

Jadłospis dekadowy 05-04-2024 do 14-04-2024

data	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	Wartości odżywcze
05-04-24 Piątek Dieta podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g, sałatka z tuńczyka 70g , ogórek kiszony 50g, alergeny:1.7		Zupa ogonowa 300ml ,śledź w oleju z cebulką 100g , ziemniaki 250g ,pomidor z cebulką 120g kompot250ml. alergeny:1,3,7,9		Herbata 250ml, pieczywo(chleb60g, bułka 50g) , masło 16g, twarożek z jogurtem 60g ,dżem 30g ,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 , sałatka z tuńczyka 70g , sałata 30g	kisiel	Zupa grysikowa 300ml,pulpet rybny w sosie 100g, ziemniaki 250g , fasolka szparagowa120g , kompot 250ml	Sok pomid-1szt Sok owocowy-1szt dzieci	J/w twarożek z jogurtem 60g ,dżem 30g , sałata 30g, diet/bezm wędlina sałata cuk/twarożek 80g ,sałata Późna kolacja :banan	
06-04-24 Sobota Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml,kakao 250 ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g,kielbasa tatrzańska 50g, pomidor 50g alergeny:1.7		Zupa krupnik300 ml ,udko pieczone 200g ,ryż 150g ,sur. jesienna 120g,kompot 250ml alergeny:1,3 ,4,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g)masło 16g,szynka konserwowa 50g,ogórek zielony 50g 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	j/w , kielbasa tatrzańska 50g , pomidor 50g	Chrupki kukurydziane	Zupa krupnik 300ml, udko gotowane w sosie 200g ,ryż 150g	Jogurt - 1 szt. ped./owocowy	Jak wyżej ; szynka konserwowa 50g ,sałata	

ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna			, marchewka z wody 120g , kompot 250ml		30g Późna kolacja :jabłko	
07-04-24 Niedziela Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300ml,kawa biała 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka50g), masło16g ,schab pieczony 50g ,sałata 30g , banan alergeny:1.7		Zupa pieczarkowa 300 ml , kotlet pożarski 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: jogurt 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 owsienkowa 300ml, pulpet drobiowy w sosie 100g , ziemniaki 250g , sałatka z buraczków 120g, kompot 250ml	kisiel	Jak wyżej ; polędwica sopocka 50g,sałata 30g , Późna kolacja: jogurt	

08-04-24 Poniedziałek Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kawa z mlekiem-250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło16g, Szynka gotowana 50g , sałata 30g , rzodkiewka 50g , alergeny:1.7.3		Zupa z białej kapusty 300ml , spaghetti 200ml , makaron 150g, ogórek korniszon 120g, kompot 250g alergeny:1,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka50g), masło 16g kielbasa szynkowa 50g , ogórek 50g , sałata 30g , Późna kolacja : Jabłko , alergeny:1.	Energia 2260 kcal, białko- 80g (zwierzęce 52g) tłuszcz- 85g, NNKT- 26g, węglowodany- 343g, błonnik- 33g, Wit A- 1014 mg, Wit C- 111mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	j/w , Szynka gotowana 50g , sałata 30g ,	Sok pomidorowy/ ped. sok owocowy	Zupa zacierkowa 300ml , spaghetti 200ml , makaron 150g , sałata z olejem 120g , kompot 250ml	jogurt	j/w kielbasa szynkowa 50g , sałata 30g , Późna kolacja: Jabłko	
09-04-24 Wtorek Dieta podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 300ml, kakao 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 30g), masło 16g , parówka 2szt , keczup , sałata 30g alergeny:1.7.10		Zupa ogórkowa 300ml , kotlet deVolaj 100g , ziemniaki 250g , sur. z czerwonej kapusty 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 (zwierzęce 48g) tłuszcz- 74g, NNKT- 21g, węglowodany- 400g, błonnik- 34g, Wit A- 2080 mg, Wit C- 117mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych	Jak wyżej , parówka 2szt, sałata 30g,	Pączek/ cuk. kanapka	Zupa ryżanka 300ml , pierś z kurczaka w sosie 100g , ziemniaki 250g , marchewka z wody 120g, kompot	Jabłko	J/w, Późna kolacja : twarożek z koperkiem 60g , pomidor 50g diet/bezml kielbasa szynkowa 50g ,	

węglowodanów / Dieta łatwostrawna					pomidor50g Późna kolacja : jabłko	
10-04-24 Środa Dieta podstawowa	Zacierka na mleku, 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, schab pieczony 50g, pomidor50g, banan alergeny:1.7		Zupa ogonowa 300ml ,kotlet mielony 100g,ziemniaki 250g, mizeria 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 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 łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej, schab pieczony 50g, pomidor 50g, banan	gruszka	Zupa owsiankowa 300ml ,pulpet w sosie 100g ,ziemniaki 250g ,buraczki na ciepło 120g,kompot250ml	budyń	Jak wyżej szynka dębowa 50g, sałata 30g Późna kolacja :mandarynka	
11-04-24 Czwartek Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300ml, kawa biała 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g , pasztet 60g, ogórek zielony ,sałata 30g alergeny:1.7.10		Zupa pomidorowa300ml, zraz wieprzowy w sosie 100g , ziemniaki 250g ,fasolka szparagowa 120g , kompot 250ml alergeny:1,7,6,3,9		Herbata 250 ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g, szynka wędzona 50g,pomidor 50g, 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 , pasztet 60g,sałata 30g	Sok	Zupa pomidorowa 300 ml ,sztuka mięsa w sosie 100g ,ziemniaki 250g , marchewka z wody 120g , kompot 250ml	kanapka	Jak /wyżej, szynka wędzona 50g pomidor 50g , Późna kolacja: jogurt	
12-04-24 Piątek Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kakao na mleku 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło16 g ,jajko 2szt w majonezie , pomidor 50g alergeny:1.7		Zupa grochowa 300ml, filet z ryby smażony 100g ,ziemniaki opiekane 250g , sur. z kiszonej kapusty 120g ,kompot 250 ml ,alergeny:1,3, 9		Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło16 g , sałatka z tuńczyka 70g , ogórek kiszony 50g Późna kolacja : mandarynka 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 węglowodanów / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej , jajko 1szt , dżem 30g,sałata 30g ,cuk/jajko2szt ,sałata 30g	kanapka/rogal	Zupa makaronowa 300ml, pulpet rybny w sosie 100g ,ziemniaki 250g, brokuł gotowany 120g , kompot 250 ml ,alergeny:1,3, 9	kisiel	Jak wyżej pasta z tuńczyka 70g, sałata 30g Późna kolacja : mandarynka	
13.04-24 Sobota 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 kalafiorowa 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, ogonówka 50 g ,pomidor 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 / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej polędwica drobiowa 50g, sałata 30g	Banan , cuk/jabłko	Zupa kalafiorowa 300ml ,potrawka wieprzowa 200ml ,kasza pęczak 150 g ,warzywa z wody 120g , kompot	pączek/kanapka	Jak wyżej , kiełbasa krakowska 50, pomidor 50g , sałata 30g Późna kolacja :jogurt	
14-04- 24 Niedziela Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml, kawa z mlekiem 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło16 g, salami 50g, sałatka makaronowa 70g , alergeny:1.7		Zupa szczawiowa z jajkiem 300ml , schab pieczony 100g,sos , ,ziemniaki 250g , sałata z olejem (rzepakowy 5 ml) 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 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 węglowodanów / Dieta łatwostrawna	Jak / wyżej , szynka dębowa 50g, ,sałata 30g	Chrupki kukurydziane	Zupa grysikowa 300ml , schab pieczony w sosie 100g ,ziemniaki 250g, sałata z olejem 120g ,kompot	Sok 1sz	Jak wyżej, ser biały 60g , dżem 30g,sałata 30g ,diet/bezm szynka 50g , sałata Późna kolacja :banan d/cuk jabłko	