

**Jadłospis od dnia 14.03.2024r do dnia 20.03.2024r.**

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>CZWARTEK 14.03.2024 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) Kiełbasa krakowska 40g(-) Serek „hochland”22g(7) Sałata 10g(-) Ogórek ziel.50g(-)	Zupa ml. z ryżem 300g(7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Serek „hochland” 22g(7) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z ryżem 300g(7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Serek „hochland” 22g(7) Sałata 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Pieczeń z karkówki 80g (-) Sos piecz. 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sał. z buraczków 100g(-) Sur. z selera 100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Kurczak got. 100g(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g(-) Sał. z buraczków 100g(-) Sur. z selera 100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Kurczak got. 100g(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g(-) Sał. 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) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sałatka gajowego 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sałatka gajowego 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Sałatka gajowego 50g(1,3)
	PN	Jogurt nat. 1szt.(7)	Jogurt nat.1szt.(7)	Jogurt nat.1szt.(7)
		E: 2678kcal; B:99,48g;T:102,64g w tym kw.tł.nasy:49,11g; W:338,21g w tym cukry: 49,72g; Bł: 31,70g, sól:6,33g.	E: 2632kcal; B:108,85g;T:98,85gw tym kw.tł.nasy:43,94g; W:348,11g w tym cukry: 48,16g; Bł: 23,63g, sól:6,34g.	E: 2582kcal; B:103,77g;T:97,40gw tym kw.tł.nasy:43,95g; W:315,34g w tym cukry: 34,75g; Bł: 43,37g, sól:6,36g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>PIĄTEK 15.03.2024 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) Jajko got.1szt.(3) Serek „deliser”17g(7) Sał. z sałaty, pomidora i szczyp. i kukurydzy 50g(-)	Zupa ml. z zacierką 300g(1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt.(3) Serek „deliser”17g(7) Sał. z sałaty, pomidora i szczyp. i kukurydzy 50g(-)	Zupa ml. z zacierką 300g(1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt.(3) Serek „deliser”17g(7) Sał. z sałaty, pomidora i szczyp. i kukurydzy 50g(-)
	IIŚ			Ser żółty 50g (7)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g(7) Ziemniaki 300g(-) Budyń z owocem 150g(7) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g(7) Ziemniaki 300g(-) Budyń z owocem 150g(7) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z ryżem 350g (1,7,9) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g(7) Ziemniaki 300g(-) Budyń z owocem 150g(7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby z warzywami 80g(3,4) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby z warzywami 80g(3,4) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby z warzywami 80g(3,4) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)
	PN	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 2500kcal; B:91,71g;T:77,98g w tym kw.tł.nasy:28,39g; W:377,81g w tym cukry: 71,24g; Bł: 37,76g, sól:4,07g.	E: 2260kcal; B:78,24g;T:73,45g w tym kw.tł.nasy:26,71g; W:331,95g w tym cukry: 67,32g; Bł: 23,71g, sól:3,79g.	E: 2285kcal; B:83,55g;T:88,22g w tym kw.tł.nasy:30,07g; W:306,80g w tym cukry: 53,96g; Bł: 38,38g, sól:4,54g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>SOBOTA 16.03.2024 rok</b>	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek “homogenizowany” 1szt.(7) Miód 25g(-) Papryka 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek “homogenizowany” 1szt.(7) Miód 25g(-) Pomidor 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek “homogenizowany” 1szt.(7) Polędwica sopocka 40g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Sok pomidorowy 1szt.(-)
	Obiad	Zupa ogórkowa 350g (1,9) Sos boloński 250g(1) Makaron 300g(1) Sur. z białej kap.150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Gulasz wieprz. got. z jarzy. 250g(1,9) Makaron 300g(1) Marchewka got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Gulasz wieprz. got. z jarzy. 250g(1,9) Makaron 300g(1) Sur. z białej kap.150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g(-) Filet z indyka 40g(-) Sałatka z kaszy z tuńczy. i warzyw 50g (1,4,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasztet drobiowy 60g(-) Filet z indyka 40g(-) Sałatka z kaszy z tuńczy. i warzyw 50g (1,4,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g(-) Filet z indyka 40g(-) Sałatka z kaszy z tuńczy. i warzyw 50g (1,4,10)
	PN	Krakersy 1szt.(1)	Krakersy 1szt.(1)	Krakersy 1szt.(1)
		E: 2250kcal; B:69,76g;T:79,20,g w tym kw.tł.nasy:27,98g; W:325,62g w tym cukry: 36,04g; Bł: 29,69g, sól:4,09g.	E: 2347kcal; B:84,40g;T:72,57g w tym kw.tł.nasy:28,36g; W:308,22g w tym cukry: 33,49g; Bł: 25,49g, sól:4,01g.	E: 2268kcal; B:89,42g;T:78,67gw tym kw.tł.nasy:29,30g; W:318,34g w tym cukry: 30,44g; Bł: 43,24g, sól:5,89g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>NIEDZIELA 17.03.2024 rok</b>	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Ser smażony 50g(7) Sałata lodowa 10g(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Ser topiony 50g(7) Sałata lodowa 10g(-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Ser topiony 50g(7) Sałata lodowa 10g(-)
	IIŚ			Biszkopty b/c 1szt..(1)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Kotlet schabowy 80g(1,3) Ziemniaki dusz. 300g(7) Kap. czerwona got.150g(-) Mandarynka 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Bitka schabowa dusz.80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki dusz. 300g(7) Sałatka z buraczków 150g(-) Mandarynka 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Bitka schabowa dusz.80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki dusz. 300g(7) Sałatka z buraczków 150g(-) Mandarynka 1szt.(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa łopatkowa 40g(-) Jajko got.1szt.(3) Sałatka z brokuł 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa łopatkowa 40g(-) Jajko got.1szt.(3) Sałatka z brokuł 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa łopatkowa 40g(-) Jajko got.1szt.(3) Sałatka z brokuł 50g(3,9)
	PN	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt nat. 1szt.(7)
		E: 2379kcal; B:103,94g;T:92,57g w tym kw.tł.nasy:36,56g; W:298,76g w tym cukry: 51,52g; Bł: 31,00g, sól:4,84g.	E: 2366kcal; B:98,29g;T:85,70gw tym kw.tł.nasy:38,52g; W:288,21g w tym cukry: 47,78g; Bł: 20,80g, sól:5,69g.	E: 2430kcal; B:99,55g;T:90,42gw tym kw.tł.nasy:40,50g; W:289,11g w tym cukry: 32,52g; Bł: 36,42g, sól:5,91g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>PONIEDZIAŁEK 18.03.2024 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 Twarożek z pomidorami 50g(7) Szynka got. 40g(-) Sałata 10g(-) Jabłko 1szt.(-)	Zupa ml. z makaronem 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z pomidorami 50g(7) Szynka got. 40g(-) Sałata 10g(-) Jabłko 1szt.(-)	Zupa ml. z makaronem 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z pomidorami 50g(7) Szynka got. 40g(-) Sałata 10g(-) Jabłko 1szt.(-)
	IIŚ			Mus owocowy 1szt. (-)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Kurczak w sosie słodko – kwaśnym z ananasem i warzywami 250g(1,7,9) Ryż 300g(-) Fasolka szp.150g(1) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Kurczak w sosie słodko – kwaśnym z ananasem i warzywami 250g(1,7,9) Ryż 300g(-) Fasolka szp.150g(1) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Kurczak w sosie słodko – kwaśnym z warzywami 250g(1,7,9) Ryż 300g(-) Fasolka szp.150g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Byczki w pomidorach 100g (4) Wędlina drobiowa 40g(-) Ogórek kon.50g(10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g(3,4,9) Wędlina drobiowa 40g(-) Pomidor 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g(3,4,9) Wędlina drobiowa 40g(-) Pomidor 50g(-)
	PN	Ciastko b/ c 1szt.(1)	Ciastko b/ c 1szt.(1)	Ciastko b/ c 1szt.(1)
		E: 2648kcal; B:100,65g;T:81,10g w tym kw.tł.nasy:28,32,g; W:382,21g w tym cukry: 56,34g; Bł: 50,80g, sól:6,01g.	E: 2655kcal; B:110,81g;T:68,88g w tym kw.tł.nasy:25,81g; W:386,56g w tym cukry: 55,45g; Bł: 41,32g, sól:4,72g.	E: 2545kcal; B:112,82g;T:69,80g w tym kw.tł.nasy:25,78g; W:370,36g w tym cukry: 42,04g; Bł: 57,34g, sól:4,77 g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>WTOREK 19.03.2024 rok</b>	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 „homogenizowany”1szt.(7) Dżem 25g(-) Rukola 10g(-) Ogórek ziel.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 „homogenizowany”1szt.(7) Dżem 25g(-) 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) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Ser żółty 40g(7) Rukola 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9)) Kotlet z jajka dusz.60g(1,3) Z jarzynami dusz.100g(1,9) Ziemniaki dusz.300g(7) Sur. z białej kap.100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9)) Kotlet z jajka dusz.60g(1,3) Z jarzynami dusz.100g(1,9) Ziemniaki dusz.300g(7) Szpinak dusz. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g (1,7,9)) Kotlet z jajka dusz.60g(1,3) Z jarzynami dusz.100g(1,9) Ziemniaki dusz.300g(7) Sur. z białej kap.100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska cienka 1szt.(-) Serek „hochland”22g(7) Sałatka z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Serek „hochland”22g(7) Sałatka z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska cienka 1szt.(-) Serek „hochland”22g(7) Sałatka z selera 50g(3,9)
	PN	Kiwi 1szt.(-)	Kiwi 1szt.(-)	Kiwi 1szt.(-)
		E: 2433kcal; B:79,26g;T:97,03g w tym kw.tł.nasy:37,03g; W:328,37g w tym cukry: 74,52g; Bł: 37,43g, sól:5,24g.	E: 2364kcal; B:82,71g;T:93,13g w tym kw.tł.nasy:,36,75g; W:309,38g w tym cukry: 57,66g; Bł: 22,88g, sól:5,09g.	E: 2474kcal; B:91,03g;T:106,98g w tym kw.tł.nasy:42,63g; W:309,14g w tym cukry: 58,93g; Bł: 47,46g, sól:6,66g.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>ŚRODA 20.03.2024 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(-) Ser żółty 40g(7) Pomidor 50g(-) Sałata lodowa 10g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Szynka got. 40g(-) Pomidor 50g(-) Sałata lodowa 10g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтет drobiowy 60g(-) Szynka got. 40g(-) Pomidor 50g(-) Sałata lodowa 10g(-)
	IIŚ			Jabłko 1szt.(-)
	Obiad	Rosół z l.ciałem 350g(1,3,9) Kurczak dusz. 100g(-) Sos pieczeniowy 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sur. z warzyw 100g(7,9) Kalafior 100g(1) Kompot 250g(-)	Rosół z l.ciałem 350g(1,3,9) Kurczak got. 100g(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g(-) Sur. z warzyw 100g(7,9) Kalafior 100g(1) Kompot 250g(-)	Rosół z l.ciałem 350g(1,3,9) Kurczak got. 100g(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g(-) Sur. z warzyw 100g(7,9) Kalafior 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) Sałatka „gyros” 50g(3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek "fro-smak" 1szt.(7) Sałatka „gyros” 50g(3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek "fro-smak" 1szt.(7) Sałatka „gyros” 50g(3,10)
	P	Mus owocowy 1szt. (-)	Mus owocowy 1szt. (-)	Mus owocowy 1szt. (-)
		E: 2375kcal; B:88,34g;T:117,39g w tym kw.tł.nasy:52,72g; W:250,78g w tym cukry: 47,43g; Bł: 28,96g, sól:6,13g.	E: 2343kcal; B:90,43g;T:111,00g w tym kw.tł.nasy:47,93g; W:245,65g w tym cukry: 45,23g; Bł: 20,45g, sól:5,96g.	E: 2350kcal; B:85,63g;T:111,27g w tym kw.tł.nasy:48,06g; W:266,59g w tym cukry: 49,76g; Bł: 41,69g, sól:6,33g.

## **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)**

**Gorzyczka i produkty pochodne (10)**

Opracował:

Izabela Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk