

Jadłospis dekadowy 06-03-2024 do 15-03-2024

data	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	Wartości odżywcze
06-03-24 Środa Dieta Podstawowa	Makaron na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g, Szynka gotowana 50g , sałata 30g , mandarynka alergeny:1.7		Zupa barszcz czerwony 300ml ,kotlet schabowy 100g , ziemniaki 250g , fasolka szparagowa 120g kompot250ml. alergeny:1,3,7,9		Herbata 250ml, pieczywo(chleb60g, bułka 50g) , masło 16g, kiełbasa 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, schab w sosie 100g , ziemniaki 250g , fasolka szparagowa120g , kompot 250ml	Sok pomid-1szt Sok owocowy-1szt dzieci	J/w kiełbasa szynkowa 50g,sałata 30g Późna kolacja :jabłko pieczone	
07-03-24 Czwartek Dieta Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml,kakao 250 ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g,kiełbasa tatrzańska 50g, pomidor 50g alergeny:1.7		Zupa rosół z makaronem300 ml ,kotlet pożarski 100g ,ziemniaki 250g ,marchewka z groszkiem 120g,kompot 250ml alergeny:1,3 ,4,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g)masło 16g,polędwica sopocka 50g,sałatka jarzynowa 70g 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	j/w , kiełbasa tatrzańska 50g , pomidor 50g	Chrupki kukurydziane	Zupa rosół z makaronem 300ml,pulpet drobiowy w sosie 100g ,ziemniaki 250g ,	Jogurt - 1 szt. ped./owocowy	Jak wyżej polędwica sopocka 50g, sałatka jarzynowa 70g	

pryswajalnych węglowodanów			marchewka z wody 120g , kompot 250ml		Późna kolacja: mandarynka	
08-03-24 Piątek Dieta Podstawowa	Ryż na mleku 300ml, kawa biała 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g, pasta jajeczna ze szczypiorem 70g , pomarańcz alergeny:1.7		Zupa ogonowa 300ml , naleśniki z serem 2 szt , mus owocowy 150g , kompot 250ml alergeny:1,3,6,9		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g) , masło 16g , twarożek z cynamonem 70g Późna kolacja :banan 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 pryswajalnych węglowodanów	Jak wyżej , pasta jajeczna z pietruszką 70g, pomarańcz	budyń	Zupa zacierkowa 300ml, naleśniki z serem 2 szt , mus jogurtowo- owocowy 150ml , diet/bezm pulpet w sosie 100g , ziemniaki 250g , fasolka szparagowa z wody 120g, kompot 250ml	kisiel	Jak wyżej , twarożek z cynamonem 70g, diet/bezml wędlina Późna kolacja :banan cuk/jabłko	
09-03-24 Sobota Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kawa z mlekiem-250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, sałami 50g, sałata 30g , banan , alergeny:1.7.3		Zupa fasolowa 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 , pasztet drobiowy 60g, papryka czerwona 50g , sałata 30g 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	j/w , polędwica drobiowa 50g sałata 30g , banan diet/cuk	Sok pomidorowy/ ped. sok	Zupa krupnik 300ml , udko gotowane w sosie 200g , ryż 50g , marchewka oprószana 120g ,	jogurt	j/w , pasztet drobiowy 60g, sałata 30g Późna kolacja: jabłko	

pryswajalnych węglowodanów	jabłko,	owocowy	kompot 250ml			
10-03-24 Niedziela Dieta Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 300ml, kakao 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 30g), masło 16 g , szynka wędzona 50g , sałata 30g , mandarynka alergeny:1.7.10		Zupa pieczarkowa 300ml , antrykot 100g , ziemniaki 250g,kapusta pekińska z papryką 120g ,kompot 250ml, alergeny:1,3,7,9,6		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g),masło 16g , , kielbasa kanapkowa 50g , pomidor50g ,sałata 30g Późna kolacja : Jogurt 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 , 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	Jabłko	J/w, Późna kolacja : kielbasa kanapkowa 50g , pomidor50g ,sałata 30g Późna kolacja : Jogurt	
11-03-24 Poniedziałek Dieta Podstawowa	Zacierka na mleku, 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g , ser żółty 60g , dżem 30g, ogórek 50g alergeny:1.7		Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 300ml ,spaghetti 200ml ,makaron 150g, ogórek korniszon 120g ,kompot250ml alergeny:1,3,9,7		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g ,szynka drobiowa 50g,papryka50g, sałata 30g Późna kolacja :mandarynka 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	Jak wyżej,twarożek z	kisiel	Zupa barszcz czerwony 300ml	budyń	Jak wyżej szynka	

Łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	koperkiem 60g , pomidor 50g diet/bezml kiełbasa szynkowa50g , pomidor50g		,spaghetti 200ml , makaron 150g ,sałata z olejem 120g,kompot250ml		drobiowa 50g, sałata 30g Późna kolacja :mandarynka	
12-03-24 Wtorek Dieta Podstawowa	Ryż na mleku 300ml, kawa biała 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, szynka dębowa 50g, sałatka makaronowa 70g,pomarańcz alergeny:1.7.10		Zupa ogórkowa 300ml, kotlet deVolaj 100g , ziemniaki 250g ,sur. z czerwonej kapusty 120g , 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 : jogurt ,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 , szynka dębowa 50g ,sałata 30g ,pomarańcz	Sok	Zupa owsiankowa 300 ml ,piers gotowana w sosie 100g ,ziemniaki 250g , marchewka z wody 120g , kompot 250ml	chrupki	Jak /wyżej szynka gotowana 50g ,pomidor 50g Późna kolacja: jogurt	
13.03-24 Środa Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kakao na mleku 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło16 g ,parówki 2szt, keczup ,sałata 30g,mandarynka alergeny:1.7		Zupa gulaszowa 300ml, kotlet mielony 100g ,ziemniaki 250g , mizeria 120g ,kompot 250 ml ,alergeny:1,3, 9		Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło16 g , ser biały 60g , dżem 30g,sałata 30g Późna kolacja : jabłko 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	Jak wyżej , parówki 2szt, ,sałata 30g,mandarynka	, kanapka/rogał	Zupa zacierkowa 300ml, pulpet w sosie 100g,,ziemniaki 250g, buraczki na ciepło 120g , kompot 250 ml	jogurt	Jak wyżej ser biały 60g , dżem 30g,sałata 30g ,diet/bezm szynka 50g , sałata	

węglowodanów			,alergeny:1,3, 9		Późna kolacja : jabłko	
14.03-24 Czwartek Dieta Podstawowa	Zacierka na mleku 300ml, herbata z cytryną 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, kiełbaska na gorąco z cebulką 60g, gruszka, sałata 30g alergeny:1.7.		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ,zraz wieprzowy w sosie własnym 100g ,kasza pęczak 150g , sur. z selera 120g,kompot250ml ,alergeny:1,4,7,9,6		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło 16g polędwica sopocka50g pomidor 50g Późna kolacja : banan 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 polędwica drobiowa 50g, sałata 30g,gruszka	Banan , cuk/jabłko	Zupa zacierkowa 300ml ,schab pieczony w sosie 100g ,kasza pęczak 150 g ,fasolka szparagowa 120g , kompot	pączek/jogurt	Jak wyżej , polędwica sopocka50g,pomidor 50g Późna kolacja :banan, d/cuk jabłko	
15-03- 24 Piątek Dieta Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml, kawa z mlekiem 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło16 g, ser żółty 50g , dżem 30g ,sałata 30g ,jabłko alergeny:1.7		Zupa grochowa 300ml , filet rybny smażony 100g , ziemniaki 250g,sur z kiszanej kapusty z olejem 120g(rzepakowy 5ml) ,kompot250ml alergeny :1,9,3,10		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, pasta z tuńczyka 70g, papryka czerwona 50g , Późna kolacja jogurt 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	Jak / wyżej ,twarożek z cynamonem 60g	pomarańcz	Zupa makaronowa 300ml , pulpet rybny gotowany w sosie	Sok 1sz	Jak wyżej kiełbasa krakowska 50, pomidor	

łatwo przyswajalnych węglowodanów	,dżem 30g , jabłko, diet/bezm szynka dębowa 50g, ,sałata 30g		100g , ziemniaki 250g ,sur. z marchwi i jabłka 120g ,kompot		50g , sałata 30g Późna kolacja : jogurt ,	
-----------------------------------	--	--	--	--	---	--