

Jadłospis od dnia 30.11.2023r do dnia 06.12.2023r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 30.11.2023 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) Paszтет drobiowy 60g(-) Papryka 50g(-) Mix sałat 15g(-)	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) Paszтет drobiowy 60g(-) Pomidor 50g(-) Mix sałat 15g(-)	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) Paszтет drobiowy 60g(-) Pomidor 50g(-) Mix sałat 15g(-)
	I			Wafle b/ c 1szt.
	Obiad	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Schab duszony 80g(-) w sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sur. z marchewki 100g(-) Kap. biała got. 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Schab duszony 80g(-) w sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sur. z marchewki 100g(-) Dyńa duszona 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Schab duszony 80g(-) w sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sur. z marchewki 100g(-) Dyńa duszona 100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Ser topiony 50g(7) Sał. wegetariańska 50g(-).	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Ser topiony 50g(7) Sał. wegetariańska 50g(-).	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Ser topiony 50g(7) Sał. wegetariańska 50g(-).
	P	Mandarynka 2szt. (-)	Mandarynka 2szt. (-)	Mandarynka 2szt. (-)
		E: 2150kcal; B:75,24g;T:72,03g w tym kw.tł.nasy:33,29g; W:310,23g w tym cukry: 49,21g; Bł: 39,61g, sól:6,27g.	E: 2148kcal; B:81,42g;T:72,10g w tym kw.tł.nasy:33,00g; W:310,04g w tym cukry: 54,00g; Bł: 28,32g, sól:6,26g.	E: 2159kcal; B:77,98g;T:71,96g w tym kw.tł.nasy:33,49g; W:308,61g w tym cukry: 36,35g; Bł: 45,15g, sól:6,29g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 01.12.2023 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 „wiejski” 1szt.(7) Miód 25g(-) 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) Serek „wiejski” 1szt.(7) Miód 25g(-) 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) Serek „wiejski”1szt.(7) Ser żółty 40g(7) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Pieczewo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Kotlet z fasoli smażony 80g (1,3) Ziemniaki 300g(-) Sur. z czerwonej kapusty 100g(-) Brokuł got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Filet z ryby dusz.80g(1,3,4,7) Ziemniaki 300g(-) Sur. z selera 100g(9) Brokuł got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Filet z ryby dusz.80g(1,3,4,7) Ziemniaki 300g(-) Sur. z selera 100g(9) Brokuł got.100g(1) 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 szczyp. 60g (3,4) Sałatka z ryżu i warzyw 50g (3,7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i tuńczyka z szczypiorku 60g(3,4) Sałatka z ryżu i warzyw 50g (3,7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i tuńczyka z szczypiorkiem 60g(3,4) Sałatka z ryżu i warzyw 50g (3,7)
	PN	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 26471kcal; B:85,00g;T:87,85g w tym kw.tł.nasy:35,44g; W:402,24g w tym cukry: 75,57g; Bł: 48,45g, sól:5,47g.	E: 2408kcal; B:98,23g;T:76,55gw tym kw.tł.nasy:29,99g; W:350,41g w tym cukry: 54,11g; Bł: 29,13g, sól:6,01g.	E: 2441kcal; B:101,49g;T:81,07gw tym kw.tł.nasy:34,08g; W:333,32g w tym cukry: 53,23g; Bł: 49,16g, sól:6,12g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 02.12.2023 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Filet z indyka 40g(-) Rukola 10g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Filet z indyka 40g(-) Rukola 10g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Filet z indyka 40g(-) Rukola 10g(-)
	IIŚ			Wędlina 50g(-)
	Obiad	Barszcz z jarzynami 350g(1,7,9) Sos boloński 250g(1,7) Makaron 300g(7) Sur. z włoskiej kap.150g(3) Kompot 250g(-)	Barszcz z jarzynami 350g(1,7,9) Sos mięsno-warzywny 250g(1,9) Makaron 300g(7) Fasolka szp.150g(1) Kompot 250g(-)	Barszcz z jarzynami 350g(1,7,9) Sos mięsno-warzywny 250g(1,9) Makaron 300g(7) Sur. z włoskiej kap.150g(3) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Serek „hochland” 22g(7) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Serek „hochland” 22g(7) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Serek „hochland” 22g(7) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9)
	PN	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt naturalny 1szt.(7)
		E: 2202kcal; B:75,26g;T:74,20g w tym kw.tł.nasy:29,51g; W: 319,86g w tym cukry: 55,03g; Bł: 30,41g, sól:5,51g.	E: 2381kcal; B:79,76g;T:73,19g w tym kw.tł.nasy:29,95g; W: 337,24g w tym cukry: 60,29g; Bł: 26,19g, sól:6,46g.	E: 2129kcal; B:86,75g;T:72,00g w tym kw.tł.nasy:29,62g; W: 300,89g w tym cukry: 35,59g; Bł: 36,41g, sól:6,60g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 03.12.2023 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z twarogu i wędliny z ziel. pietr.50g(3,7) Dżem 25g(-) Pomidor 50g(-)	Kakao 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z ziel. pietr.50g(3,7) Dżem 25g(-) Pomidor 50g(-)	Kakao 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z ziel. pietr.50g(3,7) Szynka got.40g (-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Gruszka 1szt.(-)
	Obiad	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g(3,9) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z buraczków 100g(-) Marchewka got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g(3,9) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z buraczków 100g(-) Marchewka got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g(3,9) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z buraczków 100g(-) Marchewka got.100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Serek „deliser” 17g(7) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Serek „deliser” 17g(7) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Serek „deliser”17g(7) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)
	PN	Sok pomidorowy1szt.(-)	Sok pomidorowy1szt.(-)	Sok pomidorowy1szt.(-)
		E: 2215kcal; B:76,97g;T:77,12g w tym kw.tł.nasy:33,26g; W: 322,91g w tym cukry: 60,32g; Bł: 38,15g, sól:7,55g.	E: 2327kcal; B:78,23g;T:78,11g w tym kw.tł.nasy:33,15g; W: 335,71g w tym cukry: 61,23g; Bł: 28,89g, sól:7,59g.	E: 2130kcal; B:86,63g;T:79,14g w tym kw.tł.nasy:33,97g; W: 294,78g w tym cukry: 52,67g; Bł: 47,26g, sól:8,31g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 04.12.2023 r	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) Pasta z kurczaka i warzyw 50g(9) Ser topiony 50g(7) Ogórek ziel.50g(-) Roszponka 10g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 50g(9) Ser topiony 50g(7) Pomidor 50g(-) Roszponka 10g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 50g(9) Ser topiony 50g(7) Pomidor 50g(-) Roszponka 10g(-)
	IIŚ			Pieczewo chrupkie 1szt. (1)
	Obiad	Zupa gyros 350g(1,9,10) Kotlet z jajka dusz. 80g(1,3) z jarzynami 100g(9) Ziemniaki 300g(-) Fasolka szp.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g(1,9) Kotlet z jajka dusz. 80g(1,3) z jarzynami 100g(9) Ziemniaki 300g(-) Fasolka szp.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g(1,9) Kotlet z jajka dusz. 80g(1,3) z jarzynami 100g(9) Ziemniaki 300g(-) Fasolka szp.100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)
	PN	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2754kcal; B:104,87g;T:91,92g w tym kw.tł.nasy:47,80g; W: 348,13g w tym cukry: 70,72g; Bł: 34,54g, sól:68,58g.	E: 2559kcal; B:90,39g;T:104,97g w tym kw.tł.nasy:47,62g; W: 340,37g w tym cukry: 75,31g; Bł: 29,17g, sól:8,60g.	E: 2630kcal; B:92,30g;T:104,72g w tym kw.tł.nasy:47,54g; W: 333,29g w tym cukry: 40,99g; Bł: 42,32g, sól:8,31g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 05.12.2023 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) Ser żółty 40g(7) Polędwica z piersi kurczaka 40g(-) Mix sałat 15g(-) 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 „hochland” 22g(7) Polędwica z piersi kurczaka 40g(-) Mix sałat 15g(-) 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 „hochland” 22g(7) Polędwica z piersi kurczaka 40g(-) Mix sałat 15g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Krakersy 1szt.(7)
	Obiad	Grochówka 350g(1,9) Kurczak po chińsku 250g(1) Ryż 300g(-) Sur. z warzyw 150g(7) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Kurczak po chińsku 250g(1) Ryż 300g(-) Sur. z warzyw 150g(7) d.m.warzywa got.150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Kurczak po chińsku 250g(1) Ryż 300g(-) Sur. z warzyw 150g(7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt.(7) Pasztet drobiowy 40g(-) Sałatka z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt.(7) Pasztet drobiowy 60g(-) Sałatka z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt.(7) Pasztet drobiowy 60g(-) Sałatka z selera 50g(3,9)
	P N	Gruszka 1 szt. (-)	Gruszka 1 szt. (-)	Gruszka 1 szt. (-)
		E: 2625kcal; B:108,47g;T:87,18g w tym kw.tł.nasy:38,40g; W: 378,75g w tym cukry: 65,63g; Bł: 49,12g, sól:6,89g.	E: 2516kcal; B:91,76g;T:82,00g w tym kw.tł.nasy:36,35g; W: 371,38g w tym cukry: 60,24g; Bł: 32,51g, sól:5,84g.	E: 2445kcal; B:86,22g;T:81,87g w tym kw.tł.nasy:30,66g; W: 365,84g w tym cukry: 51,07g; Bł: 48,23g, sól:5,86g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 06.12.2023 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) Pasta z jajka z koperkiem 50g(3) Powidła 30g(-) Rukola 10g(-) Papryka 50g(-)	Zupa ml. z zacierką 300g(1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 50g(3) Powidła 30g(-) Rukola 10g(-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z zacierką 300g(1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z jajka z koperkiem 50g(3) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Rukola 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Wędlina 50g(-)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Gołąbki w kapuście dusz. 80g(3) Sos pomid.150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Sał. z ogórka kon.100g(10) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Gołąbki w kapuście dusz. 80g(3) Sos pomid.150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Brokuł got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Gołąbki w kapuście dusz.80g(3) Sos pomid.150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Sał. z ogórka kon.100g(10) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g(-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Sał. grecka 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g(-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Sał. grecka 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g(-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Sał. grecka 50g(7)
	PN	Pomarańcza 1szt.(-)	Pomarańcza 1szt.(-)	Pomarańcza 1szt.(-)
		E: 2398kcal; B:80,01g;T:78,12g w tym kw.tł.nasy:37,00g; W: 351,44g w tym cukry: 63,27g; Bł: 38,17g, sól:6,08g.	E: 2446kcal; B:78,02g;T:78,78g w tym kw.tł.nasy:36,56g; W: 369,64g w tym cukry: 65,43g; Bł: 28,02g, sól:5,67g.	E: 2350kcal; B:88,23g;T:77,21g w tym kw.tł.nasy:39,27g; W: 346,16g w tym cukry: 60,21g; Bł: 42,60g, sól:6,57g.

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