

Jadłospis od dnia 07.12.2023r do dnia 13.12.2023r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 07.12.2023 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) Filet z indyka 40g(-) Jajko got.1szt.(3) Sałata 10g (-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g(-) Jajko got.1szt.(3) Sałata 10g (-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z ryżem 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Filet z indyka 40g(-) Jajko got.1szt.(3) Sałata 10g (-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Jabłko 1szt. (-)
	Obiad	Zupa pomid. z makar. 350g(1,7,9) Gulasz z wątróbki drob.z pieczark. dusz. 250g(1) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z buraczków 100g (-) Sur. z selera i ananasa 100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makar. 350g(1,7,9) Gulasz z wątróbki drob.z pieczark. dusz. 250g(1) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z buraczków 100g (-) Sur. z selera i ananasa 100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makar. 350g(1,7,9) Gulasz z wątróbki drob.z pieczark. dusz. 250g(1) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z buraczków 100g (-) Sur. z selera 100g(9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kon.rybna 100g(4) Serek „deliser” 1szt.(7) Sałatka z brokuła z fetą i słonecz.50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g(9) Serek „deliser” 1szt.(7) Sałatka z brokuła z fetą i słonecz.50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g(9) Serek „deliser” 1szt.(7) Sałatka z brokuła z fetą i słonecz.50g(-)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. 150g(7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1szt. 200g(7)
		E: 2643kcal; B:99,66g;T:97,13g w tym kw.tł.nasy:37,29g; W:337,71g w tym cukry: 70,29g; Bł: 33,87g, sól:6,16g.	E: 2654kcal; B:103,72;T:89,62gw tym kw.tł.nasy:37,53g; W:355,82g w tym cukry: 73,43g; Bł: 29,18g, sól:6,59g.	E: 2649kcal; B:131,28g;T:89,12gw tym kw.tł.nasy:37,41g; W:351,75g w tym cukry: 66,38g; Bł: 44,92g, sól:6,69g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 08.12.2023 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) Dżem 25g (-) Pomidor 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) Dżem 25g (-) 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) Paszтет sojowy 1szt.(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie 1szt.(7)
	Obiad	Zupa koperkowa z l.ciałem 350g (1,3,9) Filet z ryby smażony 80g (1,3,4,7) z jarzynami 100g(9) Ziemniaki 300g(-) Sur. z białej kap.100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l.ciałem 350g (1,3,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4,7) z jarzynami 100g(9) Ziemniaki 300g(-) Marchewka got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l.ciałem 350g (1,3,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4,7) z jarzynami 100g(9) Ziemniaki 300g(-) Sur. z białej kap.100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser żółty 40g(7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka z ciecior z ogórkiem ziel.50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „hochland” 22g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka z ciecior z ogórkiem ziel.50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „hochland” 22g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka z ciecior z ogórkiem ziel.50g(3)
	PN	Banan 1szt.(-)	Banan 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 2592kcal; B:91,03g;T:97,20g w tym kw.tł.nasy:48,56g; W:351,59g w tym cukry: 78,21g; Bł: 30,80g, sól:6,54g.	E: 2478kcal; B:85,74g;T:96,88g w tym kw.tł.nasy:45,23g; W:325,75g w tym cukry: 79,95g; Bł: 21,38g, sól:6,32g.	E: 2527kcal; B:90,97g;T:98,93g w tym kw.tł.nasy:40,67g; W:318,13g w tym cukry: 69,04g; Bł: 38,67g, sól:6,27g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 09.12.2023 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Twarożek z koperkiem 50g(7) Roszponka 10g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Twarożek z koperkiem 50g(7) Roszponka 10g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Twarożek z koperkiem 50g(7) Roszponka 10g(-)
	IIŚ			Mandarynka 2szt.(-)
	Obiad	Zupa fasolowa 350g(1,9) Leczo warzywne duszone 250g(1,9) Kasza j. 300g(1) Sur. z czerwonej kap.z jabłkiem 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa z ziemn. 350g(1,7,9) Leczo warzywne duszone 250g(1,9) Kasza j. 300g(1) Dyńia duszona 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa z ziemn. 350g(1,7,9) Leczo warzywne duszone 250g(1,9) Kasza j. 300g(1) Sur. z czerw. kap.z jabłkiem100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i wędliny 50g(3) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Ogórek kon.50g(10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z jajka i wędliny 50g(3) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka i wędliny 50g(3) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Pomidor 50g (-)
	PN	Deser mleczny 1szt.(7)	Deser mleczny 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)
		E: 2105kcal; B:79,03g;T:70,21g w tym kw.tł.nasy:29,23g; W: 309,42g w tym cukry: 57,20g; Bł: 39,24g, sól:6,02g.	E: 2114kcal; B:77,16g;T:67,71g w tym kw.tł.nasy:29,12g; W: 308,15g w tym cukry: 58,15g; Bł: 24,02g, sól:5,47g.	E: 2069kcal; B:75,39g;T:65,65g w tym kw.tł.nasy:29,63g; W: 287,32g w tym cukry: 51,81g; Bł: 42,50g, sól:5,51g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 10.12.2023 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek wiejski 1szt.(7) Miód 25g (-) Sałata 10g(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt.(7) Miód 25g (-) Sałata 10g(-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt.(7) Szynka got.40g(-) Sałata 10g(-)
	IIŚ			Krakersy 1 szt.(1)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Bitka schabowa duszona 80g(-) W sosie pieczarkowym 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Sur. z pekińskiej kap. i warzyw 100g(-) Kalafior 100g(1) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Bitka schabowa duszona 80g(-) W sosie pieczarkowym 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Sur. z pekińskiej kap. i warzyw 100g(-) Kalafior 100g(1) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Bitka schabowa duszona 80g(-) W sosie pieczarkowym 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Sur. z pekińskiej kap. i warzyw 100g(-) Kalafior 100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska cienka 1szt.(-) z muszt.30g(10) Ser topiony 50g(7) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) z keczupem 30g(-) Ser topiony 50g(7) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) z musztardą 30g(10) Ser topiony 50g(7) Sałatka wegetariańska 50g(1)
	PN	Sok pomidorowy 1szt.(-)	Sok pomidorowy 1szt.(-)	Sok pomidorowy 1szt.(-)
		E: 2491kcal; B:100,13g;T:90,02g w tym kw.tł.nasy:44,08g; W: 338,60g w tym cukry: 70,21g; Bł: 37,33g, sól: 8,00g.	E: 2562kcal; B:99,27g;T:93,70g w tym kw.tł.nasy:41,67g; W: 344,81g w tym cukry: 70,43g; Bł: 29,32g, sól:7,30g.	E: 2574kcal; B:104,97g;T:95,47g w tym kw.tł.nasy:40,03g; W: 342,83g w tym cukry: 58,48g; Bł: 45,19g, sól:7,86g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIALEK 11.12.2023 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 50g(3,7) Kieł. krakowska 40g(-) 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) Pasta z twarogu i jajka 50g(3,7) Kieł. krakowska 40g(-) 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 twarogu i jajka 50g(3,7) Kieł. krakowska 40g(-) Pomidor 50g(-)
	I			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw 350g(1,7,9) Pulpet wieprz.80g (1,3) Sos chrzanowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(1) Kap. czerwona got.100g(-) Sur. z warzyw 100g(7,9) Kompot 250g(-)	Zupa krem z białych warzyw 350g(1,7,9) Pulpet wieprz.80g (1,3) Sos ziołowy150g(1,7) Ziemniaki 300g(1) Brokuł got.100g(1) Sur. z warzyw 100g(7,9) Kompot 250g(-)	Zupa krem z białych warzy 350g(1,7,9) Pulpet wieprz.80g (1,3) Sos ziołowy150g(1,7) Ziemniaki 300g(1) Brokuł got.100g(1) Sur. z warzyw 100g(7,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser żółty 40g(7) Paszтет drobiowy 60g(-) Sałatka z kalafiora 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Paszтет drobiowy 60g(-) Sałatka z kalafiora 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Paszтет drobiowy 60g(-) Sałatka z kalafiora 50g(3)
	P	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1szt (7)
		E: 2568kcal; B:107,40g;T:91,23g w tym kw.tł.nasy:56,59g; W: 349,40g w tym cukry: 66,25g; Bł: 37,72g, sól:7,16g.	E: 2487kcal; B:110,11g;T:91,83g w tym kw.tł.nasy:42,33g; W: 330,81g w tym cukry: 63,14g; Bł: 33,12g, sól:6,97g.	E: 2491kcal; B:113,18g;T:91,94g w tym kw.tł.nasy:43,73g; W: 327,48g w tym cukry: 51,57g; Bł: 43,073, sól:6,47g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 12.12.2023 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) Szynka got.40g(-) Serek „hochland” 22g(7) Mix sałat 15g(-) Ogórek ziel 50g(-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got.40g(-) Serek „hochland” 22g(7) Mix sałat 15g(-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got.40g(-) Serek „hochland” 22g(7) Mix sałat 15g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Gruszka 1szt.(-)
	Obiad	Zupa gulaszowa 350g(1,9) Jajko got. 1szt.(3) , sos musztardowy 150g(1,7,10) Ziemniaki 300g(-) Buraczki got. 100g(-) Marchewka z groszkiem 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Jajko got. 1szt.(3) , sos koperkowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Buraczki got. 100g(-) Marchewka z groszkiem 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Jajko got. 1szt.(3) , sos koperkowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Buraczki got. 100g(-) Marchewka z groszkiem 100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (9) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (9) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (9) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)
	P	Pomarańcza 1szt.(-)	Pomarańcza 1szt.(-)	Pomarańcza 1szt.(-)
		E: 2451kcal; B:89,82g;T:78,98g w tym kw.tł.nasy:39,38g; W: 364,481g w tym cukry: 66,40g; Bł: 38,46g, sól:6,46g.	E: 2301kcal; B:76,21g;T:76,89g w tym kw.tł.nasy:38,46g; W: 339,88g w tym cukry: 59,14g; Bł: 30,16g, sól:6,45g.	E: 2203kcal; B:75,37g;T:76,61g w tym kw.tł.nasy:38,35g; W: 325,13g w tym cukry: 55,01g; Bł: 44,58g, sól:6,44g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 13.12.2023 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(-)	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(-)	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) Filet z indyka 40g(-) Rukola 10g(-)
	IIŚ			Wafelki b/c 1 szt.(1)
	Obiad	Grochówka 350g(1,9) Sos brokułowo - śmietanowy z kurczakiem 250g(1,7) Makaron 300g(1) Sur. z włoskiej kap.100g(3) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Sos brokułowo - śmietanowy z kurczakiem 250g(1,7) Makaron 300g(1) Warzywa dusz.100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Sos brokułowo - śmietanowy z kurczakiem 250g(1,7) Makaron 300g(1) Sur. z włoskiej kap.100g(3) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Ser topiony 50g(7) Sałatka z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Ser topiony 50g(7) Sałatka z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Ser topiony 50g(7) Sałatka z selera 50g(3,9)
	PN	Banan 1szt.(-)	Banan 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 2764kcal; B:100,02g;T:96,68g w tym kw.tł.nasy:48,92g; W: 394,54g w tym cukry: 76,12g; Bł: 41,83g, sól:6,12g.	E: 2558kcal; B:90,71g;T:87,06g w tym kw.tł.nasy:48,76g; W: 366,04g w tym cukry: 72,35g; Bł: 26,75g, sól:6,12g.	E: 2594kcal; B:94,75g;T:92,68g w tym kw.tł.nasy:49,57g; W: 368,04g w tym cukry: 53,71g; Bł: 43,88g, sól:6,04g.

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