

Jadłospis dekadowy 11-12-2024 do 20-12-2024

data	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	Wartości odżywcze
<b>11-12-24 Środa</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 grochowa300ml, udko z kurczaka pieczone 200g, ryż 150g, sur. z marchwi i jabłka 120g, kompot250ml. alergeny:1,3,7,9		Herbata 250ml, pieczywo(chleb60g, bułka 50g), masło 16g, kielbasa 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 łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej, szynka gotowana 50g, pomidor 50g, sałata 30g	kisiel	Zupa zacierkowa 300ml, udko z kurczaka gotowane w sosie 200g, ryż 150g, sur. z marchwi i jabłka 120g, kompot 250ml	Sok pomid-1szt Sok owocowy-1szt dzieci	J/ w kielbasa krakowska 50g, sałata 30g, pomidor50g Późna kolacja :jabłko	
<b>12-12-24</b> <b>Czwartek</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b>	Zacierka na mleku 300ml, kakao 250 ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło16g, schab pieczony 50g, pomidor50g, sałata 30g, banan alergeny:1.7		Zupa pieczarkowa 300ml, antrykot z piersi kurczaka 100g, ziemniaki opiekane 250g, buraczki zasmażane 120g, kompot250ml  alergeny:1,3,4,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g)masło 16g, szynka z indyka 50g, ogórek 50g, 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 łaotwostrawna/ z ograniczeniem łaotwo przyswajalnych węglowodanów	j/w schab pieczony 50g , sałata 30g ,pomidor 50g <u>banan/jabłko</u>	Chrupki kukurydziane	Zupa grysikowa300ml ,potrawka drobiowa 200ml , ziemniaki 250g, buraczki na ciepło 120g,kompot250ml	brzoskwinia	Jak wyżej ; szynka z indyka 50g , pomidor50g , sałata 30g Późna kolacja :jogurt	
<b>13-12-24</b> <b>Piątek</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b>	Ryż na mleku 300ml,kawa biała 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka50g), masło16g , jajko w majonezie 2szt , sałata 30g, pomidor 50g alergeny:1.7		Barszcz ukraiński 300ml,kotlet rybny 100g, ziemniaki 250g,marchewka z groszkiem 120g, kompot 250ml alergeny:1,3,6,9		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g ), masło 16g, pasta z tuńczyka 70g, sałata 30g , ogórek korniszon50g  Późna kolacja : mandarynka  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 łaotwostrawna/ z ograniczeniem łaotwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej, jajko 1szt , dżem 30g ,sałata 30g, pomidor 50g , diet/cuk jajko 2szt sałata 30g , pomidor 50g 30g	budyń	Zupa barszcz czerwony 300ml ,pulpet rybny w sosie 100g,ziemniaki 250g , marchewka z wody 120g, kompot <b>250ml</b>	kanapka	Jak wyżej , pasta z tuńczyka 70g ,sałata 30g,  Późna kolacja: mandarynka	
<b>14-12-24</b> <b>Sobota</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b>	Makaron na mleku 300ml, kawa z mlekiem-250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło16g,		Zupa kalafiorowa 300ml ,pieczeń rzymska 100g , sos , kasza pęczak 150g,sur. z selera 120g,kompot 250g alergeny:1,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka50g), masło 16g, salami 50g, ogórek zielony 50g,sałata 30g	Energia 2260 kcal, białko- 80g ( zwierzęce 52g) tłuszcz- 85g, NNKT- 26g, węglowodany-343g,

	,szynka wędzona 50g, sałata 30g ,papryka konserwowa 50g alergeny:1.7.3				Późna kolacja: banan  ,alergeny:1.	błonnik- 33g, Wit A- 1014 mg, Wit C- 111mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	j/w , szynka wędzona 50g , sałata 30g, pomidor 50g	Sok pomidorowy/ ped. sok owocowy	Zupa kalafiorowa 300ml, pieczeń rzymska w sosie 100g , kasza pęczak 150g,sałata z olejem120g , kompot 250ml	jabłko	j/w polędwica sopocka 50g , sałata 30g Późna kolacja: banan/cuk.jabłko	
<b>15-12-24</b> <b>Niedziela</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b>	Kasza manna na mleku 300ml, kakao 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 30g), masło 16g kiełbasa tatrzańska 50g , sałata 30g, pomidor 50g alergeny:1.7.10		Zupa szczawiowa z jajkiem 300ml , kotlet de Volaj100g , ryż 150g,fasolka z bułką tartą 120g, kompot 250ml alergeny:1,3,7,6		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g),masło 16g , twarożek z cynamonem70g, 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 , sałata 30g, pomidor 50g	Pączek/ cuk. kanapka	Zupa makaronowa 300ml, pierś z kurczak w sosie 100g , ryż 150g fasolka szparagowa z bułką tartą 120g , kompot 250ml	Jabłko	J/w twarożek z cynamonem 70g,diet/bezm wędlna 50g , sałata 30g , Późna kolacja : mandarynka	
<b>16-12-24</b>	Zacierka na mleku,		<b>Zupa pomidorowa z</b>		Herbata 250ml, pieczywo	Energia 2238 kcal,

<b>Poniedziałek</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b>	300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, , pasztet drobiowy 60g,sałata 30g , ogórek korniszon 50g  alergeny:1.7		<b>ryżem300ml</b> ,schab pieczony w sosie własnym 100g , kasza jęczmienna150g, sałatka z ogórka kiszzonego z olejem (rzepakowy 5ml) 120g ,kompot 250ml  alergeny:1,3,9,7		mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g , szynka konserwowa 50g,sałata 30g, pomidor50g Późna kolacja :jogurt  alergeny:1.7	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 , pasztet drobiowy 60g,sałata 30g , pomidor 50g	mandarynka	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml, schab pieczony w sosie 100g , kasza jęczmienna 150g ,brokuł z wody 120g, kompot 250ml	budyń	Jak wyżej ; szynka konserwowa 50g,sałata 30g, pomidor 50g Późna kolacja :jogurt	
<b>17-12-24</b> <b>Wtorek</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 , sałatka jarzynowa 70g alergeny:1.7.10		Zupa gulaszowa 300ml , gołąbki z ryżem w sosie pomidorowym 150g , ziemniaki 250g , kompot 250ml  alergeny:1,7,6,3,9		Herbata 250 ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g, ser żółty 70g dżem 30g ,pomidor 50g,sałata 30g Późna kolacja: jabłko  ,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, szynka gotowana 50g , sałatka jarzynowa 70g sałata 30g, pomidor 50g	Jogurt	Zupa koperkowa 300ml, pulpet wieprzowy z ryżem w sosie pomidorowym 100g , ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 120g , 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: jabłko	
<b>18-12-24 Środa</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b>	Kasza manna na mleku 300ml, kakao na mleku 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, kiełbaska na gorąco z cebulą 60g, sałata 30g, papryka żółta 50g, musztarda , alergeny:1.7		Zupa krupnik 300ml, kotlet schabowy 100g, ziemniaki 250g , <b>sur. jesienna 120g ,kompot 250 ml</b> ,alergeny:1,3, <b>9</b>		Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g , polędwica sopocka 50g, sałata 30g, ogórek korniszon 50g Późna kolacja : jogurt 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 kiełbasa kanapkowa 50g, sałata 30g , pomidor 50g,	Sok	Zupa krupnik 300ml ,schab pieczony w sosie własnym 100g , ziemniaki 250g , fasolka szparagowa z wody 120g , <b>kompot 250 ml</b> ,alergeny:1,3, <b>9</b>	kisiel	Jak wyżej polędwica sopocka 50g, sałata 30g Późna kolacja : jogurt	
<b>19-12-24</b> <b>Czwartek</b> <b>Dieta</b> <b>Podstawowa</b>	Kasza jęczmienna na mleku 300ml, herbata z cytryną 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, baleron 50g, pomidor 50g, sałata 30g, mandarynka alergeny:1.7.		<b>Zupa rosół z makaronem 300ml, kotlet pożarski 100g, ziemniaki 250g ,sur z białej kapusty 120g, kompot 250ml</b> ,alergeny:1,4,7,9,6		Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g) , masło 16g, salami 50g , sałatka makaronowa 70g 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 :wędlina drobiowa 50g ,sałata 30g, pomidor50g ,mandarynka	Jogurt owocowy /naturalny	Zupa rosół z makaronem <b>300ml</b> , <b>pulpet drobiowy 100g, sos , ziemniaki 250g , sałata z olejem 120g, kompot250ml</b>	sernik/kanapka	Jak wyżej ,wędlina drobiowa 50g ,pomidor 50g , sałata 30g Późna kolacja :banan/cuk jabłko	
<b>20-12- 24 Piątek Dieta Podstawowa</b>	Zacierka na mleku 300ml, kawa z mlekiem 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) ,pasta z tuńczyka 70g , ogórek kiszony 50g , sałata 30g alergeny:1.7		<b>Zupa ogonowa 300ml ,śledź w oleju z cebulką 100g ,ziemniaki 250g, kompot250ml</b> alergeny :1,9,3,10		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, twarożek z pietruszką 70g , sałata 30g Późna kolacja : mandarynka 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 pasta z tuńczyka 70g , sałata 30g	Chrupki kukurydziane	<b>Zupa grysikowa 300ml ,filet z ryby gotowany 100g, sos,ziemniaki 250 g, marchewka z wody120g, kompot250ml</b>	Sok 1szt	Jak wyże twarożek z pietruszką 70g ,sałata 30g diet/bezm szynka wędzona50g,pomidor 50g , sałata 30g Późna kolacja :mandarynka	

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-sezam i pochodne 12-dwutlenek siarki w stężeniach powyżej 10ml/kg lub 10ml/l w przeliczeniu na SO2 13-tubin i pochodne**