

Jadłospis dekadowy 15-05-2024 do 24-05-2024

data	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	Wartości odżywcze
15-05-24 Środa 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 jarzynowa 300ml ,kotlet deVolaj100g, ziemniaki opiekane 150g ,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 jarzynowa 300ml,filet drobiowy w sosie 100g , ziemniaki 250g , buraczki na ciepło 120g , kompot 250ml	Sok pomid-1szt Sok owocowy-1szt dzieci	J/w polędwica drobiowa 50g , pomidor 50g Późna kolacja :banan cuk/jabłko	
16-05-24 Czwartek 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 pomidorowa z makaronem 300ml ,zraz wieprzowy w sosie 100g,kasza jęczmienna 150g, fasolka szparagowa z bułką tartą 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), tłuszcz-77g, NNKT-20G, węglowodany-318g, błonnik-31g, Wit A-1758mg, wita C -240mg

Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	j/w polędwica wiśniowa 50g, pomidor 50g, sałata 30g	Chrupki kukurydziane	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ,pulpet w sosie 100g ,kasza jęczmienna 150g ,fasolka szparagowa z wody 120g,kompot250ml	Jogurt - 1 szt. ped./owocowy	Jak wyżej ; szynka z indyka 50g, sałata 30g Późna kolacja :jabłko	
17-05-24 Piątek Dieta Podstawowa	Ryż na mleku 300ml,kawa biała 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka50g), masło16g ,pasta jajeczna ze szczypiorem 70g ,sałata 30g , banan alergeny:1.7		Zupa grochowa 300 ml , filet rybny smażony 100g, ziemniaki 250g , sos grecki 120g , kompot 250ml alergeny:1,3,6,9		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g , pasta z tuńczyka 70g,sałata 30g Późna kolacja: jogurt alergeny:1.7	Energia 2470 kcal, białko-86g (zwierzęce 50g) tłuszcz-86g, NNKT-20g, węglowodany-327g, błonnik-32g, Wit A-1758 mg, Wit C-93mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej , pasta jajeczna z pietruszką 70g, sałata 30g , banan	budyń	Zupa ziemniaczana 300ml, pulpet rybny w sosie 100g , ziemniaki 250g , sos grecki120g, kompot 250ml	kanapka	Jak wyżej ; pasta z tuńczyka 70g,sałata 30g Późna kolacja: jogurt	

18-05-24 Sobota 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 ,kotlet pożarski 100g , ziemniaki 250g, sur. wiosenna z olejem(rzepakowy 5ml) 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 ,pulpet z drobiowy w sosie 100g, ziemniaki 250g , marchewka z wody120g , kompot 250ml	jogurt	j/w schab pieczony 50g , sałata 30g Późna kolacja: banan/jabłko	
19-05-24 Niedziela 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 ogonowa 300 ml , udko pieczone 200g ,ryż 150g ,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 grysikowa 300ml ,udko gotowane w sosie 200g , ryż 150g , sur. z marchwi i jabłka 120g, kompot 250ml	Jabłko	J/w, Późna kolacja : kiełbasa tatrzańska 50g pomidor50g Późna kolacja : jabłko	

20-05-24 Poniedziałek 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 z fasolą 300ml , gulasz mięsny 200ml ,makaron 150g, sałatka z ogórka kiszzonego z olejem (rzepakowy 5ml) ,kompot 250ml alergeny:1,3,9,7		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g , południca sopocka 50g,pomidor 50g 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, kiełbasa tatrzańska 50g , pomidor 50g	gruszka	Zupa barszcz czerwony 300ml , gulasz mięsny 200ml , makaron 150g ,sałata z olejem 120g, kompot 250ml	budyń	Jak wyżej południca sopocka 50g,pomidor 50g Późna kolacja :jogurt	
21-05-24 Wtorek 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		Rosół z makaronem 300ml, pieczeń rzymska w sosie 100g , kasza pęczak 150g ,sur. z selera 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 rosół z makaronem 300 ml ,pieczeń rzymska w sosie 100g ,kasza pęczak 150g , fasolka szparagowa 120g , kompot	kanapka	Jak /wyżej, szynka wędzona 50g pomidor 50g , Późna kolacja:	

przyswajalnych węglowodanów			250ml		banan/jabłko	
22-05-24 Środa 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 żurek na kielbasie 300 ml , kotlet schabowy 100g, ziemniaki 250g , sałata z olejem (rzepakowy 5ml) 120g , kompot 250 ml ,alergeny:1,3, 9		Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g , kielbasa krakowska podsuszana 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 owsiankowa 300ml, schab gotowany w sosie 100g , ziemniaki 250g , sałata z olejem 120g , kompot 250 ml ,alergeny:1,3, 9	kisiel	Jak wyżej kielbasa kanapkowa 50g, sałata 30g Późna kolacja : jabłko	
23-05-24 Czwartek 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 meksykańska 300ml , antrykot z piersi kurczaka 100g , ziemniaki opiekane 250g , sur. z białej kapusty 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) 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 krupnik 300ml ,potrawka drobiowa 200ml ,ziemniaki 250 g , warzywa z wody 120g , kompot	pączek/kanapka	Jak wyżej , kielbasa krakowska 50, pomidor 50g , sałata 30g	

ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów					Późna kolacja :jogurt	
24-05- 24 Piątek Dieta Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml, kawa z mlekiem 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło16 g, sałatka z tuńczyka 70g , ogórek kiszony 50g alergeny:1.7		Zupa fasolowa 300ml , naleśniki z serem 2szt , polewa śmietankowo-owocowa 150ml ,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) tłuszcze- 88g, NNKT- 26g, węglowodany- 313g, błonnik- 34g, Wit A- 1256 mg, Wit C- 113mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak / wyżej , sałatka z tuńczyka 70g , ,sałata 30g	Chrupki kukurydziane	Zupa brokułowa 300ml , naleśniki z serem 2 szt polewa jogurtowo-owocowa 150ml,diet/bezm, pulpet w sosie100g ,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	