

Jadłospis dekadowy 05-02-2024 do 14-02-2024

data	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	Wartości odżywcze
05-02-24 Poniedziałek Dieta Podstawowa	Ryż na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g, Szyńka gotowana 50g ,sałata 30g ,banan alergeny:1.7		Zupa ogórkowa 300ml , schab pieczony 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, kiełbasa 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	Jak wyżej , szynka gotowana 50g , sałata 30g , banan diet/cuk jabłko	pomarańcz	Zupa ziemniaczanka 300ml, schab pieczony w sosie 100g , kasza pęczak 150g , sałatka z buraczków z olejem120g , kompot 250ml	Sok pomid-1szt Sok owocowy- 1szt dzieci	J/w kiełbasa szynkowa 50g,sałata 30g Późna kolacja :jabłko pieczone	
06-02-24 Wtorek 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 grochowa 300 ml , gołąbki w sosie pomidorowym 150g , ziemniaki 250g,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 100g w sosie pomidorowym , ziemniaki 250g ,sałata z olejem 120g , kompot 250ml	Jogurt - 1 szt. ped./owocowy	Jak wyżej ,szynka wędzona 50g,pomidor 50g, Późna kolacja :jogurt	

07-02-24 Środa 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 barszcz czerwony 300ml, kotlet schabowy 100g, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa z bułką tartą 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), tłuszcze-86g, NNKT-20g, węglowodany-327g, błonnik-32g, Wit A-1758 mg, Wit C-93mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej, pasztet drobiowy 60g, sałata 30g	budyń	Zupa barszcz czerwony 300ml, schab gotowany w sosie własnym 100g, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa z wody 120g, kompot 250ml	kisiel	Jak wyżej, ser biały 70g, dżem 30g, sałata 30g, diet/cuk ser biały 80g, sałata 30g, diet/bezm wędlna 50g, sałata 30g Późna kolacja: mandarynka	
08-02-24 Czwartek Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kawa z mlekiem- 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, salami 50g, sałatka jarzynowa 70g, pączek, alergeny: 1.7.3		Zupa rosół z makaronem 300ml, kotlet pożarski 100g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 120g, kompot 250g 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), tłuszcze- 85g, NNKT- 26g, węglowodany- 343g, błonnik- 33g, Wit A- 1014 mg, Wit C- 111mg
Dieta łatwostrawna/	j/w, polędwica	Sok	Zupa rosół z makaronem 300ml,	jabłko	j/w szynka gotowana 50g	

z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	drobiowa 50g , sałatka jarzynowa 70g , pączek	pomidorowy/ ped. sok owocowy	pulpet drobiowy 100g w sosie , ziemniaki 250g , marchewka oprószana 120g , kompot 250ml		, pomidor50g ,banan/cuk/jabłko Późna kolacja: jogurt	
09-02-24 Piątek Dieta Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 300ml, kakao 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 30g), masło 16g , jajko w majonezie 2 szt , sałata 30g , mandarynka alergeny:1.7.10		Zupa ogonowa 300ml , naleśniki z serem 2szt , polewa śmietankowo-owocowa 150g , 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 , jako 1szt , dżem 30g ,sałata 30g , mandarynka , diet/cuk jajko 2 szt , sałata ,mandarynka	pomarańcz	Zupa ziemniaczanka 300ml ,naleśniki z serem 2szt , polewa jogurtowo-owocowa 150g, diet/bezm potrawka wieprzowa 200g , ziemniaki 250g ,marchewka z wody 120g, kompot	Jogurt naturalny owocowy	J/w, twarożek z jogurtem 60g , sałata 30g ,dżem 30g , diet/cuk twarożek 70g, sałata 30g Późna kolacja : banan diet/cu jabłko	
10-02-24 Sobota Dieta Podstawowa	Zacierka na mleku, 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, szynka dębowa 50g, sałatka makaronowa 70g, jabłko alergeny:1.7		Zupa krupnik 300ml ,kotlet mielony 100g ,ziemniaki 250g buraczki na ciepło 120g, kompot 250ml alergeny:1,3,9,7		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g ogonówka 50g ,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	Jak wyżej szynka dębowa 50g ,sałata 30g ,jabłko	kisiel	Zupa krupnik300ml , pulpet gotowany w sosie 100g , ziemniaki 250g , buraczki na ciepło ,kompot	budyń	Jak wyżej wędlina drobiowa 50g ,pomidor 50g Późna kolacja :mandarynka	
11.02-24 Niedziela Dieta Podstawowa	Ryż na mleku 300ml, kawa biała 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, polędwica sopocka50g, sałata 30g , mandarynka alergeny:1.7.10		Zupa gulaszowa 300ml, udko pieczone 200g , ziemniaki 250g ,sur z kapusty pekińskiej z papryką 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	j/w , , polędwica sopocka50g, sałata 30g , mandarynka	Sok/rogal	Zupa owsiankowa 300 ml ,udko gotowane w sosie 200g ,ziemniaki 250g , sur. z kapusty pekińskiej 120g , kompot 250ml	chrupki	Jak /wyżej twarożek z koperkiem 60g , pomidor 50g diet/bezml kiełbasa szynkowa50g , pomidor50g , Późna kolacja: pomarańcz	
12.02-24 Poniedziałek Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kakao na mleku 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło16 g ,schab pieczony 50g ,sałata 30g, gruszka alergeny:1.7		Zupa kapuśniak z białej kapusty 300ml, spaghetti 200ml ,makaron 150g , ogórek korniszon 120g ,kompot 250 ml alergeny:1,3, 9		Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło16 g pomarańcz szynka wędzona 50g,pomidor 50g Późna kolacja : jabłko 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/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej, schab pieczony 50g ,sałata ,gruszka	, kanapka	Zupa ryżanka 300ml, spaghetti 200ml ,makaron 150g, sałata z olejem 120g , kompot 250 ml ,alergeny:1,3, 9	jogurt	Jak wyżej szynka wędzona 50g ,pomidor 50g Późna kolacja : jabłko	
13.02-24 Wtorek 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 ogórkowa 300ml , deVolaj 100g , ryż150g , sur.z czerwonej 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 jogurt 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	Jak wyżej, parówka 2szt ,sałata 30g	Banan , cuk/pomarańcz	Zupa zacierkowa 300m , pierś z kurczak gotowana 100g , sos, ryż 150 g , marchewka z wody 120g , kompot	Ciasto /jogurt	Jak wyżej , kielbasa szynkowa 50, pomidor 50g , sałata 30g Późna kolacja : jogurt	
14-02- 24 Środa Dieta Podstawowa	Zacierka na mleku 300ml, kawa z mlekiem 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło16 g, pasta z tuńczyka 60g,		Zupa jarzynowa 300ml , kotlet rybny 100g , ziemniaki 250g , sałata z olejem (rzepakowy 5ml) 120g , kompot250ml alergeny :1,9,3,10		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, ser biały 60g , dżem 30g,sałata 30g Późna kolacja : banan	Energia 2310kcal, białko- 86g (zwierzęce 59g) tłuszcze- 88g, NNKT- 26g, węglowodany- 313g,

	ogórek zielony 50g , alergeny:1.7				alergeny:1.7	błonnik- 34g, Wit A- 1256 mg, Wit C- 113mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak / wyżej ,pasta z tuńczyka60g, sałata 30g	pomarańcz	Zupa jarzynowa 300ml , pulpet rybny w sosie 100g , ziemniaki 250g ,sałata z olejem 120g ,kompot	Sok 1szt/ciasto	Jak wyżej ,ser biały 60g , dżem 30g,sałata 30g ,diet/bezm szynka 50g , sałata Późna kolacja :banan, d/cuk jabłko	