) z jarzynami 150g(1,9) Ziemniaki 300g (-) Kiwi 1szt.(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i tuńczyka 100g (4,7) Sał. z ryżu i brokuł 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i tuńczyka 100g (4,7) Sał. z ryżu i brokuł 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i tuńczyka 100g (4,7) Sał. z ryżu i brokuł 50g(3,9)
	P Z	Mus warzywno - owocowy 1szt.(-)	Mus warzywno - owocowy 1szt.(-)	Mus warzywno - owocowy 1szt.(-)
		E: 2491kcal; B:87,96g;T:86,37g w tym kw.tł.nasy:35,66g; W: 353,79g w tym cukry: 51,76g; Bł: 29,48g, sól:8,59g.	E: 2496kcal; B:96,46g;T:86,79g w tym kw.tł.nasy:31,57g; W: 345,11g w tym cukry: 54,83g; Bł: 27,13g, sól:5,75g.	E: 2586kcal; B:92,68g;T:97,70g w tym kw.tł.nasy:34,22g; W: 352,19g w tym cukry: 45,47g; Bł: 43,53g, sól:5,77g.

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