

Jadłospis 15-02-2024 do 24-02-2024

data	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	Wartości odżywcze
15-02-24 Czwartek Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g, Szyńka gotowana 50g , sałatka jarzynowa 80g alergeny:1.7		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ,zraz wieprzowy w sosie 100g , kasza pęczak 150g , sałatka z buraczków z olejem (rzepakowy 5ml) 120g kompot250ml. alergeny:1,3,7,9		Herbata 250ml, pieczywo(chleb60g, bułka 50g) , masło 16g, kielbasa szynkowa 50g ,ogórek 50g 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 / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej , szynka gotowana 50g , sałatka jarzynowa 80g	pomarańcz	Zupa pomidorowa 300ml, potrawka wieprzowa 200ml , kasza pęczak 150g , sałatka z buraczków z olejem120g , kompot 250ml	Sok pomid-1szt Sok owocowy-1szt dzieci	J/w kielbasa szynkowa 50g,sałata 30g Późna kolacja :jabłko pieczone	
16-02-24 Piątek Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml,kakao 250 ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g,pasta z jajeczna ze szczypiorem 70g, pomidor 50g alergeny:1.7		Zupa grochowa 300 ml ,filet z ryby smażony 100g , ziemniaki 250g , sos grecki 120g,kompot 250ml alergeny:1,3 ,4,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g)masło 16g, twarożek z cynamonem 70g Późna kolacja :banan 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 , pasta jajeczna 70g , pomidor 50g	Chrupki kukurydziane	Zupa grysikowa 300ml,pulpet rybny 100g w sosie, ziemniaki 250g,sos grecki 120g , kompot 250ml	Jogurt - 1 szt. ped./owocowy	Jak wyżej ,twarożek z cynamonem 70g,ciet/bezml wędlina Późna kolacja :banan	

węglowodanów / Dieta łatwostrawna						
17-02-24 Sobota Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300ml, kawa biała 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, pasztet drobiowy 60g, papryka czerwona 50g, sałata 30g, alergeny: 1.7		Zupa kalafiorowa 300ml, kotlet pożarski 100g, ziemniaki 250g, sałata z olejem (rzepakowy 5ml) 120g, alergeny: 1,3,6,9		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, polędwica sopocka 50g, sałata 30g Późna kolacja: mandarynka alergeny: 1.7	Energia 2470 kcal, białko-86g (zwierzęce 50g) tłuszcz-86g, NNKT-20g, węglowodany-327g, błonnik-32g, Wit A-1758 mg, Wit C-93mg
Dieta łatwostrawna / z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej, pasztet drobiowy 60g, sałata 30g	budyń	Zupa kalafiorowa 300ml, pulpet drobiowy w sosie 100g, ziemniaki 250g, sałata z olejem 120g, kompot 250ml	kisiel	Jak wyżej, polędwica sopocka 50g, sałata 30g Późna kolacja: mandarynka	
18-02-24 Niedziela Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kawa z mlekiem-250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, salami 50g, sałata 30g, banan, alergeny: 1.7.3		Zupa krupnik 300ml, udko z kurczaka pieczone 200g, ryż 150g, marchewka z groszkiem 120g, kompot 250g, alergeny: 1,7,9		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka-50g), masło 16g, kiełbasa kanapkowa 50g, pomidor 50g, sałata 30g Późna kolacja: jogurt, alergeny: 1.	Energia 2260 kcal, białko-80g (zwierzęce 52g) tłuszcz-85g, NNKT-26g, węglowodany-343g, błonnik-33g, Wit A-1014 mg, Wit C-111mg
Dieta łatwostrawna /	j/w, polędwica	Sok	Zupa krupnik 300ml, udko	jabłko	j/w szynka gotowana 50g	

z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	drobiowa 50g sałata 30g , banan diet/cuk jabłko,	pomidorowy/ ped. sok owocowy	gotowane w sosie 200g , ryż150g , marchewka oprószana 120g , kompot 250ml		, pomidor50g , sałata 30g Późna kolacja: jogurt	
19-02-24 Poniedziałek Dieta podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 300ml, kakao 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 30g), masło 16g , szynka wędzona 50g , sałata 30g , mandarynka alergeny:1.7.10		Żurek na kiełbasie 300ml , gulasz mięsny 200ml , makaron 150g , sałatka z ogórków kiszonych z olejem (rzepakowy 5ml)120g ,kompot 250ml, alergeny:1,3,7,9,6		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g),masło 16g, ser topiony 60g ,dżem 30g , sałata 30g , Późna kolacja : banan alergeny:1.7	Energia 2096 kcal, białko- 80g (zwierzęce 48g) tłuszcze- 74g, NNKT- 21g, węglowodany- 400g, błonnik- 34g, Wit A- 2080 mg, Wit C- 117mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej , szynka wędzona 50g, sałata 30g,mandarynka	Pączek/ cuk. kanapka	Zupa ziemniaczanka 300ml ,gulasz 200ml , makaron 150g ,marchewka z wody 120g, kompot	Jogurt naturalny /owocowy	J/w, twarożek z jogurtem 60g , sałata 30g ,dżem 30g , diet/cuk twarożek 70g, sałata 30g diet/bezm wędlina Późna kolacja : banan diet/cu jabłko	
20-02-24 Wtorek Dieta podstawowa	Zacierka na mleku, 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g ,kiełbaska na gorąco z cebulką 60g, gruszka alergeny:1.7		Zupa rosół z makaronem 300ml ,pulpet siekany z kapustą 150g w sosie pomidorowym ,ziemniaki 250g, sur. z marchwi i jabłka 120g, kompot250ml alergeny:1,3,9,7		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g ogonówka 50 g ,pomidor 50g Późna kolacja :mandarynka alergeny:1.7	Energia 2238 kcal, białko- 80g (zwierzęce 47g) tłuszcze- 71g, NNKT- 20g, węglowodany- 344g, błonnik- 29g, Wit A- 3579 mg, Wit C- 121mg

Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej polędwica sopocka 50g, sałata 30g ,	kisiel	Zupa rosół z makaronem 300ml , pulpet gotowany w sosie pomidorowym 100g , ziemniaki 250g , sur. z marchwi i jabłka 120g , kompot 250ml	budyń	Jak wyżej wędlina drobiowa 50g , pomidor 50g Późna kolacja : mandarynka	
21.02-24 Środa Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300ml, kawa biała 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, szynka dębowa 50g, sałatka makaronowa 70g, jabłko alergeny: 1.7.10		Zupa fasolowa 300ml, kotlet schabowy 100g , ziemniaki 250g , sałata ze śmietaną 120g , kompot 250ml alergeny: 1,7,6,3,9		Herbata 250 ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g, ser żółty 60g , dżem 30g, 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 / Dieta łatwostrawna	j/w , szynka dębowa 50g , sałata 30g , jabłko	Sok	Zupa owsiankowa 300 ml , schab gotowany w sosie 100g , ziemniaki 250g , sałata z jogurtem 120g , kompot 250ml	chrupki	Jak /wyżej twarożek z koperkiem 60g , pomidor 50g diet/bezml kiełbasa szynkowa 50g , pomidor 50g , Późna kolacja: pomarańcz	
22.02-24 Czwartek Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kakao na mleku 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g , parówki 2szt, keczup		Zupa jarzynowa 300ml, antrykot z piersi kurczaka 100g, ziemniaki 250g , sur. jesienna 120g , kompot 250 ml , alergeny: 1,3, 9		Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g , schab pieczony 50g , pomidor 50g Późna kolacja : jabłko	Energia 2394 kcal, białko- 86g (zwierzęce 53g) tłuszcz- 71g, NNKT- 20g, węglowodany- 344g, błonnik- 29g,

	,sałata 30g, alergeny:1.7				alergeny:1.7	Wit A- 3579 mg, Wit C- 121mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej , parówki 2szt, ,sałata 30g	, kanapka/rogal	Zupa jarzynowa 300ml, potrawka drobiowa 200ml ,ziemniaki 250g, buraczki na ciepło 120g , kompot 250 ml ,alergeny:1,3, 9	jogurt	Jak wyżej schab pieczony 50g ,pomidor 50g Późna kolacja : jabłko	
23.02-24 Piątek Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300ml, herbata z cytryną 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, pasta z tuńczyka 60g, ogórek korniszon50g , alergeny:1.7.		Zupa barszcz ukraiński 300ml ,kotlet rybny 100g ,ziemniaki 250g , kapusta zasmażana 120g, kompot250ml ,alergeny:1,4,7,9,6		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło 16g ,ser biały 60g , dżem 30g,sałata 30g Późna kolacja : banan alergeny:1.7	Energia 2232 kcal, białko- 93g (zwierzęce 48g) tłuszcze- 74g, NNKT- 19g, węglowodany- 343g, błonnik- 30g, Wit A- 1189 mg, Wit C- 84mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej pasta z tuńczyka 60g, sałata 30g ,	Banan , cuk/jabłko	Zupa barszcz czerwony 300ml ,pulpet rybny w sosie 100g ,ziemniaki 250 g , marchewka z wody 120g , kompot	pączek/jogurt	Jak wyżej , ser biały 60g , dżem 30g,sałata 30g ,diet/bezm szynka 50g , sałata Późna kolacja :banan, d/cuk jabłko	
24-02- 24 Sobota Dieta	Płatki owsiane na mleku 300ml, kawa z mlekiem 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g,		Zupa zacierkowa 300ml , schab pieczony w sosie 100g , kasza gryczana 150g , sur. z kapusty białej 120g ,kompot250ml		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, kiełbasa szynkowa 50,	Energia 2310kcal, białko- 86g (zwierzęce 59g) tłuszcze- 88g, NNKT- 26g,

podstawowa	bułka 50g) , masło16 g, polędwica sopocka50g, sałata 30g , alergeny:1.7		alergeny :1,9,3,10		papryka czerwona 50g , sałata 30g Późna kolacja jogurt alergeny:1.7	węglowodany- 313g, błonnik- 34g, Wit A- 1256 mg, Wit C- 113mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	Jak / wyżej, polędwica sopocka50g, ,sałata 30g	pomarańcz	Zupa zacierkowa 300ml , schab pieczony w sosie 100g , kasza gryczana 150g ,sałata z olejem 120g ,kompot	Sok 1sz	Jak wyżej kiełbasa szynkowa 50, pomidor 50g , sałata 30g Późna kolacja : jogurt ,	