

Jadłospis dekadowy 02-09-2024 do 11-09-2024

data	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	Wartości odżywcze
<b>02-09-24</b> <b>Poniedziałek</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b>	Kasza manna na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g, szynka konserwowa 50g, pomidor 50g, sałata 30g alergeny:1.7		Zupa grochowa 300, schab pieczony w sosie 100g, kasza gryczana 150g,sałata z buraczków z olejem (rzepakowy 5ml) 120g kompot 250ml. alergeny:1,3,7,9		Herbata 250ml, pieczywo(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, kiełbasa krakowska podsuszana 50g, sałata 30g, pomidor 50g Późna kolacja :jabłko  alergeny:1.7	Energia 2331 kcal, białko-80g w tym zwierzęce 55g, tłuszcz-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, pomidor 50g, sałata 30g	kisiel	Zupa zacierkowa 300ml, schab w sosie 200g, kasza gryczana 150g, buraczki na ciepło 120g, kompot 250ml	Sok pomid-1szt Sok owocowy-1szt dzieci	J/ w kiełbasa krakowska 50g, sałata 30g, pomidor 50g Późna kolacja :jabłko	
<b>03-09-24</b> <b>Wtorek</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b>	Płatki owsiane na mleku 300ml, kakao 250 ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, salami 50g, pomidor 50g, sałata 30g, banan alergeny:1.7		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml, gulasz mięsny 200ml, ziemniaki 250g, ogórek małosolny 120g, kompot 250ml  alergeny:1,3,4,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g) masło 16g, poledwica sopocka 50g, papryka 50g, sałata 30g  Późna kolacja :jogurt  alergeny:1.7	Energia 2282kcal, białko 934 g(zwierz-52g), tłuszcz-77g, NNKT-20G, węglowodany-318g, błonnik-31g, Wit A-1758mg, wit C -240mg

Dieta ła̧twostrawna/ z ograniczeniem ła̧two przyswajalnych węgłowodanów	j/w szynka z indyka 50g , pomidor 50g , sałata 30g , <u>banan /jabłko cuk</u>	Chrupki kukurydziane	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml , gulasz mięsny 200ml , ziemniaki 250g, kalafior z wody 120g, kompot 250ml	nektarynka	Jak wyżej ; polędwica sopocka 50g , pomidor 50g , sałata 30g Późna kolacja : jogurt	
<b>04-09-24</b> <b>Środa</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b>	Ryż na mleku 300ml, kawa biała 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g , ser żółty 70g, sałata 30g , nektarynka alergen: 1.7		Zupa brokułowa 300ml, udko z kurczaka pieczone 200g, ryż 150g , sur. z marchwi i jabłka 120g, kompot 250ml alergen: 1,3,6,9		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, schab pieczony 50g, ogórek małosolny 50g, sałata 30g Późna kolacja: banan  alergen: 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 ła̧twostrawna/ z ograniczeniem ła̧two przyswajalnych węgłowodanów	Jak wyżej , ser twarogowy 60g , dżem 30g, sałata 30g, nektarynka , /cuk ser twarogowy 80g, sałata 30g , /bezm wędlna 50g, sałata 30g	budyń	Zupa brokułowa 300ml , udko z kurczaka gotowane w sosie 200g, ryż 150g , sur. z marchwi i jabłka 120g, kompot <b>250ml</b>	kanapka	Jak wyżej , schab pieczony 50g, sałata 30g Późna kolacja: banan/cuk.jabłko	

<b>05-09-24</b> <b>Czwartek</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b>	Kasza manna na mleku 300ml, kawa z mlekiem- 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło16g, ,polędwica drobiowa 50g,sałatka jarzynowa 70g alergeny:1.7.3		Zupa pieczarkowa 300ml , kotlet deVolaj 100g, ziemniaki opiekane 250g, pomidor z cebulką 120g,kompot 250g alergeny:1,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka50g), masło 16g, szynka konserwowa 50g , ogórek zielony 50g,sałata 30g ,arbuz 100g  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 , polędwica drobiowa 50g ,sałatka jarzynowa 70g	Sok pomidorowy/ ped. sok owocowy	Zupa ryżanka 300ml ,pierś w sosie 100g , ziemniaki 250g ,pomidor 120g , kompot 250ml	jabłko	j/w szynka konserwowa 50g ,sałata 30g, arbuz 100g  Późna kolacja: jogurt	
<b>06-09-24</b> <b>Piątek</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b>	Makaron na mleku 300ml, kakao 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g,bułka 30g), masło 16g , twarożek z cynamonem 70g, jabłko pieczone alergeny:1.7.10		Zupa barszcz ukraiński 300ml , kotlet rybny 100g , ziemniaki 250g ,kapusta zasmażana z koperkiem 120g,kompot 250ml alergeny:1,3,7,9,6		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g),masło 16g , pasta z tuńczyka 70g,ogórek kiszony 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	Jak wyżej , twarożek z cynamonem 70g, jabłko pieczone ,diet/bezm	Pączek/ cuk. kanapka	Zupa barszcz czerwony 300ml , pulpet rybny w sosie 100g , ziemniaki 250g , marchewka z	Jabłko	J/w, pasta z tuńczyka 70g , sałata 30g Późna kolacja : arbuz	

przyswajalnych węglowodanów	wędlina drobiowa 50g, pomidor 50g , sałata 30g		wody120g ,kompot 250ml		100g	
<b>07-09-24</b> <b>Sobota</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b>	Zacierka na mleku, 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, parówki 2szt , sałata 30g, pomidor 50g , keczup alergeny:1.7		<b>Zupa koperkowa 300ml</b> ,pieczeń rzymska 100g , sos , kasza jęczmienna 150g , sur. z czerwonej kapusty 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 koperkowa 300ml, pieczeń rzymska 100g , sos , kasza jęczmienna 150g, kalafior z wody 120g kompot 250ml	budyń	Jak wyżej szynka z indyka 50g,sałata 30g Późna kolacja :jogurt	
<b>08-09-24</b> <b>Niedziela</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b>	Płatki owsiane na mleku 300ml, kawa biała 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, ser topiony 60g ,dżem 30g ,pomidor 50g ,sałata 30g alergeny:1.7.10		Zupa fasolowa300 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  ,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	j/w twarożek z jogurtem 70g, pomidor50g , <u>sałata 30g/diet/bezm wędlina 50g</u> , pomidor50g	Sok	Zupa makaronowa 300ml, potrawka wieprzowa 200ml, kasza gryczana 150g , sałata z olejem (rzepakowy 5ml)120g , kompot	Kanapka/rogal	Jak /wyżej, szynka wędzona 50g,pomidor 50g , sałata 30g , Późna kolacja:	

węglowodanów	,sałata 30g		250ml		banan/jabłko	
<b>09-09-24</b> <b>Poniedziałek</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b>	Kasza manna na mleku 300ml, kakao na mleku 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g, kiełbasa kanapkowa 50g, sałata 30g , papryka czerwona 50g , alergeny:1.7		<b>Zupa kalafiorowa 300ml ,kotlet mielony 100g, ziemniaki 250g,sałata z ogórka kiszzonego z olejem (rzepakowy5ml) ,kompot 250 ml</b> ,alergeny:1,3, 9		Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 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 łagodna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej kiełbasa kanapkowa 50g,sałata 30g ,pomidor 50g	Jogurt	Zupa kalafiorowa 300ml ,pulpet w sosie 100g , ziemniaki 250g, marchewka z wody 120g , <b>kompot 250 ml</b> ,alergeny:1,3, 9	kisiel	Jak wyżej polędwica wiśniowa 50g, sałata 30g Późna kolacja : jabłko	
<b>10-09-24</b> <b>Wtorek</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b>	Kasza jęczmienna na mleku 300ml, herbata z cytryną 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, kiełbaska na gorąco z cebulką 70g,sałata 30g , arbuza 100g, musztarda alergeny:1.7.		<b>Zupa szczawiowa z jajkiem 300ml , antrykot z piersi kurczaka 100g, ryż 150g,</b> brokuł gotowany 120g, kompot 250ml ,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 łagodna/ z ograniczeniem	Jak wyżej szynka gotowana 50g , sałata 30g	Jogurt owocowy	Zupa zacierkowa 300ml , <b>pień z kurczaka w sosie 100g, ryż 150g,</b>	sernik/kanapka	Jak wyżej kiełbasa krakowska 50g , sałata	

łatwo przyswajalnych węglowodanów	, arbusz 100g	/naturalny	brokuł gotowany 120g, kompot250ml		30g Późna kolacja :banan/cuk jabłko	
<b>11-09- 24</b> <b>Środa</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b>	Płatki owsiane na mleku 300ml, kawa z mlekiem 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , paszтет drobiowy 70g , sałata 30g ,nektarynka alergeny:1.7		<b>Zupa krupnik 300ml , kotlet schabowy 100g , ziemniaki opiekane 250g ,fasolka szparagowa z bułką tartą 120g, ,kompot250ml</b> 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 przyswajalnych węglowodanów	Jak / wyżej paszтет drobiowy 70g , sałata 30g ,nektarynka	Chrupki kukurydziane	<b>Zupa krupnik 300ml , schab w sosie100g ,ziemniaki 250 g, fasolka szparagowa z wody 120g</b> kompot250ml	Sok 1szt	Jak wyżej/kiełbasa szynkowa 50g , pomidor 50g , sałata 30g, Późna kolacja :jogurt	

.cukrzycowa insulinowa +posiłek nocny (kanapka do kolacji)

**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**