

Jadłospis dekadowy 04-06-2024 do 13-06-2024

data	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	Wartości odżywcze
04-06-24 Wtorek Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g, szynka konserwowa 50g , ogórek zielony 50g,jabłko alergeny:1.7		Zupa szczawiowa z jajkiem 300ml ,filet z piersi kurczaka panierowany 100g, ziemniaki 250g ,brokuł gotowany 120g kompot250ml. alergeny:1,3,7,9		Herbata 250ml, pieczywo(chleb60g, bułka 50g) , masło 16g,polędwica drobiowa 50g ,pomidor 50g,rzodkiewka Późna kolacja :jogurt 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 owsiankowa 300ml,pierś w sosie warzywnym100g , ziemniaki 250g , brokuł gotowany 120g , kompot 250ml	Sok pomid-1szt Sok owocowy-1szt dzieci	J/w polędwica drobiowa 50g , pomidor 50g Późna kolacja :jogurt	
05-06-24 Środa 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 botwina 300ml ,kotlet schabowy 100g,ziemniaki 250g, fasolka szparagowa z bułką tartą 120g ,kompot250ml alergeny:1,3 ,4,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g)masło 16g ,ser żółty 70g ,pomidor 50g 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	j/w polędwica wiśniowa 50g, pomidor 50g, sałata 30g	Chrupki kukurydziane	Zupa makaronowa300ml ,schab w sosie 100g ,ziemniaki 250g ,fasolka szparagowa z wody	Jogurt - 1 szt. ped./owocowy	Jak wyżej ; , twarożek z jogurtem 70g,pomidor 50g /diet bezm wędlina	

łatwo przyswajalnych węglowodanów			120g, kompot 250ml		50g Późna kolacja : jabłko	
06-06-24 Czwartek Dieta Podstawowa	Ryż na mleku 300ml, kawa biała 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, szynka gotowana 50g, sałata 30g, papryka czerwona 50g alergeny: 1.7		Zupa rosół z makaronem 300 ml, udko pieczone 200g, ziemniaki 250g, mizeria z ogórka 120g, kompot 250ml alergeny: 1,3,6,9		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g; szynka wędzona 50g, sałata 30g Późna kolacja: banan 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, szynka gotowana 50g, sałata 30g	budyń	Zupa rosół z makaronem 300ml, udko z kurczaka gotowane 200g, sos, ziemniaki 250g, sałatka z buraczków 120g, kompot 250ml	kanapka	Jak wyżej; szynka wędzona 50g, sałata 30g Późna kolacja: banan/cuk.jabłko	
07-06-24 Piątek Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kawa z mlekiem-250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, jajko w majonezie 2 szt, sałata 30g, rzodkiewka 50g, alergeny: 1.7.3		Zupa ogonowa 300ml, filet rybny smażony 100g, ziemniaki 250g, ogórek małosolny 120g, kompot 250g alergeny: 1,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, pasta z tuńczyka 70g, ogórek kiszony 50g Późna kolacja : jogurt, 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	j/w, jajko 1 szt, dżem	Sok	Zupa zacierkowa 300ml, pulpet	jabłko	j/w pasta z tuńczyka 70g	

Łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	30g,cuk/jajko2szt,sałata 30g ,	pomidorowy/ ped. sok owocowy	rybny w sosie 100g, ziemniaki 250g , sałata z olejem 120g , kompot 250ml		,sałata 30g Późna kolacja: jogurt	
08-06-24 Sobota Dieta Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 300ml, kakao 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 30g), masło 16 g , kiełbasa szynkowa 50g, ogórek 50g ,sałata 30g alergeny:1.7.10		Zupa brokułowa 300 ml , kotlet pożarski 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 ,sałata 30g 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 ,kiełbasa szynkowa 50g , pomidor 50g,sałata 30g	Pączek/ cuk. kanapka	Zupa brokułowa 300ml ,pulpet drobiowy w sosie 200g , ziemniaki 250g , sur. z marchwi i jabłka 120g, kompot 250ml	Jabłko	J/w, Późna kolacja : kiełbasa tatrzańska 50g pomidor 50g ,sałata 30g Późna kolacja : jabłko	
09-06-24 Niedziela 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 pieczarkowa 300ml , schab pieczony w sosie 100g ,ziemniaki 250g, sałatka z pomidora z cebulą ,kompot 250ml alergeny:1,3,9,7		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g , polędwica sopocka 50g,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 ła twostrawna/ z ograniczeniem ła two przyswajalnych wę głowodanów	Jak wyżej, twarożek z jogurtem 60g, pomidor 50g diet/bezm, wędlina drobiowa 50g , pomidor 50g	gruszka	Zupa grysikowa 300ml , schab pieczony w sosie 100g, ziemniaki 250g ,sałatka z pomidora 120g, kompot 250ml	budyń	Jak wyżej polędwica sopocka 50g,sałata 30g Późna kolacja :jogurt	
10-06-24 Poniedziałek Dieta Podstawowa	Ryż na mleku 300ml, kawa biała 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g , schab pieczony 50g, ogórek 50g ,sałata 30g alergeny:1.7.10		Zupa z białej kapusty 300ml, spaghetti 200ml , makaron 150g ,ogórek korniszon 120g , kompot 250ml alergeny:1,7,6,3,9		Herbata 250 ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g, szynka z indyka 50g, pomidor 50g, Późna kolacja: banan alergeny:1.7	Energia 2371 kcal, białko- 83g (zwierzęce 51g) tłuszcz- 74g, NNKT- 21g, wę głowodany- 353g, błonnik- 31g, Wit A- 2080 mg, Wit C- 107mg
Dieta ła twostrawna/ z ograniczeniem ła two przyswajalnych wę głowodanów	j/w , schab pieczony 50g,sałata 30g	Sok	Zupa owsiankowa 300 ml , spaghetti 200ml , makaron 150g , fasolka szparagowa 120g , kompot 250ml	Kanapka/rogal	Jak /wyżej, szynka z indyka 50g, pomidor 50g , Późna kolacja: banan/jabłko	
11-06-24 Wtorek 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 ogórkowa 300 ml , deVolaj 100g, ziemniaki opiekane 250g , sur. z czerwonej kapusty z olejem (rzepakowy 5ml) 120g , kompot 250 ml alergeny:1,3, 9		Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g , kiełbasa krakowska poduszana 50g , sałata 30g Późna kolacja : jabłko alergeny:1.7	Energia 2394 kcal, białko- 86g (zwierzęce 53g) tłuszcz- 71g, NNKT- 20g, wę głowodany- 344g, błonnik- 29g, Wit A- 3579 mg, Wit C- 121mg

Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej , szynka dębowa 50g , pomidor 50g	jogurt	Zupa ryżanka 300ml, pierś z kurczaka 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	
12-06-24 Środa Dieta Podstawowa	Zacierka na mleku 300ml, herbata z cytryną 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, pasztet drobiowy 60g, sałata 30g , ogórek małosolny 50g alergeny:1.7.		Zupa fasolowa 300ml ,kotlet mielony 100g , ziemniaki 250g , sur. z białej kapusty 120g, kompot 250ml ,alergeny:1,4,7,9,6		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło 16g, twarożek ze szczypiorem 70g, pomidor 50g Późna kolacja: banan 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 ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej pasztet drobiowy 60g, sałata 30g	Banan , cuk/jabłko	Zupa krupnik 300ml ,potrawka wieprzowa 200ml ,ziemniaki 250 g ,warzywa z wody 120g , kompot	pączek/kanapka	Jak wyżej twarożek z koperkiem 70g, pomidor 50g ,diet/bezm szynka 50g , sałata , Późna kolacja :banan/cuk jabłko	
13-06- 24 Czwartek Dieta Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml, kawa z mlekiem 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło 16 g ,kielbaska na gorąco z cebulką 70g , musztarda , sałata 30g alergeny:1.7		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml , zraz wieprzowy w sosie 100g, kasza pęczak 150g , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem (rzepakowy 5ml) 120g, kompot 250ml alergeny :1,9,3,10		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, ogonówka 50 g , pomidor 50g , sałata 30g Późna kolacja : jogurt 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 , kielbasa szynkowa 50g , ,sałata 30g	Chrupki kukurydziane	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml , sztuka mięsa w sosie 100g, kasza pęczak 150g , sałata z olejem 120g ,kompot	Sok 1sz	Jak wyżej, ogonówka 50g, pomidor 50g , sałata 30g Późna kolacja :jogurt	

Alergeny;1 -(zboża zawierające gluten ;pszenica ,żyto ,jęczmień, owies oraz produkty pochodzące) 2 -skorupiaki i pochodne3-jaja i pochodne 4-ryby i pochodne 5-orzeszki ziemne(arachidowe) i pochodne 6- soja i pochodne 7- mleko i pochodne(laktoza) 8-orzechy(wszystkie pozostałe) 9-seler i pochodne 10-gorczyca i pochodne 11-sezam i pochodne 12-dwutlenek siarki w stężeniach powyżej 10ml/kg lub 10ml/l w przeliczeniu na SO2 13-tubin i pochodne