

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

data	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	Wartości odżywcze
05-05-24 Niedziela 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 pieczarkowa 300ml ,kotlet deVolaj 100g, ziemniaki 250g ,sur. z kapusty czerwonej z olejem (rzepakowy 5ml) 120g kompot250ml. alergeny:1,3,7,9		Herbata 250ml, pieczywo(chleb60g, bułka 50g) , masło 16g,polędwica drobiowa 50g ,pomidor 50g,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 makaronowa 300ml,filet drobiowy w sosie 100g , ziemniaki 250g , fasolka szparagowa120g , kompot 250ml	Sok pomid-1szt Sok owocowy-1szt dzieci	J/w polędwica drobiowa 50g , pomidor 50g Późna kolacja :banan	
06-05-24 Poniedziałek Dieta Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml,kakao 250 ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, polędwica wiśniowa 50g, pomidor50g, sałata 30g alergeny:1.7		Zupa ogonowa 300ml ,kotlet mielony 100g,ziemniaki 250g, mizeria 120g ,kompot250ml alergeny:1,3 ,4,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g)masło 16g, szynka z indyka 50g,ogórek zielony 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	j/w polędwica wiśniowa 50g, pomidor 50g, sałata	Chrupki kukurydziane	Zupa grysikowa 300ml ,pulpet w sosie 100g ,ziemniaki 250g	Jogurt - 1 szt. ped./owocowy	Jak wyżej ; szynka z indyka 50g, sałata 30g	

ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	30g		,buraczki na ciepło 120g,kompot250ml		Późna kolacja :jabłko	
07-05-24 Wtorek Dieta Podstawowa	Ryż na mleku 300ml,kawa biała 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka50g), masło16g ,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,pomidor 50g , 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 jogurtem120g, kompot 250ml	kanapka	Jak wyżej ; polędwica sopocka 50g,pomidor 50g , Późna kolacja: jogurt	

08-05-24 Środa Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kawa z mlekiem- 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło16g, parówki 2szt ,keczup ,sałata 30g , alergeny:1.7.3		Zupa zacierkowa 300ml ,antrykot z piersi kurczaka 100g , ziemniaki opiekane 250g, sur. wiosenna 120g,kompot 250g alergeny:1,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka50g), masło 16g , schab pieczony 50g , sałata 30g ,rzodkiewka 50g Późna kolacja : banan ,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	j/w , parówki 2szt ,sałata 30g	Sok pomidorowy/ ped. sok owocowy	Zupa zacierkowa 300ml , pierś z kurczaka gotowana w sosie 100g, ziemniaki 250g , marchewka z wody120g , kompot 250ml	jogurt	j/w schab pieczony 50g , sałata 30g Późna kolacja: banan/jabłko	
09-05-24 Czwartek Dieta Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 300ml, kakao 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g,bułka 30g), masło 16 g ,szynka gotowana 50g,papryka czerwona 50g ,sałata 30g alergeny:1.7.10		Zupa fasolowa 300 ml , pieczeń rzymska w sosie 100g ,ziemniaki 250g ,sur. z marchwi i jabłka 120g,kompot 250ml alergeny:1,3,7,9,6		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g),masło 16g , kiełbasa tatrzańska 50g, 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 węglowodanów	Jak wyżej ,szynka gotowana 50g , pomidor 50g,sałata 30g	Pączek/ cuk. kanapka	Zupa ryżanka 300ml ,pieczeń rzymska w sosie 100g , ziemniaki 250g , marchewka z wody 120g, kompot 250ml	Jabłko	J/w, Późna kolacja : kiełbasa tatrzańska 50g pomidor50g Późna kolacja : jabłko	

10-05-24 Piątek Dieta Podstawowa	Zacierka na mleku, 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, ser żółty 60g , dżem 30g, pomidor 50g alergeny:1.7		Zupa barszcz ukraiński 300ml , naleśniki z serem 2szt ,polewa śmietankowo-owocowa 150ml ,kompot 250ml alergeny:1,3,9,7		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g pasta z tuńczyka 70g,sałata 30g Późna kolacja :jogurt 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 ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej, twarożek z jogurtem 60g,pomidor 50g diet/bezm, kielbasa tatrzańska 50g , pomidor 50g	gruszka	Zupa barszcz czerwony 300ml , naleśniki z serem 2szt ,polewa jogurtowo-owocowa 150ml ,diet/bezm pulpet w sosie 100g ,ziemniaki 250g ,sałata z olejem 120g, kompot 250ml	budyń	Jak wyżej pasta z tuńczyka 70g,sałata 30g Późna kolacja :jogurt	
11-05-24 Sobota 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 , kasza jęczmienna 150g ,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: banan ,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	j/w , pasztet 60g,sałata 30g	Sok	Zupa kalafiorowa 300 ml ,sztuka mięsa w sosie 100g ,kasza jęczmienna 150g , fasolka szparagowa 120g , kompot	kanapka	Jak /wyżej, szynka wędzona 50g pomidor 50g , Późna kolacja:	

przyswajalnych węglowodanów			250ml		banan/jabłko	
12-05-24 Niedziela Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kakao na mleku 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g ,szynka dębowa 50g , papryka 50g alergeny:1.7		Zupa rosół 300ml, udko z kurczaka pieczone 200g ,ryż 150g ,pomidor z cebulką 120g ,kompot 250 ml ,alergeny:1,3, 9		Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g , kielbasa krakowska poduszana 50g , sałata 30g 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 , szynka dębowa 50g , pomidor 50g	, kanapka/rogal	Zupa rosół 300ml, udko gotowane w sosie 200g ,ryż 150g, brokuł gotowany 120g , kompot 250 ml ,alergeny:1,3, 9	kisiel	Jak wyżej kielbasa kanapkowa 50g, sałata 30g Późna kolacja : jabłko	
13.05-24 Poniedziałek Dieta Podstawowa	Zacierka na mleku 300ml, herbata z cytryną 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, kielbaska na gorąco z cebulką 60g, sałata 30g alergeny:1.7.		Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 300ml ,spaghetti 200ml , makaron 150g , ogórek korniszon 120g, kompot 250ml ,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) tłuszcz- 74g, NNKT- 19g, węglowodany- 343g, błonnik- 30g, Wit A- 1189 mg, Wit C- 84mg
Dieta łatwostrawna/ z	Jak wyżej polędwica drobiowa 50g, sałata 30g	Banan , cuk/jabłko	Zupa grysikowa 300ml ,spaghetti 200ml ,makaron 150 g ,warzywa z wody 120g , kompot	pączek/kanapka	Jak wyżej , kielbasa krakowska 50, pomidor 50g , sałata 30g	

ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów					Późna kolacja :jogurt	
14-05- 24 Wtorek Dieta Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml, kawa z mlekiem 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło16 g, salami 50g, sałatka jarzynowa 70g , alergeny:1.7		Zupa ogórkowa 300ml , kotlet deVolaj 100g ,ziemniaki 250g ,sur. z czerwonej kapusty z olejem (rzepakowy 5ml) 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	Jak / wyżej , szynka wędzona 50g, ,sałata 30g	Chrupki kukurydziane	Zupa brokułowa 300ml ,potrawka z kurczaka 200m ,ziemniaki 250g, sałata z olejem 120g ,kompot	Sok 1sz	Jak wyżej, ser biały 60g , dżem 30g,sałata 30g ,diet/bezm szynka 50g , sałata ,diet/cuk ser biały 80g , sałata 30g Późna kolacja :banan d/cuk jabłko	