

Jadłospis dekadowy 26-03-2024 do 04-04-2024

data	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	Wartości odżywcze
26-03-24 Wtorek Dieta podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g, Szynka gotowana 50g , sałata 30g , mandarynka alergeny:1.7		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ,gulasz mięsny 200ml , , kasza jęczmienna 150g , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem (rzepakowy 5ml) 120g kompot250ml. alergeny:1,3,7,9		Herbata 250ml, pieczywo(chleb60g, bułka 50g) , masło 16g, kiełbasa szynkowa 50g ,ogórek 50g ,sałata 30g Późna kolacja :banan 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	kisiel	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml, gulasz 200ml, kasza jęczmienna150g , fasolka szparagowa120g , kompot 250ml	Sok pomid-1szt Sok owocowy-1szt dzieci	J/w kiełbasa szynkowa 50g,sałata 30g Późna kolacja :banan pieczone	
27-03-24 Środa 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 brokułowa300 ml ,udko pieczone 200g ,ziemniaki 250g ,sur. jesienna 120g,kompot 250ml alergeny:1,3 ,4,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g)masło 16g, twarożek z cynamonem 70g Późna kolacja :jabłko 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 brokułowa 300m, udko gotowane w sosie 200g ,ziemniaki 250g , marchewka z wody 120g , kompot 250ml	Jogurt - 1 szt. ped./owocowy	Jak wyżej twarożek z cynamonem 70g,diet/bezml wędlina Późna kolacja :jabłko	

węglowodanów / Dieta łatwostrawna						
28-03-24 Czwartek Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300ml, kawa biała 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, schab pieczony 50g, sałata 30g, banan alergeny: 1.7		Zupa pieczarkowa 300 ml, kotlet mielony 100g, ziemniaki 250g, sałatka z buraczków z olejem (rzepakowy 5ml), kompot 250ml alergeny: 1,3,6,9		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, polędwica sopocka 50g, 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 / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej, schab pieczony 50g, sałata 30g, banan	budyń	Zupa zacierkowa 300ml, pulpet w sosie 100g, ziemniaki 250g, sałatka z buraczków 120g, kompot 250ml	kisiel	Jak wyżej; polędwica sopocka 50g, sałata 30g, Późna kolacja: mandarynka	
29-03-24 Piątek Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kawa z mlekiem-250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, sałatka z tuńczyka 70g, ogórek kiszony 50g, , alergeny: 1.7.3		Zupa barszcz czerwony 300ml, filet rybny 100g, ziemniaki 250g, sur. z kiszonej kapusty 120g, kompot 250g alergeny: 1,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka-50g), masło 16g, twarożek z jogurtem 60g, dżem 30g, 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	j/w, sałatka z tuńczyka	Sok	Zupa barszcz czerwony 300ml,	jogurt	j/w, twarożek z	

Łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	70g , sałata 30g	pomidorowy/ ped. sok owocowy	filet rybny gotowany w sosie 100g , ziemniaki 250g , sałata z olejem 120g , kompot 250ml		jogurtem 60g ,dżem 30g , sałata 30g, diet/bezm wędlina Późna kolacja: Jabłko	
30-03-24 Sobota Dieta podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 300ml, kakao 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 30g), masło 16 g ,pasta jajeczna 70g, sałata 30g , mandarynka alergeny:1.7.10		Zupa zacierkowa 300ml ,kotlet rybny 100g , ziemniaki 250g,sałata ze śmietaną 120g ,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 (z zwierzęce 48g) tłuszcz- 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 , pasta jajeczna 70g, sałata 30g,mandarynka	Pączek/ cuk. kanapka	Zupa zacierkowa 300ml ,pulpet rybny 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	
31-03-24 Niedziela Dieta podstawowa	Zacierka na mleku, 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, kiełbasa cienka 50g ,jajko 1szt, pomidor50g ,chrzan, ciasto alergeny:1.7		Zupa rosół 300ml ,antrykot z piersi kurczaka 100g,ryż 150g, sur. z marchwi i jabłka 120g,kompot250ml alergeny:1,3,9,7		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g ,szynka dębowa50g,papryka czerwona 50g, sałata 30g Późna kolacja :mandarynka	Energia 2238 kcal, białko- 80g (z zwierzęce 47g) tłuszcz- 71g, NNKT- 20g, węglowodany- 344g, błonnik- 29g, Wit A- 3579 mg, Wit C- 121mg

					alergeny:1.7	
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej, kielbasa cienka 50g ,jajko 1szt , pomidor 50g ,chrzan ,ciasto	gruszka	Zupa rosół 300ml ,pierś z kurczaka w sosie 100g ,ryż 150g ,sur. z marchwi i jabłka120g,kompot250ml	budyń	Jak wyżej szynka dębowa 50g, sałata 30g Późna kolacja :mandarynka	
01-04-24 Poniedziałek Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300ml, kawa biała 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g , szynka wędzona 50g ,ćwikła z chrzanem ,sałata 30g ,ciasto alergeny:1.7.10		Zupa żurek na kielbasie300ml, kotlet schabowy 100g , ziemniaki 250g ,mizeria 120g , kompot 250ml alergeny:1,7,6,3,9		Herbata 250 ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g, pasztet 60g, ogórek zielony 50g,sałata30g, Późna kolacja: jabłko 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 , szynka wędzona 50g,sałata 30g ,ćwikła z chrzanem, ciasto	Sok	Zupa grysikowa 300 ml ,schab gotowany w sosie 100g ,ziemniaki 250g , marchewka z wody 120g , kompot 250ml	ciasto	Jak /wyżej szynka gotowana 50g ,pomidor 50g pasztet 60g, sałata 30g , Późna kolacja: jabłko	
02-04-24 Wtorek Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kakao na mleku 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g,		Zupa kalafiorowa 300ml, pierś z kurczaka w sosie warzywnym 100g ,ziemniaki 250g , brokuł gotowany 120g ,kompot 250 ml		Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło16 g , polędwica sopocka50g	Energia 2394 kcal, białko- 86g (zwierzęce 53g) tłuszcz- 71g, NNKT- 20g,

	bułka 50g), masło16 g ,parówki 2szt, keczup ,sałata 30g,mandarynka alergeny:1.7		,alergeny:1,3, 9		pomidor 50g Późna kolacja : jogurt alergeny:1.7	węglowodany- 344g, błonnik- 29g, Wit A- 3579 mg, Wit C- 121mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej , parówki 2szt, ,sałata 30g,mandarynka	, kanapka/rogal	Zupa kalafiorowa 300ml, potrawka drobiowa w sosie 200ml,ziemniaki 250g, brokuł gotowany 120g , kompot 250 ml ,alergeny:1,3, 9	kisiel	Jak wyżej polędwica sopocka50g,pomidor 50g Późna kolacja : jogurt	
03.04-24 Środa Dieta podstawowa	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.		Zupa pomidorowa z ryżem 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 ser biały 60g , dżem 30g,sałata 30g Późna kolacja : banan 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 / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej polędwica drobiowa 50g, sałata 30g	Banan , cuk/jabłko	Zupa pomidorowa z ryżem 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	
04-04- 24	Płatki owsiane na mleku 300ml, kawa z mlekiem		Zupa szczawiowa z jajkiem 300ml , kotlet pożarski 100g		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g,	Energia 2310kcal, białko- 86g (z zwierzęce 59g)

Czwartek Dieta podstawowa	250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło16 g, salami 50g, sałatka makaronowa 70g , alergeny:1.7		,ziemniaki 250g , sałata z olejem (rzepakowy 5 ml) 120g , kompot250ml alergeny :1,9,3,10		bułka 50g), masło 16g, ogonówka 50 g ,pomidor 50g , sałata 30g, Późna kolacja jogurt alergeny:1.7	tłuszcze- 88g, NNKT- 26g, węglowodany- 313g, błonnik- 34g, Wit A- 1256 mg, Wit C- 113mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	Jak / wyżej , szynka dębowa 50g, ,sałata 30g szynka drobiowa 50g ,sałata 30g	Chrupki kukurydziane	Zupa grysikowa 300ml , pulpet drobiowy w sosie 100g ,ziemniaki 250g, sałata z olejem 120g ,kompot	Sok 1sz	Jak wyżej kiełbasa krakowska 50, pomidor 50g , sałata 30g Późna kolacja : jogurt ,	