

Jadłospis dekadowy 13-08-2024 do 22-08-2024

data	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	Wartości odżywcze
13-08-24 Wtorek Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g, szynka konserwowa 50g, ogórek zielony 50g,sałata 30g ,arbuz 100g alergeny:1.7		Zupa koperkowa 300 ml ,pieczeń rzymska 100g , sos , ziemniaki 250g,ogórek małosolny 120g kompot250ml. alergeny:1,3,7,9		Herbata 250ml, pieczywo(chleb60g, bułka 50g) , masło 16g,polędwica drobiowa 50g,rzodkiewka 50g,sałata 30g Późna kolacja :jabłko 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, arbuz 100g	kisiel	Zupa koperkowa300ml, pieczeń rzymska w sosie 200g , ziemniaki 250g , marchewka z wody 120g , kompot 250ml	Sok pomid-1szt Sok owocowy-1szt dzieci	J/ w polędwica drobiowa 50g , pomidor 50g, sałata 30g Późna kolacja :jabłko	
14-08-24 Środa Dieta Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml,kakao 250 ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, salami 50g, pomidor50g, sałata 30g ,banan		Zupa barszcz czerwony 300ml , kotlet deVolaj 100g , ryż 150g, mizeria z ogórka 120g ,kompot250ml alergeny:1,3 ,4,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g)masło 16g ,polędwica sopocka 50g , papryka50g , sałata 30g Późna kolacja :jogurt	Energia 2282kcal, białko 934 g(zwierz-52g), tłuszcze-77g, NNKT-20G, węglowodany-318g, błonnik-31g, Wit A-1758mg, wit C -240mg

	alergeny:1.7				alergeny:1.7	
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	j/w szynka z indyka 50g , pomidor 50g , sałata 30g , <u>banan /jabłko cuk</u>	Chrupki kukurydziane	Zupa barszcz czerwony 300ml, potrawka drobiowa 200ml ,ryż150g,kalafior z wody 120g,kompot250ml	Jogurt - 1 szt. ped./owocowy	Jak wyżej ;południca sopocka 50g ,pomidor 50g ,sałata 30g Późna kolacja :jogurt	
15-08-24 Czwartek Dieta Podstawowa	Ryż na mleku 300ml,kawa biała 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka50g), masło16 g ,ser żółty 70g,sałata 30g , nektarynka alergeny:1.7		Zupa ogórkowa 300ml, schab pieczony 100g, sos 100ml,ziemniaki 250g , fasolka szparagowa z bułką tartą 120g, kompot 250ml alergeny:1,3,6,9		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, schab pieczony 50g, ogórek małosolny 50g ,sałata 30g Późna kolacja: banan 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 ,ser twarogowy 60g , dżem 30g, sałata 30g,nektarynka ,/cuk ser twarogowy 80g, sałata 30g ,/bezm wędlina50g,	budyń	Zupa grysikowa 300ml , schab pieczony w sosie 100g, ziemniaki 250g , fasolka szparagowa z wody 120g, kompot 250ml	kanapka	Jak wyżej , schab pieczony 50g, sałata 30g Późna kolacja: banan/cuk.jabłko	

	sałata 30g					
16-08-24 Piątek Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kawa z mlekiem-250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło16g, jajko z majonezem 2szt , sałata 30g,pomidor 50g , alergeny:1.7.3		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml , kotlet rybny 100g, ziemniaki opiekane 250, sur. z kalafiora 120g,kompot 250g alergeny:1,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka50g), masło 16g, pasta z tuńczyka 70g,ogórek kiszony 50g ,sałata 30g 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 , jajko 1szt , dżem 30g,sałata 30g , pomidor 50g /cuk jajko 2szt ,sałata 30g, pomidor 50g, diet/bezm szynka konserwowa 50g ,sałata 30g ,pomidor50g	Sok pomidorowy/ ped. sok owocowy	Zupa owsiankowa 300ml ,pulpet rybny w sosie 100g , ziemniaki 250g , marchewka z wody 120g , kompot 250ml	jabłko	j/w pasta z tuńczyka 70g, pomidor 50g ,sałata 30g Późna kolacja: jogurt	
17-08-24 Sobota Dieta Podstawowa	Makaron na mleku 300ml, kakao 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g,bułka 30g), masło 16g ,kiełbasa kanapkowa 50g,sałata 30g ,papryka		Zupa fasolowa 300ml gulasz mięsny 200ml , kasza jęczmienna 150g ,sur. z pora z jabłkiem 120g,kompot 250ml alergeny:1,3,7,9,6		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g),masło 16g , szynka gotowana 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

	czerwona 50g alergeny:1.7.10					
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej ,kiełbasa kanapkowa 50g , pomidor 50g,sałata 30g	Pączek/ cuk. kanapka	Zupa zacierkowa 300ml, gulasz mięsny 200ml , kasza jęczmienna 150g, kalafior z wody 120g ,kompot 250ml	Jabłko	J/w, Późna kolacja : szynka gotowana 50g, ,sałata 30g Późna kolacja : arbuż 100g	
18-08-24 Niedziela Dieta Podstawowa	Zacierka na mleku, 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, parówki 2szt , sałata 30g, pomidor 50g , keczup alergeny:1.7		Zupa rosół z makaronem 300ml , kotlet pożarski 100g, ziemniaki opiekane 250g , marchewka z groszkiem 120g ,kompot 250ml alergeny:1,3,9,7		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g , szynka z indyka 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 łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej, parówki 2szt , sałata 30g , pomidor 50g	gruszka	Zupa rosół z makaronem 300ml ,pulpet drobiowy w sosie 100g , ziemniaki 250g, marchewka oprószana 120g, kompot 250ml	budyń	Jak wyżej szynka z indyka 50g,sałata 30g Późna kolacja :jogurt	
19-08-24 Poniedziałek Dieta Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml, kawa biała 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, ser topiony 60g		Zupa grochowa300 ml ,zrazy zawijane 100g w sosie , kasza gryczana 150g , sałata z olejem (rzepakowy 5ml) 120g, kompot 250ml alergeny:1,7,6,3,9		Herbata 250 ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g, baleron 50g ,pomidor 50g,sałata 30g Późna kolacja: banan	Energia 2371 kcal, białko- 83g (zwierzęce 51g) tłuszcz- 74g, NNKT- 21g, węglowodany- 353g, błonnik- 31g, Wit A- 2080 mg, Wit C- 107mg

	,dżem 30g ,pomidor 50g ,sałata 30g alergeny:1.7.10				,alergeny:1.7	
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	j/w twarożek z jogurtem 70g, pomidor50g <u>,sałata 30g/diet/bezm wędlina 50g , pomidor50g ,sałata 30g</u>	Sok	Zupa makaronowa 300ml, potrawka wieprzowa 200ml, kasza gryczana 150g , sałata z olejem (rzepakowy 5ml)120g , kompot 250ml	Kanapka/rogal	Jak /wyżej, szynka wędzona 50g,pomidor 50g , sałata 30g , Późna kolacja: banan/jabłko	
20-08-24 Wtorek Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kakao na mleku 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło16 g ,kiełbaska na gorąco z cebulką 70g,sałata 30g , arbuź 100g, musztarda alergeny:1.7		Zupa kapuśniak 300ml ,antrykot z piersi kurczaka 100g , ziemniaki opiekane 250g ,fasolka szparagowa z bułką tartą 120g ,kompot 250 ml ,alergeny:1,3, 9		Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło16 g , polędwica wiśniowa 50g , sałata 30g, ogórek małosolny 50g 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 gotowana 50g , sałata 30g , arbuź 100g	Jogurt	Zupa marchewkowa 300ml , pierś z kurczaka w sosie100g ,ziemniaki 250 g, fasolka szparagowa z wody 120g , kompot 250 ml ,alergeny:1,3, 9	kisiel	Jak wyżej polędwica wiśniowa 50g, sałata 30g Późna kolacja : jabłko	

21-08-24 Środa Dieta Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 300ml, herbata z cytryną 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, twarożek z cynamonem 70g, jabłko pieczone alergeny:1.7.		Zupa zacierkowa 300ml , udko z kurczaka pieczone 200g,ziemniaki 250g, sur. z marchwi i jabłka 120g,kompot250ml ,alergeny:1,4,7,9,6		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło 16g, ,kiełbasa krakowska 50g, papryka 50g , sałata 30g 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 twarożek z cynamonem 70g ,jabłko pieczone ,dieta/bezm wędlna drobiowa 50g, pomidor 50g , sałata 30g	Jogurt owocowy /naturalny	Zupa zacierkowa 300ml, udko gotowane 200g, ziemniaki 250g, sur. z marchwi i jabłka 120g, kompot250ml	sernik/kanapka	Jak wyżej kiełbasa krakowska 50g , sałata 30g Późna kolacja :banan/cuk jabłko	
22-08- 24 Czwartek Dieta Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml, kawa z mlekiem 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , pasztet drobiowy 70g , sałata 30g ,nektarynka alergeny:1.7		Zupa jarzynowa 300ml , pyzy z mięsem i skwarkami 2sz , ogórek małosolny 120g ,kompot250ml alergeny :1,9,3,10		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, baleron50g , 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	Jak / wyżej pasztet drobiowy	Chrupki kukurydziane	Zupa jarzynowa 300ml , pulpet wieprzowy w sosie 100g , kasza	Sok 1sz	Jak wyżej/kiełbasa szynkowa 50g , pomidor	

pryswajalnych węglowodanów	70g , sałata 30g , nektarynka		gryczana 150g , sałata z olejem 120g , kompot 250ml		50g , sałata 30g, Późna kolacja : jogurt	
----------------------------	-------------------------------	--	--	--	--	--

Uwagi;

Alergeny;1 -(zboża zawierające gluten ;pszenica ,żyto ,jęczmień, owies oraz produkty pochodzące) 2 -skorupiaki i pochodne 3-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-gorzycza i pochodne 11-sezam i pochodne 12-dwutlenek siarki w stężeniach powyżej 10ml/kg lub 10ml/l w przeliczeniu na SO2 13-łubin i pochodne