

Jadłospis 16-01-2024 do 25-01-2024

data	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	Wartości odżywcze
16-01-24 Wtorek, Dieta Podstawowa	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 pomidorowa z makaronem300ml , befsztyk duszony z cebulką 100g , ziemniaki 250g,sałatka z ogórków kiszonych 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 pomidorowa z makaronem 300ml , pulpet 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	
17-01-24 Środa Dieta Podstawowa	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		Zupa kapuśniak 300 ml , udko pieczone 200g , ryż 150g ,sur. jesienna 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 grysikowa 300ml,udko gotowane 200g w sosie , ryż 150g ,fasolka szparagowa, kompot	Jogurt - 1 szt. ped./owocowy	Jak wyżej , ser biały 70g ,dżem30g , sałata30g, diety/cuk ser biały 80g sałata 30g ,diety/bez m wędlna 50g ,sałata 30g	

węglowodanów					Późna kolacja: mandarynka	
18-01-24 Czwartek Dieta Podstawowa	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 pieczarkowa 300ml, antrykot z piersi kurczaka 100g, ziemniaki 250g, sur. z kapusty pekińskiej z papryką 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) tłuszcz-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, pierś z kurczaka 100g w sosie, ziemniaki 250g, sur. z kapusty pekińskiej b/papryki 120g, kompot 250ml	kisiel	Jak wyżej, szynka wędzona 50g, pomidor 50g, Późna kolacja :jogurt	
19-01-24 Piątek Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kawa z mlekiem- 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, twarożek ze szczypiorem 60g, sałata 30g, banan, alergeny: 1.7.3		Zupa barszcz ukraiński 300 ml, kotlet rybny 100g, ziemniaki 250g, kapusta zasmażana 120g, kompot 250ml alergeny: 1,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka-50g), masło 16g, pasta z tuńczyka 60g, ogórek 50g Późna kolacja :jabłko ,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, twarożek z koperkiem 60g, sałata	Sok pomidorowy/	Zupa barszcz czerwony 300ml, pulpet rybny gotowany w sosie	jabłko	j/w pasta z tuńczyka 60g, sałata 30g	

z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	30g diet/bezm kiełbasa kanapkowa 50g, sałata 30g	ped. sok owocowy	100g , ziemniaki 250g , sałata z olejem120g , kompot		Późna kolacja :jabłko	
20-01-24 Sobota Dieta Podstawowa	Zacierka na mleku 300ml, kakao 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 30g), masło 16g , polędwica sopocka50g, sałata 30g , mandarynka alergeny:1.7.10		Zupa krupnik 300ml , kotlet schabowy 100g , ziemniaki 250g , fasolka szparagowa 120g ,kompot 250ml, alergeny:1,3,7,9,6		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g),masło 16g, ogonówka 50 g ,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 ,wędlina drobiowa 50g ,pomidor 50g Późna kolacja : banan diet/cu jabłko	
21.01-24 Niedziela Dieta Podstawowa	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 pożarski 100g , ziemniaki 250g ,marchewka z groszkiem 120g,kompot250ml alergeny:1,3,9,7		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g ser topiony 60g , sałata 30g , Późna kolacja :jabłko 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/	Jak wyżej szynka dębowa	kisiel	Zupa rosół z makaronem300ml ,	budyń	Jak wyżej , twarożek z	

z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	50g ,sałata 30g , mandarynka		pulpet drobiowy w sosie 100g , ziemniaki 250g ,marchewka z wody ,kompot		jogurtem 60g , sałata 30g Późna kolacja :jabłko	
22.01-24 Poniedziałek Dieta Podstawowa	Ryż na mleku 300ml, kawa biała 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g , kiełbasa kanapkowa 50g, sałata 30g , pomidor 50g alergeny:1.7.10		Zupa ogonowa 300ml , gulasz wieprzowy 200ml . kasza jęczmienna 150g ,sałatka z buraczków 120g,kompot 250ml alergeny:1,7,6,3,9		Herbata 250 ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g, szynka wędzona 50g,pomidor 50g Późna kolacja :pomarańcz ,alergeny:1.7	Energia 2371 kcal, białko- 83g (zwierzęce 51g) tłuszcze- 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 , gulasz wieprzowy 200ml . kasza jęczmienna 150g ,buraczki na ciepło 120g , kompot	chrupki	Jak /w szynka wędzona 50g ,pomidor 50g Późna kolacja :pomarańcz	
23.01-24 Wtorek Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kakao na mleku 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło16 g , pasztet drobiowy 60g ,ogórek zielony 50g, jabłko alergeny:1.7		Zupa gulaszowa 300ml, udko pieczone 200g , ryż 150g50g , sur. z marchwi i jabłka 120g ,kompot 250 ml ,alergeny:1,3, 9		Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło16 g ,szynka gotowana 50g,sałata 30g , jabłko 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	Jak wyżej pasztet drobiowy 60g,sałata , jabłko	, kanapka	Zupa makaronowa 300ml,udko gotowane 200g , sos , ryż 150g ,sur z marchwi i jabłka 120g ,	jogurt	Jak wyżej, szynka gotowana 50g,sałata 30g , jabłko Późna kolacja:	

łatwo przyswajalnych węglowodanów			kompot 250 ml ,alergeny:1,3, 9		jogurt	
24.01-24 Środa Dieta Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml, herbata z cytryną 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, ,parówka 2szt ,keczup ,sałata 30g alergeny:1.7.		Zupa pieczarkowa 300ml , pyzy z mięsem 2szt ,okrasa , sur.z kiszonej kapusty 120g, kompot250ml ,alergeny:1,4,7,9,6		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, parówka 2szt ,sałata 30g	Banan , cuk/pomarańcz	Zupa zacierkowa 300m ,potrawka drobiowa 200ml , ziemniaki 250 g , buraczki zasmażane120g , kompot	Ciasto /jogurt	Jak wyżej , kielbasa szynkowa 50, pomidor 50g , sałata 30g Późna kolacja : pomarańcza	
25.01.2024 Czwartek Dieta Podstawowa	Zacierka na mleku 300ml, kawa z mlekiem 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło16 g, ser żółty 60g ,sałata 30g,mandarynka alergeny:1.7		Zupa jarzynowa 300ml , spaghetti 200ml , makaron 150g , ogórek korniszon 120g ,kompot250ml alergeny :1,9,3,10		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g ,szynka konserwowa 50g, ogórek zielony 50g , sałata 30g 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 wędzona 50g sałata, mandarynka	pomarańcz	Zupa jarzynowa 300ml , spaghetti 200ml , makaron 150g ,sałata z olejem 120g ,kompot	Sok 1szt/ciasto	Jak wyżej , szynka konserwowa 50g , sałata Późna kolacja :banan, d/cuk jabłko	