

Jadłospis od dnia 21.03.2024r do dnia 27.03.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 21.03.2024 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) Serek topiony „gouda” kostka 17g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g(-) Sał. z sałaty, pomidora i 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) Serek topiony „gouda” kostka 17g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g(-) Sał. z sałaty, pomidora i 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) Serek topiony „gouda” kostka 17g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 40g(-) Sał. z sałaty, pomidora i szczypiorku i kukurydzy 50g(-)
	IIŚ			Jogurt naturalny 1 szt.(7)
	Obiad	Zupa porowa 350g (1,7,9) Sznycel miel. smaż. z ceb. i pieczarkami 80g (1,3) Ziemniaki dusz.300g (7) Sałatka buraczków 100g(-) Brokuł got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa porowa 350g (1,7,9) Pulpet wieprz. 80g (1,3) Sos ziołowy 150g (1,7) Ziemniaki dusz.300g (7) Sałatka buraczków 100g(-) Brokuł got.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa porowa 350g (1,7,9) Pulpet wieprz. 80g (1,3) Sos ziołowy 150g (1,7) Ziemniaki dusz.300g (7) Sałatka buraczków 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 kurczaka i warzyw 80g(9) Sał. z makaronu i kalafiora 50g(1,3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g(9) Sał. z makaronu i kalafiora 50g(1,3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g(9) Sał. z makaronu i kalafiora 50g(1,3,9)
	PN	Mandarynka 1szt. (-)	Mandarynka 1szt. (-)	Mandarynka 1szt. (-)
		E: 2486kcal; B:106,02g;T:84,93g w tym kw.tł.nasy:27,88g; W:344,66g w tym cukry: 52,36g; Bł: 39,80g, sól:5,18g.	E: 2465kcal; B:109,51g;T:78,21gw tym kw.tł.nasy:28,62g; W:346,04g w tym cukry: 49,38g; Bł: 30,14g, sól:5,03g.	E: 2433kcal; B:110,82g;T:82,93gw tym kw.tł.nasy:29,79g; W:333,24g w tym cukry: 44,37g; Bł: 45,26g, sól:5,37g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 22.03.2024 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) Powidła 30g(-) Ogórek ziel. 50g(-) 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) Powidła 30g(-) Pomidor 50g(-) 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) Pomidor 50g(-) Jabłko 1szt.(-)
	IIS			Mus owocowy 1szt.(-)
	Obiad	Zupa szpinakowa 350g (1,7,9) Filet z ryby duszony 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z kisz. kap.100g(-) Marchewka got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g (1,7,9) Filet z ryby duszony 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z selera 100g(9) Marchewka got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g (1,7,9) Filet z ryby duszony 80g (1,3,4) Ziemniaki dusz. 300g (7) Sur. z selera 100g(9) Marchewka got. 100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt. (3) Serek „hochland’22g(7) Sałatka z ryżu z ananase, kukurydzą, selerem 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt. (3) Serek „hochland’22g(7) Sałatka z ryżu z ananase, kukurydzą, selerem 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got.1szt. (3) Serek „hochland’22g(7) Sałatka z ryżu z kukurydzą, selerem 50g (3,9)
	PN	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)	Kefir 1szt.(7)
		E: 2380kcal; B:97,03g;T:87,48g w tym kw.tł.nasy:34,18g; W:319,50g w tym cukry: 59,46g; Bł: 38,01g, sól:4,44g.	E: 2474kcal; B:97,50g;T:85,37gw tym kw.tł.nasy:27,90g; W:345,50g w tym cukry: 58,50g; Bł: 32,70g, sól:4,55g.	E: 2497kcal; B:107,62g;T:85,24gw tym kw.tł.nasy:29,84g; W:348,49g w tym cukry: 45,40g; Bł: 48,23g, sól:4,68g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 23.03.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g (7) Filet z indyka 40g(-) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g (7) Filet z indyka 40g(-) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g (7) Filet z indyka 40g(-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Krakersy 1szt.(1)
	Obiad	Zupa gołąbkowa 350g(1,9) Fasolka po bretońsku 250g(1) Ziemniaki 300g (-) Kisiel z owocem 150g(1) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g(1,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g(1,9) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. 150g (1) Kisiel z owocem 150g(1) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g(1,9) Gulasz wieprzowy got. z jarzynami 250g(1,9) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. 150g (1) Kisiel z owocem 150g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Metka łososiowa 40g(-) Twarożek 50g(7) Sał. z brokuł z fetą i słonecznikiem 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Szynka got. 40g(-) Twarożek 50g(7) Sał. z brokuł z fetą i słonecznikiem 50g(3,7)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g(-) Twarożek 50g(7) Sał. z brokuł z fetą i słonecznikiem 50g(3,7)
	PN	Baton twarogowy 1szt.(7)	Baton twarogowy 1szt.(7)	Serek „homogenizowany” 1szt.(7)
		E: 2452kcal; B:102,79g;T:84,54g w tym kw.tł.nasy:36,05g; W: 338,40g w tym cukry: 49,85g; Bł: 42,09g, sól:5,15g.	E: 2200kcal; B:91,99g;T:60,27g w tym kw.tł.nasy:30,37g; W: 309,71g w tym cukry: 45,94g; Bł: 24,37g, sól:5,66g.	E: 2290kcal; B:88,21g;T:71,18g w tym kw.tł.nasy:33,02g; W: 316,79g w tym cukry: 36,58g; Bł: 40,69g, sól:5,68g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 24.03.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Ser żółty 40g (7) Polędwica sopocka 40g(-) Sałata lodowa 10g(-) Kiwi 1szt.(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „deliser”17g(7) Polędwica sopocka 40g(-) Sałata lodowa 10g(-) Kiwi 1szt.(-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „deliser”17g(7) Polędwica sopocka 40g(-) Sałata lodowa 10g(-) Kiwi 1szt.(-)
	IIŚ			Sok pomidorowy 1szt.(-)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g(1,9) Udka z kurczaka pieczone 1szt.(-) Sos piecz.150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z czerwonej kap.150g(-) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Udka z kurczaka got.1szt.(-) Sos potrawkowy150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Buraczki got.150g(-) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Udka z kurczaka got.1szt.(-) Sos potrawkowy150g (1,3,7) Ziemniaki 300g (-) Buraczki got.150g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka 50g(3) Kiełbasa krakowska 40g(-) Sał. wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka 50g(3) Kiełbasa krakowska 40g(-) Sał. wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka 50g(3) Kiełbasa krakowska 40g(-) Sał. wegetariańska 50g(-)
	PN	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)
		E: 2566kcal; B:107,53g;T:102,45g w tym kw.tł.nasy:35,70g; W: 320,43g w tym cukry: 45,06g; Bł: 31,75g, sól:5,01g.	E: 2585kcal; B:105,37g;T:98,63g w tym kw.tł.nasy:33,64g; W: 331,40g w tym cukry: 43,75g; Bł: 21,92g, sól:4,41g.	E: 2487kcal; B:100,48g;T:89,95g w tym kw.tł.nasy:33,76g; W: 317,60g w tym cukry: 28,14g; Bł: 40,34g, sól:4,88g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 25.03.2024r	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(-) Sałata 10g (-) Papryka 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(-) 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 „homogenizowany” 1szt.(7) Szynka kon.40g(-) Sałata 10g (-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Ser żółty 50g(7)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Sos myśliwski 250g(1,10) Kasza pęczak 300g(1) Sur. z warzyw 150g(7,9) Jabłko 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Pierogi z mięsem 250g(1,3) Sur .z warzyw 150g(1,9) Jabłko 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Pierogi z mięsem 250g(1,3) Sur .z warzyw 150g(1,9) Jabłko 1szt.(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka gruba 1szt.(-) z musztardą 30g(10) Sałatka gajowego 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka gruba 1szt.(-) z keczupem 30g(-) Sałatka gajowego 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka gruba 1szt.(-) z musztardą 30g(10) Sałatka gajowego 50g(1,3)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt naturalny 1szt.(7)
		E: 2817kcal; B:90,39g;T:96,78g w tym kw.tł.nasy:35,68g; W: 391,82g w tym cukry: 69,83g; Bł: 40,29g, sól:5,35g.	E: 3005kcal; B:106,17g;sól:108,46g w tym kw.tł.nasy:41,14g; W: 373,45g w tym cukry: 85,80g; Bł: 31,75g, sól:6,02g.	E: 3017kcal; B:123,61g;T:105,90g w tym kw.tł.nasy:41,55g; W: 325,79g w tym cukry: 38,28g; Bł: 45,74g, sól:5,87g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 26.03.2024 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) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Serek „hochland” 22g(7) Rukola 10g(-) Mandarynka 1szt.(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Serek „hochland” 22g(7) Rukola 10g(-) Mandarynka 1szt.(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(-) Serek „hochland” 22g(7) Rukola 10g(-) Mandarynka 1szt.(-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa meksykańska 350g(1,9) Jajko sadzone 1szt. Ziemniaki dusz.300g(7) Marchewka z groszkiem 100g(1) Sur. z białej kap.100g(-) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Jajko got.1szt. Sos jarzynowy 150g(1,7,9) Ziemniaki dusz.300g(7) Marchewka z groszkiem 100g(1) Brokuł got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Jajko got.1szt. Sos jarzynowy 150g(1,7,9) Ziemniaki dusz.300g(7) Brokuł got. 100g(1) Sur. z białej kap.100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro – smak” 1szt.(7) Sałatka z makaronu z pieczarkami i papryką 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro – smak” 1szt.(7) Sałatka z makaronu z pieczarkami i papryką 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro – smak” 1szt.(7) Sałatka z makaronu z pieczarkami i papryką 50g(1,3)
	P N	Krakersy 1 szt. (1)	Krakersy 1 szt. (1)	Krakersy 1 szt. (1)
		E: 2858kcal; B:91,79g;T:95,41g w tym kw.tł.nasy:39,85g; W: 380,75g w tym cukry: 57,85g; Bł: 35,78g, sól:5,46g.	E: 2805kcal; B:89,13g;T:92,83g w tym kw.tł.nasy:36,56g; W: 398,68g w tym cukry: 60,24g; Bł: 31,60g, sól:5,45g.	E: 2777kcal; B:83,60g;T:96,86g w tym kw.tł.nasy:36,74g; W: 380,48g w tym cukry: 42,84g; Bł: 50,32g, sól:6,44g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 27.03.2024 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) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Ser topiony gouda 17g (7) Sałata lodowa 10g(-) Jabłko 1szt.(-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g(-) Ser topiony gouda 17g (7) Sałata lodowa 10g(-) Jabłko 1szt.(-)	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 topiony gouda 17g (7) Sałata lodowa 10g(-) Jabłko 1szt.(-)
	IIŚ			Mus owocowy 1szt. (-)
	Obiad	Barszcz zabiелany 350g(1,7,9) Placki z kurczaka dusz. z warzyw. 80g (3,9) Ziemniaki dusz.300g(7) Fasolka szp.100g(1) Sur. z marchewki i selera 100g(9) Kompot 250g(-)	Barszcz zabiелany 350g(1,7,9) Placki z kurczaka dusz. z warzyw. 80g (3,9) Ziemniaki dusz.300g(7) Fasolka szp.100g(1) Sur. z marchewki i selera 100g(9) Kompot 250g(-)	Barszcz zabiелany 350g(1,7,9) Placki z kurczaka dusz. z warzyw. 80g (3,9) Ziemniaki dusz.300g(7) Fasolka szp.100g(1) Sur. z marchewki i selera 100g(9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek 50g(7) Makrela w oleju 100g(4) Ogórek ziel.50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek 50g(7) Galaretka z ryby 150g(3,4,9) Pomidor 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek 50g(7) Galaretka z ryby 150g(3,4,9) Pomidor 50g(-)
	P N	Jogurt nat. 1szt.(7)	Jogurt nat. 1szt.(7)	Jogurt nat. 1szt.(7)
		E: 2732kcal; B:95,92g;T:95,84g w tym kw.tł.nasy:28,67g; W: 380,79g w tym cukry: 71,41g; Bł: 37,76g, sól:4,40g.	E: 2533kcal; B:110,85g;T:74,24g w tym kw.tł.nasy:24,14g; W: 333,84g w tym cukry: 72,42g; Bł: 31,95g, sól:4,61g.	E: 2432kcal; B:105,86g;T:75,16g w tym kw.tł.nasy:24,11g; W: 328,64g w tym cukry: 59,01g; Bł: 47,97g, sól:4,66g.

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