

Jadłospis od dnia 25.04.2024r do dnia 01.05.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 25.04.2024 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) Paszтет drobiowy 60g(-) Serek „hochland” 22g(7) Mix sałat 10g(-) Kiwi 1szt.(-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Serek „hochland” 22g(7) Mix sałat 10g(-) Kiwi 1szt.(-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтет drobiowy 60g(-) Serek „hochland” 22g(7) Mix sałat 10g(-) Kiwi 1szt.(-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Pieczeń rzymska dusz. 80g(1,3) Sos piecz. 150g (1) Ziemniaki 300g(-) Warzywa dusz.100g(9) Sur. z czerwonej kap.100g(-) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Filet z kurczaka dusz.80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Warzywa dusz.100g(9) Fasolka szp.got.100g(1) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Filet z kurczaka dusz.80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Warzywa dusz.100g(9) Sur. z czerwonej kap.100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt.(3) Ser żółty 40g(7) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt.(3) Szynka got. 40g(-) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt.(3) Szynka got. 40g(-) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt. (7)	Baton twarogowy 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2591kcal; B:103,31g;T:88,03g w tym kw.tł.nasy:46,98g; W:320,68g w tym cukry: 51,98g; Bł: 33,01g, sól:5,16g.	E: 2391kcal; B:105,13;T:67,32gw tym kw.tł.nasy:28,87g; W:324,54g w tym cukry: 54,46g; Bł: 28,17g, sól:5,29g.	E: 2371kcal; B:96,75g;T:80,13gw tym kw.tł.nasy:30,91g; W:317,75g w tym cukry: 48,63g; Bł: 43,87g, sól:5,26g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 26.04.2024 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) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Powidła 30g(-) Sałata 10g (-) Papryka 50g(-)	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(-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (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 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Jogurt nat. 1szt.(7)
	Obiad	Zupa fasolowa 350g (9) Leczo warzywne 250g(1) Makaron 300g (1) Sał. z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Leczo warzywne 250g(1) Makaron 300g (1) Sał. z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Leczo warzywne 250g(1) Makaron 300g (1) Sał. z buraczków 150g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby i warzyw 80g(3,4) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby i warzyw 80g(3,4) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby i warzyw 80g(3,4) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)
	PN	Deser - ryż z owocem 1szt.(7)	Deser - ryż z owocem 1szt.(7)	Baton owocowy b/c 1szt.(-)
		E: 2666kcal; B:87,92g;T:75,39g w tym kw.tł.nasy:28,97g; W:394,34g w tym cukry: 56,50g; Bł: 41,67g, sól:4,89g.	E: 2600kcal; B:80,32g;T:72,47g w tym kw.tł.nasy:28,80g; W:386,46g w tym cukry: 55,79g; Bł: 24,23g, sól:4,72g.	E: 2555kcal; B:90,41g;T:89,85g w tym kw.tł.nasy:38,85g; W:323,36g w tym cukry: 39,42g; Bł: 42,05g, sól:4,68g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 27.04.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g(-) Serek „deliser „17g(7) Sałata 10g(-) Jabłko 1szt.(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g(-) Serek „deliser „17g(7) Sałata 10g(-) Jabłko 1szt.(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. krakowska 40g(-) Serek „deliser „17g(7) Sałata 10g(-) Jabłko 1szt.(-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa gulaszowa 350g(1,9) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g(7) Ziemniaki 300g(-) Kisiel 150g(-) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g(9) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g(7) Ziemniaki 300g(-) Kisiel 150g(-) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g(9) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g(7) Ziemniaki 300g(-) Kisiel 150g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Byczki w pomidorach 100g(4) Metka łososiowa 40g(-) Ogórek ziel. 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Galaretka warzywna z jajkiem 150g(3,9) Filet z indyka 40g(-) Pomidor 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka warzywna z jajkiem 150g(3,9) Filet z indyka 40g(-) Pomidor 50g(-)
	PN	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)
		E: 2058kcal; B:84,75g;T:75,14g w tym kw.tł.nasy:27,66g; W: 275,53g w tym cukry: 53,71g; Bł: 27,39g, sól:5,70g.	E: 2214kcal; B:79,65g;T:60,44g w tym kw.tł.nasy:26,65g; W: 351,88g w tym cukry: 45,53g; Bł: 25,62g, sól:4,55g.	E: 2139kcal; B:74,02g;T:61,943g w tym kw.tł.nasy:26,65g; W: 343,94g w tym cukry: 34,21g; Bł: 44,21g, sól:4,57g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 28.04.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z jajka z koperkiem 50g(3) Serek „hochland”22g(7) Sałata lodowa 10g(-) Papryka 50g(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 50g(3) Serek „hochland”22g(7) Sałata lodowa 10g(-) Pomidor 50g(-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 50g(3) Serek „hochland”22g(7) Sałata lodowa 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Pomarańcza 1szt. (-)
	Obiad	Zupa pomid. z l.ciałem 350g(1,3,7,9) Schab duszony 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Fasolka szp.got. 100g(1) Mizeria 100g(7) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z l.ciałem 350g(1,3,7,9) Schab duszony 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Fasolka szp.got. 100g(1) Sur. z marchewki 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z l.ciałem 350g(1,3,7,9) Schab duszony 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Fasolka szp.got. 100g(1) Sur. z marchewki 100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Polędwica sopocka 40g(-) Sałatka grecka 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Polędwica sopocka 40g(-) Sałatka grecka 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Polędwica sopocka 40g(-) Sałatka grecka 50g(7)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2174kcal; B:87,88g;T:75,50g w tym kw.tł.nasy:30,46g; W: 285,87g w tym cukry: 48,18g; Bł: 28,76g, sól: 5,43g.	E: 2212kcal; B:92,81g;T:78,94g w tym kw.tł.nasy:29,33g; W: 293,85g w tym cukry: 49,37g; Bł: 23,20g, sól:5,68g.	E: 2135kcal; B:88,96g;T:79,98g w tym kw.tł.nasy:29,33g; W: 276,73g w tym cukry: 42,36g; Bł: 54,46g, sól:5,71g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 29.04.2024 r	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) Jajko got. 1szt.(3) Ser smażony 50g(7) Sałata 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) Jajko got. 1szt.(3) Ser topiony 50g(7) Sałata 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) Jajko got. 1szt.(3) Ser topiony 50g(7) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Serek „homogenizowany” 1szt.(7)
	Obiad	Zupa wiedeńska 350g(1,9) Kurczak piecz. 100g (-) Sos pieczeniowy 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Kap. biała got.100g(-) Sur. z selera i ananasa 100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g(1,9) Kurczak got.100g (-) Sos potrawkowy150g(1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got. 100g(1) Sur. z selera i ananasa 100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g(1,9) Kurczak got.100g (-) Sos potrawkowy150g(1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got. 100g(1) Sur. z selera 100g(9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sał. gyros 50g(1,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sał. gyros 50g(1,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sał. gyros 50g(1,10)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (1)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (1)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (1)
		E: 2555kcal; B:98,53g;T:91,22g w tym kw.tł.nasy:37,42g; W: 318,81g w tym cukry: 51,61g; Bł: 36,52g, sól:5,63g.	E: 2702kcal; B:101,81g;T:98,25g w tym kw.tł.nasy: 42,84g; W: 318,92g w tym cukry: 49,95g; Bł: 28,01g, sól:6,73g.	E: 2664kcal; B:99,12g;T:108,64g w tym kw.tł.nasy:51,99g; W: 298,82g w tym cukry: 36,54g; Bł: 43,13, sól:6,75g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 30.04.2024 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) Serek „wiejski” 1szt.(7) Dżem 25g(-) Sał. z sałaty, pomidora, szczypiorku i kukurydzy 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Dżem 25g(-) Sał. z sałaty, pomidora, szczypiorku i kukurydzy 50g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Szynka got. 40g (-) Sał. z sałaty, pomidora, szczypiorku i kukurydzy 50g (-)
	IIŚ			Biszkopty b/c (1)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Sos myśliwski 250g (1,10) Kasza j. 300g(1) Sał. z ogórka kisz.150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Sos mięsno - warzywny 250g (1,9) Kasza j. 300g(1) Marchewka got.150g(1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Sos mięsno - warzywny 250g (1,9) Kasza j. 300g(1) Sał. z ogórka kisz.150g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g(-) Serek „gouda”17g(7) Sał. z brokuła 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g(-) Serek „gouda”17g(7) Sał. z brokuła 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g(-) Serek „gouda”17g(7) Sał. z brokuła 50g(3,9)
	PN	Deser mleczny 1szt. (7)	Deser mleczny 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)
		E: 2524kcal; B:98,52g;T:87,17g w tym kw.tł.nasy:48,66g; W: 410,50g w tym cukry: 56,66g; Bł: 44,55g, sól:4,81g.	E: 2733kcal; B:99,88g;T:80,21g w tym kw.tł.nasy:42,43g; W: 390,61g w tym cukry: 67,91g; Bł: 37,71g, sól:4,13g.	E: 2736kcal; B:108,21g;T:85,14g w tym kw.tł.nasy:43,95g; W: 380,70g w tym cukry: 49,94g; Bł: 50,86g, sól:4,91g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 01.05.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Sałata lodowa 10g(-) Jabłko 1szt.(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Sałata lodowa 10g(-) Jabłko 1szt.(-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Parówka cienka 1szt.(-) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Sałata lodowa 10g(-) Jabłko 1szt.(-)
	IIŚ			Ser żółty 50g(7)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g(3,9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sał. z buraczków 100g(-) Sur. z warzyw 100g(7,9) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g(3,9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sał. z buraczków 100g(-) Sur. z warzyw 100g(7,9) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g(3,9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sał. z buraczków 100g(-) Sur. z warzyw 100g(7,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt.(3) Kieł. szynkowa drobiowa 40g(-) Sał. z ryżu, ananasa, kukurydzy i selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt.(3) Kieł. szynkowa drobiowa 40g(-) Sał. z ryżu, ananasa, kukurydzy i selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt.(3) Kieł. szynkowa drobiowa 40g(-) Sał. z ryżu, kukurydzy i selera 50g(3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt.(-)	Baton owocowy b/c 1szt.(-)	Baton owocowy b/c 1szt.(-)
		E: 2454kcal; B:95,84g;T:92,74g w tym kw.tł.nasy:36,10g; W: 318,64g w tym cukry: 61,73g; Bł: 39,30g, sól:5,70g.	E: 2502kcal; B:101,37g;T:92,19g w tym kw.tł.nasy:36,09g; W: 322,15g w tym cukry: 59,57g; Bł: 30,79g, sól:5,75g.	E: 2509kcal; B:108,03g;T:94,36g w tym kw.tł.nasy:40,91g; W: 300,00g w tym cukry: 46,21g; Bł: 45,91g, sól:5,89g.

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