

**Jadłospis od dnia 09.11.2023r do dnia 15.11.2023r.**

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>CZWARTEK 09.11.2023 rok</b>	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) Pasta z wędliny z koperkiem 50g(3) Dżem 25g(-) Rukola 10g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z koperkiem 50g(3) Dżem 25g(-) Rukola 10g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z wędliny z koperkiem 50g(3) Ser żółty 40g(7) Rukola 10g (-)
	IIŚ			Pieczczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem i warzywami 200g(1,7,9) Ryż 300g(-) Sur. z włoskiej kap. 100g (3) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem i warzywami 200g(1,7,9) Ryż 300g(-) Sur. z selera i marchwi 100g (9) Kompot 250g(-) d.miel. warzwa got.(9)	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ananasem i warzywami 200g(1,7,9) Ryż 300g(-) 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) Sałata lodowa 10g(-) Ogórek ziel. 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Ser topiony 50g(7) Sałata lodowa 10g(-) Pomidor 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Ser topiony 50g(7) Sałata lodowa 10g(-) Pomidor 50g(-)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. 150g(7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1szt. 200g(7)
		E: 2376kcal; B:83,84g;T:90,03g w tym kw.tł.nasy:45,46g; W:320,79g w tym cukry: 60,20g; Bł: 27,00g, sól:6,02g.	E: 2402kcal; B:84,20g;T:90,04g w tym kw.tł.nasy:42,02g; W:324,68g w tym cukry: 61,02g; Bł: 25,00g, sól:5,98g.	E: 2375kcal; B:97,97g;T:90,20g w tym kw.tł.nasy:35,98g; W:307,39g w tym cukry: 45,27g; Bł: 38,31g, sól:7,02g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>PIĄTEK 10.11.2023 rok</b>	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) Twarożek z szczypiorkiem 50g(7) Powidła 30g(-) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z zacierką 300g(1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z szczypiorkiem 50g(7) Powidła 30g(-) Sałata 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) Twarożek z szczypiorkiem 50g(7) Serek „hochland” 22g(7) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Jabłko 1szt.(-)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g (1,7,9) Filet z ryby smażony 80g (1,3,4,7) z jarzynami 100g(9) Ziemniaki 300g(-) Sur. z kisz. kap.100g(-) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4,7) z jarzynami 100g(9) Ziemniaki 300g(-) Kalafior got.100g(1) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4,7) z jarzynami 100g(9) Ziemniaki 300g(-) Sur. z kisz. kap.100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser żółty 40g(7) Jajko 1szt. (3) Sałatka z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Jajko got.1szt.(3) Sałatka selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Jajko got.1szt.(3) Sałatka selera 50g(3,9)
	PN	Ciasteczko zbożowe b/c 1szt.(1)	Ciasteczko zbożowe b/c 1szt.(1)	Ciasteczko zbożowe b/c 1szt.(1)
		E: 2328kcal; B:86,32g;T:79,63g w tym kw.tł.nasy:35,81g; W:328,78g w tym cukry: 62,30g; Bł: 36,60g, sól:6,40g.	E: 2308kcal; B:85,47g;T:79,18g w tym kw.tł.nasy:33,71g; W:330,41g w tym cukry: 63,14g; Bł: 29,00g, sól:6,02g.	E: 2253kcal; B:86,15g;T:75,12g w tym kw.tł.nasy:32,55g; W:328,88g w tym cukry: 62,56g; Bł: 46,00g, sól:5,53g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>SOBOTA 11.10.2023 rok</b>	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(-) Papryka 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(-)
	IIS			Wędlina 50g(-)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g(1,7,9) Pieczeń rzymska 80g(1,3) Sos pieczeniowy 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-) Rogal marciński 1szt.(1,3,)	Rosół z makaronem 350g(1,7,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g(-) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g(-) Rogal marciński 1szt.(1,3,)	Rosół z makaronem 350g(1,7,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g(-) Sał. z buraczków 150g (-) Herbata owocowa 250g(-) Budyń z owocem 150g(7)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 50g(-) Sał. gajowego 50g (1,3,10) Roszponka 10g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa krakowska 50g(-) Sał. gajowego 50g (1,3,10) Roszponka 10g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 50g(-) Sał. gajowego 50g (1,3,10) Roszponka 10g(-)
	PN	Mandarynka 2szt.(-)	Mandarynka 2szt.(-)	Mandarynka 2szt.(-)
		E: 2856kcal; B:93,37g;T:123,06g w tym kw.tł.nasy:80,80g; W: 358,51g w tym cukry: 53,45g; Bł: 31,32g, sól:7,58g.	E: 2915kcal; B:99,35g;T:123,00g w tym kw.tł.nasy:58,90g; W: 362,78g w tym cukry: 50,42g; Bł: 26,23g, sól:7,73g.	E: 2576kcal; B:89,11g;T:100,20g w tym kw.tł.nasy:48,65g; W: 347,14g w tym cukry: 45,39g; Bł: 36,08g, sól:6,93g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>NIEDZIELA 12.11.2023 rok</b>	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z jajka z koperkiem 50g(3) Miód 25g (-) Sałata 10g(-)	Kakao 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 50g(3) Miód 25g (-) Sałata 10g(-)	Kakao 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 50g(3) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Sałata 10g(-)
	IIŚ			Krakersy 1 szt.
	Obiad	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Schab duszony 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Kap.kisz. got.100g(-) Sur. z marchwi i jabłka 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Schab duszony 80g(-) W sosie własnym150g(1) Ziemniaki 300g(-) Brokuł got. 100g(1) Sur. z marchwi i jabłka 100g(-) Kompot 250g(-) d.m. marchewka got.100g(1)	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Schab duszony 80g(-) W sosie własnym150g(1) Ziemniaki 300g(-) Brokuł got. 100g(1) Sur. z marchwi i jabłka 100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 50g(9) Serek „hochland”22g(7) Ogórek kisz.50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 50g(9) Serek „hochland”22g(7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 50g(9) Serek „hochland”22g(7) Pomidor 50g (-)
	PN	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 2075kcal; B:80,97g;T:59,88g w tym kw.tł.nasy:32,65g; W: 318,95g w tym cukry: 51,88g; Bł: 33,81g, sól: 4,85g.	E: 2100kcal; B:80,88g;T:59,77g w tym kw.tł.nasy:31,97g; W: 320,96g w tym cukry: 52,96g; Bł: 30,24g, sól:4,91g.	E: 2228kcal; B:93,34g;T:79,00g w tym kw.tł.nasy:39,38g; W: 303,82g w tym cukry: 53,61g; Bł: 41,96g, sól:5,66g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>PONIEDZIAŁEK 13.11.2023 r</b>	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) Serek wiejski 1szt. (7) Szynka z fileta z kurczaka 40g(-) Sałata 10g (-)	Zupa ml.z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Szynka z fileta z kurczaka 40g(-) Sałata 10g (-)	Zupa ml.z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt. (7) Szynka z fileta z kurczaka 40g(-) Sałata 10g (-)
	I			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa ogórkowa 350g(1,7,9) Fasolka po bretońsku 200g(-) Ziemniaki 300g(-) Kisiel z owocem i mleczkiem waniliowym 150g (3,7) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Gulasz wieprzowo- jarzynowy 200g(1,7,9) Ziemniaki 300g(-) Kisiel z owocem i mleczkiem waniliowym 150g (3,7) Marchewka got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Gulasz wieprzowo- jarzynowy 200g(1,7,9) Ziemniaki 300g(-) Kisiel z owocem 150g (3,7) Marchewka got.100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i ryby wędzonej z porcem 80g(4,7) Sałatka z ryżu z brokułem, papryką i szynką 50g(3) Rukola 10g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i tuńczyka koperkiem 80g(4,7) Sałatka z ryżu z brokułem, papryką i szynką 50g(3) Rukola 10g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i tuńczyka koperkiem 80g(4,7) Sałatka z ryżu z brokułem, papryką i szynką 50g(3) Rukola 10g(-)
	P	Kefir 1 szt. 200g (7)	Kefir 1 szt. 200g (7)	Kefir 1 szt. 200g (7)
		E: 2520kcal; B:105,34g;T:85,33g w tym kw.tł.nasy:42,90g; W: 351,82g w tym cukry: 65,29g; Bł: 38,87g, sól:7,12g.	E: 2450kcal; B:107,50g;T:90,82g w tym kw.tł.nasy:41,77g; W: 330,24g w tym cukry: 66,41g; Bł: 32,27g, sól:7,23g.	E: 2431kcal; B:108,05g;T:90,50g w tym kw.tł.nasy:41,59g; W: 329,48g w tym cukry: 49,83g; Bł: 43,08g, sól:7,32g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>WTOREK 14.11.2023 rok</b>	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) Paszтет drobiowy 60g(-) Dżem 25g(-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Dżem 25g(-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Filet z indyka 40g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Gruszka 1szt.(-)
	Obiad	Zupa pomid. z makaron.350g(1,7,9) Kotlet z jajka dusz. 80g(3) Ziemniaki 300g(-) Fasolka szp. got. 100g(1) Sał. z ogórka kisz.100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaron.350g(1,7,9) Kotlet z jajka dusz. 80g(3) Ziemniaki 300g(-) Fasolka szp. got. 100g(1) Szpinak dusz.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaron.350g(1,7,9) Kotlet z jajka dusz. 80g(3) Ziemniaki 300g(-) Fasolka szp. got. 100g(1) Szpinak dusz.100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z ziel.pietr.60g (3) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel. 50g(3) Sałata 10g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z ziel.pietr.60g (3) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel. 50g(3) Sałata 10g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z ziel.pietr.60g (3) Sał. z cieciorzki z ogórkiem ziel. 50g(3) Sałata 10g(-)
	P	Sok pomidorowy 1szt. 0,3l (-)	Sok pomidorowy 1szt. 0,3l (-)	Sok pomidorowy 1szt. 0,3l (-)
		E: 2343kcal; B:74,71g;T:78,10g w tym kw.tł.nasy:36,85g; W: 352,46g w tym cukry: 62,74g; Bł: 33,18g, sól:7,60g.	E: 2324kcal; B:75,26g;T:78,29g w tym kw.tł.nasy:36,72g; W: 350,62g w tym cukry: 63,22g; Bł: 30,21g, sól:7,66g.	E: 2288kcal; B:82,45g;T:75,14g w tym kw.tł.nasy:35,14g; W: 342,36g w tym cukry: 57,95g; Bł: 43,20g, sól:7,74g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>ŚRODA 15.11.2023 rok</b>	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) Szynka got. 50g(-) Pomidor 50g(-) Sałata10g(-)	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) Szynka got. 50g(-) Pomidor 50g(-) Sałata10g(-)	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 got. 50g(-) Pomidor 50g(-) Sałata10g(-)
	IIŚ			Wafelki b/c 1 szt.(1,7)
	Obiad	Zupa gulaszowa 350g(1,9) Leczo warzywne dusz. 200g (1,9) Kasza j.300g(1) Sur. z białej kap.100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana z mięsem miel. 350g(1,7,9) Leczo warzywne dusz. 200g (1,9) Kasza j.300g (1) Kalafior got. 100g (1) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana z mięsem miel. 350g(1,7,9) Leczo warzywne dusz. 200g (1,9) Kasza j.300g (1) Sur. z białej kap.100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz szczeciński 100g(4) Jajko got.1szt. (3) Ogórek kon.50g(9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretką z ryby 150g(3) Jajko got.1szt.(3) Pomidor 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretką z ryby 150g(3) Jajko got.1szt.(3) Pomidor 50g(-)
	PN	Banan 1szt.(-)	Banan 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 2457kcal; B:94,26g;T:83,79g w tym kw.tł.nasy:38,96g; W: 349,79g w tym cukry: 60,72g; Bł: 37,71g, sól:7,75g.	E: 2480kcal; B:105,53g;T:67,44g w tym kw.tł.nasy:49,99g; W: 376,68g w tym cukry: 65,23g; Bł: 28,64g, sól:5,70g.	E: 2606kcal; B:108,66g;T:83,01g w tym kw.tł.nasy:52,52g; W: 380,52g w tym cukry: 63,83g; Bł: 49,45g, sól:6,31g.

## **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