

Jadłospis dekadowy 07-12-2023 do 16-12-2023

data	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	Wartości odżywcze
07-12-23 Czwartek Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g, pasztet drobiowy 60g ,papryka czerwona 50g , alergeny:1.7		Rosół z makaronem 300ml , kotlet pożarski 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, tłuszcz-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 ,bez/papryki ,sałata 30g	Jabłko	Rosół z makaronem 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	
08-12-23 Piątek Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml,kakao 250 ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, pasta z tuńczyka 70g,ogórek zielony50g ,sałata 30g alergeny:1.7		Zupa ogonowa 300ml , naleśniki z serem 2 szt , polewa śmietankowo-owocowa 100ml,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), tłuszcz-77g, NNKT-20G, węglowodany-318g, błonnik-31g, Wit A-1758mg, wita C -240mg

Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	j/w ,pasta z tuńczyka 70g ,sałata 30g	Kanapka /ped bułka słodka	Zupa ryżanka 300ml,naleśniki z serem 2 szt , polewa jogurtowo-owocowa 100ml (diet/cuk bez/cukru),diet/bezm potrawka wieprzowa 200ml ,ziemniaki 250g ,fasolka szparagowa, kompot	Jogurt - 1 szt. ped./owocowy	Jak wyżej , ser biały 70g ,dżem30g , sałata30g, diet/cuk ser biały 80g sałata 30g ,diet/bezm wędlina 50g ,sałata 30g Późna kolacja: mandarynka	
09-12-23 Sobota Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300ml,kawa biała 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka50g), masło16 g, szynka dębowa 50g, sałatka makaronowa 70g, mandarynka alergeny:1.7		Zupa fasolowa 300ml ,pieczeń rzymska 100g w sosie , kasza gryczana 150g , sur z kapusty pekińskiej z papryką120g alergeny:1,3,6,9		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g , wędlina drobiowa 50g ,sałata 30g ,papryka żółta 50g Późna kolacja :jogurt 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 , sałata	budyń	Zupa grysikowa300ml, pieczeń rzymska100g w sosie , kasza gryczana 150g,kapusta pekińska b/papryki120g, kompot 250ml	kisiel	Jak wyżej , wędlina drobiowa 50g ,sałata 30g, Późna kolacja :jogurt	

10-12-23 Niedziela Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kawa z mlekiem- 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło16g, kiełbasa kanapkowa 50g, sałata 30g , pomidor 50g , alergeny:1.7.3		Zupa pieczarkowa 300 ml, antrykot z piersi kurczaka 100g, ziemniaki 250g , sur z białej kapusty 120g,kompot250ml alergeny:1,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka-50g), masło 16g , szynka gotowana 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/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	j/w, kiełbasa kanapkowa 50g, sałata 30 , pomidor 50g	Sok pomidorowy/ ped. sok owocowy	Zupa zacierkowa 300ml, pierś z kurczaka w sosie 100g , ziemniaki 250g , sałata z olejem120g , kompot	jabłko	j/w szynka gotowana 50g sałata 30g Późna kolacja :jabłko	
11-12-23 Poniedziałek Dieta podstawowa	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 z białej kapusty 300ml , spaghetti 200ml ,makaron 150g ogórek korniszon 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 , polędwica sopocka 50g, sałata 30g , mandarynka	Jabłko	Zupa krupnik 300ml , spaghetti 200ml , makaron 150g , fasolka szparagowa z wody, kompot	Jogurt naturalny owocowy	J/w , twaróg z jogurtem 60g , dżem 30g diet/bezm szynka drobiowa 50g Późna kolacja : banan diet/cu jabłko	
12-12-23 Wtorek Dieta podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku, 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, kiełbasa tatrzańska 50g, ogórek korniszon 50g, sałata 30g alergeny: 1.7		Zupa ogórkowa 300ml, kotlet deVolaj 100g , ryż 150g , sur. z czerwonej kapusty 120g, kompot 250ml alergeny: 1,3,9,7		Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g) masło 16g, szynka dębowa 50g papryka żółta 50g 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 / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej, szynka , sałata	kisiel	Zupa owsiankowa, piersz kurczaka gotowana 100g , sos , ryż 150g , marchewka z wody 120g kompot	budyń	Jak wyżej szynka dębowa 50g , sałata 30g Późna kolacja : jogurt	
13-12-23 Środa Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300ml, kawa biała 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g , szynka konserwowa		Zupa jarzynowa 300 ml, udko pieczone 200g , ziemniaki 250 g, sur. z marchwi i jabłka 120g , kompot 250ml		Herbata 250 ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g, twaróg ze szczypiorem 60g , sałata 30g	Energia 2371 kcal, białko- 83g (zwierzęce 51g) tłuszcz- 74g, NNKT- 21g, węglowodany- 353g,

	50g, jabłko ,pomidor 50g alergeny:1.7.10		alergeny:1,7,6,3,9		Późna kolacja :gruszka ,alergeny:1.7	błonnik- 31g, Wit A- 2080 mg, Wit C- 107mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	j/w , szynka konserwowa 50g, jabłko ,pomidor 0g	Sok	Zupa jarzynowa ,udko gotowane w sosie200g ,ziemniaki 250g , sur. z marchwi i jabłka 120g , kompot	chrupki	Jak wyżej twarożek z koperkiem 60g , sałata 30g diet/bezml kiełbasa szynkowa ,sałata Późna kolacja :jabłko	
14-12-23 Czwartek Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kakao na mleku 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło16 g , parówki 2 szt, keczup ,sałata 30g alergeny:1.7		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml, zraz wieprzowy w sosie własnym 100g , kasza pęczak 150g ,sałatka z buraków z olejem 120g ,kompot 250 ml ,alergeny:1,3, 9		Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło16 g , kiełbasa szynkowa 50g sałatka jarzynowa 70g Późna kolacja :jogurt alergeny:1.7	Energia 2394 kcal, białko- 86g (zwierzęce 53g) 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 b/keczupu	, kanapka/ped rogal	Zupa pomidorowa 300ml, sztuka mięsa w sosie własnym 100g , kasza pęczak 150g, buraczki na ciepło 120g , kompot 250 ml ,alergeny:1,3, 9	jogurt	Jak wyżej ,kiełbasa szynkowa 50g , sałatka jarzynowa 70g Późna kolacja :jogurt	
15-12-23 Piątek Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml, herbata z cytryną 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g,		Zupa grochowa 300 ml , ryba smażona 100g ,ziemniaki 250g , sur. z kapusty kiszanej 120g,kompot250ml		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło 16g ,twarożek z cynamonem	Energia 2232 kcal, białko- 93g (zwierzęce 48g) tłuszcze- 74g, NNKT- 19g,

	bułka 50g), masło 16g, pasta jajeczna 70g,sałata 30g , jabłko alergeny:1.7.		,alergeny:1,,7,9,6		70g Późna kolacja :mandarynka alergeny:1.7	węglowodany- 343g, błonnik- 30g, Wit A- 1189 mg, Wit C- 84mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej , pasta jajeczna 70g,sałata 30g, jabłkodiet/wątr polędwica sopocka 50g	Banan , cuk/kanapka	Zupa grysikowa300ml ,ryba gotowana 100g, sos, ,ziemniaki250, sałata z olejem 120g , kompot	chrupki	Jak wyżej ,twarożek z cynamonem 70g ,diet/bezm kiełbasa kanapkowa 50g , sałata30g Późna kolacja : mandarynka	
16-12- 23 Sobota Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300ml, kawa z mlekiem 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło16 g, kiełbaska smażona z cebulką 60g, musztarda , sałata 30g, jabłko alergeny:1.7		Zupa krupnik 300 ml, kotlet mielony 100g , ziemniaki 250g , fasolka szparagowa z bułką tartą 120g ,kompot250ml alergeny :1,,9,3,10		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, , salami 50g sałata 30g ,ogórek zielony 50g 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 / Dieta łatwostrawna	Jak / wyżej, szynka wędzona , sałata, jabłko	jabłko	Zupa krupnik 300ml ,pulpet w sosie własnym 100g , ziemniaki 250g,fasolka szparagowa 120g ,kompot	Sok 1szt	Jak wyżej , 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 + Ciechanowiec

Dieta bezmleczna -bez masła i nabiału , do śniadania herbata

d.cukrzycowa-5 posiłki dziennie(śniadanie, II śniadanie ,obiad, podwieczerek, kolacja) , herbata do śniadania

d.cukrzycowa insulinowa +posiłek nocny (kanapka do kolacji)

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-gorzycza 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