

Jadłospis 16-03-2024 do 25-03-2024

data	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	Wartości odżywcze
<b>16-03-24</b> <b>Sobota</b> <b>Dieta podstawowa</b>	Makaron na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g, Szynka gotowana 50g , sałata 30g , mandarynka alergeny:1.7		<b>Zupa kalafiorowa 300ml ,schab pieczony w sosie 100g , kasza gryczana 150g , fasolka szparagowa 120g</b> 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 / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej , szynka gotowana 50g , sałata 30g , mandarynka	pomarańcz	Zupa kalafiorowa300ml, schab pieczony w sosie 100g , kasza gryczana 150g , fasolka szparagowa120g , kompot 250ml	Sok pomid-1szt Sok owocowy-1szt dzieci	J/w kiełbasa szynkowa 50g,sałata 30g Późna kolacja :jabłko pieczone	
<b>17-03-24</b> <b>Niedziela</b> <b>Dieta podstawowa</b>	Płatki owsiane na mleku 300ml,kakao 250 ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g,kiełbasa tatrzańska 50g, pomidor 50g alergeny:1.7		Zupa pomidorowa z ryżem300 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,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 , kiełbasa tatrzańska 50g , pomidor 50g	Chrupki kukurydziane	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml,pulpet drobiowy w sosie 100g ,ziemniaki 250g , marchewka z wody 120g ,	Jogurt - 1 szt. ped./owocowy	Jak wyżej polędwica sopocka 50g, sałata 30g Późna kolacja: mandarynka	

węglowodanów / Dieta łatwostrawna			kompot 250ml		,	
<b>18-03-24 Poniedziałek Dieta podstawowa</b>	Ryż na mleku 300ml, kawa biała 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g , schab pieczony 50g , sałata 30g, jabłko alergeny: 1.7		Zupa żurek na kiełbasie 300 ml, gulasz 200ml, makaron 150g, sałatka z ogórków kiszonych z olejem (rzepakowy 5ml), 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 przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej, schab pieczony 50g, sałata 30g, jabłko	budyń	Zupa zacierkowa 300ml, gulasz 200ml, makaron 150g, sałata z olejem 120g, kompot <b>250ml</b>	kisiel	Jak wyżej, twarożek z cynamonem 70g, diet/bezml wędlina Późna kolacja: banan cuk/jabłko	
<b>19-03-24 Wtorek Dieta podstawowa</b>	Kasza manna na mleku 300ml, kawa z mlekiem-250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, salami 50g, sałatka jarzynowa 70g, , alergeny: 1.7.3		Rosół z makaronem 300ml , kotlet pożarski 100g, ziemniaki 250g, sur. z marchwi i jabłka 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: 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/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	j/w, poledwica drobiowa 50g sałata jarzynowa 70g	Sok pomidorowy/ ped. sok owocowy	Rosół z makaronem 300ml, pulpet drobiowy w sosie 100g, ziemniaki 250g, sur. z marchwi i jabłka 120g, kompot 250ml	jogurt	j/w, pasztet drobiowy 60g, sałata 30g Późna kolacja: Jogurt	

/ Dieta łatwostrawna						
<b>20-03-24</b> <b>Środa</b> <b>Dieta</b> <b>podstawowa</b>	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 barszcz ukraiński <b>300ml</b> , <b>kotlet schabowy 100g</b> , <b>ziemniaki 250g</b> , <b>sałata ze śmietaną 120g</b> ,kompot 250ml, alergeny:1,3,7,9,6		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g),masło 16g ,ser żółty 60g , dżem 30g, pomidor 50g Późna kolacja : jabłko 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 / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej , szynka wędzona 50g, sałata 30g,mandarynka	Pączek/ cuk. kanapka	Zupa barszcz czerwony 300ml ,schab w sosie 100g , ziemniaki 250g , sałata ze śmietaną 120g, kompot	Jabłko	J/w, Późna kolacja : twarożek z koperkiem 60g , pomidor 50g diet/bezml kiełbasa szynkowa50g , pomidor50g Późna kolacja : jabłko	
<b>21-03-24</b> <b>Czwartek</b> <b>Dieta</b> <b>podstawowa</b>	Zacierka na mleku, 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, kiełbasa kanapkowa 50g , pomidor50g ,sałata 30g alergeny:1.7		Zupa jarzynowa 300ml ,antrykot z piersi kurczaka 100g,ryż 150g, sur. jesienna <b>120g</b> ,kompot250ml alergeny:1,3,9,7		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g ,szynka drobiowa 50g,papryka czerwona 50g, sałata 30g 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	Jak wyżej, kiełbasa	kisiel	Zupa jarzynowa 300ml ,pierś z	budyń	Jak wyżej szynka	

ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	kanapkowa 50g , pomidor50g ,sałata 30g		kurczaka w sosie 100g ,ryż 150g ,fasolka z wody 120g,kompot250ml		drobiowa 50g, sałata 30g Późna kolacja :mandarynka	
<b>22-03-24 Piątek Dieta podstawowa</b>	Ryż na mleku 300ml, kawa biała 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g ser topiony 50g , dżem 30g ,sałata 30g ,gruszka alergeny:1.7.10		Zupa fasolowa 300ml, kotlet rybny 100g , ziemniaki 250g ,kapusta zasmażana <b>120g</b> , kompot 250ml alergeny:1,7,6,3,9		Herbata 250 ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g, pasta z tuńczyka 70g, ogórek kiszony50g , Późna kolacja : jogurt ,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 / Dieta łatwostrawna	j/w , ,twarożek z cynamonem 60g ,dżem 30g ,gruszka , diet/bezm szynka dębowa 50g,sałata 30g gruszka	Sok	Zupa owsiankowa 300 ml ,pulpet rybny gotowany w sosie 100g ,ziemniaki 250g , marchewka z wody 120g , kompot 250ml	chrupki	Jak /wyżej szynka gotowana 50g ,pomidor 50g pasta z tuńczyka 70g, sałata 30g , Późna kolacja: jogurt	
<b>23.03-24 Sobota 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,mandarynka alergeny:1.7		<b>Zupa zacierkowa 300ml, kotlet mielony 100g ,ziemniaki 250g , mizeria 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 łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej , parówki 2szt, ,sałata 30g,mandarynka	, kanapka/rogał	<b>Zupa zacierkowa 300ml, pulpet w sosie 100g,,ziemniaki 250g, buraczki na ciepło 120g , kompot 250 ml</b> ,alergeny:1,3, 9	kisiel	Jak wyżej polędwica sopocka50g,pomidor 50g Późna kolacja : jabłko	

/ Dieta łatwostrawna						
<b>24.03-24 Niedziela 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, sałata 30g alergeny:1.7.		<b>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</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) tłuszcz- 74g, NNKT- 19g, węglowodany- 343g, błonnik- 30g, Wit A- 1189 mg, Wit C- 84mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej polędwica drobiowa 50g, sałata 30g	Banan , cuk/jabłko	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ,potrawka wieprzowa 200ml ,kasza pęczak 150 g ,warzywa z wody 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>25-03- 24 Poniedziałek Dieta podstawowa</b>	Płatki owsiane na mleku 300ml, kawa z mlekiem 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło16 g, szynka dębowa 50g, sałatka makaronowa 70g , alergeny:1.7		<b>Zupa szczawiowa z jajkiem 300ml , spaghetti 200ml , makaron 150g , ogórek korniszon 120g ,kompot250ml alergeny :1,9,3,10</b>		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, ogonówka 50 g ,pomidor 50g , sałata 30g, 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 łatwo przyswajalnych	Jak / wyżej , szynka dębowa 50g, ,sałata 30g szynka dębowa 50g ,sałata	jabłko	Zupa grysikowa 300ml , spaghetti 200ml ,makaron 150g, sałata z olejem 120g ,kompot	Sok 1sz	Jak wyżej kiełbasa krakowska 50, pomidor 50g , sałata 30g Późna kolacja : jogurt	

węglowodanów / Dieta łatwostrawna	30g ,pomarańcz				,		
--------------------------------------	----------------	--	--	--	---	--	--