

Jadłospis od dnia 02.05.2024r do dnia 08.05.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 02.05.2024 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) Pasta z ryby wędzonej i warzyw 80g(4,9) Sał. grecka 50g(7)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i warzyw 80g(4,9) Sał. grecka 50g(7)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z tuńczyka i warzyw 80g(4,9) Sał. grecka 50g(7)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Gulasz wieprz. got. z jarzynami 250g(1,7,9) Ryż 300g (-) Marchewka z groszkiem 150g(1) Kompot 250g(-) Banan 1szt.(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Gulasz wieprz. got. z jarzynami 250g(1,7,9) Ryż 300g (-) Marchewka z groszkiem 150g(1) Kompot 250g(-) Banan 1szt.(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,3,9) Gulasz wieprz. got. z jarzynami 250g(1,7,9) Ryż 300g (-) Marchewka z groszkiem 150g(1) Herbata owocowa 250g(-) Kiwi 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g(-) Serek „deliser”17g(7) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g(-) Serek „deliser”17g(7) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. łopatkowa 40g(-) Serek „deliser”17g(7) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)
	PN	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)
		E: 2542kcal; B:88,41g;T:86,10g w tym kw.ł.nasy:33,19g; W:339,89g w tym cukry: 59,11g; Bł: 34,38g, sól:6,16g.	E: 2425kcal; B:88,88g;T:69,28gw tym kw.ł.nasy:29,58g; W:343,55g w tym cukry: 57,00g; Bł: 28,95g, sól:5,67g.	E: 2144kcal; B:81,37g;T:73,22gw tym kw.ł.nasy:29,50g; W:310,58g w tym cukry: 38,51g; Bł: 41,51g, sól:5,73g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 03.05.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek 80g (7) Miód 25 g(-) Pomidor 50g(-) Jabłko 1szt.(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek 80g (7) Miód 25 g(-) Pomidor 50g(-) Jabłko 1szt.(-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek 80g (7) Filet z indyka 40g (-) Pomidor 50g(-) Jabłko 1szt.(-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Pieczeń z karkówki 80g(-) Sos pieczeniowy 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Kap. kisz.got.150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Kurczak got.100g(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9) Kurczak got.100g(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) 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 kurczaka z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g(-) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g(-) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g(-) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)
	PN	Baton twarogowy 1szt.(7)	Baton twarogowy 1szt.(7)	Sok pomidorowy 1szt.(-)
		E: 2283kcal; B:99,22g;T:68,04g w tym kw.tł.nasy:28,66g; W:302,91g w tym cukry: 55,28g; Bł: 35,93g, sól:3,86g.	E: 2399kcal; B:108,06g;T:62,94g w tym kw.tł.nasy:25,89g; W:325,55g w tym cukry: 56,70g; Bł: 28,55g, sól:5,23g.	E: 2172kcal; B:100,22g;T:58,46g w tym kw.tł.nasy:24,86g; W:298,31g w tym cukry: 50,59g; Bł: 47,70g, sól:5,56g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 04.05.2024 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) Ser topiony 50g(7) Ogórek ziel.50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Ser topiony 50g(7) Pomidor 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Ser topiony 50g(7) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Serek „homogenizowany” 1szt.(7)
	Obiad	Zupa ogórkowa 350g (1,7,9) Sos brokułowo – serowy 250g(1,7) Makaron 300g(1) Buraczki got. 150g(-) Kompot 250g(-) Budyń z owocem 150g(7)	Krupnik 350g (1,9) Sos brokułowo – serowy 250g(1,7) Makaron 300g(1) Buraczki got. 150g(-) Kompot 250g(-) Budyń z owocem 150g(7)	Krupnik 350g (1,9) Sos brokułowo – serowy 250g(1,7) Makaron 300g(1) Buraczki got. 150g(-) Herbata owocowa 250g(-) Budyń 150g(7)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got.40g(-) Ser żółty 40g(7) Sałatka gajowego 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka got.40g(-) Ser “hochland”22g(7) Sałatka gajowego 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got.40g(-) Ser “hochland”22g(7) Sałatka gajowego 50g(1,3)
	PN	Jogurt nat. 1szt.(7)	Jogurt nat. 1szt.(7)	Jogurt nat. 1szt.(7)
		E: 2302kcal; B:85,37g;T:77,44g w tym kw.tł.nasy:35,55g; W:296,81g w tym cukry: 48,86g; Bł: 27,45g, sól:5,58g.	E: 2427kcal; B:83,96g;T:74,39gw tym kw.tł.nasy:33,55g; W:333,83g w tym cukry: 48,64g; Bł: 22,23g, sól:5,79g.	E: 2389kcal; B:84,27g;T:82,11gw tym kw.tł.nasy:40,06g; W:303,73g w tym cukry: 37,21g; Bł: 37,35g, sól:4,81g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 05.05.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa śląska cienka 1szt.(-) Serek „gouda”17g(7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt.(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Serek „gouda”17g(7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt.(-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska cienka 1szt.(-) Serek „gouda”17g(7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt.(-)
	IIŚ			Ser żółty 50g(7)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Kotlet schabowy 80g(1,3) Ziemniaki dusz. 300g(7) Sur. z marchwi i brzoskwini 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g(1) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki dusz. 300g(7) Sur. z marchwi i brzoskwini 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g(1) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki dusz. 300g(7) Sur. z marchwi 150g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sał. z kaszy, z tuńczykiem i warzywami 50g(1,4,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z kaszy, z tuńczykiem i warzywami 50g(1,4,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z kaszy, z tuńczykiem i warzywami 50g(1,4,10)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt.(-)	Mus owocowy b/c 1szt.(-)	Mus owocowy b/c 1szt.(-)
		E: 2554kcal; B:105,55g;T:90,24g w tym kw.tł.nasy:44,25g; W: 304,59g w tym cukry: 55,33g; Bł: 33,04g, sól:5,96g.	E: 2556kcal; B:104,10g;T:89,14g w tym kw.tł.nasy:47,48g; W: 295,08g w tym cukry: 53,77g; Bł: 23,95g, sól:5,91g.	E: 2476kcal; B:110,70g;T:95,02g w tym kw.tł.nasy:50,32g; W: 269,92g w tym cukry: 40,29g; Bł: 39,02g, sól:6,03g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 06.05.2024 r	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) Paszтет drobiowy 60g(-) Serek „deliser”17g(7) Rukola 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) Paszтет drobiowy 60g(-) Serek „deliser”17g(7) Rukola 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) Paszтет drobiowy 60g(-) Serek „deliser”17g(7) Rukola 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt. (1)
	Obiad	Grochówka 350g(9) Kotlet z jajka dusz. 60g(1,3) Ziemniaki dusz.300g(7) Mizeria 100g (7) Marchewka got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Kotlet z jajka dusz. 60g(1,3) Ziemniaki dusz.300g(7) Szpinak dusz.100g (1) Marchewka got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Kotlet z jajka dusz. 60g(1,3) Ziemniaki dusz.300g(7) Szpinak dusz.100g (1) Mizeria 100g (7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz szczeciński 100g(4) Twarożek 50g(7) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g(9) Twarożek 50g(7) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g(9) Twarożek 50g(7) Sałatka wegetariańska 50g(-)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c 1szt. (-)
		E: 2528kcal; B:93,73g;T:83,81g w tym kw.tł.nasy:28,06g; W: 339,95g w tym cukry: 50,00g; Bł: 42,94g, sól:6,16g.	E: 2474kcal; B:112,21g;T:82,06 g w tym kw.tł.nasy:27,07g; W: 305,70g w tym cukry: 49,57g; Bł: 29,50g, sól:5,85g.	E: 2571kcal; B:108,93g;T:94,83g w tym kw.tł.nasy:30,82g; W: 307,96g w tym cukry: 35,46g; Bł: 42,87g, sól:5,78g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 07.05.2024 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 „homogenizowany”1szt.(7) Powidła 30g (-) Sałata 10g (-) Kiwi 1szt.(-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Powidła 30g (-) Sałata 10g (-) Kiwi 1szt.(-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) 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 (-) Kiwi 1szt.(-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4) z warzywami 100g(9) Ziemniaki duszone 300g(7) Sur. z białej kap. 100g(-) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4) z warzywami 100g(9) Ziemniaki duszone 300g(7) Sur. z selera 100g(9) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4) z warzywami 100g(9) Ziemniaki duszone 300g(7) Sur. z selera 100g(9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g(-) Ser smażony 50g(7) Sałatka z sałaty, pomidora i szczypiorku i kukurydzy 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g(-) Ser topiony 50g(7) Sałatka z sałaty, pomidora i szczypiorku i kukurydzy 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g(-) Ser topiony 50g(7) Sałatka z sałaty, pomidora i szczypiorku i kukurydzy 50g(-)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt.(1)	Baton owocowy b/c 1szt.(1)	Baton owocowy b/c 1szt.(1)
		E: 2479kcal; B:99,17g;T:75,33g w tym kw.tł.nasy:30,38g; W: 353,20g w tym cukry: 58,17g; Bł: 33,39g, sól:4,16g.	E: 2563kcal; B:99,97g;T:80,85g w tym kw.tł.nasy:38,43g; W: 343,88g w tym cukry: 53,76g; Bł: 32,90g, sól:5,49g.	E: 2545kcal; B:113,08g;T:88,51g w tym kw.tł.nasy:44,99g; W: 308,18g w tym cukry: 48,18g; Bł: 40,60g, sól:5,34g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 08.05.2024 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) Pasta z jajka z szczypiorkiem 80g(3) Sałata lodowa 10g (-) Papryka 50g (-)	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 jajka z szczypiorkiem 80g(3) Sałata lodowa 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) Pasta z jajka z szczypiorkiem 80g(3) Sałata lodowa 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa szparagowa 350g (1,7,9) Filet z kurczaka dusz. z pieczarkami 100g (1,3) Ziemniaki dusz.300g(7) Sur. z czerwonej kap. 150g(-) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt.(-)	Zupa szparagowa 350g (1,7,9) Filet z kurczaka dusz. z pieczarkami 100g (1,3) Ziemniaki dusz.300g(7) Kalarepa z marchewką got.150g (1) Kompot 250g(-) Jabłko 1szt.(-)	Zupa szparagowa 350g (1,7,9) Filet z kurczaka dusz. z pieczarkami 100g (1,3) Ziemniaki dusz.300g(7) Sur. z czerwonej kap. 150g(-) Herbata owocowa 250g(-) Jabłko 1szt.(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Serek „wiejski” 1szt.(7) Sał. z brokuł 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Serek „wiejski” 1szt.(7) Sał. z brokuł 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Serek „wiejski” 1szt.(7) Sał. z brokuł 50g(3,9)
	PN	Kaszka manna z owocem 1szt.(1,7)	Kaszka manna z owocem 1szt.(1,7)	Kefir 1szt.(7)
		E: 2511kcal; B:99,24g;T:96,07g w tym kw.łf.nasy:43,10g; W: 303,85g w tym cukry: 55,289g; Bł: 31,25g, sól:3,93g.	E: 2582kcal; B:104,99g;T:102,81g w tym kw.łf.nasy:42,89g; W: 310,33g w tym cukry: 52,79g; Bł: 23,09g, sól:3,95g.	E: 2480kcal; B:102,11g;T:93,88g w tym kw.łf.nasy:40,72g; W: 303,55g w tym cukry: 60,02g; Bł: 44,53g, sól:4,06g.

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