

Jadłospis od dnia 01.02.2024r do dnia 07.02.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 01.02.2024 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) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Serek „deliser” 17g(7) Roszponka 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Serek „deliser” 17g(7) Roszponka 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Serek „deliser” 17g(7) Roszponka 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Mus owocowo - warzywny 1szt.(-)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Gołąbki w kapuście 80g(1,3) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z ogórka kon. i cebuli 100g(10) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Gołąbki w kapuście 80g(1,3) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Fasolka szp. 150g(1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Gołąbki w kapuście 80g(1,3) Sos pomidorowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Fasolka szp. 150g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z ziel.pietr.80g (7) Sałatka z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z ziel.pietr.80g (7) Sałatka z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z ziel.pietr.80g (7) Sałatka z brokuła z słonecznikiem i fetą 50g(3,7)
	P	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)
		E: 2595kcal; B:86,84g;T:88,98g w tym kw.tł.nasy:37,49g; W:381,97g w tym cukry: 60,36g; Bł: 37,57g, sól:6,43g.	E: 2645kcal; B:92,40;T:88,44gw tym kw.tł.nasy:37,72g; W:386,04g w tym cukry: 62,70g; Bł: 29,08g, sól:6,57g.	E: 2534kcal; B:88,77g;T:88,22gw tym kw.tł.nasy:37,51g; W:368,05g w tym cukry: 50,66g; Bł: 48,18g, sól:6,02g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 02.02.2024 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) Pasta z jajka z koperkiem 60g(3) Ogórek zielony 50g(-) Sałata 10g(-)	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 60g(3) Pomidor 50g(-) Sałata 10g(-)	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 60g(3) Pomidor 50g(-) Sałata 10g(-)
	IIŚ			Krakersy 1szt.(1)
	Obiad	Barszcz ukraiński 350g (1,7,9) Twarożek z rzodkiewką 100g(7) Ziemniaki 300g(-) Banan 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Barszcz z jarzynami 350g (1,7,9) Twarożek z rzodkiewką 100g(7) Ziemniaki 300g(-) Banan 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Barszcz z jarzynami 350g (1,7,9) Twarożek z rzodkiewką 100g(7) Ziemniaki 300g(-) Mandarynka 1szt.(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ryba wędzona 80g(4) Ser topiony 50g (7) Sałatka z makaronu z pieczarkami i papryką 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Tuńczyk w sosie własnym 60g (4) Ser topiony 50g (7) Sałatka z makaronu z pieczarkami 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Tuńczyk w sosie własnym 60g (4) Ser topiony 50g (7) Sałatka z makaronu z pieczarkami i papryką 50g(1,3)
	PN	Deser mleczny 1szt.(7)	Deser mleczny 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)
		E: 2698kcal; B:94,13g;T:92,51g w tym kw.tł.nasy:34,80g; W:390,22g w tym cukry: 62,79g; Bł: 34,94g, sól:6,28g.	E: 2504kcal; B:85,88g;T:89,34g w tym kw.tł.nasy:31,12g; W:355,74g w tym cukry: 60,59g; Bł: 30,83g, sól:5,63g.	E: 2399kcal; B:88,35g;T:86,28g w tym kw.tł.nasy:36,02g; W:335,28g w tym cukry: 55,73g; Bł: 37,80g, sól:5,83g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 03.02.2024 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) Paszтет drobiowy 60g(-) Pomidor 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Paszтет drobiowy 60g(-) Pomidor 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Paszтет drobiowy 60g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Wędlina 50g(-)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananaseм i warzywami 250g (1,7,9)) Ryż 300g(-) Sur. z włoskiej kap. 150g(3) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananaseм i warzywami 250g (1,7,9)) Ryż 300g(-) Brokuł 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 250g (1,7,9)) Ryż 300g(-) Sur. z włoskiej kap. 150g(3) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Musztarda 30g (10) Serek „hochland” 22g(7) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Parówka 1szt.(-) Keczup 30g (-) Serek „hochland” 22g(7) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt.(-) Musztarda 30g (-) Serek „hochland” 22g(7) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 2740kcal; B:87,84g;T:91,00g w tym kw.tł.nasy:49,36g; W: 409,19g w tym cukry: 51,99g; Bł: 35,94g, sól:6,08g.	E: 2715kcal; B:92,39g;T:88,70g w tym kw.tł.nasy:47,57g; W: 386,52g w tym cukry: 47,77g; Bł: 26,44g, sól:6,05g.	E: 2582kcal; B:96,28g;T:80,69g w tym kw.tł.nasy:45,46g; W: 398,45g w tym cukry: 46,42g; Bł: 42,55g, sól:7,03g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 04.02.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Połudwica sopocka 40g(-) Jajko got.1szt.(3) Mix sałat 10g(-) Pomarańcza 1szt.(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Połudwica sopocka 40g(-) Jajko got.1szt.(3) Mix sałat 10g(-) Pomarańcza 1szt.(-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Połudwica sopocka 40g(-) Jajko got.1szt.(3) Mix sałat 10g(-) Pomarańcza 1szt.(-)
	IIŚ			Serek „homogenizowany” 1szt. (7)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g(3,9) Ziemniaki duszone 300g(7) Sur. z selera i brzoskwini 100g (9) Sałatka z buraczków 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g(3,9) Ziemniaki duszone 300g(7) Sur. z selera i brzoskwini 100g (9) Sałatka z buraczków 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Placki z kurczaka z warzywami 80g(3,9) Ziemniaki duszone 300g(7) Sur. z selera 100g (9) Sałatka z buraczków 100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Ser żółty 40g (7) Sałatka grecka 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Twarożek do kanapek 1szt.(7) Sałatka grecka 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Twarożek do kanapek 1szt.(7) Sałatka grecka 50g(7)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1szt.(7)
		E: 2383kcal; B:104,53g;T:74,26g w tym kw.tł.nasy:34,97g; W: 342,36g w tym cukry: 55,51g; Bł: 35,48g, sól: 5,93g.	E: 2407kcal; B:101,56g;T:73,51g w tym kw.tł.nasy:34,86g; W: 348,73g w tym cukry: 59,83g; Bł: 26,97g, sól:6,39g.	E: 2397kcal; B:101,92g;T:82,98g w tym kw.tł.nasy:42,43g; W: 328,73g w tym cukry: 48,57g; Bł: 41,64g, sól:6,55g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 05.02.2024 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) Pasta z twarogu i jajka z szczypiork. 80g(3,7) Sałata 10g (-) Kiwi 1szt. (-)	Zupa ml.z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i jajka z szczypiork. 80g(3,7) Sałata 10g (-) Kiwi 1szt. (-)	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 twarogu i jajka z szczypiork. 80g(3,7) Sałata 10g (-) Kiwi 1szt. (-)
	I			Sok pomidorowy 1szt.(-)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Kiełbasa smaź. z ceb.1szt.(-) Ziemniaki dusz.300g(7) Kap. kisz.got. 100g(-) Fasolka szp. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Bitka schabowa duszona 80g (-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki dusz. 300g(7) Warzywa got.100g(1,9) Fasolka szp.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Bitka schabowa duszona 80g (-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki dusz. 300g(7) Warzywa got.100g(1,9) Fasolka szp.100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Byczki w pomidorach 100g (4) Serek „deliser” 17g (7) Ogórek kon. 50g (10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-)
	P	Mus owocowo - warzywny 1szt. (-)	Mus owocowo - warzywny 1szt. (-)	Mus owocowo - warzywny 1szt. (-)
		E: 2323kcal; B:85,73g;T:95,82g w tym kw.tł.nasy:33,76g; W: 296,63g w tym cukry: 57,79g; Bł: 32,67g, sól:6,60g.	E: 2245kcal; B:109,30g;T:71,05g w tym kw.tł.nasy: 28,51g; W: 305,29g w tym cukry: 52,49g; Bł: 28,13g, sól:5,13g.	E: 2147kcal; B:104,41g;T:72,37g w tym kw.tł.nasy:28,63g; W: 291,49g w tym cukry: 46,88g; Bł: 46,55, sól:5,60g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 06.02.2024 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) Szynka kon. 40g(-) Ser topiony 50g(7) Sałatka z pomidora i szczypiorku z 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g(-) Ser topiony 50g(7) Sałatka z pomidora i szczypiorku 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka kon. 40g(-) Ser topiony 50g(7) Sałatka z pomidora i szczypiorku 50g (-)
	IIŚ			Biszkopty (1)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Jajko sadzone 1szt. (3) Ziemniaki duszone 300g(7) Surówka z warzyw 150g(7,9) Pomarańcza 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa z ziemn. 350g(1,7,9) Pierogi z mięsem 300g(1,3) Surówka z warzyw 150g (7,9) Pomarańcza 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa z ziemn. 350g(1,7,9) Jajko sadzone 1szt. (3) Ziemniaki duszone 300g(7) Surówka z warzyw 150g(7,9) Pomarańcza 1szt.(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka z porem 80g (3) Sał. z ciecioriki z ogórkiem ziel.50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka z porem 80g (3) Sał. z ciecioriki z ogórkiem ziel.50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka z porem 80g (3) Sał. z ciecioriki z ogórkiem ziel.50g (3)
	P	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)
		E: 2595kcal; B:98,75g;T:80,29g w tym kw.tł.nasy:35,64g; W: 367,49g w tym cukry: 54,86g; Bł: 48,37g, sól:5,46g.	E: 2702kcal; B:108,66g;T:80,05g w tym kw.tł.nasy:37,06g; W: 377,45g w tym cukry: 49,46g; Bł: 32,95g, sól:6,13g.	E: 2411kcal; B:87,34g;T:80,60g w tym kw.tł.nasy:35,62g; W: 329,74g w tym cukry: 49,40g; Bł: 44,76g, sól:5,32g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 07.02.2024 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 „wiejski” 1szt.(7) Powidła 30g(-) Sałata 10g(-) Banan 1szt.(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Powidła 30g(-) Sałata 10g(-) Banan 1szt.(-)	Zupa ml. budyniowa 300g(7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Wędlina 40g (-) Sałata 10g(-) Mandarynka 1szt.
	IIŚ			Serek „hochland”44g(7)
	Obiad	Zupa pomid. z makar.350g(1,7,9) Gulasz z wątróbki drob. z pieczark. i ceb. dusz. 250g (1) Kasza j.300g (1) Sur. z kiszonej kap.100g(-) Kalafior 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makar.350g(1,7,9) Gulasz z wątróbki drob. z pieczark. i ceb. dusz. 250g (1) Kasza j.300g (1) Szpinak dusz.100g(1,7) Kalafior 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makar.350g(1,7,9) Gulasz z wątróbki drob. z pieczark. i ceb. dusz. 250g (1) Kasza j.300g (1) Sur. z kiszonej kap.100g(-) Kalafior 100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka z fileta z kurczaka 40g(-) Ser żółty 40g(7) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka z fileta z kurczaka 40g(-) Ser topiony gouda kostka 1szt.(7) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka z fileta z kurczaka 40g(-) Ser topiony gouda kostka 1szt.(7) Sałatka ziemniaczana 50g (3,9)
	P	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/szt. 1szt.(1)	Ciastko b/szt. 1szt.(1)
		E: 2422kcal; B:96,61g;T:86,61g w tym kw.tł.nasy:32,56g; W: 329,22g w tym cukry: 56,52g; Bł: 32,67g, sól:5,19g.	E: 2650kcal; B:110,63g;T:85,49g w tym kw.tł.nasy:31,22g; W: 372,45g w tym cukry: 62,07g; Bł: 26,14g, sól:5,95g.	E: 2397kcal; B:103,96g;T:89,75g w tym kw.tł.nasy:34,14g; W: 312,74g w tym cukry: 36,35g; Bł: 39,92g, sól:6,84g.

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