

Jadłospis od dnia 29.02.2024r do dnia 06.03.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 29.02.2024 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(-) Twarożek 50g(7) Papryka 50g (-) Mandarynka 1szt.(-)	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(-) Twarożek 50g(7) Pomidor 50g (-) Mandarynka 1szt.(-)	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(-) Twarożek 50g(7) Pomidor 50g (-) Mandarynka 1szt.(-)
	IIŚ			Kefir 1szt. (7)
	Obiad	Barszcz z jarzynami 350g(1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g(-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g(-) Brokuł got.100g (1) Sur. z kisz. kap.100g(-) Kompot 250g(-)	Barszcz z jarzynami 350g(1,7,9) Bitka schabowa dusz.80g(-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g(-) Brokuł got.100g (1) Marchewka got.100g (1) Kompot 250g(-)	Barszcz z jarzynami 350g(1,7,9) Bitka schabowa dusz. 80g(-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g(-) Brokuł got.100g (1) Sur. z kisz. kap.100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Ser „hochland” 22g (7) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Ser „hochland” 22g (7) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Ser „hochland” 22g (7) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)
	P	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)	Ciastko b/c 1szt. (1)
		E: 2439kcal; B:90,86g;T:86,19g w tym kw.tł.nasy:29,60g; W:342,13g w tym cukry: 52,59g; Bł: 38,05g, sól:4,01g.	E: 2495kcal; B:96,28;T:85,55gw tym kw.tł.nasy:29,58g; W:348,81g w tym cukry: 64,35g; Bł: 29,84g, sól:4,09g.	E: 2429kcal; B:95,70g;T:90,21gw tym kw.tł.nasy:31,92g; W:328,59g w tym cukry: 44,32g; Bł: 44,26g, sól:4,09g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 01.03.2024 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) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Miód 25g(-) Sałatka z pomidora i koperku z słończnikiem i pestkami dyni 50g(-)	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) Miód 25g(-) Sałatka z pomidora i koperku z słończnikiem i pestkami dyni 50g(-)	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) Ser żółty 40g (7) Sałatka z pomidora i koperku z słończnikiem i pestkami dyni 50g(-)
	IIŚ			Krakersy 1szt.(1)
	Obiad	Zupa wiedeńska 350g (1,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4,7) z jarzynami 100g(9) Ziemniaki dusz. 300g(7) Sur. z włoskiej kap. 100g(3) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g (1,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4,7) z jarzynami 100g(9) Ziemniaki dusz. 300g(7) Fasolka szp.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g (1,9) Filet z ryby duszony 80g(1,3,4,7) z jarzynami 100g(9) Ziemniaki dusz. 300g(7) Sur. z włoskiej kap. 100g(3) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Ser topiony 50g (7) Sałatka z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Ser topiony 50g (7) Sałatka z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt.(3) Ser topiony 50g (7) Sałatka z selera 50g(3,9)
	PN	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 2515kcal; B:84,93g;T:93,62g w tym kw.tł.nasy:38,70g; W:351,80g w tym cukry: 65,47g; Bł: 38,61g, sól:5,26g.	E: 2547kcal; B:95,26g;T:90,15g w tym kw.tł.nasy:39,00g; W:352,50g w tym cukry: 61,64g; Bł: 29,24g, sól:5,43g.	E: 2770kcal; B:104,01g;T:104,99g w tym kw.tł.nasy:48,32g; W:375,85g w tym cukry: 53,49g; Bł: 46,42g, sól:6,39g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 02.03.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 80g (9) Ogórek ziel.50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 80g (9) Pomidor 50g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 80g (9) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Wędlina 50g(-)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makar.350g(1,7,9) Kiełbasa smaż. z ceb.1szt.(-) Ziemniaki dusz. 300g(7) Kap. biała got. 150g(-) Kiwi 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z makar.350g(1,7,9) Gulasz wieprz. got. z jarzynami 250g (1,9) Ziemniaki dusz.300g(7) Szpinak dusz. 150g (1) Kiwi 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa pomidorowa z makar.350g(1,7,9) Gulasz wieprz. got. z jarzynami 250g (1,9) Ziemniaki dusz.300g(7) Szpinak dusz.150g (1) Kiwi 1szt.(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z kaszy z tuńczy. i warzyw 50g(1,4,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z kaszy z tuńczy. i warzyw 50g(1,4,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sał. z kaszy z tuńczy. i warzyw 50g(1,4,10)
	PN	Jogurt nat.1szt.(7)	Jogurt nat.1szt.(7)	Jogurt nat.1szt.(7)
		E: 2346kcal; B:89,50g;T:103,29g w tym kw.tł.nasy:48,95g; W: 278,70g w tym cukry: 48,01g; Bł: 29,18g, sól:6,59g.	E: 2391kcal; B:102,32g;T:95,54g w tym kw.tł.nasy:46,67g; W: 292,48g w tym cukry: 44,39g; Bł: 24,96g, sól:6,14g.	E: 2239kcal; B:94,94g;T:98,26g w tym kw.tł.nasy:46,64g; W: 267,28g w tym cukry: 40,98g; Bł: 40,08g, sól:6,16g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 03.03.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Filet z indyka 40g(-) Ser topiony „gouda” kostka 17g(7) Sałata 10g(-) Banan 1szt.(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g(-) Ser topiony „gouda” kostka 17g(7) Sałata 10g(-) Banan 1szt.(-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Filet z indyka 40g(-) Ser topiony „gouda” kostka 17g(7) Sałata 10g(-) Mandarynka 1szt.(-)
	IIŚ			Serek „homogenizowany”1szt. (7)
	Obiad	Rosół z l. ciastem 350g(1,3,9) Udko z kurczaka got.1szt.(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ryż 300g(-) Marchewka got. 150g(1) Kompot 250g(-)	Rosół z l. ciastem 350g(1,3,9) Udko z kurczaka got.1szt.(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ryż 300g(-) Marchewka got. 150g(1) Kompot 250g(-)	Rosół z l. ciastem 350g(1,3,9) Udko z kurczaka got.1szt.(-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ryż 300g(-) Marchewka got. 150g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. 40g(-) Twarożek 50g (7) Sałatka z makar.piecz i papryką 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. 40g(-) Twarożek 50g (7) Sałatka z makar.piecz i papryką 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka cienka 1szt. 40g(-) Twarożek 50g (7) Sałatka z makar.piecz i papryką 50g(1,3)
	PN	Mus owocowy 1szt. (-)	Mus owocowy 1szt. (-)	Mus owocowy 1szt. (-)
		E: 2390kcal; B:86,89g;T:88,87g w tym kw.tł.nasy:30,66g; W: 323,12g w tym cukry: 54,66g; Bł: 28,42g, sól: 4,93g.	E: 2438kcal; B:92,42g;T:88,27g w tym kw.tł.nasy:30,65g; W: 326,63g w tym cukry: 52,50g; Bł: 19,91g, sól:4,98g.	E: 2313kcal; B:91,92g;T:95,76g w tym kw.tł.nasy:37,03g; W: 285,61g w tym cukry: 34,04g; Bł: 34,23g, sól:5,00g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 04.03.2024 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) Paszтет drobiowy 60g(-) Ser żółty 40g(7) Sałatka z sałaty, pomidora i szczyp. i kukurydzy 50g(-)	Zupa ml.z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Szynka got.40g(-) Sałatka z sałaty, pomidora i szczyp. i kukurydzy 50g(-)	Zupa ml.z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Szynka got.40g(-) Sałatka z sałaty, pomidora i szczyp. i kukurydzy 50g(-)
	IIŚ			Sok pomidorowy 1szt.(-)
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Kotlet z fasoli smaż. 80g (1,3) Ziemniaki dusz.300g(7) Brokuł got.100g(1) Sur. z czerwonej kap. 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Pulpet wieprz. got. 80g(1,3) Sos jarzynowy 150g(1,7,9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Brokuł got.100g(1) Sur. z marchewki 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa kalafiorowa 350g(1,7,9) Pulpet wieprz. got. 80g(1,3) Sos jarzynowy 150g(1,7,9) Ziemniaki dusz. 300g (7) Brokuł got.100g(1) Sur. z marchewki 100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Byczki w pomidorach 100g (4) Serek „deliser” 17g (7) Ogórek kon. 50g (10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4,9) Serek „deliser” 17g (7) Pomidor 50g (-)
	P	Jabłko 1szt. (-)	Jabłko 1szt. (-)	Jabłko 1szt. (-)
		E: 2939kcal; B:92,00g;T:107,81g w tym kw.tł.nasy:40,43g; W: 421,62g w tym cukry: 65,90g; Bł: 43,24g, sól:5,41g.	E: 2437kcal; B:115,25g;T:77,86g w tym kw.tł.nasy: 48,13g; W: 337,70g w tym cukry: 65,28g; Bł: 34,74g, sól:5,00g.	E: 2339kcal; B:110,36g;T:79,18g w tym kw.tł.nasy:48,25g; W: 323,90g w tym cukry: 59,67g; Bł: 53,16, sól:5,47g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 05.03.2024 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 „wiejski” 1szt.(7) Powidła 30g(-) Sałata lodowa 10g(-) Mandarynka 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt.(7) Powidła 30g(-) Sałata lodowa 10g(-) Mandarynka 1szt. (-)	Zupa ml. budyniowa 300g (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 lodowa 10g(-) Mandarynka 1szt. (-)
	IIŚ			Wędlina 50g(-)
	Obiad	Grochówka 350g (9) Leczo warzywne 250g (1) Makaron 300g(1) Sałatka z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Leczo warzywne 250g (1) Makaron 300g(1) Sałatka z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Leczo warzywne 250g (1) Makaron 300g(1) Sałatka z buraczków 150g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny 80g (3) Sałatka gajowego 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny 80g (3) Sałatka gajowego 50g (1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny 80g (3) Sałatka gajowego 50g (1,3)
	P	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)
		E: 2694kcal; B:100,87g;T:94,77g w tym kw.tł.nasy:30,93g; W: 379,85g w tym cukry: 68,72g; Bł: 39,57g, sól:4,85g.	E: 2645kcal; B:93,78g;T:92,43g w tym kw.tł.nasy:30,81g; W: 371,64g w tym cukry: 65,27g; Bł: 22,96g, sól:4,70g.	E: 2601kcal; B:107,19g;T:98,37g w tym kw.tł.nasy:36,51g; W: 347,50g w tym cukry: 40,50g; Bł: 37,54g, sól:5,60g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 06.03.2024 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) Kiełbasa krakowska 40g(-) Jajko got. 1szt.(3) Papryka 50g(-) Rozszponka 10g(-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Jajko got. 1szt.(3) Pomidor 50g(-) Rozszponka 10g(-)	Zupa ml. z zacierką 300g(1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kiełbasa krakowska 40g(-) Jajko got. 1szt.(3) Pomidor 50g(-) Rozszponka 10g(-)
	IIŚ			Biszkopty (1)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Kurczak pieczony 100g (-) Sos pieczeniowy 150g(1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera i ananasa 100g(9) Fasolka szp. got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera i ananasa 100g(9) Fasolka szp. got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Sur. z selera 100g(9) Fasolka szp. got. 100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Metka łososiowa 40g(-) Twarożek z koperkiem 50g(7) Sałatka grecka 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Twarożek z koperkiem 50g(7) Sałatka grecka 50g(7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Twarożek z koperkiem 50g(7) Sałatka grecka 50g(7)
	P	Kiwi 1szt.(-)	Kiwi 1szt.(-)	Kiwi 1szt.(-)
		E: 2480kcal; B:101,56g;T:85,43g w tym kw.tł.nasy:27,46g; W: 341,98g w tym cukry: 47,81g; Bł: 35,24g, sól:5,32g.	E: 2330kcal; B:104,07g;T:80,84g w tym kw.tł.nasy:27,28g; W: 308,44g w tym cukry: 44,75g; Bł: 25,38g, sól:5,93g.	E: 2366kcal; B:102,28g;T:83,81g w tym kw.tł.nasy:28,20g; W: 319,24g w tym cukry: 31,34g; Bł: 41,45g, 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