

Jadłospis od dnia 14.12.2023r do dnia 20.12.2023r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 14.12.2023 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) Jajko got.1szt. (3) Paszтетowa drobiowa 40g(-) 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) Jajko got.1szt. (3) Paszтетowa drobiowa 40g(-) 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) Jajko got.1szt. (3) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Sok pomidorowy 1szt. (-)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Pieczeń rzymska 80g(1,3), sos piecz.150g(1) Ziemniaki 300g(-) Ogórek kon.100g(10) Sur z marchwi i jabłka 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Pulpet wieprz. 80g(1,3), sos beszamelowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Brokuł got.100g(1) Sur z marchwi i jabłka 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Pulpet wieprz. 80g(1,3), sos beszamelowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Brokuł got.100g(1) Sur z marchwi i jabłka 100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser żółty 40g(7) Filet z indyka 40g(-) Sał. gajowego 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Filet z indyka 40g(-) Sał. gajowego 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Filet z indyka 40g(-) Sał. gajowego 50g(1,3)
	P	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt nat. 1szt.(7)
		E: 2471kcal; B:102,62g;T:91,38g w tym kw.tł.nasy:68,11g; W:324,48g w tym cukry: 67,59g; Bł: 29,54g, sól:7,08g.	E: 2537kcal; B:109,36g;T:93,96gw tym kw.tł.nasy:57,49g; W:325,86g w tym cukry: 70,65g; Bł: 22,97g, sól:7,21g.	E: 2362kcal; B:106,26g;T:89,20gw tym kw.tł.nasy:58,06g; W:302,42g w tym cukry: 52,55g; Bł: 37,57g, sól:7,55g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 15.12.2023 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) Dżem 25g(-) Papryka 50g(-) Mix Sałat 10g(-)	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) Dżem 25g(-) Pomidor 50g(-) Mix Sałat 10g(-)	Zupa ml. z zacierką 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g(7) Ser homogenizowany 1szt.(7) Pomidor 50g(-) Mix Sałat 10g(-)
	IIŚ			Pieczewo chrupkie 1szt.(1)
	Obiad	Kapuśniak z kiszonej kap. 350g(9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g (7) Ziemniaki 300g(-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt.(-)	Krupnik 350g(1,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g (7) Ziemniaki 300g(-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt.(-) d.miel. jogurt 1szt.(7)	Krupnik 350g(1,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g (7) Ziemniaki 300g(-) Herbata owocowa 250g(-) Jabłko 1szt.(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby wędzonej i warzyw 60g(4,9) Sałatka z fasolki czerwonej 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g(3,4) Sałatka z fasolki czerwonej 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g(3,4) Sałatka z fasolki czerwonej 50g(3,7)
	PN	Ciastko b/c 1 szt. (1)	Ciastko b/c 1 szt. (1)	Ciastko b/c 1 szt. (1)
		E: 2298kcal; B:70,85g;T:95,12g w tym kw.tł.nasy:42,40g; W:302,21g w tym cukry: 64,19g; Bł: 30,36g, sól:7,46g.	E: 2420kcal; B:90,40g;T:84,58gw tym kw.tł.nasy:40,47g; W:334,55g w tym cukry: 65,54g; Bł: 25,22g, sól:6,27g.	E: 2642kcal; B:97,99g;T:92,82gw tym kw.tł.nasy:47,04g; W:373,78g w tym cukry: 50,85g; Bł: 48,41g, sól:6,34g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 16.12.2023 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Kieł. krakowska 40g(-) Pomidor 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Kieł. krakowska 40g(-) Pomidor 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Kieł. krakowska 40g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g (1,9) Gulasz drobiowy got. z jarzynami 250g(1,7,9) Ryż 300g(-) Sur. z selera i marchwi 150g(9) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Gulasz drobiowy got. z jarzynami 250g(1,7,9) Ryż 300g(-) Sur. z selera i marchwi 150g(9) d. miel. marchewka got. 100g(1). Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Gulasz drobiowy got. z jarzynami 250g(1,7,9) Ryż 300g(-) Sur. z selera i marchwi 150g(9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z szczypiorkiem 60g(3) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9) Rukola 10g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z jajka z szczypiorkiem 60g(3) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9) Rukola 10g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z szczypiorkiem 60g(3) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9) Rukola 10g(-)
	PN	Mandarynka 2szt.(-)	Mandarynka 2szt.(-)	Mandarynka 2szt.(-)
		E: 2675kcal; B:120g;T:96,23g w tym kw.tł.nasy:45,37g; W: 348,43g w tym cukry: 58,30g; Bł: 32,51g, sól:6,94g.	E: 2726kcal; B:121,20g;T:95,21g w tym kw.tł.nasy:45,36g; W: 355,74g w tym cukry: 56,14g; Bł: 24,16g, sól:6,99g.	E: 2580kcal; B:122,91g;T:95,16g w tym kw.tł.nasy:45,47g; W: 323,65g w tym cukry: 32,75g; Bł: 39,28g, sól:7,89g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 17.12.2023 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek wiejski 1szt.(7) Paszтет drobiowy 60g(-) Sałata 10 (-)	Kakao 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt.(7) Paszтет drobiowy 60g(-) Sałata 10 (-)	Kakao 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt.(7) Paszтет drobiowy 60g(-) Sałata 10 (-)
	IIŚ			Gruszka 1szt.(-)
	Obiad	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Pieczeń z karkówki 80g(-), sos piecz.150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z buraczków 100g(-) Fasolka szp.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Filet z kurczaka panierowany 80g(1,3) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z buraczków 100g(-) Fasolka szp.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Filet z kurczaka panierowany 80g(1,3) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z buraczków 100g(-) Fasolka szp.100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Serek „deliser”17g(7) Sałatka grecka 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Serek „deliser”17g(7) Sałatka grecka 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Serek „deliser”17g(7) Sałatka grecka 50g(7)
	PN	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt naturalny 1szt.(7)
		E: 2325kcal; B:96,65g;T:85,15g w tym kw.tł.nasy:39,67g; W: 303,46g w tym cukry: 61,03g; Bł: 30,42g, sól:5,64g.	E: 2321kcal; B:102,68g;T:77,05g w tym kw.tł.nasy:34,35g; W: 317,67g w tym cukry: 58,90g; Bł: 22,56g, sól:5,81g.	E: 2232kcal; B:99,22g;T:79,78g w tym kw.tł.nasy:35,43g; W: 301,31g w tym cukry: 48,53g; Bł: 39,96g, sól:5,98g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 18.12.2023 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) Powidła 30g(-) Pomidor 50g(-) Roszponka 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) Powidła 30g(-) Pomidor 50g(-) Roszponka 10g (-)	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) Szynka got.40g(-) Pomidor 50g(-) Roszponka 10g (-)
	IIŚ			Pomarańcza 1szt.(-)
	Obiad	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Kiełbasa smażona z ceb.1szt.(-) Ziemniaki 300g(-) Sur. z kisz. kap. 100g(-) Kalafior got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g(-) w sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Dyńia dusz.100g(1) Kalafior got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g(-) w sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Dyńia dusz.100g(1) Kalafior 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) Połędwica sopocka 40g(-) Sał. z kaszy z tuńczy.i warz 50g(1,4,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt.(3) Połędwica sopocka 40g(-) Sał. z kaszy z tuńczy.i warz 50g(1,4,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt.(3) Połędwica sopocka 40g(-) Sał. z kaszy z tuńczy.i warz 50g(1,4,10)
	PN	Sok pomidorowy 1 szt. (-)	Sok pomidorowy 1 szt. (-)	Sok pomidorowy 1szt.(-)
		E: 2407kcal; B:89,60g;T:82,27g w tym kw.tł.nasy:40,48g; W: 343,41g w tym cukry: 6519g; Bł: 35,09g, sól:8,46g.	E: 2441kcal; B:99,07g;T:77,26 g w tym kw.tł.nasy:38,62g; W: 350,02g w tym cukry: 67,11g; Bł: 26,38g, sól:7,25g.	E: 2317kcal; B:100,82g;T:79,92g w tym kw.tł.nasy:39,32g; W: 319,68g w tym cukry: 52,64g; Bł: 44,38g, sól:7,96g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 19.12.2023 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) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Szynka z fileta z kurczaka 40g(-) Rukola 10g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Szynka z fileta z kurczaka 40g(-) Rukola 10g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Szynka z fileta z kurczaka 40g(-) Rukola 10g(-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie 1 szt.(7)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Sos myśliwski 250g(1,10) Kasza gryczana 300g(-) Sur. z warzyw 150g(7) Kompot 250g(-) Banan 1szt.	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Pierogi z śliwkami 300g(1,3) Sur. z warzyw 150g(7) Kompot 250g(-) Banan 1szt. d.miel.ryż z jabłkiem i cynamonem 300g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Sos myśliwski 250g(1,10) Kasza gryczana 300g(-) Sur. z warzyw 150g(7) Herbata owocowa 250g(-) Mandarynka 2szt. 1szt.(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz szczeciński 100g(4) Serek „hochland”22g(7) Ogórek kisz. 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g(9) Serek „hochland” 22g(7) Pomidor 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g(9) Serek „hochland” 22g(7) Pomidor 50g(-)
	P	Deser mleczny 1szt.(7)	Deser mleczny 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)
		E: 2612kcal; B:92,00g;T:82,57g w tym kw.tł.nasy:33,99g; W: 379,61g w tym cukry: 75,15g; Bł: 37,99g, sól:8,30g.	E: 2961kcal; B:110,40g;T:95,97g w tym kw.tł.nasy:35,64g; W: 428,41g w tym cukry: 80,42g; Bł: 31,18g, sól:6,49g.	E: 2453kcal; B:109,57g;T:81,78g w tym kw.tł.nasy:39,34g; W: 340,73g w tym cukry: 63,86g; Bł: 49,19g, sól:7,39g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 20.10.2023 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) Szynka got. 40g(-) Miód 25g(-) Papryka 50g(-)	Zupa ml. z ryżem 300g(7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g(-) Miód 25g(-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z ryżem 300g(7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka got. 40g(-) Ser żółty 40g(7) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Krakersy 1szt.(7)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Kurczak pieczony 100g(-) Sos piecz. 150g(7) Ziemniaki 300g (-) Brukselka 100g(1) Sur. z białej kap.100g(-) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Kurczak gotowany 100g(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Brukselka 100g(1) Marchewka got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Kurczak gotowany 100g(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Brukselka 100g(1) Sur. z białej kap.100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sał. jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sał. jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sał. jarzynowa 50g(3,9)
	N	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 2715kcal; B:101,05g;T:91,28g w tym kw.tł.nasy:49,42g; W: 390,38g w tym cukry: 67,87g; Bł: 35,66g, sól:7,43g.	E: 2749kcal; B:109,58g;T:89,09g w tym kw.tł.nasy:49,26g; W: 396,15g w tym cukry: 70,05g; Bł: 32,02g, sól:7,63g.	E: 2759kcal; B:112,12g;T:92,18g w tym kw.tł.nasy:46,20g; W: 360,00g w tym cukry: 68,78g; Bł: 42,87g, sól:8,38g.

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 Cegieła – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk