

Jadłospis od dnia 28.12.2023r do dnia 03.01.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 28.12.2023 rok	Śniadanie	Zupa ml. z zacierką 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z koperkiem 50g (7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Papryka 50g(-) Sałata (-)	Zupa ml. z zacierką 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z koperkiem 50g (7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Pomidor 50g(-) Sałata (-)	Zupa ml. z zacierką 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Twarożek z koperkiem 50g (7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Pomidor 50g(-) Sałata (-)
	I			Mandarynka 2szt. (-)
	Obiad	Zupa ogórkowa 350g(1,7,9) Leczo warzywne 350g (1) Kasza pęczak 300g(1) Sur. z kapusty pekińskiej100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Leczo warzywne 350g (1) Kasza pęczak 300g(1) Dymia duszona100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Leczo warzywne 350g (1) Kasza pęczak 300g(1) Sur. z kapusty pekińskiej100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z ryby w zalewie pomidorowej 100g(4,10) Ser hochland 1szt.(7) Rukola 10g(-).	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretki rybna 150g(4,9) Ser hochland 1szt.(7) Rukola 10g(-).	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretki rybna 150g(4,9) Ser hochland 1szt.(7) Rukola 10g(-).
	P	Deser ryżowy 1szt. (7)	Deser ryżowy 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1szt. (7)
		E: 2493kcal; B:82,92g;T:86,24g w tym kw.tł.nasy:39,26g; W:321,68g w tym cukry: 51,78g; Bł: 31,21g, sól:5,64g.	E: 2484kcal; B:99,12g;T:76,50gw tym kw.tł.nasy:35,37g; W:360,95g w tym cukry: 50,90g; Bł: 25,89g, sól:5,80g.	E: 2345kcal; B:97,18g;T:76,97gw tym kw.tł.nasy:37,75g; W:335,41g w tym cukry: 50,85g; Bł: 43,48g, sól:6,14g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 29.12.2023 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) Pasta z jajka z ziel.pietr. 50g (3) Dżem 25g(-) Mix sałat 10g(-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g(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) Dżem 25g(-) Mix sałat 10g(-)	Zupa ml. z kaszką p. 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) Serek „deliser” 1szt.(7) Mix sałat 10g(-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Kotlet z fasoli smażony 80g (1,3) Ziemniaki duszone 300g(7) Sur. z czerwonej kapusty 100g(-) Jabłko 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Pierogi leniwe 300g (3,7) Surówka z marchwi 100g (-) Jabłko 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Pierogi leniwe 300g (3,7) Surówka z marchwi 100g (-) Jabłko 1szt.(-) Kompot 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Sałatka z makaronu z papryką i pieczarkami 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Sałatka z makaronu z papryką i pieczarkami 50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Sałatka z makaronu z papryką i pieczarkami 50g (3)
	PN	Sok pomidorowy 1szt.(-)	Sok pomidorowy 1szt.(-)	Sok pomidorowy 1szt.(-)
		E: 2533kcal; B:80,70g;T:89,75g w tym kw.tł.nasy:40,69g; W:368,45g w tym cukry: 62,35g; Bł: 42,49g, sól:6,18g.	E: 2379kcal; B:98,80g;T:79,70gw tym kw.tł.nasy:40,60g; W:332,78g w tym cukry: 65,42g; Bł: 28,99g, sól:6,93g.	E: 2282kcal; B:97,41g;T:80,75gw tym kw.tł.nasy:40,69g; W:315,86g w tym cukry: 55,05g; Bł: 47,35g, sól:6,97g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 30.12.2023 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) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek fro-smak 1szt.(7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek fro-smak 1szt.(7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Gruszka 1szt.(-)
	Obiad	Zupa koperkowa z ziem.350g(1,7,9) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem i warzywami 250g(1,9) Ryż 300g(-) Sur. z selera100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z ziem.350g(1,7,9) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem i warzywami 250g(1,9) Ryż 300g(-) Sur. z selera100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z ziem.350g(1,7,9) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem i warzywami 250g(1,9) Ryż 300g(-) Sur. z selera100g(9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser żółty 40g(7) Szynka gotowana 40g (-) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Ser topiony 50g(7) Szynka gotowana 40g (-) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g(7) Szynka gotowana 40g (-) Sałatka wegetariańska 50g(-)
	PN	Jogurt naturalny 1szt.(7)	Jogurt naturalny 1szt.(7)	Jogurt naturalny 1szt.(7)
		E: 2380kcal; B:74,89g;T:81,96g w tym kw.tł.nasy:46,55g; W: 349,69g w tym cukry: 59,14g; Bł: 30,76g, sól:6,52g.	E: 2428kcal; B:80,42g;T:81,84g w tym kw.tł.nasy:46,54g; W: 352,30g w tym cukry: 56,98g; Bł: 23,25g, sól:6,57g.	E: 2387kcal; B:75,40g;T:82,13g w tym kw.tł.nasy:46,57g; W: 351,58g w tym cukry: 55,63g; Bł: 38,22g, sól:6,53g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 31.12.2023 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g(3,7) Miód 25g(-) Ogórek zielony 50g(-)	Kakao 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g(3,7) Miód 25g(-) Pomidor 50g(-)	Kakao 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g(3,7) Szynka biała 40g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Krakersy 1op.(1)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Pieczeń z karkówki 80g(-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g(-) Surówka z białej kapusty 100g(-) Brukselka got.100g(1) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g w sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g(-) Marchewka got.100g(1) Brukselka got.100g(1) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g w sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g(-) Surówka z białej kapusty 100g(-) Brukselka got.100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt.(-) Musztarda 30g (10) Sałatka z ciecioriki z ogórkiem ziel.50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt.(-) Ketchup 30g (-) Sałatka z ciecioriki z ogórkiem ziel.50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt.(-) Musztarda 30g (10) Sałatka z ciecioriki z ogórk. ziel.50g(-)
	PN	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 2641kcal; B:91,48g;T:97,26g w tym kw.tł.nasy:46,73g; W: 369,75g w tym cukry: 69,02g; Bł: 41,54g, sól:7,37g.	E: 2655kcal; B:120,09g;T:88,50g w tym kw.tł.nasy:43,79g; W: 359,90g w tym cukry: 73,02g; Bł: 33,21g, sól:7,13g.	E: 2786kcal; B:120,26g;T:92,81g w tym kw.tł.nasy:46,67g; W: 433,96g w tym cukry: 69,21g; Bł: 49,61g, sól:7,60g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 01.01.2024r	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Filet z indyka 40g (-) Serek „deliser” 1szt.(7) Babka 100g (1,3) Roszponka 10g(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Serek „deliser” 1szt.(7) Babka 100g (1,3) Roszponka 10g(-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g (-) Serek „deliser” 1szt.(7) Biszkopty b/cukru (1,3) Roszponka 10g(-)
	IIŚ			Sok pomidorowy 1szt. (-)
	Obiad	Zupa pomidorowa z mak. 350g(1,9) Rolada drobiowa panierowana smaż. z pieczarkami i serem 80g(1,3,7) Ziemniaki duszone 300g(7) Bukiet warzyw 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z mak. 350g(1,9) Rolada drobiowa panierowana dusz. z pieczarkami i serem 80g(1,3,7) Ziemniaki duszone 300g(7) Bukiet warzyw 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z mak. 350g(1,9) Rolada drobiowa panierowana dusz. z pieczarkami i serem 80g(1,3,7) Ziemniaki duszone 300g(7) Bukiet warzyw 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt.(-) Chrzan 30g (-) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt.(-) Ketchup 30g (-) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt.(-) Chrzan 30g (-) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)
	PN	Pomarańcza 1szt. (-)	Pomarańcza 1szt. (-)	Pomarańcza 1szt. (-)
		E: 2685kcal; B:82,03g;T:89,50g w tym kw.tł.nasy:44,84g; W: 391,77g w tym cukry: 72,83g; Bł: 35,63g, sól:6,03g.	E: 2598kcal; B:85,89g;T:90,56g w tym kw.tł.nasy:44,02g; W: 379,37g w tym cukry: 69,52g; Bł: 36,17g, sól:6,25g.	E: 2569kcal; B:87,89g;T:91,36g w tym kw.tł.nasy:43,44g; W: 354,44g w tym cukry: 61,68g; Bł: 46,38g, sól:6,58g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 02.01.2024 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) Jajko got. 1szt.(3) Polędwica z piersi kurczaka 40g(-) 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) Polędwica z piersi kurczaka 40g(-) 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) Polędwica z piersi kurczaka 40g(-) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Ciastka bez cukru 1op. (1)
	Obiad	Krupnik 350g(1,9) Bigos z kisz. i białej kapusty 250g(-) Ziemniaki duszone 300g(-) Budyń z owocem 150g(7) Kompot 250g(-)	Krupnik 350g(1,9) Risotto drobiowo-jarzynowe 300g(9) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Budyń z owocem 150g(7) Kompot 250g(-)	Krupnik 350g(1,9) Risotto drobiowo-jarzynowe 300g(9) Sos potrawkowy 150g (1,3,7) Budyń z owocem 150g(7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Sałatka z brokuła 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Sałatka z brokuła 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Sałatka z brokuła 50g(3,9)
	P N	Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Kefir 1 szt. (7)
		E: 2569kcal; B:94,47g;T:88,80g w tym kw.tł.nasy:48,68g; W: 365,11g w tym cukry: 75,64g; Bł: 38,84g, sól:5,46g.	E: 2813kcal; B:119,84g;T:89,67g w tym kw.tł.nasy:41,38g; W: 393,46g w tym cukry: 77,36g; Bł: 25,73g, sól:5,65g.	E: 2853kcal; B:118,15g;T:98,64g w tym kw.tł.nasy:43,26g; W: 394,47g w tym cukry: 60,99g; Bł: 42,65g, sól:6,06g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 03.01.2024 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) Serek homogenizowany 1szt.(7) Powidła 30g(-) Rukola 10g(-) Papryka 50g(-)	Zupa ml. z ryżem 300g(7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek homogenizowany 1szt.(7) Powidła 30g(-) Rukola 10g(-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z ryżem 300g(7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek homogenizowany 1szt.(7) Szynka z fileta z kurczaka 40g(-) Rukola 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa meksykańska 350g(1,9) Sos szpinakowo-śmietanowy z kurczakiem 250g (1,7) Makaron300g (1) Sałatka z buraczków150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Sos szpinakowo-śmietanowy z kurczakiem 250g (1,7) Makaron300g (1) Sałatka z buraczków150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Sos szpinakowo-śmietanowy z kurczakiem 250g (1,7) Makaron300g (1) Sałatka z buraczków150g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i ryby wędzonej z koperkiem 60g (3,4) Sał. grecka 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i tuńczyka z koperkiem 60g (3,4) Sał. grecka 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i tuńczyka z koperkiem 60g (3,4) Sał. grecka 50g(7)
	P	Mandarynka 2szt (-)	Mandarynka 2szt (-)	Mandarynka 2szt (-)
		E: 2374kcal; B:86,94g;T:72,92g w tym kw.tł.nasy:38,49g; W: 357,38g w tym cukry: 59,86g; Bł: 34,85g, sól:5,78g.	E: 2386kcal; B:84,78g;T:73,41g w tym kw.tł.nasy:37,22g; W: 372,64g w tym cukry: 60,27g; Bł: 28,79g, sól:5,03g.	E: 2235kcal; B:83,56g;T:75,28g w tym kw.tł.nasy:39,09g; W: 323,64g w tym cukry: 47,16g; Bł: 41,23g, sól:5,23g.

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