

Jadłospis od dnia 21.12.2023r do dnia 27.12.2023r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 21.12.2023 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) Pasta z jajka z ziel.pietr. 50g(3) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Sałata 10g(-)	Zupa ml. z pł.owsianymi300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z ziel.pietr. 50g(3) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Sałata 10g(-)	Zupa ml. z pł.owsianymi 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z jajka z ziel.pietr. 50g(3) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Sałata 10g(-)
	IIŚ			Gruszka 1szt. (-)
	Obiad	Zupa porowa z l.ciałem 350g(1,3,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g(3,9) Ziemniaki 300g(-) Sur.z czerwonej kap. z ogórk.kon.100g(10) Marchewka z groszkiem 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa porowa z l.ciałem 350g(1,3,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g(3,9) Ziemniaki 300g(-) Szpinak dusz.100g(1) Marchewka z groszkiem 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa porowa z l.ciałem 350g(1,3,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g(3,9) Ziemniaki 300g(-) Sur.z czerwonej kap. z ogórk.kon.100g(10) Marchewka z groszkiem 100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser żółty 40g(7) Szynka biała 40g(-) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g(7) Szynka biała 40g(-) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g(7) Szynka biała 40g(-) Sałatka wegetariańska 50g(-)
	N	Mandarynka 2szt.(-)	Mandarynka 2szt.(-)	Mandarynka 2szt.(-)
		E: 2404kcal; B:92,95g;T:87,72g w tym kw.tł.nasy:39,13,g; W:329,63g w tym cukry: 65,11g; Bł: 36,77g, sól:6,39g.	E: 2382kcal; B:88,23g;T:78,51g w tym kw.tł.nasy:36,92g; W:361,27g w tym cukry: 68,02g; Bł: 29,97g, sól:6,51g.	E: 2359kcal; B:87,56g;T:78,60g w tym kw.tł.nasy:36,73g; W:348,25g w tym cukry: 56,34g; Bł: 45,61g, sól:6,62g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 22.12.2023 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) Serek „wiejski” 1szt.(7) Dżem 25g (-) Sałata 10g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g(7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Dżem 25g (-) Sałata 10g(-)	Zupa ml. z budyniowa 300g(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(-)
	IIŚ			Wędlina 50g(-)
	Obiad	Zupa fasolowa 350g(1,9) Pieczone w sosie śmiet. 250g(1,7) Makaron 300g(1) Sałatka. z buraczków 100g(-) Brokuł got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa dyniowa z ziemniakami 350g(1) Pieczone w sosie śmiet. 250g(1,7) Makaron 300g(1) Sałatka. z buraczków 100g(-) Brokuł got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa dyniowa z ziemniakami 350g(1) Pieczone w sosie śmiet. 250g(1,7) Makaron 300g(1) Sałatka. z buraczków 100g(-) Brokuł got.100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kon. rybna 100g(5) Serek „hochland”22g(7) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak”1szt.(7) Serek „hochland”22g(7) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak”1szt.(7) Serek „hochland”22g(7) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9)
	PN	Jogurt naturalny 1szt.(7)	Jogurt naturalny 1szt.(7)	Jogurt naturalny 1szt.(7)
		E: 2612kcal; B:98,76g;T:90,52g w tym kw.tł.nasy:39,65g; W:366,60g w tym cukry: 65,29g; Bł: 38,89g, sól:6,07g.	E: 2589kcal; B:88,90g;T:89,27g w tym kw.tł.nasy:39,51g; W:367,69g w tym cukry: 66,68g; Bł: 22,96g, sól:5,91g.	E: 2466kcal; B:95,85g;T:92,42g w tym kw.tł.nasy:40,01g; W:326,51g w tym cukry: 42,47g; Bł: 35,85g, sól:6,11g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 23.12.2023 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g(7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Sałata 10g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g(7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Sałata 10g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g(7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Sałata 10g(-)
	IIŚ			Krakersy 1szt.(1)
	Obiad	Krupnik ryżowy 350g(9) Sznycel miel. z cebulką 80g(1,3) Ziemniaki 300g(-) Sur z warzyw 150g(7,9) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g(9) Pulpet wieprz. 80g(1,3) Sos ziołowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Sur z warzyw 150g(7,9) d.miel.warzywa got.150g (9) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g(9) Pulpet wieprz. 80g(1,3) Sos ziołowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Sur z warzyw 150g(7,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i wędliny 60g(3) Sałatka z ciecioriki z ogórkiem ziel.50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z jajka i wędliny 60g(3) Sałatka z ciecioriki z ogórkiem ziel.50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i wędliny 60g(3) Sałat z ciecioriki z ogórkiem ziel.50g(3)
	PN	Banan 1szt.(-)	Banan 1szt.(-)	Gruszka 1szt.(-)
		E: 2611kcal; B:87,35g;T:85,86,g w tym kw.tł.nasy:48,45g; W:390,61g w tym cukry: 70,23g; Bł: 39,91g, sól:7,02g.	E: 2632kcal; B:88,14g;T:86,03g w tym kw.tł.nasy:48,16g; W:396,12g w tym cukry: 70,32g; Bł: 32,14g, sól:6,82g.	E: 2608kcal; B:87,66g;T:87,01gw tym kw.tł.nasy:53,48g; W:387,85g w tym cukry: 43,01g; Bł: 48,05g, sól:6,91g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 24.12.2023 rok WIGILIA	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтет drobiowy 60g(-) Jajko got 1szt.(3) Pomidor 50g(-)	Kakao 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Jajko got.1szt.(3) Pomidor 50g(-)	Kakao 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Jajko got. 1szt.(3) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie 1szt.(7)
	Obiad	Zupa gołąbkowa 350g(1,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem100g(7) Ziemniaki 300g(-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem100g(7) Ziemniaki 300g(-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem100g(7) Ziemniaki 300g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Barszcz czerwony 300g(-), filet z ryby smażony 100g(1,3,4), ziemniaki dusz.300g(7), kap.kisz. z pieczarkami 150g(-),kluski z makiem100g(1), kompot 250g(-), drobne pierniki 100g(1,3)	Barszcz czerwony 300g(-), filet z ryby duszony 100g(1,3,4), z jarzynami 150g(9) ziemniaki dusz.300g(7), kluski z makiem100g(1), kompot 250g(-), drobne pierniki 100g(1,3)	Barszcz czerwony 300g(-), filet z ryby duszony 100g(1,3,4), z jarzynami 150g(9) ziemniaki dusz.300g(7), kluski z makiem100g(1), herbata owocowa 250g(-), krakersy 1op.(1)
	PN	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 2782kcal; B:129,35g;T:83,48g w tym kw.tł.nasy:33,87g; W:386,74g w tym cukry: 63,04g; Bł: 39,02g, sól:6,22g.	E: 2448kcal; B:102,63g;T:51,71gw tym kw.tł.nasy:20,97g; W:404,71g w tym cukry: 64,63g; Bł: 30,39g, sól:4,59g.	E: 2302kcal; B:95,21g;T:71,81gw tym kw.tł.nasy:26,30g; W:330,47g w tym cukry: 56,76g; Bł: 38,03g, sól:4,05g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 25.12.2023 r BOŻE NARODZENIE	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g Szynka z fileta z kurczaka 40g(-) Serek „Deliser” 1szt.(7) Rukola 10g(-) Placek z makiem 100g(1,3)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka z fileta z kurczaka 40g(-) Serek „Deliser” 1szt.(7) Rukola 10g(-) Placek z makiem 100g(1,3)	kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka z fileta z kurczaka 40g(-) Serek „Deliser” 1szt.(7) Rukola 10g(-) Biszkopty b/cukru (1)
	IIŚ N			Serek homogenizowany 1szt.(7)
	Obiad	Zupa pomid. z l.ciałem 350g(1,3,9) Schab duszony 80g(-) sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Kapusta biała got.150g(-) Kompot 250g(-) Pomarańcza 1szt.(-)	Zupa pomid. z l.ciałem 350g(1,3,9) Schab duszony 80g(-) sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Kalafior got.150g(1) Kompot 250g(-) Pomarańcza 1szt.(-)	Zupa pomid. z l.ciałem 350g(1,3,9) Schab duszony 80g(-) sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Kalafior got.150g(1) Herbata owocowa 250g(-) Pomarańcza 1szt.(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt. (-) z chrzanem 30g(-) Sałatka gyros 50g(3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt. (-) z keczupem 30g(-) Sałatka gyros 50g(3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt. (-)z chrzanem 30g(-) Sałatka gyros 50g(3,10)
	PN	Sok pomidorowy 1szt.(-)	Sok pomidorowy 1szt.(-)	Sok pomidorowy 1szt.(-)
		E: 2706kcal; B:99,93g;T:92,39g w tym kw.tł.nasy:40,22,g; W:371,75g w tym cukry: 74,42g; Bł: 38,58g, sól:6,57g.	E: 2754kcal; B:99,97g;T:91,84g w tym kw.tł.nasy:40,21g; W:382,01g w tym cukry: 75,13g; Bł: 30,07g, sól:6,62g.	E: 2460kcal; B:99,78g;T:91,86g w tym kw.tł.nasy:44,59g; W:314,57g w tym cukry: 51,51g; Bł: 41,94g, sól:6,53g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 26.12.2023 rok II Święto	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Polędwica sopocka 40g(-) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Mix sałat 10g(-) Piernik przekładany 100g(1,3)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Mix sałat 10g(-) Piernik przekładany 100g(1,3)	Kakao 250g(7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Mix sałat 10g(-) Ciastko b/ cukru 1 szt.(1)
	IIŚ			Jabłko 1szt.(-)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g(1,9)) Udko z kurczaka got.1szt.(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ryż 300g(-) Bukiet z warzyw 150g(1) Kompot 250g(-) Pomarańcza 1szt.(-)	Rosół z makaronem 350g(1,9)) Udko z kurczaka got.1szt.(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ryż 300g(-) Bukiet z warzyw 150g(1) Kompot 250g(-) Pomarańcza 1szt.(-)	Rosół z makaronem 350g(1,9)) Udko z kurczaka got.1szt.(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ryż 300g(-) Bukiet z warzyw 150g(1) Herbata owocowa 250g(-) Pomarańcza 1szt.(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt. (-) z chrzanem 30g(-) Sałatka z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała1szt. (-) z keczupem 30g(-) Sałatka z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała1szt. (-) z chrzanem 30g(-) Sałatka z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g(7)
	P	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)
		E: 3056kcal; B:106,75g;T:107,21g w tym kw.tł.nasy:53,61g; W:400,87g w tym cukry: 74,32g; Bł: 37,29g, sól:7,96g.	E: 3155kcal; B:111,92g;T:111,56g w tym kw.tł.nasy:53,67g; W:421,96g w tym cukry: 75,14g; Bł: 23,31g, sól:8,00g.	E: 2986kcal; B:104,18g;T:99,41g w tym kw.tł.nasy:53,62g; W:385,47g w tym cukry: 69,49g; Bł: 43,23g, sól:7,38g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 27.12.2023 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) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Powidła 30g(-) Roszponka 10g (-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Powidła 30g(-) Roszponka 10g (-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z kaszką p.300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Filet z indyka 40g(-) Roszponka 10g (-) Pomidor 50g(-)
	I			Sok pomidorowy (-)
	Obiad	Grochówka 350g(1,9) Jajko sadzone 1szt.(3) Ziemniaki duszone 300g(7) Sur. z włoskiej kap.100g(3) Marchewka z groszkiem 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Jajko got.1szt.(3) Sos jarzynowy 150g(1,7,9) Ziemniaki dusz. 300g(7) Fasolka szp.100g(1) Marchewka z groszkiem 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Jajko got.1szt.(3) Sos jarzynowy 150g(1,7,9) Ziemniaki dusz. 300g(7) Sur. z włoskiej kap.100g(3) Marchewka z groszkiem 100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Ser topiony 50g(7) Sałatka z ryżu i warzyw 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Ser topiony 50g(7) Sałatka z ryżu i warzyw 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Ser topiony 50g(7) Sałatka z ryżu i warzyw 50g(3,9)
	Z	Ciastko b/ c 1szt. (1)	Ciastko b/ c 1szt. (1)	Ciastko b/ c 1szt. (1)
		E: 2406kcal; B:79,89g;T:84,87g w tym kw.ł.nasy:40,36g; W:325,61g w tym cukry: 60,23g; Bł: 39,78g, sól:5,16g.	E: 2314kcal; B:78,03g;T:72,71g w tym kw.ł.nasy:39,17g; W:351,43g w tym cukry: 63,96g; Bł: 28,14g, sól:5,01g.	E: 2350kcal; B:80,01g;T:73,21g w tym kw.ł.nasy:39,25g; W:330,11g w tym cukry: 52,12g; Bł: 39,86g, sól:4,97g.

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