

Jadłospis od dnia 11.04.2024r do dnia 17.04.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 11.04.2024 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) Twarożek z szczypiorkiem 50g(7) Kieł. łopatkowa 40g(-) Sał. grecka 50g(7)	Zupa ml. z zacierką 300g(1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z szczypiorkiem 50g(7) Kieł. łopatkowa 40g(-) Sał. grecka 50g(7)	Zupa ml. z zacierką 300g(1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Twarożek z szczypiorkiem 50g(7) Kieł. łopatkowa 40g(-) Sał. grecka 50g(7)
	IIS			Sok pomidorowy b/c 1 szt.(-)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g (1,7,9) Gołąbki w kapuście 80g(1,3) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Mizeria 150g(7) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,7,9) Gołąbki w kapuście 80g(1,3) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp.150g(1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,7,9) Gołąbki w kapuście 80g(1,3) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Mizeria 150g(7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Serek „hochland”22g(7) Sałatka z brokuła 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Serek „hochland”22g(7) Sałatka z brokuła 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Serek „hochland”22g(7) Sałatka z brokuła 50g(3,9)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1szt. (7)
		E: 2351kcal; B:98,12g;T:87,17g w tym kw.tł.nasy:29,97g; W:340,30g w tym cukry: 54,36g; Bł: 36,78g, sól:5,57g.	E: 2457kcal; B:91,70g;T:83,52gw tym kw.tł.nasy:29,53g; W:347,30g w tym cukry: 55,04g; Bł: 28,78g, sól:5,08g.	E: 2411kcal; B:89,36g;T:90,40gw tym kw.tł.nasy:32,90g; W:319,36g w tym cukry: 48,08g; Bł: 43,80g, sól:5,70g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 12.04.2024 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(-) Rukola 10g(-) Pomidor 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 „fro - smak” 1szt.(7) Powidła 30g(-) Rukola 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 „fro - smak” 1szt.(7) Ser żółty 40g(7) Rukola 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c1szt.(-)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Jajko sadzone 1szt.(3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z warzyw 100g(-) Kalafior got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g (1,7,9) Jajko got.1szt. (3) Sos koperkowy 150g(1,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z warzyw 100g(-) Kalafior got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g (1,7,9) Jajko got.1szt. (3) Sos koperkowy 150g(1,7) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z warzyw 100g(-) Kalafior got. 100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby wędzonej z ogórkiem kon.80g(4,10) Sałatka z makaronu ,pieczarek i papryki 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta tuńczyka i warzyw 80g (4,9) Sałatka z makaronu ,pieczarek i papryki 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta tuńczyka i warzyw 80g (4,9) Sałatka z makaronu ,pieczarek i papryki 50g(1,3)
	PN	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 2965kcal; B:106,70g;T:107,12g w tym kw.tł.nasy:43,29g; W:397,20g w tym cukry: 74,29g; Bł: 49,40g, sól:6,92g.	E: 2639kcal; B:83,14g;T:97,50gw tym kw.tł.nasy:39,73g; W:329,43g w tym cukry: 72,56g; Bł: 30,66g, sól:5,84g.	E: 2591kcal; B:87,01g;T:97,52gw tym kw.tł.nasy:45,18g; W:318,37g w tym cukry: 57,37g; Bł: 46,14g, sól:5,78g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 13.04.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Sałata 10g(-) Banan 1szt.(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Sałata 10g(-) Banan 1szt.(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Sałata 10g(-) Kiwi 1szt.(-)
	IIŚ			Krakersy 1szt.(1)
	Obiad	Zupa gulaszowa 350g(1,9) Sos boloński 250g(1) Makaron 300g(1) Sur. z białej kap. 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g(1,9) Makaron 300g (1) Brukselka got.150g(1) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g(1,9) Makaron 300g (1) Sur. z białej kap. 150g(-) 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) Sał. wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka biała 40g(-) Galaretka z kurczaka 150g(9) Sał. wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g(-) Galaretka z kurczaka 150g(9) Sał. wegetariańska 50g(-)
	PN	Baton twarogowy 1szt.(7)	Baton twarogowy 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)
		E: 2516kcal; B:90,75g;T:77,63g w tym kw.tł.nasy:35,33g; W: 327,71g w tym cukry: 52,90g; Bł: 33,61g, sól:5,35g.	E: 2642kcal; B:130,76g;T:73,53g w tym kw.tł.nasy:33,07g; W: 347,35g w tym cukry: 47,00g; Bł: 31,32g, sól:4,61g.	E: 2560kcal; B:117,18g;T:72,77g w tym kw.tł.nasy:36,93g; W: 328,45g w tym cukry: 36,82g; Bł: 43,23g, sól:5,17g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 14.04.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z twarogu i jajka 80g(3,7) Sałata lodowa 10g(-) Ogórek ziel.50g(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i jajka 80g(3,7) Sałata lodowa 10g(-) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i jajka 80g(3,7) Sałata lodowa 10g(-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Biszkopty b/c (1)
	Obiad	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Kotlet schabowy z pieczarkami 100g(1,3) Ziemniaki dusz. 300g (7) Kap. czerwona got.150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Rolada z schabu dusz.z warzyw. 80g (-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki dusz. 300g (7) Marchewka got.150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Rolada z schabu dusz. z warzyw. 80g (-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki dusz. 300g (7) Marchewka got.150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „deliser „17g(7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „deliser „17g(7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „deliser „17g(7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)
		E: 2106kcal; B:87,31g;T:78,22g w tym kw.tł.nasy:29,12g; W: 270,49g w tym cukry: 47,93g; Bł: 33,69g, sól:5,13g.	E: 2026kcal; B:91,14g;T:58,51g w tym kw.tł.nasy:25,03g; W: 254,56g w tym cukry: 47,99g; Bł: 26,92g, sól:5,20g.	E: 2062kcal; B:89,35,48g;T:61,48g w tym kw.tł.nasy:25,95g; W: 285,36g w tym cukry: 34,58g; Bł: 42,46g, sól:5,28g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 15.04.2024r	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 „wiejski” 1szt.(7) Jajko got.1szt.(3) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt.(-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Jajko got.1szt.(3) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt.(-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Jajko got.1szt.(3) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt.(-)
	IIŚ			Ser żółty 50g(7)
	Obiad	Zupa meksykańska 350g(1,9) Kurczak po chińsku 250g(1) Ryż 300g(-) Sał. z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa selerowa z ziemniakami 350g(1,9) Kurczak po chińsku 250g(1) Ryż 300g(-) Sał. z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa selerowa z ziemniakami 350g(1,9) Kurczak po chińsku 250g(1) Ryż 300g(-) Sał. z buraczków 150g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Makrela w oleju 100g(4) Serek „gouda” 17g (7) Ogórek ziel.50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g(-) Serek “gouda”17g (7) Pomidor 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g(-) Serek “gouda” 17g(7) Pomidor 50g(-)
	PN	Jogurt naturalny 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1szt.(7)	Jogurt naturalny 1szt.(7)
		E: 2781kcal; B:107,88g;T:95,89g w tym kw.tł.nasy:29,67g; W: 321,26g w tym cukry: 55,17g; Bł: 30,61g, sól:3,93g.	E: 2397kcal; B:99,47g;sól:60,02g w tym kw.tł.nasy:25,79g; W: 343,81g w tym cukry: 51,48g; Bł: 22,19g, sól:4,50g.	E: 2422kcal; B:104,78g;T:80,79g w tym kw.tł.nasy:34,15g; W: 328,66g w tym cukry: 38,12g; Bł: 37,31g, sól:5,25g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 16.04.2024 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) Polędwica sopocka 40g(-) Ser topiony 50g (7) Roszponka 10g(-) Papryka 50g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Ser topiony 50g (7) Roszponka 10g(-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Ser topiony 50g (7) Roszponka 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Kotlet z fasoli smażony 80g(1,3) Ziemniaki dusz.300g(7) Sur. z marchwi i selera 150g(9) Kiwi 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Pierogi z truskawkami 250g(1,3) Sur. z marchewki i selera 150g(9) Kiwi 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Kotlet z fasoli smażony 80g(1,3) Ziemniaki dusz.300g(7) Sur. z marchwi i selera 150g(9) Kiwi 1szt.(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska cienka 1szt.(-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Sał. gyros 50g(3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Sał. gyros 50g(3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska cienka 1szt.(-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Sał. gyros 50g(3,10)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt.(-)	Baton owocowy b/c 1szt.(-)	Baton owocowy b/c 1szt.(-)
		E: 2539kcal; B:93,14g;T:98,13g w tym kw.tł.nasy:34,11g; W: 335,46g w tym cukry: 60,46g; Bł: 39,64g, sól:5,63g.	E: 2790kcal; B:88,00g;T:93,12g w tym kw.tł.nasy:49,12g; W: 386,43g w tym cukry: 69,18g; Bł: 24,05g, sól:5,43g.	E: 2552kcal; B:96,74g;T:87,97g w tym kw.tł.nasy:34,08g; W: 314,43g w tym cukry: 42,34g; Bł: 40,77g, sól:5,70g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 17.04.2024 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) Pasta z wędliny z koperkiem 80g (3) Sałata lodowa 10g(-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z koperkiem 80g (3) Sałata lodowa 10g(-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z wędliny z koperkiem 80g (3) Sałata lodowa 10g(-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt. (-)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Placki z kurczaka dusz. z warzyw. 80g (3,9) Ziemniaki dusz.300g(7) Fasolka szp.100g(1) Sur. z białej i czerwonej kap. 100g(-) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Placki z kurczaka dusz. z warzyw. 80g (3,9) Ziemniaki dusz.300g(7) Fasolka szp.100g(1) Szpinak dusz.100g(1,7) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Placki z kurczaka dusz. z warzyw. 80g (3,9) Ziemniaki dusz.300g(7) Fasolka szp.100g(1) Sur. z białej i czerwonej kap. 100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak”1szt.(7) Sałatka gajowego 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak”1szt.(7) Sałatka gajowego 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak”1szt.(7) Sałatka gajowego 50g (1,3)
	PN	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 2575kcal; B:112,00g;T:82,72g w tym kw.tł.nasy:38,89g; W: 305,62g w tym cukry: 68,34g; Bł: 36,37g, sól:5,27g.	E: 2665kcal; B:112,54g;T:88,55g w tym kw.tł.nasy:38,88g; W: 309,13g w tym cukry: 66,18g; Bł: 28,76g, sól:5,35g.	E: 2513kcal; B:113,28g;T:81,26g w tym kw.tł.nasy:38,85g; W: 293,93g w tym cukry: 52,82g; Bł: 43,88g, sól:5,37g.

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