

Jadłospis od dnia 18.04.2024r do dnia 24.04.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 18.04.2024 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) Filet z indyka 40g(-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z sałaty, pomidora, szczypiorku 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) Filet z indyka 40g(-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z sałaty, pomidora, szczypiorku 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) Filet z indyka 40g(-) Jajko got. 1szt. (3) Sał. z sałaty, pomidora, szczypiorku i kukurydzy 50g(-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Pieczeń z karkówki 80g (-) Sos piecz. 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Kap. biała got. 100g(-) Sur. z warzyw 100g(7,9) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Bitka schabowa dusz.80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Kalafior got.100g(1) Sur. z warzyw100g(7,9) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Bitka schabowa dusz.80g(-) W sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Kalafior got.100g(1) Sur. z warzyw100g(7,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Serek hochland 22g(7) Sałatka z ryżu, ananasa, kukurydzy i selera 50g(3,9).	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Serek hochland 22g(7) Sałatka z ryżu, ananasa, kukurydzy i selera 50g(3,9).	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Serek hochland 22g(7) Sałatka z ryżu, kukurydzy i selera 50g(3,9).
	PN	Mus owocowy b/c 1szt.(-)	Mus owocowy b/c 1szt.(-)	Mus owocowy b/c 1szt.(-)
		E: 2389kcal; B:85,50g;T:86,95g w tym kw.tł.nasy:35,82g; W:300,99g w tym cukry: 46,31g; Bł: 35,70g, sól:4,31g.	E: 2333kcal; B:93,18g;T:74,74gw tym kw.tł.nasy:31,34g; W:302,47g w tym cukry: 45,03g; Bł: 28,37g, sól:5,24g.	E: 2235kcal; B:88,29g;T:76,06gw tym kw.tł.nasy:31,46g; W:289,67g w tym cukry: 37,03g; Bł: 45,58g, sól:5,84g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 19.04.2024 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) Serek "homogenizowany" 1szt.(7) Dżem 25g (-) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek "homogenizowany" 1szt.(7) Dżem 25g (-) Sałata lodowa10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 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 lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Biszkopty b/c (1)
	Obiad	Zupa porowa 350g (1,7) Filet z ryby duszony 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g(7) Sur. z kiszanej kap. 100g (-) Marchewka got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa porowa 350g (1,7) Filet z ryby duszony 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g(7) Brokuł got. 100g (1) Marchewka got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa porowa 350g (1,7) Filet z ryby duszony 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g(7) Sur. z kiszanej kap. 100g (-) Brokuł 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 jajek z papryką i rzodkiewką 80g(3,7) Sałatka z makaronu i kalafiora 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i jajek z papryką i rzodkiewką 80g(3,7) Sałatka z makaronu i kalafiora 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i jajek z papryką i rzodkiewką 80g(3,7) Sałatka z makaronu i kalafiora 50g (1,3)
	PN	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)
		E: 2426kcal; B:108,05g;T:80,48g w tym kw.tł.nasy:30,81g; W:375,30g w tym cukry: 49,58g; Bł: 40,59g, sól:5,77g.	E: 2525kcal; B:110,77g;T:78,49g w tym kw.tł.nasy:33,71g; W:366,33g w tym cukry: 55,17g; Bł: 33,48g, sól:5,75g.	E: 2653kcal; B:108,94g;T:82,61g w tym kw.tł.nasy:38,33g; W:364,07g w tym cukry: 55,62g; Bł: 49,02g, sól:6,31g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 20.04.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Serek "deliser" 17g (7) Sałata 10g(-) Kiwi 1szt.(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Serek "deliser" 17g (7) Sałata 10g(-) Kiwi 1szt.(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Serek "deliser" 17g (7) Sałata 10g(-) Kiwi 1szt.(-)
	IIŚ			Jogurt nat. 1szt. (7)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Gulasz z wątróbki drobiowej z ceb. i pieczarkami dusz. 250g(1) Kasza g.300g(-) Sałatka z ogórka kisz.150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Gulasz z wątróbki drobiowej z ceb. i pieczarkami dusz. 250g(1) Kasza g.300g(-) Sur. z marchewki 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g (1,9) Gulasz z wątróbki drobiowej z ceb. i pieczarkami dusz.250g(1) Kasza g.300g(-) Sur. z marchewki 150g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt.(-) Ser żółty 40g(7) Sałatka z ciecioriki z ogórkiem ziel.50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Kieł. biała cienka 1szt.(-) Paszтет sojowy 1szt. (-) Sałatka z ciecioriki z ogórkiem ziel.50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. biała cienka 1szt.(-) Paszтет sojowy 1szt. (-) Sałatka z ciecioriki z ogórkiem ziel.50g(3)
	PN	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)	Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)
		E: 2200kcal; B:89,15g;T:78,82,g w tym kw.tł.nasy:28,19g; W:297,62g w tym cukry: 35,63g; Bł: 33,33g, sól:5,20g.	E: 2345kcal; B:94,12g;T:70,94g w tym kw.tł.nasy:24,01g; W:322,45g w tym cukry: 35,54g; Bł: 28,42g, sól:4,69g.	E: 2352kcal; B:100,78g;T:82,98g w tym kw.tł.nasy:29,50g; W:287,30g w tym cukry: 28,57g; Bł: 43,54g, sól:5,80g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 21.04.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтет drobiowy 60g(-) Twarożek z szczypiorkiem 50g(7) Roszponka 10g(-) Pomidor 50g(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Twarożek z szczypiorkiem 50g(7) Roszponka 10g(-) Pomidor 50g(-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Twarożek z szczypiorkiem 50g(7) Roszponka 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Kotlet de volaile 80g(1,3,7) Ziemniaki dusz. 300g(7) Sur. z białej kap.150g(-) Banan 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Kotlet de volaile 80g(1,3,7) Ziemniaki dusz. 300g(7) Warzywa dusz.150g(9) Banan 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Kotlet de volaile 80g(1,3,7) Ziemniaki dusz. 300g(7) Sur. z białej kap.150g(-) Jabłko 1szt.(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g(-) Jajko got.1szt.(3) Sałatka z brokuł z słonecznikiem i fetą 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g(-) Jajko got.1szt.(3) Sałatka z brokuł z słonecznikiem i fetą 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa drobiowa 40g(-) Jajko got.1szt.(3) Sałatka z brokuł z słonecznikiem i fetą 50g(3,7)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt.(-)	Baton owocowy b/c 1szt.(-)	Baton owocowy b/c 1szt.(-)
		E: 2388kcal; B:83,70g;T:88,40g w tym kw.tł.nasy:30,87g; W:278,51g w tym cukry: 60,21g; Bł: 32,23g, sól:4,55g.	E: 2533kcal; B:95,78g;T:86,59gw tym kw.tł.nasy:31,38g; W:290,25g w tym cukry: 61,73g; Bł: 30,15g, sól:4,72g.	E: 2352kcal; B:83,47g;T:89,06gw tym kw.tł.nasy:31,23g; W:260,08g w tym cukry: 41,84g; Bł: 40,12g, sól:4,02g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 22.04.2024 rok	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 Serek „fro-smak” 1szt.(7) Miód 25g(-) Sałata 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 „fro-smak” 1szt.(7) Miód 25g(-) Sałata 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 „fro-smak” 1szt.(7) Szynka biała 40g(-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Kefir 1szt.(7)
	Obiad	Zupa pomid. z ryżem 350g(1,7,9) Sznycel miel. z cebulką 80g (1,3) Ziemniaki dusz. 300g(7) Sałatka z buraczków 100g(-) Sur. z selera 100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z ryżem 350g(1,7,9) Pulpet wieprz. 80g (1,3) Sos koperkowy 150g(1,7) Ziemniaki dusz. 300g(7) Sałatka z buraczków 100g(-) Sur. z selera 100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z ryżem 350g(1,7,9) Pulpet wieprz. 80g (1,3) Sos koperkowy 150g(1,7) Ziemniaki dusz. 300g(7) 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) Paprykarz szczeciński100g (4) Ser „hochland” 22g(7) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g(9) Ser „hochland” 22g(7) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g(9) Ser „hochland” 22g(7) Sałatka wegetariańska 50g(-)
	PN	Ciastko b/ c 1szt.(1)	Ciastko b/ c 1szt.(1)	Ciastko b/ c 1szt.(1)
		E: 2894kcal; B:94,32g;T:93,22g w tym kw.tł.nasy:43,65,g; W:363,30g w tym cukry: 51,26g; Bł: 35,50g, sól:5,49g.	E: 2971kcal; B:122,50g;T:98,81g w tym kw.tł.nasy:49,10g; W:369,81g w tym cukry: 49,68g; Bł: 26,88g, sól:4,16g.	E: 2877kcal; B:119,19g;T:94,33g w tym kw.tł.nasy:41,23g; W:344,61g w tym cukry: 44,25g; Bł: 42,00g, sól:4,35 g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 23.04.2024 rok	Sniadanie	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 80g (9) Sałata lodowa 10g(-) Jabłko 1szt.(-)	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 80g (9) Sałata lodowa 10g(-) Jabłko 1szt.(-)	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 80g (9) Sałata lodowa 10g(-) Jabłko 1szt.(-)
	IIŚ			Serek „homogenizowany”1 szt.(7)
	Obiad	Zupa gołąbkowa 350g (1,9)) Jajko got.1szt.(3) Sos chrzanowy 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Kalafior got.100g(1) Mizeria 100g(7) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,7,9)) Jajko got.1szt.(3) Sos ziołowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g(-) Kalafior got.100g(1) Szpinak dusz. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,7,9)) Jajko got.1szt.(3) Sos ziołowy 150g (1,7) Ziemniaki 300g(-) Kalafior 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) Parówka cienka 1szt.(-) Ser topiony 50g(7) Sałatka z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Ser topiony 50g(7) Sałatka z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt.(-) Ser topiony 50g(7) Sałatka z selera 50g(3,9)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt naturalny 1szt.(7)
		E: 2527kcal; B:98,89g;T:95,06g w tym kw.tł.nasy:35,54g; W:336,28g w tym cukry: 59,92g; Bł: 35,02g, sól:5,00g.	E: 2203kcal; B:89,62g;T:89,30g w tym kw.tł.nasy:34,42g; W:272,43g w tym cukry: 54,23g; Bł: 25,22g, sól:5,19g.	E: 2193kcal; B:92,98g;T:98,77g w tym kw.tł.nasy:41,99g; W:252,43g w tym cukry: 50,31g; Bł: 39,89g, sól:5,35g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 24.04.2024 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) Kiełbasa łopatkowa 40g(-) Serek „gouda”17g(7) Pomidor 50g(-) Sałata 10g(-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa łopatkowa 40g(-) Serek „gouda”17g(7) Pomidor 50g(-) Sałata 10g(-)	Zupa ml. z pł.owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa łopatkowa 40g(-) Serek „gouda”17g(7) Pomidor 50g(-) Sałata 10g(-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g(1,9) Udko z kurczaka got.1szt.(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ryż 300g(-) Marchewka z groszkiem 150g(1) Jabłko 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Udko z kurczaka got.1szt.(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ryż 300g(-) Marchewka z groszkiem 150g(1) Jabłko 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Udko z kurczaka got.1szt.(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ryż 300g(-) Marchewka z groszkiem 150g(1) Jabłko 1szt.(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z ziel.pietr. 80g(7) Sałatka gajowego 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z ziel.pietr. 80g(7) Sałatka gajowego 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z ziel.pietr. 80g(7) Sałatka gajowego 50g(1,3)
	PN	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)	Mus owocowy b/c 1szt. (-)
		E: 2555kcal; B:95,55g;T:87,51g w tym kw.tł.nasy:28,61g; W:315,77g w tym cukry: 56,60g; Bł: 30,11g, sól:5,83g.	E: 2603kcal; B:101,08g;T:86,96g w tym kw.tł.nasy:28,60g; W:299,28g w tym cukry: 54,44g; Bł: 21,60g, sól:5,88g.	E: 2505kcal; B:96,19g;T:88,28g w tym kw.tł.nasy:28,72g; W:295,48g w tym cukry: 48,87g; Bł: 40,02g, sól:6533g.

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