

Jadłospis dekadowy 22-10-2024 do 31-10-2024

| data  | śniadanie   | II śniadanie | obiad   | podwieczorek                              | kolacja   | Wartości odżywcze   |
|---|---|--------------|---|---|---|---|
| <b>22-10-24</b><br><b>Wtorek</b><br><br><b>Dieta</b><br><b>Podstawowa</b> | Kasza manna na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g, szynka gotowana 50g , papryka 50g, sałata30g alergeny:1.7 |              | Zupa zacierkowa300ml , karkówka pieczona w sosie100g , ziemniaki 250g,kapusta pekińska z papryką120g, kompot250ml. alergeny:1,3,7,9 |   | Herbata 250ml, pieczywo(chleb60g, bułka 50g) , masło 16g , kiełbasa krakowska podsuszana 50g, , sałata 30g,pomidor 50g<br>Późna kolacja :jabłko<br><br>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 gotowana 50g, pomidor 50g ,sałata 30g  | kisiel       | Zupa zacierkowa 300ml ,pulpet w sosie pomidorowym 100g, ziemniaki 250g , kapusta pekińska b/ papryki120g , kompot 250ml             | Sok pomid-1szt<br>Sok owocowy-1szt dzieci | J/ w kiełbasa krakowska 50g ,sałata 30g ,pomidor50g<br>Późna kolacja :jabłko  |   |
| <b>23-10-24</b><br><b>Środa</b><br><b>Dieta</b><br><b>Podstawowa</b>      | Zacierka na mleku 300ml,kakao 250 ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło16g, kiełbasa tatrzańska 50g, pomidor50g, sałata 30g ,banan alergeny:1.7    |              | Zupa meksykańska 300ml, kotlet schabowy 100g , ziemniaki 250g , buraczki zasmażane 120g ,kompot250ml<br><br>alergeny:1,3 ,4,7,9,    |   | Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g)masło 16g polędwica sopocka 50g , pomidor50g , sałata 30g<br><br>Późna kolacja :jogurt<br><br>alergeny:1.7            | Energia 2282kcal, białko 934 g(zwierz-52g), tłuszcze-77g, NNKT-20G, węglowodany-318g, błonnik-31g, Wit A-1758mg, wit C -240mg       |

|   |  |                      |   |             |   |  |
|---|--|----------------------|---|-------------|---|--|
| Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów   | j/w kielbasa tatrzańska 50g, sałata 30g , pomidor 50g <u>banan/jabłko</u>  | Chrupki kukurydziane | Zupa grysikowa 300ml ,schab gotowany 100g , sos ,ziemniaki 250g , buraczki na ciepło 120g,kompot250ml                               | brzoskwinia | Jak wyżej ; wyżej polędwica sopocka 50g , pomidor50g , sałata 30g<br>Późna kolacja :jogurt  |  |
| <b>24-10-24</b><br><b>Czwartek</b><br><b>Dieta</b><br><b>Podstawowa</b> | Ryż na mleku 300ml,kawa biała 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka50g), masło16 g , parówki 2szt , sałata 30g, pomidor 50g , keczup<br>alergeny:1.7 |                      | Zupa rosół z makaronem 300ml, kotlet deVolaj100g,ziemniaki opiekane 250g,sur. jesienna 120g, kompot 250ml<br>alergeny:1,3,6,9       |             | Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g ), masło 16g, szynka konserwowa 50g , ogórek zielony 50g,sałata 30g<br><br>Późna kolacja : jogurt<br><br>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, parówki 2szt , sałata 30g, pomidor 50g , 30g  | budyń                | Zupa rosół z makaronem300ml ,potrawka z piersi kurczaka 200ml ,ziemniaki 250g , fasolka szparagowa z wody 120g, kompot <b>250ml</b> | kanapka     | Jak wyżej , szynka konserwowa 50g ,sałata 30g,<br><br>Późna kolacja: jogurt   |  |
| <b>25-10-24</b><br><b>Piątek</b><br><b>Dieta</b><br><b>Podstawowa</b>   | Makaron na mleku 300ml, kawa z mlekiem-250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło16g, ,pasta z tuńczyka 70g,                                  |                      | Zupa fasolowa 300ml , naleśniki z serem2szt , polewa śmietankowo-owocowa150ml,kompot 250g<br>alergeny:1,7,9,                        |             | Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka50g), masło 16g, , ser żółty 60g,sałata 30g , dżem 30g<br><br>Późna kolacja: banan   | Energia 2260 kcal, białko- 80g ( zwierzęce 52g) tłuszcz- 85g, NNKT- 26g, węglowodany-343g, błonnik- 33g,                       |

|  |  |                                     |  |        |   |   |
|--|--|-------------------------------------|--|--------|---|---|
|  | sałata 30g ,papryka konserwowa 50g<br>alergeny:1.7.3   |                                     |  |        | ,alergeny:1.  | Wit A- 1014 mg,<br>Wit C- 111mg   |
| Dieta łatwostrawna/<br>z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | j/w , pasta z tuńczyka 70g , sałata 30g, pomidor 50g   | Sok pomidorowy/<br>ped. sok owocowy | Zupa krupnik 300ml, naleśniki z serem 2szt, polewa jogurtowo-owocowa150ml, diet/bezm filet z piersi kurczaka w sosie 100g , ziemniaki 250g , kalafior z wody 120g , kompot 250ml | jabłko | j/w ser twarogowy 60g , dżem 30g, sałata 30g /cuk ser twarogowy 80g, sałata 30g ,/bezm wędlina50g, sałata 30g<br>Późna kolacja:<br>banan/cuk.jabłko   |   |
| <b>26-10-24</b><br><b>Sobota</b><br><b>Dieta</b><br><b>Podstawowa</b>    | Kasza manna na mleku 300ml, kakao 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 30g), masło 16g , kiełbaska na gorąco 60g, pomidor 50g ,musztarda, sałata 30g<br>alergeny:1.7.10 |                                     | Zupa jarzynowa 300ml , kotlet mielony 100g ,ziemniaki 250g,marchewka z groszkiem 120g, kompot 250ml<br>alergeny:1,3,7,6  |        | Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g),masło 16g , salami 50g,sałatka makaronowa 70g<br>Późna kolacja :<br>mandarynka<br>alergeny:1.7 | Energia 2096 kcal,<br>białko- 80g (zwierzęce 48g)<br>tłuszcze- 74g,<br>NNKT- 21g,<br>węglowodany- 400g,<br>błonnik- 34g,<br>Wit A- 2080 mg,<br>Wit C- 117mg |
| Dieta łatwostrawna/<br>z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Jak wyżej , kiełbaska tatrzańska 50g, pomidor 50g ,sałata 30g  | Pączek/ cuk. kanapka                | Zupa jarzynowa 300ml ,pulpet wieprzowy w sosie 100g, ziemniaki 250g ,marchewka z wody 120g , kompot 250ml  | Jabłko | J/w, poledwica sopocka 50g , sałata 30g<br>Późna kolacja :<br>mandarynka  |   |
| <b>27-10-24</b><br><b>Niedziela</b>                                      | Zacierka na mleku, 300ml, herbata 250ml,   |                                     | <b>Zupa grochowa 300ml</b> ,zraz zawijany w sosie 100g, ziemniaki  |        | Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g,   | Energia 2238 kcal,<br>białko- 80g (zwierzęce 47g)   |

|   |  |         |  |               |   |   |
|---|--|---------|--|---------------|---|---|
| <b>Dieta Podstawowa</b>   | pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, polędwica drobiowa 50g, sałata 30g ,papryka czerwona 50g<br><br>alergeny:1.7                                      |         | 250g,sur. z selera 120g,kompot 250ml<br><br>alergeny:1,3,9,7   |               | bułka 50g) masło 16g , schab pieczony 50g,sałata 30g ogórek zielony 50g<br>Późna kolacja :jogurt<br><br>alergeny:1.7  | tluszcz- 71g,<br>NNKT- 20g,<br>węglowodany- 344g,<br>błonnik- 29g,<br>Wit A- 3579 mg,<br>Wit C- 121mg   |
| Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Jak wyżej polędwica drobiowa 50g, sałata 30g   | gruszka | Zupa ryżanka 300ml,sztuka mięsa w sosie 100g, ziemniaki 250g , fasolka szparagowa 120g kompot 250ml  | budyń         | Jak wyżej schab pieczony 50g,sałata 30g Późna kolacja :jogurt   |   |
| <b>28-10-24</b><br><b>Poniedziałek</b><br><b>Dieta Podstawowa</b>     | Płatki owsiane na mleku 300ml, kawa biała 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, szynka gotowana 50g , sałata 30g, pomidor 50g<br>alergeny:1.7.10 |         | Zupa szczawiowa 300ml , pieczeń rzymska w sosie 100g , kasza gryczana 150g kapusta pekińska z papryką 120g, kompot 250ml<br><br>alergeny:1,7,6,3,9 |               | Herbata 250 ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g, ser biały 70g dżem 30g ,pomidor 50g,sałata 30g<br>Późna kolacja: banan<br><br>,alergeny:1.7 | Energia 2371 kcal,<br>białko- 83g ( zwierzęce 51g)<br>tluszcz- 74g,<br>NNKT- 21g,<br>węglowodany- 353g,<br>błonnik- 31g,<br>Wit A- 2080 mg,<br>Wit C- 107mg |
| Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | j/w, szynka gotowana 50g , sałata 30g, pomidor 50g   | Jogurt  | Zupa makaronowa 300ml, pieczeń rzymska w sosie 100g , ziemniaki 250g , kapusta pekińska b/ papryki 120g , kompot 250ml                             | Kanapka/rogal | Jak /wyżej, ser biały 70g , dżem 30g , sałata30g, pomidor 50g,diet/cuk sar biały 80g ,pomidor 50g , sałata 30g,diet/bezm szynka 50g,pomidor 50g                   |   |

|   |  |     |   |        |   |  |
|---|--|-----|---|--------|---|--|
|   |  |     |   |        | , sałata 30g<br>, Późna kolacja:<br>banan/jabłko  |  |
| <b>29-10-24</b><br><b>Wtorek</b><br><b>Dieta</b><br><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 żółta 50g, , alergeny:1.7 |     | <b>Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ,pyzy z mięsem 2szt i skwarkami ,sur. z kiszonej kapusty 120g ,kompot 250 ml</b><br>,alergeny:1,3, 9                 |        | Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g , polędwica wiśniowa 50g , sałata 30g, ogórek 50g<br>Późna kolacja : jogurt<br>alergeny:1.7 | Energia 2394 kcal,<br>białko- 86g ( zwierzęce 53g)<br>tłuszcze- 71g,<br>NNKT- 20g,<br>węglowodany- 344g,<br>błonnik- 29g,<br>Wit A- 3579 mg,<br>Wit C- 121mg |
| Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Jak wyżej kiełbasa kanapkowa 50g,sałata 30g , pomidor 50g,   | Sok | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ,pulpet w sosie 100g , ziemniaki 250g , buraczki na ciepło 120g , kompot 250 ml<br>,alergeny:1,3, 9                     | kisiel | Jak wyżej polędwica wiśniowa 50g, sałata 30g<br>Późna kolacja : jogurt  |  |
| <b>30-10-24</b><br><b>Środa</b><br><b>Dieta</b><br><b>Podstawowa</b>  | Kasza jęczmienna na mleku 300ml, herbata z cytryną 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g,paszтет drobiowy 70g, pomidor 50g ,sałata 30g ,alergeny:1.7.      |     | <b>Zupa gulaszowa 300ml , udko z kurczaka pieczone 200g , ziemniaki opiekane 250g , sur. z marchwi i jabłka 120g, kompot 250ml</b><br>,alergeny:1,4,7,9,6 |        | Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło 16g,szynka wędzona 50g,ogórek korniszon 50g , sałata 30g<br>Późna kolacja: banan<br>alergeny:1.7 | Energia 2232 kcal,<br>białko- 93g ( zwierzęce 48g)<br>tłuszcze- 74g,<br>NNKT- 19g,<br>węglowodany- 343g,<br>błonnik- 30g,<br>Wit A- 1189 mg,<br>Wit C- 84mg  |

|  |  |                           |   |                |   |   |
|--|--|---------------------------|---|----------------|---|---|
| Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów    | Jak wyżej :pasztet drobiowy 70g ,sałata 30g, pomidor50g  | Jogurt owocowy /naturalny | Zupa kalafiorowa <b>300ml</b> , <b>udko z kurczaka gotowane w sosie 200g</b> , <b>ziemniaki 250g</b> , sur. z marchwi i jabłka 120g, kompot250ml  | sernik/kanapka | Jak wyżej szynka wędzona50g,pomidor 50g , sałata 30g<br>Późna kolacja :banan/cuk jabłko   |   |
| <b>31-10- 24</b><br><b>Czwartek</b><br><b>Dieta</b><br><b>Podstawowa</b> | Zacierka na mleku 300ml, kawa z mlekiem 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) ,baleron50g , sałata 30g,ogórek zielony 50g<br>alergeny:1.7 |                           | <b>Zupa pieczarkowa 300ml</b> , <b>anrykot z piersi kurczaka 100g</b> , <b>ryż 150g</b> , <b>sałatka z buraczków czerwonych z cebulką i olejem (rzepakowy 5ml) 120g</b> ,kompot250ml alergeny :1,9,3,10 |                | Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, kiełbasa kanapkowa 50g , sałatka jarzynowa 70g<br>Późna kolacja : jogurt<br>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 wędlina drobiowa50g,sałata 30g , pomidor 50g   | Chrupki kukurydziane      | <b>Zupa ziemniaczana 300ml</b> , <b>potrawka z kurczaka 200ml</b> ,ryż <b>150 g</b> , <b>sałatka z buraczków na ciepło z olejem120g</b> kompot250ml   | Sok 1szt       | Jak wyżej/ kiełbasa kanapkowa 50g, sałatka jarzynowa 70g, Późna kolacja :jogurt   |   |

Uwagi;

**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**