

Jadłospis od dnia 28.03.2024r do dnia 03.04.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 28.03.2024 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) Szynka biała 40g(-) Ser smażony 50g(7) Sałata 10g(-) Papryka 50g(-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g(-) Ser topiony 50g(7) 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) Szynka biała 40g(-) Ser topiony 50g(7) Sałata 10g(-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Pieczeń rzymska dusz. 80g(1,3) Sos piecz. 150g (1) Ziemniaki 300g(-) Kap. biała got.100g(-) Kalafior got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Pulpet wieprz. 80g(1,3) Sos z ziel. pietr. 150g (1,7) Ziemniaki 300g(-) Sur. z selera i ananasa 100g(9) Kalafior got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Pulpet wieprz. 80g(1,3) Sos z ziel. pietr. 150g (1,7) Ziemniaki 300g(-) Sur. z selera 100g(9) Kalafior got.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 grecka 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (9) Sałatka grecka 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g (9) Sałatka grecka 50g(7)
	PN	Mandarynka 1szt. (-)	Mandarynka 1szt. (-)	Mandarynka 1szt. (-)
		E: 2299kcal; B:98,93g;T:71,29g w tym kw.tł.nasy:44,01g; W:300,52g w tym cukry: 48,27g; Bł: 33,10g, sól:4,90g.	E: 2242kcal; B:102,44;T:64,31gw tym kw.tł.nasy:42,88g; W:304,44g w tym cukry: 47,29g; Bł: 27,55g, sól:5,25g.	E: 2299kcal; B:99,20g;T:72,02gw tym kw.tł.nasy:39,70g; W:304,24g w tym cukry: 39,88g; Bł: 44,77g, sól:5,27g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 29.03.2024 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 „wiejski”1szt.(7) Miód 25g(-) Sałata 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 „wiejski”1szt.(7) Miód 25g(-) Sałata 10g (-) 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 „wiejski”1szt.(7) Ser żółty 40g (7) Sałata 10g (-) Jabłko 1szt.(-)
	IIŚ			Sok pomidorowy 1szt.(-)
	Obiad	Zupa kap. z kisz. kap. 350g (9) Śledź w śmietanie z jabłkiem i ceb. 250g(7) Ziemniaki 300g(-) Budyń z owocem 150g(7) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Kotlet z ryby duszony 80g(1,3,4,7) Sos cytrynowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Szpinak dusz.100g(1,7) Budyń z owocem 150g(7) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Kotlet z ryby duszony 80g(1,3,4,7) Sos cytrynowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Szpinak dusz.100g(1,7) Budyń 150g(7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paprykarz szczeciński 100g(4) Ser żółty 40g(7) Ogórek kisz.50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek “fro-smak”1szt.(7) Serek „deliser”17g(7) Pomidor 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek “fro-smak”1szt.(7) Serek „deliser”17g(7) Pomidor 50g(-)
	PN	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)
		E: 2705kcal; B:8103,26g;T:89,85g w tym kw.tł.nasy:36,46g; W:363,02g w tym cukry: 64,38g; Bł: 33,13g, sól:8,59g.	E: 2539kcal; B:99,81g;T:89,68g w tym kw.tł.nasy:39,65g; W:321,61g w tym cukry: 62,91g; Bł: 23,08g, sól:5,00g.	E: 2499kcal; B:106,62g;T:81,63g w tym kw.tł.nasy:46,79g; W:308,52g w tym cukry: 42,48g; Bł: 40,00g, sól:6,51g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 30.03.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Serek „hochland” 22g(7) Sał. z sałaty, pomidora i szczypiorku i kukurydzy 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Serek „hochland” 22g(7) Sał. z sałaty, pomidora i szczypiorku i kukurydzy 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Serek „hochland” 22g(7) Sał. z sałaty, pomidora i szczypiorku i kukurydzy 50g(-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa gyros 350g(1,9,10) Piecarki w sosie śmietanowym 250g(1,7) Makaron 300g(1) Buraczki got.150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z ziemn..350g(1,7,9) Piecarki w sosie śmietanowym 250g(1,7) Makaron 300g(1) Buraczki got.150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z ziemn..350g(1,7,9) Piecarki w sosie śmietanowym 250g(1,7) Makaron 300g(1) Buraczki got.150g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z ogórkiem 80g (3,10) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z wędliny z ogórkiem 80g (3,10) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z ogórkiem 80g (3,10) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)
	PN	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt nat.1szt.(7)
		E: 2256kcal; B:88,67g;T:81,89g w tym kw.tł.nasy:26,85g; W: 291,31g w tym cukry: 38,47g; Bł: 23,48g, sól:5,20g.	E: 2233kcal; B:81,50g;T:70,50g w tym kw.tł.nasy:26,69g; W: 284,95g w tym cukry: 26,48g; Bł: 19,94g, sól:5,00g.	E: 2226kcal; B:80,07g;T:72,94g w tym kw.tł.nasy:27,75g; W: 282,51g w tym cukry: 20,32g; Bł: 38,08g, sól:5,16g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 31.03.2024 rok WIELKANOC	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Jajko got. 1szt.(3) Szynka got.50g(-) Sałata 10g(-) Babka 100g(1,3)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Szynka got.50g(-) Sałata 10g(-) Babka 100g(1,3)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Szynka got.50g(-) Sałata 10g(-) Ciastko b/c 1szt.(1)
	IIŚ			Sok pomidorowy 1szt.(-)
	Obiad	Żurek 350g(1,7) Kotlet de volaile 80g(1,3,7) Ziemniaki dusz.300g(7) Bukiet z warzyw 150g(1) Kompot 250g(-) Pomarańcza 1szt.(-)	Zupa szparagowa 350g (1,7) Kotlet de volaile 80g(1,3,7) Ziemniaki dusz.300g(7) Bukiet z warzyw 150g(1) Kompot 250g(-) Pomarańcza 1szt.(-)	Zupa szparagowa 350g (1,7) Kotlet de volaile 80g(1,3,7) Ziemniaki dusz.300g(7) Bukiet z warzyw 150g(1) Herbata owocowa 250g(-) Pomarańcza 1szt.(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt.(-) z chrzanem 30g(-) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt.(-) z chrzanem 30g(-) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt.(-) z chrzanem 30g(-) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)
	PN	Mus owocowy 1szt. (-)	Mus owocowy 1szt. (-)	Mus owocowy 1szt. (-)
		E: 3124kcal; B:98,41g;T:94,22g w tym kw.tł.nasy:33,56g; W: 418,87g w tym cukry: 62,18g; Bł: 41,45g, sól: 5,25g.	E: 3043kcal; B:106,04g;T:94,37g w tym kw.tł.nasy:33,72g; W: 424,88g w tym cukry: 60,12g; Bł: 34,44g, sól:6,03g.	E: 2855kcal; B:96,70g;T:89,17g w tym kw.tł.nasy:34,56g; W: 378,06g w tym cukry: 54,41g; Bł: 54,46g, sól:6,77g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 01.04.2024 r	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Jajko got. 1szt.(3) Szynka got.50g(-) Sałata 10g(-) Keks 100g(1,3)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Szynka got.50g(-) Sałata 10g(-) Keks 100g(1,3)	Kakao 250g(7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Szynka got.50g(-) Sałata 10g(-) Biszkopty b/c (1)
	IIŚ			Jabłko 1szt.(-)
	Obiad	Zupa pomid. z l.ciałem 350g(1,3,7,9) Karkówka dusz.80g (-) w sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Kap. czerwona got.150g(-) Kompot 250g(-) Pomarańcza 1szt.(-)	Zupa pomid. z l.ciałem 350g(1,3,7,9) Filet z kurczaka dusz. 80g (-) w sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got.150g(1) Kompot 250g(-) Pomarańcza 1szt.(-)	Zupa pomid. z l.ciałem 350g(1,3,7,9) Filet z kurczaka dusz. 80g (-) w sosie własnym 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Kalafior got.150g(1) Herbata owocowa 250g(-) Pomarańcza 1szt.(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt.(-) z chrzanem 30g(-) Sał. gajowego 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt.(-) z keczupem 30g(-) Sał. gajowego 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała 1szt.(-) z chrzanem 30g(-) Sał. gajowego 50g(1,3)
	PN	Krakersy 1szt. (1)	Krakersy1szt. (1)	Krakersy 1szt. (1)
		E: 3034kcal; B:96,14g;T:101,37g w tym kw.tł.nasy:38,45g; W: 400,52g w tym cukry: 78,59g; Bł: 40,76g, sól:4,76g.	E: 3032kcal; B:105,25g;T:98,18g w tym kw.tł.nasy: 35,70g; W: 408,31g w tym cukry: 70,84g; Bł: 27,71g, sól:5,60g.	E: 2754kcal; B:97,42g;T:83,75g w tym kw.tł.nasy:32,66g; W: 379,11g w tym cukry: 58,81g; Bł: 48,46, sól:5,04g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 02.04.2024 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) Powidła 30g(-) Papryka 50g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Powidła 30g(-) Pomidor 50g(-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” 1szt.(7) Ser żółty 40g(-) Pomidor 50g(-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Wędlina 50g(-)
	Obiad	Barszcz ukraiński 350g (1,7,9) Leczo warzywne 250g (1) Kasza j. 300g(1) Sur. z białej kap.150g(-) Kompot 250g(-)	Barszcz z jarzynami 350g(1,7,9) Leczo warzywne 250g (1) Kasza j. 300g(1) Fasolka szp. 150g(1) Kompot 250g(-)	Barszcz z jarzynami 350g(1,7,9) Leczo warzywne 250g (1) Kasza j. 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) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Parówka cienka 1szt.(-) Sałatka z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Parówka cienka 1szt.(-) Sałatka z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Parówka cienka 1szt.(-) Sałatka z selera 50g(3,9)
	PN	Baton owocowy b/c 1szt.(-)	Baton owocowy b/c 1szt.(-)	Baton owocowy b/c 1szt.(-)
		E: 2504kcal; B:77,64g;T:83,28g w tym kw.tł.nasy:32,23g; W: 363,94g w tym cukry: 74,06g; Bł: 45,99g, sól:4,87g.	E: 2524kcal; B:77,55g;T:88,10g w tym kw.tł.nasy:31,87g; W: 350,02g w tym cukry: 68,24g; Bł: 31,90g, sól:4,72g.	E: 2529kcal; B:87,49g;T:93,14g w tym kw.tł.nasy:39,83g; W: 324,40g w tym cukry: 54,05g; Bł: 47,16g, sól:5,40g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 03.04.2024 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 (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Serek topiony „gouda” 17g(7) Pomidor 50g(-) Rozszponka 10g(-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Serek topiony „gouda” 17g(7) Pomidor 50g(-) Rozszponka 10g(-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтет drobiowy 60g(-) Serek topiony „gouda” 17g(7) Pomidor 50g(-) Rozszponka 10g(-)
	IIŚ			Krakersy 1 op.(1)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Kotlet z jajka dusz. 60g(1,3) z warzywami dusz.100g(9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sał. z buraczków 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Kotlet z jajka dusz. 60g(1,3) z warzywami dusz.100g(9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sał. z buraczków 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Kotlet z jajka dusz. 60g(1,3) z warzywami dusz.100g(9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sał. z buraczków 100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby i warzyw 80g(3,4) Sał. z cieciorke z ogórkiem ziel.50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby i warzyw 80g(3,4) Sał. z cieciorke z ogórkiem ziel.50g(3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby i warzyw 80g(3,4) Sał. z cieciorke z ogórkiem ziel.50g(3)
	PN	Sok pomidorowy 1szt.(-)	Sok pomidorowy 1szt.(-)	Sok pomidorowy 1szt.(-)
		E: 2303kcal; B:93,70g;T:74,97g w tym kw.tł.nasy:27,37g; W: 300,82g w tym cukry: 51,79g; Bł: 36,57g, sól:5,56g.	E: 2351kcal; B:93,15g;T:80,50g w tym kw.tł.nasy:26,36g; W: 310,33g w tym cukry: 49,63g; Bł: 28,06g, sól:5,61g.	E: 2441kcal; B:104,06g;T:76,72g w tym kw.tł.nasy:29,01g; W: 310,41g w tym cukry: 40,27g; Bł: 44,38g, sól:5,63g.

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