

Jadłospis dekadowy 14-07-2024 do 23-07-2024

data	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	Wartości odżywcze
14-07-24 Niedziela Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g, twarożek ze szczypiorem 70g , ogórek zielony 50g,arbuz 100g alergeny:1.7		Rosół z makaronem300 ml , kotlet pożarski 100g , ziemniaki opiekane 250g,sur. z marchwi i jabłka 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 , twarożek z koperkiem 70g ,sałata 30g, arbuz 100g	kisiel	Zupa rosół z makaronem 300ml ,pulpet drobiowy w sosie 100g , ziemniaki 250g , sur. z marchwi i jabłka120g , kompot 250ml	Sok pomid-1szt Sok owocowy-1szt dzieci	J/ w polędwica drobiowa 50g , pomidor 50g, sałata 30g Późna kolacja :jabłko	
15-07-24 Poniedziałek Dieta Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml,kakao 250 ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, salami 50g, pomidor50g, sałata 30g alergeny:1.7		Zupa grochowa 300ml ,gołąbki z ryżem 150g, sos pomidorowy 100ml,ziemniaki 250g,kompot250ml alergeny:1,3 ,4,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g)masło 16g ,ser żółty 70g , 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, wita C -240mg

Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	j/w szynka konserwowa 50g , pomidor 50g , sałata 30g	Chrupki kukurydziane	Zupa grysikowa 300ml ,pulpet w sosie pomidorowym 100g ,ziemniaki 250g ,fasolka szparagowa z wody 120g,kompot250ml	Jogurt - 1 szt. ped./owocowy	Jak wyżej ;południca sopocka 50g ,pomidor 50g ,sałata 30g Późna kolacja :jogurt	
16-07-24 Wtorek Dieta Podstawowa	Ryż na mleku 300ml,kawa biała 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka50g), masło16g ,szynka gotowana 50g ,sałata 30g , nektarynka alergeny:1.7		Zupa kalafiorowa300 ml , kotlet mielony 100g , ziemniaki 250g , sur. z pora z jabłkiem 120g , kompot 250ml alergeny:1,3,6,9		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g; połędwica drobiowa 50g, sałata 30g Późna kolacja: banan 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 , szynka gotowana 50g, sałata 30g,nektarynka ,	budyń	Zupa kalafiorowa300ml , pulpet w sosie 100g, ziemniaki 250g , sałata z olejem 120g, kompot 250ml	kanapka	Jak wyżej ; połędwica drobiowa 50g, sałata 30g Późna kolacja: banan/cuk.jabłko	

17-07-24 Środa Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kawa z mlekiem- 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło16g, , szynka konserwowa 50g , sałata 30g,rzodkiewka 50g , alergeny:1.7.3		Zupa pieczarkowa 300ml ,gulasz 200ml , kasza pęczak 150g ,sur. z marchwi i jabłka 120g,kompot 250g alergeny:1,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka50g), masło 16g, szynka wędzona 50g, pomidor 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 , szynka konserwowa 50g ,sałata 30g ,	Sok pomidorowy/ ped. sok owocowy	Zupa owsiankowa 300ml , gulasz 200ml , kasza pęczak150g , sur. z marchwi i jabłka 120g , kompot 250ml	jabłko	j/w szynka wędzona 50g, pomidor 50g ,sałata 30g Późna kolacja: jogurt	
18-07-24 Czwartek Dieta Podstawowa	Makaron na mleku 300ml, kakao 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g,bułka 30g), masło 16g ,kiełbasa kanapkowa 50g,sałata 30g ,papryka czerwona 50g alergeny:1.7.10		Zupa krupnik 300ml ,kotlet schabowy 100g, ziemniaki 250g ,buraczki zasmażane 120g ,kompot 250ml alergeny:1,3,7,9,6		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g),masło 16g , schab pieczony 50g, ogórek 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 ,kiełbasa kanapkowa 50g , pomidor 50g,sałata 30g	Pączek/ cuk. kanapka	Zupa krupnik 300ml,schab gotowany w sosie100g , ziemniaki 250g , buraczki zasmżane 120g ,kompot 250ml	Jabłko	J/w, Późna kolacja : schab pieczony 50g, ,sałata 30g Późna kolacja : arbuz 100g	

pryswajalnych węglowodanów						
19-07-24 Piątek Dieta Podstawowa	Zacierka na mleku, 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, ser topiony 60g ,dżem 30g ,pomidor 50g ,sałata 30g alergeny:1.7		Zupa barszcz ukraiński 300ml , kotlet rybny 100g, sos ,ziemniaki 250g, ogórek małosolny120g ,kompot 250ml alergeny:1,3,9,7		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g , pasta z tuńczyka 70g,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, twarożek z jogurtem 70g pomidor50g ,sałata 30g/diet/bezm wędlna 50g	gruszka	Zupa barszcz czerwony 300ml , pulpet rybny w sosie 100g, ziemniaki 250g ,kalafior z wody 120g, kompot 250ml	budyń	Jak wyżej pasta z tunczyka0g,sałata 30g Późna kolacja :jogurt	
20-07-24 Sobota Dieta Podstawowa	Makaron na mleku 300ml, kawa biała 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, parówki 2szt , sałata 30g, pomidor 50g , keczup alergeny:1.7.10		Zupa koperkowa barszcz ukraiński 300 ml ,kotlet deVolaj100g,ryż 150g,sur. z kapusty pekińskiej z papryką 120g , kompot 250ml alergeny:1,7,6,3,9		Herbata 250 ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g, szynka z indyka 50g,pomidor 50g, 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	j/w -ser biały 70g ,parówki 2szt , sałata 30g , pomidor 50g	Sok	Zupa koperkowa 300ml, potrawka drobiowa 200ml , ryż 150g , sałata z olejem 120g , kompot	Kanapka/rogal	Jak /wyżej, szynka z indyka 50g,pomidor 50g , Późna kolacja:	

ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów			250ml		banan/jabłko	
21-07-24 Niedziela Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kakao na mleku 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g , kiełbaska na gorąco z cebulką 70g, sałata 30g , arbuż 100g, musztarda alergeny:1.7		Zupa ogórkowa 300ml ,schab pieczony w sosie 100g , ziemniaki 250g , fasolka szparagowa z bułką tartą 120g ,kompot 250 ml ,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 łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej szynka gotowana 50g , sałata 30g , arbuż 100g	Jogurt	Zupa zacierkowa 300ml ,schab pieczony w sosie 100g ,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	
22-07-24 Poniedziałek Dieta Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 300ml, herbata z cytryną 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, ser żółty 60 g ,dżem 30g,pomidor 50g , sałata 30g alergeny:1.7.		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml , kotlet z piersi kurczaka 100g, ziemniaki opiekane 250g, sur. z kalafiora 120g, kompot 250ml ,alergeny:1,4,7,9,6		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło 16g, ,kiełbasa krakowska 50g, ogórek małosolny 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 ser biały 60g, dżem 30g, sałata 30g, pomidor 50g/diet/bezm wędlna 50g, pomidor 50g, sałata 30g	Banan, cuk/jabłko	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml, filet z piersi w sosie 100g, ziemniaki 250g, kalafior z wody 120g, kompot	sernik/kanapka	Jak wyżej kiełbasa krakowska 50g, sałata 30g Późna kolacja : banan/cuk jabłko	
23-07-24 Wtorek Dieta Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml, kawa z mlekiem 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g kiełbasa szynkowa 50g, ogórek 50g, sałata 30g alergeny: 1.7		Zupa fasolowa 300ml, udko z kurczaka pieczone 200g, ryż 150g, sur. z czerwonej kapusty 120g, kompot 250ml alergeny : 1,9,3,10		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, pasztet drobiowy 60g, 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, kiełbasa szynkowa 50g, sałata 30g	Chrupki kukurydziane	Zupa krupnik 120g , udko z kurczaka gotowane w sosie 200g, ryż 150g, sałata z olejem kompot	Sok 1sz	Jak wyżej, pasztet drobiowy 60g, pomidor 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 - 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