

Jadłospis dekadowy 15-04-2024 do 14-04-2024

data	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	Wartości odżywcze
15-04-24 Poniedziałek Dieta Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g, szynka konserwowa 50g , ogórek zielony 50g,jabłko alergeny:1.7		Zupa barszcz ukraiński 300ml ,kotlet pożarski 100g, ziemniaki 250g ,sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką i olejem (rzepakowy 5ml) 120g kompot250ml. alergeny:1,3,7,9		Herbata 250ml, pieczywo(chleb60g, bułka 50g) , masło 16g,polędwica drobiowa 50g ,sałata 30g ,rzodkiewka 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	Jak wyżej , szynka konserwowa 50g , sałata 30g, jabłko	kisiel	Zupa barszcz czerwony 300ml,pulpet drobiowy w sosie 100g , ziemniaki 250g , fasolka szparagowa120g , kompot 250ml	Sok pomid-1szt Sok owocowy-1szt dzieci	J/w polędwica drobiowa 50g , sałata 30g Późna kolacja :banan	
16-04-24 Wtorek 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		Rosół z makaronem300 ml , pieczeń rzymska w sosie 100g ,ziemniaki 250g ,sur. z marchwi i jabłka 120g,kompot 250ml alergeny:1,3 ,4,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g)masło 16g,szynka gotowana 50g,papryka czerwona 50g ,sałata 30g 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	j/w , kiełbasa tatrzańska 50g , pomidor 50g	Chrupki kukurydziane	Rosół z makaronem 300ml,pieczeń rzymska w sosie 100g ,ziemniaki 250g ,sur.z	Jogurt - 1 szt. ped./owocowy	Jak wyżej ; szynka gotowana 50g ,sałata 30g Późna kolacja :jabłko	

łatwo przyswajalnych węglowodanów			marchewki i jabłka 120g , kompot 250ml			
17-04-24 Środa Dieta Podstawowa	Ryż na mleku 300ml, kawa biała 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g, kiełbasa szynkowa 50g , sałata 30g, banan alergeny: 1.7		Zupa żurek na kiełbasie 300 ml , kotlet schabowy 100g, ziemniaki 250g, sałata ze śmietaną 120g , 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	Jak wyżej, kiełbasa szynkowa 50g, sałata 30g , banan	budyń	Zupa owsiankowa 300ml, schab gotowany w sosie 100g , ziemniaki 250g, sałata z jogurtem 120g, kompot 250ml	kanapka	Jak wyżej; polędwica sopocka 50g, sałata 30g , Późna kolacja: jogurt	
18-04-24 Czwartek Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kawa z mlekiem- 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, parówki 2szt, keczup , sałata 30g , alergeny: 1.7.3		Zupa z meksykańska 300ml , antrykot z piersi kurczaka 100g , ziemniaki opiekane 250g, sur. wiosenna 120g, kompot 250g alergeny: 1,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, schab pieczony 50g, sałata 30g , rzodkiewka 50g 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, parówki 2szt	Sok	Zupa zacierkowa 300ml, pierś z	jogurt	j/w schab pieczony 50g,	

łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	,sałata 30g	pomidorowy/ ped. sok owocowy	kurczaka gotowana w sosie 100g, ziemniaki 250g , sałata z olejem 120g , kompot 250ml		sałata 30g , rzodkiewka 50g Późna kolacja: Jabłko	
19-04-24 Piątek Dieta Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 300ml, kakao 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 30g), masło 16 g , jajka 2szt , majonez, sałata 30g alergeny:1.7.10		Zupa fasolowa 300ml , kotlet rybny 100g , ziemniaki 250g, pomidor z cebulką 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) tłuszcze- 74g, NNKT- 21g, węglowodany- 400g, błonnik- 34g, Wit A- 2080 mg, Wit C- 117mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej , jajo 1szt, dżem 30g , sałata 30g, cuk/jajko 2szt , sałata 30g	Pączek/ cuk. kanapka	Zupa ryżanka 300ml , pulpet rybny w sosie 100g , ziemniaki 250g , marchewka z wody 120g, kompot 250ml	Jabłko	J/w, Późna kolacja : twarożek z koperkiem 60g , pomidor 50g diet/bezml kielbasa szynkowa 50g , pomidor 50g Późna kolacja : jabłko	
20-04-24 Sobota Dieta Podstawowa	Zacierka na mleku, 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, polędwica wiśniowa 50g, pomidor 50g, banan alergeny:1.7		Zupa ogonowa 300ml , kotlet mielony 100g, ziemniaki 250g, mizeria 120g , kompot 250ml alergeny:1,3,9,7		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g , szynka z indyka 50g, papryka czerwona 50g, sałata 30g Późna kolacja : mandarynka	Energia 2238 kcal, białko- 80g (zwierzęce 47g) tłuszcze- 71g, NNKT- 20g, węglowodany- 344g, błonnik- 29g, Wit A- 3579 mg, Wit C- 121mg

					alergeny:1.7	
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej, polędwica wiśniowa 50g, pomidor 50g, banan	gruszka	Zupa grysikowa 300ml ,pulpet w sosie 100g ,ziemniaki 250g ,buraczki na ciepło 120g,kompot250ml	budyń	Jak wyżej szynka z indyka 50g, sałata 30g Późna kolacja :mandarynka	
21-04-24 Niedziela 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 kalafiorowa300ml, 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	j/w , pasztet 60g,sałata 30g	Sok	Zupa kalafiorowa 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	
22-04-24 Poniedziałek Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kakao na mleku 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło16 g ,szynka dębowa 50g ,		Zupa szczawiowa z jajkiem 300ml, spaghetti 200ml, makaron 150g ,ogórek korniszon 120g ,kompot 250 ml alergeny:1,3, 9		Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło16 g , kiełbasa krakowska podsuszana 50g , sałata 30g	Energia 2394 kcal, białko- 86g (zwierzęce 53g) tłuszcz- 71g, NNKT- 20g, węglowodany- 344g,

	<p>pomidor 50g alergeny:1.7</p>				<p>Późna kolacja : mandarynka alergeny:1.7</p>	<p>błonnik- 29g, Wit A- 3579 mg, Wit C- 121mg</p>
<p>Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Jak wyżej , szynka dębowa 50g , pomidor 50g</p>	<p>, kanapka/rogal</p>	<p>Zupa makaronowa 300ml, spaghetti 200ml , makaron 150g, brokuł gotowany 120g , kompot 250 ml ,alergeny:1,3, 9</p>	<p>kisiel</p>	<p>Jak wyżej kiełbasa kanapkowa 50g, sałata 30g Późna kolacja : mandarynka</p>	
<p>23.04-24 Wtorek Dieta Podstawowa</p>	<p>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.</p>		<p>Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ,gulasz wieprzowy 200ml , ,kasza pęczak 150g , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem (rzepakowy 5ml) 120g, kompot 250ml ,alergeny:1,4,7,9,6</p>		<p>Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło 16g, ogonówka 50 g , pomidor 50g , sałata 30g Późna kolacja : jogurt alergeny:1.7</p>	<p>Energia 2232 kcal, białko- 93g (zwierzęce 48g) tłuszcze- 74g, NNKT- 19g, węglowodany- 343g, błonnik- 30g, Wit A- 1189 mg, Wit C- 84mg</p>
<p>Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Jak wyżej polędwica drobiowa 50g, sałata 30g</p>	<p>Banan , cuk/jabłko</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ,gulasz wieprzowy 200ml ,kasza pęczak 150 g ,warzywa z wody 120g , kompot</p>	<p>pączek/kanapka</p>	<p>Jak wyżej , kiełbasa krakowska 50, pomidor 50g , sałata 30g Późna kolacja :jogurt</p>	
<p>24-04- 24 Środa</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml, kawa z mlekiem 250ml, pieczywo</p>		<p>Zupa brokułowa 300ml , udko pieczone 200g , ziemniaki 250g , mizeria 120g , kompot 250ml</p>		<p>Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g,</p>	<p>Energia 2310kcal, białko- 86g (zwierzęce 59g) tłuszcze- 88g,</p>

Dieta Podstawowa	mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło16 g, salami 50g, sałatka jarzynowa 70g , alergeny:1.7		alergeny :1,9,3,10		ser biały 60g , dżem 30g,sałata 30g Późna kolacja: banan alergeny:1.7	NNKT- 26g, węglowodany- 313g, błonnik- 34g, Wit A- 1256 mg, Wit C- 113mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak / wyżej , szynka wędzona 50g, ,sałata 30g	Chrupki kukurydziane	Zupa brokułowa 300ml , udko gotowane 200g ,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	