

Jadłospis dekadowy 25-02-2024 do 05-03-2024

data	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	Wartości odżywcze
<b>25-02-24</b> <b>Niedziela</b> <b>Dieta podstawowa</b>	Makaron na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g, Szyńka gotowana 50g , sałata 30g , mandarynka alergeny:1.7		<b>Zupa ogórkowa 300ml ,zraz wieprzowy w sosie 100g , kasza pęczak 150g , sałatka z buraczków z olejem (rzepakowy 5ml) 120g kompot250ml.</b> alergeny:1,3,7,9		Herbata 250ml, pieczywo(chleb60g, bułka 50g) , masło 16g, kielbasa szynkowa 50g ,ogórek 50g ,sałata 30g 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 , mandarynka	pomarańcz	Zupa ryżanka 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	
<b>26-02-24</b> <b>Poniedziałek</b> <b>Dieta podstawowa</b>	Płatki owsiane na mleku 300ml,kakao 250 ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g,kielbasa tatrzańska 50g, pomidor 50g alergeny:1.7		Zupa szczawiowa 300 ml ,spaghetti 200ml , makaron 150g ,sałata z olejem (rzepakowy 5ml) 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 węglowodanów	j/w , kielbasa tatrzańska 50g , pomidor 50g	Chrupki kukurydziane	Zupa grysikowa 300ml,spaghetti 200ml , makaron 150g , sałata z olejem 120g , kompot 250ml	Jogurt - 1 szt. ped./owocowy	Jak wyżej ,twarożek z cynamonem 70g,ciet/bezml wędlina Późna kolacja :banan	

<b>27-02-24</b> <b>Wtorek</b> <b>Dieta</b> <b>podstawowa</b>	Ryż na mleku 300ml, kawa biała 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g, pasztet drobiowy 60g, papryka czerwona 50g , sałata 30g alergeny: 1.7		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml, befsztyk duszony z cebulką 100g, ziemniaki 250g, sałatka z kiszonych ogórków z olejem (rzepakowy 5ml) 120g alergeny: 1,3,6,9		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, polędwica sopocka 50g, sałatka jarzynowa 70g Późna kolacja: mandarynka  alergeny: 1.7	Energia 2470 kcal, białko-86g (z 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 pomidorowa z makaronem 300ml, pulpet w sosie 100g, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa z wody 120g, kompot <b>250ml</b>	kisiel	Jak wyżej, polędwica sopocka 50g, sałatka jarzynowa 70g Późna kolacja: mandarynka	
<b>28-02-24</b> <b>Środa</b> <b>Dieta</b> <b>podstawowa</b>	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 kapuśniak 300ml, udko z kurczaka pieczone 200g, ryż 150g, sur. jesienna 120g, kompot 250g alergeny: 1,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka-50g), masło 16g, ser topiony 60g, dżem 30g, sałata 30g,  Późna kolacja: jabłko , alergeny: 1.	Energia 2260 kcal, białko- 80g (z zwierzęce 52g) tłuszcze- 85g, NNKT- 26g, węglowodany- 343g, błonnik- 33g, Wit A- 1014 mg, Wit C- 111mg
Dieta łatwostrawna/	j/w, polędwica drobiowa 50g sałata 30g	Sok pomidorowy/	Zupa krupnik 300ml, udko gotowane w sosie 200g, ryż 50g,	jabłko	j/w, twarożek z jogurtem 60g, sałata 30g	

z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	, banan diet/cuk jabłko,	ped. sok owocowy	marchewka oprószana 120g , kompot 250ml		,dżem 30g , diet/cuk twarożek 70g, sałata 30g diet/bezm wędlna Późna kolacja: jabłko	
<b>29-02-24</b> <b>Czwartek</b> <b>Dieta</b> <b>podstawowa</b>	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		Zupa pieczarkowa <b>300ml</b> , <b>kotlet deVolaj 100g</b> , <b>ziemniaki 250g</b> , <b>kapusta pekińska z papryką 120g</b> ,kompot 250ml, alergeny:1,3,7,9,6		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g),masło 16g, , kiełbasa kanapkowa 50g , pomidor50g ,sałata 30g  Późna kolacja : Jogurt 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 , szynka wędzona 50g, sałata 30g,mandarynka	Pączek/ cuk. kanapka	Zupa ziemniaczanka 300ml ,Filet z piersi kurczaka w sosie 100g , ziemniaki 250g ,kapusta pekińska b/papryki 120g, kompot	Jogurt naturalny /owocowy	J/w, Późna kolacja : kiełbasa kanapkowa 50g , pomidor50g ,sałata 30g Późna kolacja : Jogurt	
<b>01-03-24</b> <b>Piątek</b> <b>Dieta</b> <b>podstawowa</b>	Zacierka na mleku, 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g , ser żółty 60g , dżem 30g, pomidor 50g alergeny:1.7		Zupa barszcz ukraiński 300ml, <b>kotlet rybny 100g</b> , <b>ziemniaki 250g</b> , <b>kapusta zasmażana 120g</b> ,kompot250ml alergeny:1,3,9,7		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g , pasta z tuńczyka 60g, ogórek korniszon50g 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,twarożek z koperkiem 60g , pomidor 50g diet/bezml kietbasa szynkowa50g , pomidor50g	kisiel	Zupa barszcz czerwony 300ml ,pulpet rybny w sosie 100g ,ziemniaki <b>250 g , marchewka z wody</b> 120g,kompot250ml	budyń	Jak wyżej pasta z tuńczyka 60g, sałata 30g Późna kolacja :mandarynka	
<b>02-03-24</b> <b>Sobota</b> <b>Dieta podstawowa</b>	Ryż na mleku 300ml, kawa biała 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, szynka dębowa 50g, sałata 30g,jabłko alergeny:1.7.10		Zupa fasolowa 300ml, kotlet mielony 100g , ziemniaki 250g ,sałata ze śmietaną <b>120g ,</b> kompot 250ml  alergeny:1,7,6,3,9		Herbata 250 ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g, ogonówka 50 g ,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 , szynka dębowa 50g ,sałata 30g ,jabłko	Sok	Zupa owsiankowa 300 ml ,pulpet w sosie w sosie 100g ,ziemniaki 250g , sałata z jogurtem 120g , kompot 250ml	chrupki	Jak /wyżej wędlina drobiowa 50g ,pomidor 50g Późna kolacja: pomarańcz	
<b>03.03-24</b> <b>Niedziela</b> <b>Dieta podstawowa</b>	Kasza manna na mleku 300ml, kakao na mleku 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło16 g ,parówki 2szt, keczup ,sałata 30g, alergeny:1.7		<b>Zupa jarzynowa 300ml, antrykot z piersi kurczaka 100g ,ziemniaki 250g , sur. jesienna 120g ,kompot 250 ml</b> ,alergeny:1,3, 9		Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło16 g , polędwica sopocka50g 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 ła twostrawna/ z ograniczeniem ła two przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej , parówki 2szt, ,sałata 30g	, kanapka/rogał	<b>Zupa jarzynowa 300ml, potrawka drobiowa 200ml ,ziemniaki 250g, buraczki na ciepło 120g , kompot 250 ml ,alergeny:1,3, 9</b>	jogurt	Jak wyżej poła dwica sopocka50g,pomidor 50g Późna kolacja : jabłko	
<b>04.03-24 Poniedziałek Dieta podstawowa</b>	Zacierka na mleku 300ml, herbata z cytryną 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, kiełbaska na gorąco z cebulką 60g, gruszka, alergeny:1.7.		<b>Zupa ogórkowa 300ml ,schab pieczony w sosie własnym 100g ,kasza pęczak 150g , buraczki na ciepło 120g,kompot250ml ,alergeny:1,4,7,9,6</b>		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 ła twostrawna/ z ograniczeniem ła two przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej poła dwica drobiowa 50g, sałata 30g	Banan , cuk/jabłko	Zupa zacierkowa 300ml ,schab pieczony w sosie 100g ,kasza pęczak 150 g ,buraczki na ciepło 120g , kompot	pączek/jogurt	Jak wyżej , ser biały 60g , dżem 30g,sałata 30g ,diet/bezm szynka 50g , sałata Późna kolacja :banan, d/cuk jabłko	
<b>05-03- 24 Wtorek Dieta podstawowa</b>	Płatki owsiane na mleku 300ml, kawa z mlekiem 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło16 g, baleron 50g, , sałatka makaronowa 70g alergeny:1.7		<b>Zupa grochowa 300ml , goła bki z ryżem w sosie pomidorowym 150g , ziemniaki 250g, ,kompot250ml alergeny :1,9,3,10</b>		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, kiełbasa krakowska 50g, papryka czerwona 50g , sałata 30g Późna kolacja jogurt alergeny:1.7	Energia 2310kcal, białko- 86g ( zwierzęce 59g) tłuszcze- 88g, NNKT- 26g, węglowodany- 313g, błonnik- 34g, Wit A- 1256 mg, Wit C- 113mg

Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak / wyżej, szynka dębowa 50g, ,sałata 30g	pomarańcz	Zupa makaronowa 300ml , <b>pulpet gotowany w sosie 100g ,</b> <b>ziemniaki 250g ,sur. z marchwi i</b> <b>jabłka 120g ,kompot</b>	Sok 1sz	Jak wyżej kiełbasa krakowska 50, pomidor 50g , sałata 30g Późna kolacja : jogurt ,	