

Jadłospis dekadowy 26-01-2024 do 04-02-2024

data	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	Wartości odżywcze
26-01-24 Piątek Dieta Podstawowa	Ryż na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g, twarożek ze szczypiorem 60g ,sałata 30g ,banan alergeny:1.7		Zupa barszcz ukraiński 300 ml, filet rybny smażony 100g , ziemniaki 250g ,sur. z kapusty kiszzonej 120g kompot250ml. alergeny:1,3,7,9		Herbata 250ml, pieczywo(chleb60g, bułka 50g) , masło 16g, pasta z tuńczyka 60g ,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	Jak wyżej twarożek z koperkiem 60g, sałata 30g diet/bezm kiełbasa kanapkowa 50g, sałata 30g ,	Jabłko	Zupa barszcz czerwony 300ml, pulpet rybny gotowany w sosie 100g , ziemniaki 250g , sałata z olejem120g , kompot 250ml	Sok pomid-1szt Sok owocowy- 1szt dzieci	J/w pasta z tuńczyka 60g,sałata 30g Późna kolacja :jabłko pieczone	
27-01-24 Sobota 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 , kotlet pożarski 100g , ziemniaki 250g , ,sur. jesienna 120gl,kompot 250ml alergeny:1,3 ,4,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g)masło 16g, szynka wędzona 50g , pomidor 50g Późna kolacja :jogurt 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 węglowodanów	j/w ,polędwica sopocka 50g ,sałata 30g	Kanapka /ped bułka słodka	Zupa grysikowa 300ml,pulpet drobiowy 100g w sosie , ziemniaki 250g ,fasolka szparagowa 120g , kompot 250ml	Jogurt - 1 szt. ped./owocowy	Jak wyżej ,szynka wędzona 50g,pomidor 50g, Późna kolacja :jogurt	

28-01-24 Niedziela 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, ryż 150g, sur. z kapusty pekińskiej z papryką 120g alergeny: 1,3,6,9		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, ser biały 70g, dżem 30g, 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	Jak wyżej, polędwica drobiowa 50g, sałata 30g	budyń	Zupa grysikowa 300ml, pierś z kurczaka 100g w sosie, ryż 150g, sur. z kapusty pekińskiej b/papryki 120g, kompot 250ml	kisiel	Jak wyżej, ser biały 70g, dżem 30g, sałata 30g, diet/cuk ser biały 80g, sałata 30g, diet/bezm wędlina 50g, sałata 30g Późna kolacja: mandarynka	
29-01-24 Poniedziałek Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kawa z mlekiem- 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, pasztet drobiowy 60g, papryka czerwona 50g, mandarynka, alergeny: 1.7.3		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml, befszyk duszony z cebulką 100g, ziemniaki 250g, sałatka z ogórków kiszonych 120g, alergeny: 1,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka-50g), masło 16g, szynka gotowana 50g, pomidor 50g, banan 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, pasztet drobiowy	Sok	Zupa pomidorowa z makaronem	jabłko	j/w szynka gotowana 50g	

z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	60g ,sałata 30g,mandarynka	pomidorowy/ ped. sok owocowy	300ml , pulpet 100g w sosie , ziemniaki 250g , marchewka oprószana 120g , kompot 250ml		, pomidor50g ,banan Późna kolacja: jogurt	
30-01-24 Wtorek 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 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, 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	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 60g , sałata 30g ,dżem 30g Późna kolacja : banan diet/cu jabłko	
31.01-24 Środa 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 ,udko pieczone 200g , ziemniaki 250g ,marchewka z groszkiem 120g,kompot250ml alergeny:1,3,9,7		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g ogonówka 50 g ,pomidor 50g Późna kolacja :jabłko 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	Jak wyżej szynka dębowa 50g ,sałata 30g , mandarynka	kisiel	Zupa rosół z makaronem 300ml , udko gotowane w sosie 200g , ziemniaki 250g ,marchewka z wody ,kompot	budyń	Jak wyżej wędlina drobiowa 50g ,pomidor 50g Późna kolacja :jabłko	
01.02-24 Czwartek Dieta Podstawowa	Ryż na mleku 300ml, kawa biała 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, pasztet drobiowy 60g ,ogórek zielony 50g, alergeny:1.7.10		Zupa gulaszowa 300ml, pyzy z mięsem 2szt ,okrasa , sur.z kiszonej kapusty 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) tłuszcz- 74g, NNKT- 21g, węglowodany- 353g, błonnik- 31g, Wit A- 2080 mg, Wit C- 107mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	j/w , pasztet drobiowy 60g, sałata 30g	Sok/rogal	Zupa ziemniaczanka 300 ml , potrawka wieprzowa 200ml . kasza jęczmienna 150g ,buraczki na ciepło 120g , kompot	chrupki	Jak /w szynka wędzona 50g ,pomidor 50g Późna kolacja :pomarańcz	
02.02-24 Piątek Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kakao na mleku 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g , ser żółty 60g , dżem 30g, pomidor 50g mandarynka alergeny:1.7		Zupa ogonowa 300ml, kotlet rybny 100g , ziemniaki 250g , sur. z marchwi i jabłka 120g ,kompot 250 ml alergeny:1,3, 9		Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g ,pasta z tuńczyka 60g,sałata 30g , jabłko 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	Jak wyżej, twarożek z	, kanapka	Zupa makaronowa 300ml,pulpet	jogurt	Jak wyżej, pasta z	

Łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	koperkiem 60g , sałata 30g diet/bezml kiełbasa szynkowa ,sałata , mandarynka		rybny 100g, sos , ziemniaki 250g ,sur z marchwi i jabłka 120g , kompot 250 ml ,alergeny:1,3, 9		tuńczyka 60g,sałata 30g , jabłko Późna kolacja: jogurt	
03.02-24 Sobota 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 , gulasz wieprzowy 200ml . kasza jęczmienna 150g , sur.z białej kapusty 120g,kompot250ml ,alergeny:1,4,7,9,6		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło 16g kiełbasa szynkowa 50, papryka czerwona 50g , sałata 30g Późna kolacja :mandarynka alergeny:1.7	Energia 2232 kcal, białko- 93g (z 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 ,gulasz 200ml , kasza jęczmienna 150 g , marchewka z wody 120g , kompot	Ciasto /jogurt	Jak wyżej , kiełbasa szynkowa 50, pomidor 50g , sałata 30g Późna kolacja : pomarańcza	
04.02- 24 Niedziela Dieta Podstawowa	Zacierka na mleku 300ml, kawa z mlekiem 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło16 g, szynka konserwowa 50g, ogórek zielony 50g ,		Zupa jarzynowa 300ml , kotlet mielony100g , ziemniaki 250g , sałatka z buraczków z olejem (rzepakowy 5ml) 120g ,kompot250ml alergeny :1,9,3,10		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, twarożek ze szczypiorem 70g ,sałata 30g Późna kolacja : banan alergeny:1.7	Energia 2310kcal, białko- 86g (z zwierzęce 59g) tłuszcz- 88g, NNKT- 26g, węglowodany- 313g, błonnik- 34g, Wit A- 1256 mg,

	sałata 30g alergeny:1.7					Wit C- 113mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak / wyżej ,szynka konserwowa 50g, sałata 30g	pomarańcz	Zupa jarzynowa 300ml , pulpet w sosie 100g , ziemniaki 250g ,sałatka z buraczków z olejem 120g ,kompot	Sok 1szt/ciasto	Jak wyżej ,twarożek z koperkiem 70g ,sałata 30g ,diet/bezm szynka 50g , sałata Późna kolacja :banan, d/cuk jabłko	