

Jadłospis dekadowy 01-11-2024 do 10-11-2024

data	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	Wartości odżywcze
<b>01-11-24 Piątek</b> <b>Dieta</b> <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 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 łagodna/ 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 Sok owocowy-1szt dzieci	J/ w kiełbasa krakowska 50g ,sałata 30g ,pomidor50g Późna kolacja :jabłko	
<b>02-11-24</b> <b>Sobota</b> <b>Dieta</b> <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 mielony 100g , ziemniaki 250g , buraczki zasmażane 120g ,kompot250ml  alergeny:1,3 ,4,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g)masło 16g południca sopocka 50g , pomidor50g , sałata 30g  Późna kolacja :jogurt  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 kiełbasa tatrzańska 50g, sałata 30g , pomidor 50g <u>banan/jabłko</u>	Chrupki kukurydziane	Zupa grysikowa 300ml ,pulpet wieprzowy w sosie 100g , ziemniaki 250g , buraczki na ciepło 120g,kompot250ml	brzoskwinia	Jak wyżej ; wyżej polędwica sopocka 50g , pomidor50g , sałata 30g Późna kolacja :jogurt	
<b>03-11-24</b> <b>Niedziela</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b>	Ryż na mleku 300ml,kawa biała 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka50g), masło16 g , parówki 2szt , sałata 30g, pomidor 50g , keczup alergeny:1.7		Zupa żurek na kiełbasie 300ml, kotlet deVolaj100g,ziemniaki opiekane 250g,sur. jesienna 120g, kompot 250ml alergeny:1,3,6,9		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g ), masło 16g, szynka konserwowa 50g , ogórek zielony 50g,sałata 30g  Późna kolacja : jogurt  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 marchewkowa 300ml ,potrawka z piersi kurczaka 200ml ,ziemniaki 250g , fasolka szparagowa z wody 120g, kompot <b>250ml</b>	kanapka	Jak wyżej , szynka konserwowa 50g ,sałata 30g,  Późna kolacja: jogurt	
<b>04-11-24</b> <b>Poniedziałek</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b>	Makaron na mleku 300ml, kawa z mlekiem-250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło16g, ,szynka		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml , schab pieczony 100gw sosie własnym,kasza jęczmienna 150g,sałatka z ogórka kiszzonego z olejem (rzepakowy 5ml),kompot 250g alergeny:1,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka50g), masło 16g, , ser żółty 60g,sałata 30g , dżem 30g  Późna kolacja: banan	Energia 2260 kcal, białko- 80g ( zwierzęce 52g) tłuszcz- 85g, NNKT- 26g, węglowodany- 343g, błonnik- 33g, Wit A- 1014 mg,

	konserwowa 50g, sałata 30g ,papryka konserwowa 50g alergeny:1.7.3				,alergeny:1.	Wit C- 111mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	j/w , szynka konserwowa 50g , sałata 30g, pomidor 50g	Sok pomidorowy/ ped. sok owocowy	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml, schab pieczony w sosie własnym 100g, kasza jęczmienna 150g , kalafior z wody 120g , kompot 250ml	jabłko	j/w ser twarogowy 60g , dżem 30g, sałata 30g /cuk ser twarogowy 80g, sałata 30g ,/bezm wędlina 50g, sałata 30g Późna kolacja: banan/cuk.jabłko	
<b>05-11-24</b> <b>Wtorek</b> <b>Dieta</b> <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 alergeny:1.7.10		Zupa grochowa 300ml , gołąbki z ryżem w sosie pomidorowym 150g , ziemniaki 250g, kompot 250ml alergeny:1,3,7,6		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g , sałami 50g, sałatka makaronowa 70g Późna kolacja : mandarynka 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 tatrzańska 50g, pomidor 50g , sałata 30g	Pączek/ cuk. kanapka	Zupa makaronowa 300ml , pulpet wieprzowy z ryżem w sosie pomidorowym 100g, ziemniaki 250g , sałata z olejem 120g , kompot 250ml	Jabłko	J/w, polędwica sopocka 50g , sałata 30g Późna kolacja : mandarynka	
<b>06-11-24</b> <b>Środa</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b>	Zacierka na mleku, 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g),		<b>Zupa krupnik 300ml</b> , kotlet schabowy 100g, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa z bułką tartą 120g, kompot 250ml		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g , schab pieczony	Energia 2238 kcal, białko- 80g ( zwierzęce 47g) tłuszcze- 71g, NNKT- 20g,

	masło 16g, polędwica drobiowa 50g, sałata 30g, banan  alergeny:1.7		alergeny:1,3,9,7		50g,sałata 30g ogórek zielony 50g Późna kolacja :jogurt  alergeny:1.7	węglowodany- 344g, błonnik- 29g, Wit A- 3579 mg, Wit C- 121mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej polędwica drobiowa 50g, sałata 30g, banan	gruszka	Zupa krupnik 300ml,schab w sosie 100g, ziemniaki 250g , fasolka szparagowa 120g kompot 250ml	budyń	Jak wyżej schab pieczony 50g,sałata 30g Późna kolacja :jogurt	
<b>07-11-24</b> <b>Czwartek</b> <b>Dieta</b> <b>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 alergeny:1.7.10		Zupa rosół z makaronem 300ml , kotlet pożarski 100g , ziemniaki 250g ,marchewka z groszkiem 120g, kompot 250ml  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 Późna kolacja: banan  ,alergeny:1.7	Energia 2371 kcal, białko- 83g ( zwierzęce 51g) tłuszcze- 74g, NNKT- 21g, węglowodany- 353g, błonnik- 31g, Wit A- 2080 mg, Wit C- 107mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	j/w, szynka gotowana 50g , sałata 30g, pomidor 50g	Jogurt	Zupa rosół z makaronem 300ml, pulpet drobiowy w sosie 100g , ziemniaki 250g ,marchewka z groszkiem120g , kompot 250ml	Kanapka/rogal	Jak /wyżej, ser biały 70g , dżem 30g , sałata30g, pomidor 50g,diet/cuk sar biały 80g ,pomidor 560g , sałata 30g,diet/bezm szynka 50g,pomidor 50g , sałata 30g , Późna kolacja: banan/jabłko	

<p><b>08-11-24 Piątek</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b></p>	<p>Kasza manna na mleku 300ml, kakao na mleku 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g, ser żółty 60g, dżem 30g, sałata 30g, papryka żółta 50g, , alergeny:1.7</p>		<p><b>Zupa ogonowa 300ml ,filet z ryby 100g , ziemniaki 250g ,sur. z kiszanej kapusty 120g ,kompot 250 ml</b> ,alergeny:1,3, 9</p>		<p>Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g , pasta z tuńczyka 70g , sałata 30g, ogórek korniszon 50g Późna kolacja : jogurt alergeny:1.7</p>	<p>Energia 2394 kcal, białko- 86g ( zwierzęce 53g) tłuszcze- 71g, NNKT- 20g, węglowodany- 344g, błonnik- 29g, Wit A- 3579 mg, Wit C- 121mg</p>
<p>Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Jak wyżej ser biały 70g , dżem 30g, sałata 30g, pomidor 50g, diet/cuk ser biały 80g, pomidor 50g, sałata 30g diet/bezm kiełbasa kanapkowa 50g, sałata 30g , pomidor 50g,</p>	<p>Sok</p>	<p>Zupa ryżanka 300ml ,pulpet rybny w sosie 100g , ziemniaki 250g , buraczki na ciepło 120g , <b>kompot 250 ml</b> ,alergeny:1,3, 9</p>	<p>kisiel</p>	<p>Jak wyżej pasta z tuńczyka 70g, sałata 30g Późna kolacja : jogurt</p>	

<b>09-11-24</b> <b>Sobota</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b>	Kasza jęczmienna na mleku 300ml, herbata z cytryną 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g,paszтет drobiowy 70g, pomidor50g ,sałata 30g alergeny:1.7.		<b>Zupa kalafiorowa300ml , udko z kurczaka pieczone 200g , ziemniaki opiekane 250g , sur. kapusty pekińskiej z papryką 120g,kompot250ml ,alergeny:1,4,7,9,6</b>		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło 16g,szynka wędzona 50g,ogórek 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 :paszтет drobiowy 70g ,sałata 30g, pomidor50g	Jogurt owocowy /naturalny	Zupa kalafiorowa <b>300ml , udko z kurczaka gotowane w sosie 200g , ziemniaki 250g</b> , sur. z kapusty pekińskiej b/papryki 120g, kompot250ml	sernik/kanapka	Jak wyżej szynka wędzona50g,pomidor 50g , sałata 30g Późna kolacja :banan/cuk jabłko	
<b>10-11- 24</b> <b>Niedziela</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b>	Zacierka na mleku 300ml, kawa z mlekiem 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) ,baleron50g , sałata 30g,ogórek zielony 50g alergeny:1.7		<b>Zupa pieczarkowa 300ml , antrykot z piersi kurczaka 100g ,ryż 150g, sałatka z buraczków czerwonych z cebulką i olejem (rzepakowy 5ml) 120g ,kompot250ml alergeny :1,9,3,10</b>		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, kiełbasa kanapkowa 50g , sałata 30g, pomidor 50g 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 wędlina drobiowa50g,sałata 30g , pomidor 50g	Chrupki kukurydziane	<b>Zupa grysikowa 300ml , potrawka z kurczaka 200ml,ryż 150 g, sałatka z buraczków na ciepło z olejem120g kompot250ml</b>	Sok 1szt	Jak wyżej/ kiełbasa kanapkowa 50g, sałata 30g, pomidor 50g, 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-gorzycza 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