

Jadłospis od dnia 25.01.2024r do dnia 31.01.2024r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 25.01.2024 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 „hochland”22g (7) Filet z indyka 40g(-) Sałata (-) Pomarańcza 1szt.(-)	Zupa ml. z zacierką 300g(1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „hochland”22g (7) Filet z indyka 40g(-) Sałata (-) Pomarańcza 1szt.(-)	Zupa ml. z zacierką 300g(1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „hochland”22g (7) Filet z indyka 40g(-) Sałata (-) Pomarańcza 1szt.(-)
	IIŚ			Krakersy 1 szt.(7)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g(1,9) Gulasz drobiowy got. 250g (1,7) Ryż 300g (-) Sałatka buraczków 100g(-) Warzywa got.100g(1,9) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Gulasz drobiowy got. 250g (1,7) Ryż 300g (-) Sałatka buraczków 100g(-) Warzywa got.100g(1,9) Kompot 250g(-)	Rosół z makaronem 350g(1,9) Gulasz drobiowy got. 250g (1,7) Ryż 300g (-) Sałatka buraczków 100g(-) Warzywa got.100g(1,9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Metka łososiowa 60g(-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka z brokuł 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g(-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka z brokuł 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka got. 40g(-) Jajko got. 1szt. (3) Sałatka z brokuł 50g (3,9)
	PN	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2440kcal; B:102,97g;T:88,00g w tym kw.tł.nasy:30,78g; W:323,74g w tym cukry: 60,29g; Bł: 36,61g, sól:5,37g.	E: 2467kcal; B:108,77g;T:85,51gw tym kw.tł.nasy:29,47g; W:327,45g w tym cukry: 65,84g; Bł: 23,10g, sól:5,10g.	E: 2557kcal; B:105,00g;T:85,42gw tym kw.tł.nasy:31,48g; W:358,75g w tym cukry: 50,85g; Bł: 39,42g, sól:5,12g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 26.01.2024 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 „fro-smak” 1szt.(7) Powidła 30g(-) Rukola 10g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Powidła 30g(-) Rukola 10g(-)	Zupa ml. budyniowa 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt.(7) Paszтет sojowy 1szt. (-) Rukola 10g(-)
	IIŚ			Jabłko 1szt.(-)
	Obiad	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Placki z ryby duszone 80g (1,3,4) z jarzynami 100g(1,9) Ziemniaki duszone 300g(7) Sur. z włoskiej kapusty 100g(3) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Placki z ryby duszone 80g (1,3,4) z jarzynami 100g(1,9) Ziemniaki duszone 300g(7) Kalafior 100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa szpinakowa 350g(1,7,9) Placki z ryby duszone 80g (1,3,4) z jarzynami 100g(1,9) Ziemniaki duszone 300g(7) Sur. z włoskiej kapusty 100g(3) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 80g(3) Sałatka z kaszy z tuńczy. i warzywami 50g(1,4,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 80g(3) Sałatka z kaszy z tuńczy. i warzywami 50g(1,4,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z koperkiem 80g(3) Sałatka z kaszy z tuńczy. i warzywami 50g(1,4,10)
	PN	Mus warzywno - owocowy 1szt.(-)	Mus warzywno - owocowy 1szt.(-)	Mus warzywno - owocowy 1szt.(-)
		E: 2659kcal; B:129,38g;T:84,52g w tym kw.tł.nasy:36,28g; W:306,80g w tym cukry: 69,18g; Bł: 33,93g, sól:5,07g.	E: 2615kcal; B:120,34g;T:88,08gw tym kw.tł.nasy:34,99g; W:305,40g w tym cukry: 70,19g; Bł: 24,66g, sól:5,02g.	E: 2672kcal; B:131,19g;T:92,00gw tym kw.tł.nasy:36,23g; W:302,69g w tym cukry: 65,72g; Bł: 43,60g, sól:5,05g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 27.01.2024 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek topiony 50g (7) Szynka biała 40g(-) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek topiony 50g (7) Szynka biała 40g(-) Pomidor 50g (-)	Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek topiony 50g (7) Szynka biała 40g(-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Serek „homogenizowany”1 szt.(7)
	Obiad	Zupa meksykańska 350g(1,9) Pieczone w sosie śmietanowym 250g(1,7) Kasza j 300g (1) Sał. z ogórka kisz.150g(-) Banan 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Pieczone w sosie śmietanowym 250g(1,7) Kasza j 300g (1) Sur. z marchewki i selera 150g(9) Banan 1szt.(-) Kompot 250g(-)	Zupa ziemniaczana 350g(1,9) Pieczone w sosie śmietanowym 250g(1,7) Kasza j 300g (1) Sur. z marchewki i selera 150g(9) Mandarynka 1 szt.(-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z warzywami 80g(3,9) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z wędliny z warzywami 80g(3,9) Sałatka wegetariańska 50g(-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z wędliny z warzywami 80g(3,9) Sałatka wegetariańska 50g(-)
	PN	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)	Ciastko b/c 1szt.(1)
		E: 2326kcal; B:88,22g;T:72,66g w tym kw.tł.nasy:30,32g; W: 327,70g w tym cukry: 53,91g; Bł: 34,89g, sól:5,42g.	E: 2357kcal; B:84,64g;T:65,39g w tym kw.tł.nasy:30,14g; W: 351,86g w tym cukry: 57,00g; Bł: 37,57g, sól:5,57g.	E: 2278kcal; B:98,00g;T:75,04g w tym kw.tł.nasy:30,43g; W: 325,49g w tym cukry: 26,89g; Bł: 43,34g, sól:5,58g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 28.01.2024 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek wiejski 1 szt.(7) Miód 25g(-) Ogórek zielony 50g(-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt.(7) Miód 25g(-) Pomidor 50g(-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek wiejski 1szt.(7) Wędlina drobiowa 40g (-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Pieczywo chrupkie (7)
	Obiad	Zupa wiedeńska 350g(1,9) Kotlet schabowy 80g(1,3) Ziemniaki dusz. 300g(7) Surówka z warzyw 100g(7,9) Fasolka szp.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g(1,9) Rolada z schabu dusz. 80g(9) w sosie własnym 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g(7) Surówka z warzyw 100g(7,9) Fasolka szp.100g(1) Kompot 250g(-)	Zupa wiedeńska 350g(1,9) Rolada z schabu dusz. 80g(9) w sosie własnym 150g (1) Ziemniaki dusz. 300g(7) Surówka z warzyw 100g(7,9) Fasolka szp.100g(1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynk. z piersi kurczaka 40g(-) Serek topiony „gouda”17g(7) Sałatka z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynk. z piersi kurczaka 40g(-) Serek topiony „gouda”17g(7) Sałatka z selera 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynk. z piersi kurczaka 40g(-) Serek topiony „gouda”17g(7) Sałatka z selera 50g(3,9)
	PN	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)	Jabłko 1szt.(-)
		E: 2407kcal; B:94,85g;T:82,75g w tym kw.tł.nasy:35,22g; W: 341,98g w tym cukry: 65,01g; Bł: 42,37g, sól:5,86g.	E: 2329kcal; B:105,04g;T:71,65g w tym kw.tł.nasy:35,45g; W: 332,34g w tym cukry: 63,21g; Bł: 33,42g, sól:5,81g.	E: 2192kcal; B:107,81g;T:73,12g w tym kw.tł.nasy:35,56g; W: 299,61g w tym cukry: 51,61g; Bł: 52,01g, sól:6,74g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 29.01.2024r	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) Pasta z kurczaka i warzyw 80g(3,9) Sałata 10g(-) Pomarańcza 1 szt.(-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g(3,9) Sałata 10g(-) Pomarańcza 1 szt.(-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 80g(3,9) Sałata 10g(-) Pomarańcza 1 szt.(-)
	IIŚ			Wędlina 50g(-)
	Obiad	Zupa gyros 350g(1,9,10) Jajko got.1 szt.(3) Sos pomid.150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Brokuł got. 100g (1) Sur. z selera i ananasa 100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Jajko got.1 szt.(3) Sos pomid.150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Brokuł got. 100g (1) Sur. z selera i ananasa 100g(9) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g(1,9) Jajko got.1 szt.(3) Sos pomid.150g(1,7) Ziemniaki 300g(-) Brokuł got. 100g (1) Sur. z selera 100g(9) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g (-) Serek „hochland”22g (7) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g (-) Serek „hochland”22g (7) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasztet drobiowy 60g (-) Serek „hochland”22g (7) Sałatka z kalafiora 50g(3,9)
	PN	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt owocowy 1szt. (7)	Jogurt naturalny 1szt.(7)
		E: 2346kcal; B:92,62g;T:78,50g w tym kw.tł.nasy:34,47g; W: 339,53g w tym cukry: 63,52g; Bł: 40,77g, sól:5,90g.	E: 2167kcal; B:86,83g;T:79,87g w tym kw.tł.nasy:34,42g; W: 290,94g w tym cukry: 63,62g; Bł: 27,77g, sól:5,63g.	E: 2049kcal; B:94,49g;T:71,44g w tym kw.tł.nasy:35,07g; W: 267,52g w tym cukry: 52,08g; Bł: 42,44g, sól:5,47g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 30.01.2024 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) Ser topiony 50g (7) Szynka got. 40g(-) Rukola 10g(-) Papryka 50g(-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g (7) Szynka got. 40g(-) Rukola 10g(-) Pomidor 50g(-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Ser topiony 50g (7) Szynka got. 40g(-) Rukola 10g(-) Pomidor 50g(-)
	IIŚ			Sok pomidorowy 1szt.(-)
	Obiad	Zupa fasolowa 350g(1,9) Sos śmietanowo-serowy z szynką, pieczarkami i groszkiem 250g (1,7) Makaron 300g(1) Buraczki got. 150g(-) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Sos śmietanowo-serowy z szynką, pieczarkami i groszkiem 250g (1,7) Makaron 300g(1) Buraczki got. 150g(-) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Sos śmietanowo-serowy z szynką, pieczarkami i groszkiem 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) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt.(-) Sałatka jarzynowa 50g(3,9)
	P N	Mus warzywno - owocowy 1 szt. (-)	Mus warzywno - owocowy 1 szt. (-)	Mus warzywno - owocowy 1 szt. (-)
		E: 2569kcal; B:94,47g;T:88,80g w tym kw.tł.nasy:48,68g; W: 365,11g w tym cukry: 75,64g; Bł: 38,84g, sól:5,46g.	E: 2813kcal; B:119,84g;T:89,67g w tym kw.tł.nasy:41,38g; W: 393,46g w tym cukry: 77,36g; Bł: 25,73g, sól:5,65g.	E: 2853kcal; B:118,15g;T:98,64g w tym kw.tł.nasy:43,26g; W: 394,47g w tym cukry: 60,99g; Bł: 42,65g, sól:6,06g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 31.01.2024 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 homogenizowany 1szt.(7) Dżem 25g(-) Mix sałat 10g(-) Mandarynka 1szt.(-)	Zupa ml. z makaronem 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek homogenizowany 1szt.(7) Dżem 25g(-) Mix sałat 10g(-) Mandarynka 1szt.(-)	Zupa ml. z makaronem 300g(1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek homogenizowany 1szt.(7) Szynka z fileta z kurczaka 40g(-) Mix sałat 10g(-) Mandarynka 1szt.(-)
	IIS			Pieczywo chrupkie (1)
	Obiad	Zupa pomid. z l. ciastem 350g(1,3,7,9) Sznycel miel. z ceb. i pieczark. 80g (1,3) Ziemniaki dusz.300g (7) Kap. czerwona got. 100g(-) Sur. z marchewki z brzoskwinią 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z l. ciastem 350g(1,3,7,9) Pulpet wieprz. 80g (1,3) Sos jarzynowy 150g(1,7,9) Ziemniaki dusz.300g (7) Kalafior got. 100g(1) Sur. z marchewki z brzoskwinią 100g(-) Kompot 250g(-)	Zupa pomid. z l. ciastem 350g(1,3,7,9) Pulpet wieprz. 80g (1,3) Sos jarzynowy 150g(1,7,9) Ziemniaki dusz.300g (7) Kalafior 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) Ser żółty 40g(7) Jajko got.1szt.(3) Sał. z cieciorki z ogórkiem ziel.50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g(9) Jajko got.1szt.(3) Sał. z cieciorki z ogórkiem ziel.50g (3)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Galaretka z kurczaka 150g(9) Jajko got.1szt.(3) Sał. z cieciorki z ogórkiem ziel.50g (3)
	P N	Jogurt nat. 1szt.(7)	Jogurt nat. 1szt.(7)	Jogurt nat. 1szt.(7)
		E: 24234kcal; B:100,49g;T:88,77g w tym kw.tł.nasy:38,67g; W: 321,55g w tym cukry: 65,63g; Bł: 32,58g, sól:5,37g.	E: 2567kcal; B:129,54g;T:87,28g w tym kw.tł.nasy:49,70g; W: 326,98 w tym cukry: 70,01g; Bł: 23,93g, sól:5,01g.	E: 2492kcal; B:132,31g;T:88,70g w tym kw.tł.nasy:49,81g; W: 309,67g w tym cukry: 58,60g; Bł: 42,32g, sól:5,64g.

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