

Jadłospis od dnia 23.11.2023r do dnia 29.11.2023r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 23.11.2023 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) Kieł. szynkowa z piersi z kurczaka 40g(-) Ser smażony 50g(7) Roszponka 10g(-)	Zupa ml. z kaszką p.300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa z piersi z kurczaka 40g(-) Ser topiony 50g(7) Roszponka 10g(-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Kieł.szynkowa z piersi z kurczaka 40g(-) Ser topiony 50g(7) Roszponka 10g(-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Sznycel mielony z ceb. i pieczarkami 80g(1,3) Ziemniaki 300g(-) Kap. czerwona got.100g(-) Sur. z selera i marchewki 100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Pulpet wieprz. 80g(1,3) Sos ziołowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Kalafior 100g(1) Sur. z selera i marchewki 100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa brokułowa 350g(1,7,9) Pulpet wieprz. 80g(1,3) Sos ziołowy 150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Kalafior 100g(1) Sur. z selera i marchewki 100g(9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser żółty 40g(7) Jajko got.1szt.(3) Sałatka gyros 50g(3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak”1szt.(7) Jajko got.1szt.(3) Sałatka gyros 50g(3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak”1szt.(7) Jajko got.1szt.(3) Sałatka gyros 50g(3,10)
	N	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 2772kcal; B:105,98g;T:100,31g w tym kw.tł.nasy:57,94,g; W:357,97g w tym cukry: 52,00g; Bł: 34,60g, sól:6,43g.	E: 2798kcal; B:99,68g;T:97,83gw tym kw.tł.nasy:54,82g; W:370,89g w tym cukry: 58,02g; Bł: 28,14g, sól:6,87g.	E: 2656kcal; B:100,12g;T:97,00gw tym kw.tł.nasy:49,13g; W:366,05g w tym cukry: 54,13g; Bł: 49,11g, sól:7,15g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 24.11.2023 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 (-) Papryka 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 „wiejski” 1szt.(7) Miód 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 „wiejski” 1szt.(7) Ser żółty 40g(7) Pomidor 50g(-) Rukola 10g(-)
	IIŚ			Krakersy 1 szt. (1)
	Obiad	Grochówka 350g(1,9) Śledź w śmietanie z jabłkiem i ceb.150g(4,7) Ziemniaki 300g(-) Kompot 250g(-) Banan 1szt.(-)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350g(1,3) Pierogi z truskawkami 300g(1,3) Sur. z marchwi 100g(-) Kompot 250g(-) Banan 1szt.(-) d.miel. ryż z truskawkami i cynamonem 300g(-)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350g(1,3) Śledź w śmietanie z jabłkiem i ceb.150g(4,7) Ziemniaki 300g(-) Herbata owocowa 250g(-) Gruszka 1szt.(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z ryby wędzonej i warzyw 60g(4,9) Sałatka z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i tuńczyka 60g(4,7) Sałatka z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z twarogu i tuńczyka 60g(4,7) Sałatka z selera 50g(3,9)
	PN	Sok pomidorowy 1szt.(-)	Sok pomidorowy 1szt.(-)	Sok pomidorowy 1szt.(-)
		E: 2484kcal; B:100,45g;T:86,12g w tym kw.tł.nasy:40,74g; W:345,91g w tym cukry: 70,10g; Bł: 39,00g, sól:10,21g.	E: 2714kcal; B:78,61g;T:104,94gw tym kw.tł.nasy:50,76g; W:377,67g w tym cukry: 77,85g; Bł: 27,59g, sól:6,74g.	E: 2345kcal; B:94,86g;T:85,35gw tym kw.tł.nasy:34,76g; W:318,59g w tym cukry: 50,95g; Bł: 40,62g, sól:9,72g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 25.11.2023 rok	Śniadanie	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) Polędwica sopocka 40g(-) Mix sałat 10g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 50g(3) Polędwica sopocka 40g(-) Mix sałat 10g(-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 50g(3) Polędwica sopocka 40g(-) Mix sałat 10g(-)
	IIŚ			Jabłko 1szt.(-)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g(1,9) Gulasz drobiowy got. z jarzynami 250g (1,7,9) Ryż 300g(-) Sałatka z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Gulasz drobiowy got. z jarzynami 250g (1,7,9) Ryż 300g(-) Sałatka z buraczków 150g(-) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Gulasz drobiowy got. z jarzynami 250g (1,7,9) Ryż 300g(-) Sałatka z buraczków 150g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z keczupem 30g(-) Serek „hochland”22g (7) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Parówka 1szt. (-) z keczupem 30g(-) Serek „hochland”22g (7) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka 1szt. (-) z musztardą 30g(-) Serek „hochland”22g (7) Sałatka ziemniaczana 50g(3,9)
	PN	Mandarynka 2szt.(-)	Mandarynka 2szt.(-)	Mandarynka 2szt.(-)
		E: 2401kcal; B:99,30g;T:90,65g w tym kw.tł.nasy:38,73g; W:313,94g w tym cukry: 48,66g; Bł: 29,06g, sól:5,88g.	E: 2374kcal; B:104,57g;T:75,72gw tym kw.tł.nasy:33,10g; W:335,92g w tym cukry: 58,87g; Bł: 28,31g, sól:6,21g.	E: 2188kcal; B:107,09g;T:82,38gw tym kw.tł.nasy:35,90g; W:280,27g w tym cukry: 39,06g; Bł: 42,73g, sól:7,29g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 26.11.2023 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтет drobiowy 60g(-) Jajko got 1szt.(3) Ogórek ziel. 50g(-)	Kakao 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Jajko got.1szt.(3) Pomidor 50g(-)	Kakao 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g(-) Jajko got. 1szt.(3) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Wędlina 50g(-)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Pieczeń z karkówki dusz.80g(-) Sos piecz.150g(1) Ziemniaki 300g(-) Brokuł got. 100g(1) Sur. z kisz. kap.100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Rolada z schabu z warzyw. dusz. 80g(9) W sosie własnym150g(1) Ziemniaki 300g(-) Brokuł got. 100g(1) Marchewka got. 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pieczarkowa 350g(1,7,9) Rolada z schabu z warzyw. dusz. 80g(9) W sosie własnym150g(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) Kiełbasa krakowska 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Sałatka gajowego 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Sałatka gajowego 50g(1,3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa krakowska 40g (-) Twarożek z rzodkiewką 50g(7) Sałatka gajowego 50g(1,3)
	PN	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt owocowy 1szt.(7)	Jogurt naturalny 1szt.(7)
		E: 2401kcal; B:99,30g;T:90,65g w tym kw.tł.nasy:38,73g; W:313,94g w tym cukry: 48,66g; Bł: 29,06g, sól:5,88g.	E: 2374kcal; B:104,57g;T:75,72gw tym kw.tł.nasy:33,10g; W:335,92g w tym cukry: 58,87g; Bł: 28,31g, sól:6,21g.	E: 2188kcal; B:107,09g;T:82,38gw tym kw.tł.nasy:35,90g; W:280,27g w tym cukry: 39,06g; Bł: 42,73g, sól:7,29g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 27.11.2023 r	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) Dżem 25g(-) Rukola 10g(-) Papryka 50g(-)	Zupa ml.z ryżem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Dżem 25g(-) Rukola 10g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml.z ryżem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany”1szt.(7) Szynka got. 40g(-) Rukola 10g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ N			Wafle b/ cukrowe 1op.(7)
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Sos myśliwski dusz.200g(1,10) Kasza j. 300g(1) Sałatka z ogórka kisz.100g(-) Sur. z warzyw 100g(7,9) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Gulasz wieprz. got.200g(1,7) Kasza j. 300g (1) Szpinak dusz.100g(1,7) Sur. z warzyw 100g(7,9) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Gulasz wieprz. got.200g(1,7) Kasza j. 300g (1) Szpinak dusz.100g(1,7) 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 ryby w zalewie 150g (4,10) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z ryby 150g (3,4) Sałatka jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Gruszka 1szt.(-)	Gruszka 1szt.(-)	Gruszka 1szt.(-)
		E: 2528kcal; B:79,32g;T:99,70g w tym kw.tł.nasy:41,68g; W:345,88g w tym cukry: 63,50g; Bł: 34,71g, sól:5,71g.	E: 2343kcal; B:101,60g;T:68,85g w tym kw.tł.nasy:38,34g; W:344,07g w tym cukry: 68,25g; Bł: 28,77g, sól:5,26g.	E: 2365kcal; B:106,30g;T:77,66g w tym kw.tł.nasy:39,91g; W:334,84g w tym cukry: 40,73g; Bł: 46,09g, sól:6,34g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 28.11.2023 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) Szynka biała 40g(-) Jajko got. 1szt.(3) Pomidor 50g(-) Sałata 10g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g(-) Jajko got. 1szt.(3) Pomidor 50g(-) Sałata 10g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g(-) Jajko got. 1szt.(3) Pomidor 50g(-) Sałata 10g(-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Zupa meksykańska 350g(1,9) Twarożek z rzodkiewką i szczypior. 100g(7) Ziemniaki 300g(-) Kisiel z owocem 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Twarożek z rzodkiewką i szczypior. 100g(7) Ziemniaki 300g(-) Kisiel z owocem 150g(-) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Twarożek z rzodkiewką i szczypior. 100g(7) Ziemniaki 300g(-) Kisiel z owocem 150g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 60g(9) Sałatka z cieciorki z ogórkiem ziel.50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 60g(9) Sałatka z cieciorki z ogórkiem ziel.50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 60g(9) Sałatka z cieciorki z ogórkiem ziel.50g(-)
	P	Ciasteczko zbożowe b/c 1szt.(1)	Ciasteczko zbożowe b/c 1szt.(1)	Ciasteczko zbożowe b/c 1szt.(1)
		E: 2103kcal; B:83,61g;T:74,40g w tym kw.tł.nasy:33,55g; W:288,31g w tym cukry: 60,13g; Bł: 27,45g, sól:5,35g.	E: 2110kcal; B:84,11g;T:72,60g w tym kw.tł.nasy:33,20g; W:290,78g w tym cukry: 59,82g; Bł: 27,41g, sól:5,42g.	E: 2196kcal; B:84,48g;T:72,51g w tym kw.tł.nasy:33,66g; W:320,74g w tym cukry: 46,99g; Bł: 39,05g, sól:5,35g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 29.11.2023 rok	Śniadanie	Zupa ml. z makaronem 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) Powidła 30g(-) Roszponka 10g (-) Ogórek kon. 50g(10)	Zupa ml. z makaronem 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Powidła 30g(-) Roszponka 10g (-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z makaronem 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Filet z indyka 40g(-) Roszponka 10g (-) Pomidor 50g(-)
	I			Krakersy 1op (1)
	Obiad	Zupa pomid. z ryżem 350g(1,7,9) Kurczaka piecz. 100g(-) z warzywami dusz. 100g(9) Sos pieczeniowy 150g(1) Ziemniaki 300g(-) Sur. z białej kap.100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z ryżem 350g(1,7,9) Kurczak got. 100g(-) z warzywami dusz.100g(9) Sos potrawk. 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g(-) Fasolka szp.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z ryżem 350g(1,7,9) Kurczak got.100g(-) z warzywami dusz.100g(9) Sos potrawk. 150g(1,3,7) Ziemniaki 300g(-) Sur. z białej kap.100g(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Ser żółty 40g(7) Szynka got.40g(-) Sałatka z brokuła 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „hochland” 22g(7) Szynka got.40g(-) Sałatka z brokuła 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „hochland” 22g(7) Szynka got.40g(-) Sałatka z brokuła 50g(3,9)
	Z	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2623kcal; B:82,45g;T:99,00g w tym kw.tł.nasy:38,23g; W:364,28g w tym cukry: 69,23g; Bł: 30,95g, sól:7,63g.	E: 2601kcal; B:90,70g;T:98,22g w tym kw.tł.nasy:36,21g; W:370,98g w tym cukry: 60,73g; Bł: 26,14g, sól:7,01g.	E: 2719kcal; B:107,96g;T:98,00g w tym kw.tł.nasy:35,71g; W:372,00g w tym cukry: 52,46g; Bł: 40,77g, sól:6,99g.

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