

Jadłospis dekadowy 06-01-2024 do 15-01-2024

data	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	Wartości odżywcze
<b>06-01-24</b> <b>Sobota</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b>	Ryż na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g, pasztet drobiowy 60g ,papryka czerwona 50g ,mandarynka alergeny:1.7		Zupa kalafiorowa300ml , deVolaj 100g , ziemniaki 250g,marchewka z groszkiem 120g, kompot250ml. alergeny:1,3,7,9		Herbata 250ml, pieczywo(chleb60g, bułka 50g) , masło 16g szynka wędzona 50g , pomidor50g  Późna kolacja: jabłko alergeny:1.7	Energia 2331 kcal, białko-80g w tym zwierzęce55g, tłuszcze-81g, NNKT-20g, węglowodany- 335g, błonnik-30g, Wit A-2204 mg, Wit C-127mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej ,bez/papryki ,sałata 30g,mandarynka	Jabłko	Zupa kalafiorowa 300ml , pulpet drobiowy 100g w sosie , ziemniaki 250g , marchewka oprószana 120g , kompot 250ml	Sok pomid-1szt Sok owocowy- 1szt dzieci	J/w szynka wędzona 50g , pomidor50g Późna kolacja: jabłko pieczone	
<b>07-01-24</b> <b>Niedziela</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b>	Płatki owsiane na mleku 300ml,kakao 250 ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, polędwica sopocka 50g,ogórek zielony50g ,sałata 30g alergeny:1.7		Żurek na kiełbasie 300 ml , gulasz mięśny 200ml , kasza gryczana 150g sałatka z ogórka kiszzonego 120gl, kompot 250ml alergeny:1,3 ,4,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g)masło 16g, , ser biały 70g ,dżem 30g,sałata 30g Późna kolacja: mandarynka alergeny:1.7	Energia 2282kcal, białko 934 g(zwierz- 52g), tłuszcze-77g, NNKT-20G, węglowodany- 318g, błonnik-31g, Wit A-1758mg, wita C -240mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych	j/w ,polędwica sopocka 50g ,sałata 30g	Kanapka /ped bułka słodka	Zupa ryżanka 300ml,gulasz mięśny 200ml , kasza gryczana 150g ,fasolka szparagowa, kompot	Jogurt - 1 szt. ped./owocowy	Jak wyżej , ser biały 70g ,dżem30g , sałata30g, dietyczny ser biały 80g sałata 30g ,dietyczny/bez miodu wędlina 50g ,sałata 30g	

węglowodanów					Późna kolacja: mandarynka	
<b>08-01-24</b> <b>Poniedziałek</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b>	Makaron na mleku 300ml, kawa biała 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, salami 50g, ogórek korniszon 50g, sałata 30g alergeny: 1.7		Zupa ogórkowa 300ml, schab pieczony 100g, kasza pęczak 150g, sur. z kapusty czerwonej z olejem 120g alergeny: 1,3,6,9		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, szynka wędzona 50g, pomidor 50g Późna kolacja : jogurt  alergeny: 1.7	Energia 2470 kcal, białko-86g (zwierzęce 50g) tłuszcze-86g, NNKT-20g, węglowodany-327g, błonnik-32g, Wit A-1758 mg, Wit C-93mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej, polędwica drobiowa, sałata	budyń	Zupa grysikowa 300ml, schab w 100g w sosie, kasza pęczak 150g, sałata z olejem 120g, kompot <b>250ml</b>	kisiel	Jak wyżej, szynka wędzona 50g, pomidor 50g, Późna kolacja : jogurt	
<b>09-01-24</b> <b>Wtorek</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b>	Kasza manna na mleku 300ml, kawa z mlekiem- 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, kiełbasa kanapkowa 50g, sałata 30g, pomidor 50g, alergeny: 1.7.3		<b>Zupa grochowa 300 ml, gotąbki w sosie pomidorowym 150g, ziemniaki 250g</b> , kompot 250ml alergeny: 1,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka-50g), masło 16g, ogonówka 50g, ogórek 50g Późna kolacja : jabłko ,alergeny: 1.	Energia 2260 kcal, białko- 80g (zwierzęce 52g) tłuszcze- 85g, NNKT- 26g, węglowodany- 343g, błonnik- 33g, Wit A- 1014 mg, Wit C- 111mg
Dieta łatwostrawna/	j/w, kiełbasa kanapkowa 50g, sałata	Sok pomidorowy/	Zupa zacierkowa 300ml, pulpet gotowany w sosie 100g,	jabłko	j/w szynka z indyka 50g, sałata 30g	

z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	30 , pomidor 50g	ped. sok owocowy	ziemniaki 250g , sałata z olejem120g , kompot		Późna kolacja :jabłko	
<b>10-01-24</b> <b>Środa</b> <b>Dieta Podstawowa</b>	Zacierka na mleku 300ml, kakao 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 30g), masło 16 g , polędwica sopocka50g, sałata 30g , mandarynka alergeny:1.7.10		Zupa krupnik <b>300ml</b> , <b>kotlet schabowy 100g</b> , <b>ziemniaki 250g</b> , <b>fasolka szparagowa 120g</b> , kompot 250ml, alergeny:1,3,7,9,6		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, ser żółty 50g , dżem 30g pomidor 50g Późna kolacja : banan alergeny:1.7	Energia 2096 kcal, białko- 80g ( zwierzęce 48g) tłuszcz- 74g, NNKT- 21g, węglowodany- 400g, błonnik- 34g, Wit A- 2080 mg, Wit C- 117mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej , polędwica sopocka 50g, sałata 30g , mandarynka	Jabłko	Zupa krupnik 300ml , potrawka wieprzowa 200g , ziemniaki 250g ,fasolka szparagowa z wody 120g, kompot	Jogurt naturalny owocowy	J/w , twarożek z jogurtem 50g , dżem 30g ,pomidor 50g Późna kolacja : banan diet/cu jabłko	
<b>11.01-24</b> <b>Czwartek</b> <b>Dieta Podstawowa</b>	Kasza jęczmienna na mleku, 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, szynka dębowa 50g, sałatka makaronowa 70g, mandarynka alergeny:1.7		Zupa rosół z makaronem 300ml ,kotlet poarski 100g , ziemniaki 250g ,marchewka z groszkiem 120g, kompot250ml alergeny:1,3,9,7		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g szynka gotowana 50g , sałata 30g , jabłko Późna kolacja :jogurt alergeny:1.7	Energia 2238 kcal, białko- 80g ( zwierzęce 47g) tłuszcz- 71g, NNKT- 20g, węglowodany- 344g, błonnik- 29g, Wit A- 3579 mg, Wit C- 121mg

Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej szynka dębowa 50g ,sałata 30g , mandarynka	kisiel	Zupa rosół z makaronem 300ml , pulpet drobiowy w sosie 100g , ziemniaki 250g ,marchewka z wody ,kompot	budyń	Jak wyżej , szynka gotowana 50g , sałata 30g jabłko Późna kolacja :jogurt	
<b>12.01-24</b> <b>Piątek</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b>	Ryż na mleku 300ml, kawa biała 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g ,twarożek ze szczypiorem 60g ,sałata 30g ,banan alergeny:1.7.10		Zupa ogonowa 300ml , naleśniki z serem 2 szt , polewa śmietanowo-jogurtowa 150ml,kompot 250ml alergeny:1,7,6,3,9		Herbata 250 ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g, pasta z tuńczyka 60g,pomidor 50g Późna kolacja :pomarańcz ,alergeny:1.7	Energia 2371 kcal, białko- 83g ( zwierzęce 51g) tłuszcz- 74g, NNKT- 21g, węglowodany- 353g, błonnik- 31g, Wit A- 2080 mg, Wit C- 107mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	j/w , , twarożek z koperkiem 60g , sałata 30g diet/bezml kiełbasa szynkowa ,sałata	Sok/rogal	Zupa ziemniaczanka 300 ml ,naleśniki z serem 2szt , polewa jogurtowo-owocowa 150ml diet/cuk b/cuk, diet/bezm: pulpet wieprzowy 100g , ziemniaki 250g, sałata z olejem 120g , kompot	chrupki	Jak /w pasta z tuńczyka 60g, ,pomidor 50g Późna kolacja :pomarańcz	
<b>13.01-24</b> <b>Sobota</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b>	Kasza manna na mleku 300ml, kakao na mleku 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g , pasztet drobiowy 60g ,ogórek zielony 50g, jabłko alergeny:1.7		<b>Zupa gulaszowa 300ml, udko pieczone 200g , ryż 150g 50g , sur. z marchwi i jabłka 120g ,kompot 250 ml</b> alergeny:1,3, 9		Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g ,parówka 2szt ,keczup ,sałata 30g Późna kolacja : jogurt alergeny:1.7	Energia 2394 kcal, białko- 86g ( zwierzęce 53g) tłuszcz- 71g, NNKT- 20g, węglowodany- 344g, błonnik- 29g, Wit A- 3579 mg, Wit C- 121mg
Dieta łatwostrawna/	Jak wyżej pasztet	, kanapka	<b>Zupa makaronowa 300ml,udko</b>	jogurt	Jak wyżej, parówka 2szt	

z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	drobiowy 60g,sałata , jabłko		<b>gotowane 200g , sos , ryż 150g ,sur z marchwi i jabłka 120g , kompot 250 ml ,alergeny:1,3, 9</b>		,sałata 30g Późna kolacja: jogurt	
<b>14.01-24 Niedziela Dieta Podstawowa</b>	Płatki owsiane na mleku 300ml, herbata z cytryną 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, szynka gotowana 50g,sałata 30g , jabłko , alergeny:1.7.		<b>Zupa pieczarkowa 300ml , antrykot z piersi kurczaka 100g , ziemniaki 250 g , buraczki zasmażane 120g,kompot250ml ,alergeny:1,4,7,9,6</b>		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło 16g kielbasa szynkowa 50, papryka czerwona 50g , sałata 30g Późna kolacja :mandarynka alergeny:1.7	Energia 2232 kcal, białko- 93g ( zwierzęce 48g) tłuszcz- 74g, NNKT- 19g, węglowodany- 343g, błonnik- 30g, Wit A- 1189 mg, Wit C- 84mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej szynka gotowana 50g,sałata 30g , jabłko	Banan , cuk/pomarańcz	Zupa zacierkowa 300m ,piers gotowana 100g , sos, <b>ziemniaki 250 g , buraczki zasmażane120g , kompot</b>	Ciasto /jogurt	Jak wyżej , kielbasa szynkowa 50, pomidor 50g , sałata 30g Późna kolacja : pomarańcza	
<b>15.01- 24 Poniedziałek Dieta Podstawowa</b>	Zacierka na mleku 300ml, kawa z mlekiem 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło16 g, szynka konserwowa 50g ,sałata 30g,mandarynka alergeny:1.7		<b>Zupa jarzynowa 300ml , spaghetti 200ml , makaron 150g , ogórek korniszon 120g ,kompot250ml alergeny :1,9,3,10</b>		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g , twarożek z cynamonem 70g Późna kolacja : banan alergeny:1.7	Energia 2310kcal, białko- 86g ( zwierzęce 59g) tłuszcz- 88g, NNKT- 26g, węglowodany- 313g, błonnik- 34g, Wit A- 1256 mg, Wit C- 113mg

Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak / wyżej ,szynka konserwowa 50g sałata, mandarynka	pomarańcz	Zupa jarzynowa 300ml , <b>spaghetti 200ml , makaron 150g ,sałata z olejem 120g ,kompot</b>	Sok 1szt/ciasto	Jak wyżej twarożek z cynamonem 70g ,diet/bezm szynka drobiowa , sałata Późna kolacja :banan, d/cuk jabłko	

Uwagi;

**Dieta bezmleczna** -Zupa (ryż, kasza .manna na bulionie) na śniadanie i kolację na każdy oddział według zamówienia

**Dieta bezmleczna** -bez masła i nabiału , do śniadania herbata

**Alergeny;1 -(zboża zawierające gluten ;pszenica ,żyto ,jęczmień, owies oraz produkty pochodzące) 2 -skorupiaki i pochodne3-jaja i pochodne 4-ryby i pochodne 5-orzeszki ziemne(arachidowe) i pochodne 6- soja i pochodne 7- mleko i pochodne(laktoza) 8-orzechy(wszystkie pozostałe) 9-seler i pochodne 10-gorczyca i pochodne 11-sezam i pochodne 12-dwutlenek siarki w stężeniach powyżej 10ml/kg lub 10ml/l w przeliczeniu na SO2 13-tubin i pochodne**