

Jadłospis od dnia 16.11.2023r do dnia 22.11.2023r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 16.11.2023 rok	Śniadanie	Zupa ml. z kaszką pszenną 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Połędwica sopocka 40g(-) Roszponka 10g(-) Ogórek ziel. 50g(-)	Zupa ml. z kaszką pszenną 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Połędwica sopocka 40g(-) Roszponka 10g(-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z kaszką pszenną 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Połędwica sopocka 40g(-) Roszponka 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Sok pomidorowy 1szt. (-)
	Obiad	Flaczki wieprz. 400g(1,9) z bułką pszenną 1szt.(1) Deser mleczny 1szt. (7) Mandarynki 2szt.(-)	Zupa jarzynowa z mięsem miel. 400g(1,9) z bułką pszenną 1szt.(1) Deser mleczny 1szt. (7) Mandarynki 2szt.(-)	Zupa jarzynowa z mięsem miel.400g(1,9) z bułką grahamką 1szt.(1) Jogurt nat. 1szt.(7) Mandarynki 2szt.(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser żółty 40g(7) Powidła 30g(-) Sał. z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Powidła 30g (-) Sał. z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Filet z indyka 40g (7) Sał. z ryżu z kurczakiem i ananasem 50g(3)
	P	Ciasteczko zbożowe b/c 1szt.(1)	Ciasteczko zbożowe b/c 1szt.(1)	Ciasteczko zbożowe b/c 1szt.(1)
		E: 2632kcal; B:90,47g;T:93,79g w tym kw.tł.nasy:45,69g; W:361,27g w tym cukry: 68,24g; Bł: 37,91g, sól:6,02g.	E: 2659kcal; B:93,50g;T:94,75gw tym kw.tł.nasy:45,70g; W:370,84g w tym cukry: 70,68g; Bł: 28,83g, sól:5,26g.	E: 2591kcal; B:89,63g;T:91,89gw tym kw.tł.nasy:45,06g; W:372,86g w tym cukry: 65,27g; Bł: 47,75g, sól:5,63g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 17.11.2023 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 50g(3) Serek „hochland” 22g(7) Pomidor 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 50g(3) Serek „hochland” 22g(7) Pomidor 50g(-) Sałata 10g(-)	Zupa ml. z zacierką 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 50g(3) Serek „hochland” 22g(7) Pomidor 50g(-) Sałata 10g(-)
	IIŚ			Jabłko 1szt.(-)
	Obiad	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Placek z ryby dusz. 80g(3,4) z jarzynami 100g (9) Ziemniaki 300g(-) Sur. z czerwonej kap.100g(-) Kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Placek z ryby dusz. 80g(3,4) z jarzynami 100g (9) Ziemniaki 300g(-) Dyngia dusz. 100g(1) kompot 250g(-)	Barszcz zabieleny 350g(1,7,9) Placek z ryby dusz. 80g(3,4) z jarzynami 100g (9) Ziemniaki 300g(-) Sur. z czerwonej kap.100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Sał. z makaronu z papryką i pieczarkami 50g(1,3) Rukola 10g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Sał. z makaronu z papryką i pieczarkami 50g(1,3) Rukola 10g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Sał. z makaronu z papryką i pieczarkami 50g(1,3) Rukola 10g(-)
	PN	Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Jogurt naturalny 1szt.(7)
		E: 2632kcal; B:90,47g;T:93,79g w tym kw.tł.nasy:45,69g; W:361,27g w tym cukry: 68,24g; Bł: 37,91g, sól:6,02g.	E: 2659kcal; B:93,50g;T:94,75gw tym kw.tł.nasy:45,70g; W:370,84g w tym cukry: 70,68g; Bł: 28,83g, sól:5,26g.	E: 2591kcal; B:89,63g;T:91,89gw tym kw.tł.nasy:45,06g; W:372,86g w tym cukry: 65,27g; Bł: 47,75g, sól:5,63g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 18.11.2023 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Ser topiony 50g(7) Sałata lodowa 10g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Ser topiony 50g(7) Sałata lodowa 10g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Ser topiony 50g(7) Sałata lodowa 10g(-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Kapuśniak z kisz. kap. 350g (9) Sos szpinakowo – śmietanowy z kurczakiem 200g(1,7) Makaron 300g(1) Sur. z marchewki 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Sos szpinakowo – śmietanowy z kurczakiem 200g(1,7) Makaron 300g(1) Sur. z marchewki 100g(-) d. miel. marchewka got. 100g(1). Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Sos szpinakowo – śmietanowy z kurczakiem 200g(1,7) Makaron 300g(1) Sur. z marchewki 100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa z piersi kurczaka 40g(-) Jajko got. 1szt.(3) Sał. z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Kieł. szynkowa z piersi kurczaka 40g(-) Jajko got. 1szt.(3) Sał. z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa z piersi kurczaka 40g(-) Jajko got. 1szt.(3) Sał. z brokuła z fetą i słonecznikiem 50g(3,7)
	PN	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 2122kcal; B:72,07g;T:79,50g w tym kw.tł.nasy:36,46g; W: 296,43g w tym cukry: 40,56g; Bł: 31,67g, sól:6,69g.	E: 2168kcal; B:75,22g;T:79,64g w tym kw.tł.nasy:36,98g; W: 300,24g w tym cukry: 42,44g; Bł: 24,67g, sól:6,71g.	E: 2149kcal; B:79,75g;T:79,92g w tym kw.tł.nasy:37,31g; W: 298,54g w tym cukry: 37,12g; Bł: 38,89g, sól:6,77g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 19.11.2023 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z twarogu i wędliny 50g(3,7) Miód 25g(-) Pomidor 50g(-)	Kakao 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny 50g(3,7) Miód 25g(-) Pomidor 50g(-)	Kakao 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny 50g(3,7) Ser żółty 40g(7) Pomidor 50g(-)
	IIS			Gruszka 1szt.(-)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Kotlet schabowy 80g(1,3) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z buraczków 100g(-) Sur. z selera.100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Bitka z schabu duszona 80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sałatka z buraczków 100g(-) Sur z selera 100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Bitka z schabu duszona 80g(-) W sosie własnym 150g(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) Kiełbasa śląska cienka 1szt.(-) z musztardą 30g(10) Ser żółty 40g(7) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) z keczupem 30g(-) Serek „hochland”22g(7) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) z musztardą 30g(10) Serek „hochland”22g(7) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)
	PN	Sok pomidorowy 1szt.(-)	Sok pomidorowy 1szt.(-)	Sok pomidorowy 1szt.(-)
		E: 2552kcal; B:93,40g;T:97,34g w tym kw.tł.nasy:40,00g; W: 345,27g w tym cukry: 68,03g; Bł: 37,53g, sól:9,03g.	E: 2482kcal; B:86,52g;T:97,84g w tym kw.tł.nasy:40,24g; W: 327,18g w tym cukry: 58,75g; Bł: 27,11g, sól:9,21g.	E: 2337kcal; B:87,41g;T:98,89g w tym kw.tł.nasy:39,74g; W: 297,55g w tym cukry: 54,39g; Bł: 46,29g, sól:9,03g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 20.11.2023 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) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Dżem 25g(-) Ogórek ziel.50g(-) Rukola 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 „fro-smak” 1szt. (7) Dżem 25g(-) Pomidor 50g(-) Rukola 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 „fro-smak” 1szt. (7) Polędwica sopocka 40g(-) Pomidor 50g(-) Rukola 10g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt.(1)
	Obiad	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Gulasz wieprz.dusz. z jarzynami 200g(1,9) Kasza pęczak 300g(1) Sałatka z ogórka kon.100g(10) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Gulasz wieprz.got. z jarzynami 200g(1,7,9) Kasza pęczak 300g(1) Fasolka szp. got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z makaronem 350g(1,7,9) Gulasz wieprz.got. z jarzynami 200g(1,7,9) Kasza pęczak 300g(1) Fasolka szp. got. 100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g(7) Kon. rybna 100g(4) Mix sałat 10g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g(7) Galaretka z kurczaka 150g(9) Mix sałat 10g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g(7) Galaretka z kurczaka 150g(9) Mix sałat 10g(-)
	PN	Banan 1 szt. (-)	Banan 1 szt. (-)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 2710kcal; B:118,17g;T:107,82g w tym kw.tł.nasy:41,17g; W: 347,88g w tym cukry: 65,27g; Bł: 30,97g, sól:7,55g.	E: 2774kcal; B:120,21g;T:110,23g w tym kw.tł.nasy:49,74g; W: 350,04g w tym cukry: 69,35g; Bł: 25,55g, sól:7,17g.	E: 2754kcal; B:123,03g;T:112,34g w tym kw.tł.nasy:50,94g; W: 331,83g w tym cukry: 60,05g; Bł: 42,03g, sól:7,81g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 21.11.2023 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) Pasta z kurczaka i warzyw 40g(9) Serek „hochland” 22g(7) Papryka 50g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 40g(9) Serek „hochland” 22g(7) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 40g(9) Serek „hochland” 22g(7) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Wędlina 50g(-)
	Obiad	Zupa gołąbkowa 350g(1,9) Jajko sadzone 1szt.(3) Ziemniaki 300g(-) Marchewka z groszkiem. got. 100g(1) Sur. z włoskiej kap. 100g(3) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Jajko got.1szt.(3) w sosie koperkowym 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Marchewka z groszkiem 100g(1) Szpinak dusz.100g(1,7) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Jajko got.1szt.(3) w sosie koperkowym 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Sur. z włoskiej kap.100g (3) Szpinak dusz.100g (1,7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 50g(-) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 50g(-) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 50g(-) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Sałatka wegetariańska 50g(-)
	P	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)
		E: 2186kcal; B:83,20g;T:82,48g w tym kw.tł.nasy:35,72g; W: 292,47g w tym cukry: 55,65g; Bł: 31,77g, sól:4,58g.	E: 2054kcal; B:87,52g;T:84,13g w tym kw.tł.nasy:42,10g; W: 243,12g w tym cukry: 56,75g; Bł: 28,17g, sól:6,01g.	E: 2002kcal; B:89,10g;T:85,28g w tym kw.tł.nasy:45,35g; W: 235,00g w tym cukry: 47,25g; Bł: 35,24g, sól:6,21g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 22.11.2023 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) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Powidła 30g(-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z ryżem 300g(7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Powidła 30g(-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z ryżem 300g(7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Ser żółty 40g(7) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Jogurt nat.1szt.(7)
	Obiad	Zupa z dyni 350g(1,9) Filet z kurczaka dusz. 80g(1) w sosie własnym 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. 100g(1) Sur. z warzyw 100g(7,9) Kompot 250g(-)	Zupa z dyni 350g(1,9) Filet z kurczaka dusz. 80g(1) w sosie własnym 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. 100g(1) Sur. z warzyw 100g(7,9) d.mielona warzywa got.100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa z dyni 350g(1,9) Filet z kurczaka dusz. 80g(1) w sosie własnym 150g(1,7) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. 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) Filet z indyka 40g(-) Twarożek z koperkiem 50g(7) Sał. z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g(-) Twarożek z koperkiem 50g(7) Sał. z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g(-) Twarożek z koperkiem 50g(7) Sał. z kalafiora 50g(3,9)
	N	Gruszka 1szt.(-)	Gruszka 1szt.(-)	Gruszka 1szt.(-)
		E: 2052kcal; B:79,83g;T:68,78g w tym kw.tł.nasy:34,46g; W: 294,41g w tym cukry: 58,29g; Bł: 35,64g, sól:5,03g.	E: 2100kcal; B:85,36g;T:68,23g w tym kw.tł.nasy:34,45g; W: 297,92g w tym cukry: 59,01g; Bł: 27,13g, sól:5,08g.	E: 2106kcal; B:96,45g;T:84,13g w tym kw.tł.nasy:40,50g; W: 259,28g w tym cukry: 52,65g; Bł: 41,71g, sól:6,01g.

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)

Gorzycza i produkty pochodne (10)

Opracował:

Izabela Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk