

Jadłospis dekadowy 14-06-2024 do 23-06-2024

data	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	Wartości odżywcze
14-06-24 Piątek Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g, pasta jajeczna ze szczypiorem 70g , ogórek zielony 50g,arbuz 100g alergeny:1.7		Zupa grochowa 300ml ,filet z ryby smażony 100g, ziemniaki 250g ,sos grecki 120g kompot250ml. alergeny:1,3,7,9		Herbata 250ml, pieczywo(chleb60g, bułka 50g) , masło 16g,ser żółty 70g ,pomidor 50g,rzodkiewka 50g,sałata 30g Późna kolacja :jabłko alergeny:1.7	Energia 2331 kcal, białko-80g w tym zwierzęce55g, tłuszcz-81g, NNKT-20g, węglowodany-335g, błonnik-30g, Wit A-2204 mg, Wit C-127mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej , pasta jajeczna ze koperkiem 70g ,sałata 30g, arbuz 100g	kisiel	Zupa owsiankowa 300ml,pulpet rybny w sosie100g , ziemniaki 250g , sos grecki 120g , kompot 250ml	Sok pomid-1szt Sok owocowy-1szt dzieci	J/ twarożek z jogurtem 70g , pomidor 50g, sałata 30g ,diet /bezm polędwica drobiowa 50g , pomidor 50g Późna kolacja :jabłko	
15-06-24 Sobota Dieta Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml,kakao 250 ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, polędwica wiśniowa 50g, pomidor50g, sałata 30g		Zupa krupnik 300ml ,kotlet pożarski 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 ,kiełbasa kanapkowa 50g ,pomidor 50g , sałata 30g Późna kolacja :jogurt	Energia 2282kcal, białko 934 g(zwierz-52g), tłuszcz-77g, NNKT-20G, węglowodany-318g, błonnik-31g, Wit A-1758mg, wita C -240mg

	alergeny:1.7				alergeny:1.7	
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	j/w polędwica wiśniowa 50g, pomidor 50g, sałata 30g	Chrupki kukurydziane	Zupa krupnik 300ml ,schab w sosie 100g ,ziemniaki 250g ,fasolka szparagowa z wody 120g,kompot250ml	Jogurt - 1 szt. ped./owocowy	Jak wyżej ; kiełbasa kanapkowa 50 ,pomidor 50g ,sałata 30g Późna kolacja :jogurt	
16-06-24 Niedziela Dieta Podstawowa	Ryż na mleku 300ml,kawa biała 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka50g), masło16 g ,szynka gotowana 50g ,sałata 30g , papryka czerwona 50g alergeny:1.7		Zupa jarzynowa300 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 jarzynowa 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	

17-06-24 Poniedziałek Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kawa z mlekiem-250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło16g, , szynka konserwowa 50g , sałata 30g,rzodkiewka 50g , alergeny:1.7.3		Zupa botwina 300ml ,gulasz 200ml ,makaron 150g, ogórek małosolny 120g,kompot 250g alergeny:1,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka50g), masło 16g, polędwica drobiowa 50g, pomidor 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 łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	j/w , szynka konserwowa 50g ,sałata 30g ,	Sok pomidorowy/ ped. sok owocowy	Zupa botwina 300ml , gulasz mięsny 200ml , makaron 150g , sałata z olejem 120g , kompot 250ml	jabłko	j/w polędwica drobiowa 50g, pomidor 50g Późna kolacja: jogurt	
18-06-24 Wtorek Dieta Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 300ml, kakao 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g,bułka 30g), masło 16 g kiełbaska na gorąco z cebulką 70g , musztarda , sałata 30g ,papryka czerwona 50g alergeny:1.7.10		Zupa rosół z makaronem300 ml , karkówka pieczona100g ,sos ,kasza gryczana 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 ,sałata 30g Późna kolacja : arbuz 100g 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 ,polędwica wiśniowa 50g , pomidor 50g,sałata	Pączek/ cuk. kanapka	Zupa rosół z makaronem 300ml ,pulpet wieprzowy w sosie 100g , kasza gryczana 150g , sur. z marchwi i jabłka 120g, kompot	Jabłko	J/w, Późna kolacja : kiełbasa tatrzańska 50g pomidor50g ,sałata 30g Późna kolacja : arbuz	

	30g		250ml		100g	
19-06-24 Środa Dieta Podstawowa	Zacierka na mleku, 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, ser żółty 60g, dżem 30g, pomidor 50g banan alergeny:1.7		Zupa żurek na kiełbasie 300ml, kotlet schabowy 100g, ziemniaki opiekane 250g, kapusta młoda zasmażana 120g, kompot 250ml alergeny:1,3,9,7		Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g) masło 16g, polędwica sopocka 50g, sałata 30g ogórek zielony 50g Późna kolacja :jogurt 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 łagodna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej, ser biały 70g, dżem 30g, pomidor 50g /cuk ser biały 80g, pomidor 50g diet/bezm, wędlina drobiowa 50g, pomidor 50g, banan/jabłko	gruszka	Zupa grysikowa 300ml, schab gotowany w sosie 100g, ziemniaki 250g, sałatka z pomidora 120g, kompot 250ml	budyń	Jak wyżej polędwica sopocka 50g, sałata 30g Późna kolacja :jogurt	
20-06-24 Czwartek Dieta Podstawowa	Makaron 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 meksykańska 300ml, kotlet deVolaj 100g, ryż 150g, mizeria 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, węglowodany- 353g, błonnik- 31g, Wit A- 2080 mg, Wit C- 107mg

Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	j/w , schab pieczony 50g,sałata 30g	Sok	Zupa owsiankowa 300 ml , pierś z kurczaka w sosie 100g , ryż 150g , fasolka szparagowa 120g , kompot 250ml	Kanapka/rogal	Jak /wyżej, szynka z indyka 50g,pomidor 50g , Późna kolacja: banan/jabłko	
21-06-24 Piątek Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kakao na mleku 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g , twarożek ze szczypiorem 70g,pomidor 50g , arbus 100g alergeny:1.7		Zupa fasolowa 300 ml ,naleśniki z serem 2 szt , polewa śmietankowo-owocowa 150ml ,kompot 250 ml ,alergeny:1,3, 9		Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g , pasta z tuńczyka 70g , sałata 30g, ogórek małosolny 50g Późna kolacja : jabłko 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	Jak wyżej twarożek z koperkiem 70g,pomidor 50g ,diet/bezm szynka 50g , sałata , arbus 100g	jogurt	Zupa ryżanka 300ml, naleśniki z serem 2 szt , polewa jogurtowo-owocowa 150ml, diet/bezm potrawka drobiowa 100g , ziemniaki 250g , sałata z olejem 120g , kompot 250 ml ,alergeny:1,3, 9	kisiel	Jak wyżej pasta z tuńczyka 70g, sałata 30g Późna kolacja : jabłko	
22-06-24 Sobota Dieta Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 300ml, herbata z cytryną 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, pasztet		Zupa zacierkowa 300ml ,kotlec 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, ,szynka dębowa 50g , papryka 50g , sałata 30g Późna kolacja: banan alergeny:1.7	Energia 2232 kcal, białko- 93g (zwierzęce 48g) tłuszcze- 74g, NNKT- 19g, węglowodany- 343g, błonnik- 30g, Wit A- 1189 mg,

	drobiowy 60g, sałata 30g , ogórek zielony 50g alergeny:1.7.					Wit C- 84mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo pryswajalnych węglowodanów	Jak wyżej pasztet drobiowy 60g, sałata 30g	Banan , cuk/jabłko	Zupa zacierkowa 300ml ,pulpet wieprzowy w sosie 100g ,ziemniaki 250 g ,warzywa z wody 120g , kompot	pączek/kanapka	Jak wyżej,szynka dębowa 50g , sałata 30g Późna kolacja :banan/cuk jabłko	
23-06- 24 Niedziela Dieta Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml, kawa z mlekiem 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło16 g kiełbasa szynkowa 50g,ogórek 50g ,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, kompot250ml 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) tłuszcze- 88g, NNKT- 26g, węglowodany- 313g, błonnik- 34g, Wit A- 1256 mg, Wit C- 113mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo pryswajalnych węglowodanów	Jak / wyżej , kiełbasa 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-sesam i pochodne 12-dwutlenek siarki w stężeniach powyżej 10ml/kg lub 10ml/l w przeliczeniu na SO2 13-tubin i pochodne