

Jadłospis dekadowy 23-08-2024 do 01-09-2024

data	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	Wartości odżywcze
23-08-24 Piątek Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g, pasta z tuńczyka 70g , pomidor 50g, sałata30g alergeny:1.7		Zupa grochowa 300 ml ,ryba smażona 100g , ziemniaki 250g,sur.z kapusty kiszanej 120g kompot250ml. alergeny:1,3,7,9		Herbata 250ml, pieczywo(chleb60g, bułka 50g) , masło 16g jajko z majonezem 2szt , 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 , pasta z tuńczyka 70g, pomidor 50g ,sałata 30g	kisiel	Zupa koperkowa300ml,filet rybny w sosie 200g , ziemniaki 250g , marchewka z wody 120g , kompot 250ml	Sok pomid-1szt Sok owocowy-1szt dzieci	J/ w jajko 1szt , dżem 30g,sałata 30g , pomidor 50g /cuk jajko 2szt ,sałata 30g, pomidor 50g, diet/bezm szynka konserwowa 50g ,sałata 30g ,pomidor50g Późna kolacja :jabłko	
24-08-24 Sobota Dieta Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml,kakao 250 ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, salami 50g, pomidor50g, sałata 30g ,banan alergeny:1.7		Zupa kalafiorowa 300ml , kotlet mielony 100g , ziemniaki 250g, mizeria z ogórka 120g ,kompot250ml alergeny:1,3 ,4,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g)masło 16g ,polędwica sopocka 50g , papryka50g , sałata 30g Późna kolacja :jogurt	Energia 2282kcal, białko 934 g(zwierz-52g), tłuszcze-77g, NNKT-20G, węglowodany-318g, błonnik-31g, Wit A-1758mg, wit C -240mg

					alergeny:1.7	
Dieta łątwostrawna/ z ograniczeniem łątwo przyswajalnych węglowodanów	j/w szynka z indyka 50g , pomidor 50g , sałata 30g , <u>banan /jabłko cuk</u>	Chrupki kukurydziane	Zupa kalafiorowa 300ml, pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 100g,ziemniaki 250g,kalafior z wody 120g,kompot250ml	nektarynka	Jak wyżej ;połędwica sopocka 50g ,pomidor 50g ,sałata 30g Późna kolacja :jogurt	
25-08-24 Niedziela Dieta Podstawowa	Ryż na mleku 300ml,kawa biała 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka50g), masło16 g ,ser żółty 70g,sałata 30g , nektarynka alergeny:1.7		Zupa pieczarkowa 300ml, sztuka mięsa w sosie 100g,kasza pęczak 150g , sur.z marchwi i jabłka 120g, kompot 250ml alergeny:1,3,6,9		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, schab pieczony 50g, ogórek małosolny 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 łątwostrawna/ z ograniczeniem łątwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej ,ser twarogowy 60g , dżem 30g, sałata 30g,nektarynka ,/cuk ser twarogowy 80g, sałata 30g ,/bezm wędlna50g, sałata 30g	budyń	Zupa grysikowa 300ml , sztuka mięsa w sosie 100g, ziemniaki 250g , sur.z marchwi i jabłka 120g, kompot 250ml	kanapka	Jak wyżej , schab pieczony 50g, sałata 30g Późna kolacja: banan/cuk.jabłko	

26-08-24 Poniedziałek Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kawa z mlekiem- 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło16g, ,polędwica drobiowa 50g,rzodkiewka 50g,sałata 30g alergeny:1.7.3		Zupa krupnik 300ml , kotlet schabowy 100g, ziemniaki opiekane 250, buraczki zasmażane 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 , pomidor 50g, sałata 30g	Sok pomidorowy/ ped. sok owocowy	Zupa krupnik 300ml ,schab w sosie 100g , ziemniaki 250g ,buraczki zasmażane 120g , kompot 250ml	jabłko	j/w szynka konserwowa 50g ,sałata 30g, arbuz 100g Późna kolacja: jogurt	
27-08-24 Wtorek 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 koperkowa 300ml ,pieczeń rzymska 100g , sos , kasza jęczmienna 150g ,ogórek małosolny 120g,kompot 250ml alergeny:1,3,7,9,6		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g),masło 16g , szynka gotowana 50g, pomidor 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 przyswajalnych	Jak wyżej ,kiełbasa kanapkowa 50g , pomidor 50g,sałata 30g	Pączek/ cuk. kanapka	Zupa koperkowa 300ml, pieczeń rzymska 100g , sos , kasza jęczmienna 150g, kalafior z wody 120g ,kompot 250ml	Jabłko	J/w, Późna kolacja : szynka gotowana 50g, ,sałata 30g Późna kolacja : arbuz	

węglowodanów					100g	
28-08-24 Środa Dieta Podstawowa	Zacierka na mleku, 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, parówki 2szt, sałata 30g, pomidor 50g, keczup alergeny:1.7		Zupa barszcz ukraiński 300ml, kotlet deVolaj 100g, ryż 150g, marchewka z groszkiem 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 łątwostrawna/ z ograniczeniem łątwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej, parówki 2szt, sałata 30g, pomidor 50g	gruszka	Zupa barszcz czerwony 300ml, potrawka drobiowa 200ml, ryż 150g, marchewka oprószana 120g, kompot 250ml	budyń	Jak wyżej szynka z indyka 50g,sałata 30g Późna kolacja :jogurt	
29-08-24 Czwartek Dieta Podstawowa	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 fasolowa 300 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 łątwostrawna/ z ograniczeniem łątwo przyswajalnych	j/w twarożek z jogurtem 70g, pomidor 50g, sałata 30g/diet/bezm wędlna 50g, pomidor 50g	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	
30-08-24 Piątek Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kakao na mleku 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, twarożek z cynamonem 70g, jabłko pieczone , alergeny:1,7		Zupa kapuśniak 300ml ,naleśniki z serem 2szt, polewa śmietankowo-owocowa 150ml ,kompot 250 ml ,alergeny:1,3, 9		Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g , połówka 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 twarożek z cynamonem 70g ,jabłko pieczone ,diet/bezm wędlina drobiowa 50g, pomidor 50g , sałata 30g	Jogurt	Zupa marchewkowa 300ml ,naleśniki z serem 2szt , polewa jogurtowo-owocowa 150ml,diet/bezm potrawka drobiowa 200ml ,ziemniaki 250 g, kalafior z wody 120g , kompot 250 ml ,alergeny:1,3, 9	kisiel	Jak wyżej połówka wiśniowa 50g, sałata 30g Późna kolacja : jabłko	
31-08-24 Sobota Dieta Podstawowa	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.		Zupa zacierkowa 300ml , udka z kurczaka pieczone 200g,ziemniaki 250g, sałata z olejem 120g,kompot250ml ,alergeny:1,4,7,9,6		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło 16g, ,kiełbaska 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 łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej szynka gotowana 50g , sałata 30g , arbuz 100g	Jogurt owocowy /naturalny	Zupa zacierkowa 300ml, udko gotowane 200g, ziemniaki 250g, sałata z olejem 120g, kompot250ml	sernik/kanapka	Jak wyżej kiełbasa krakowska 50g , sałata 30g Późna kolacja :banan/cuk jabłko	
01-09- 24 Niedziela Dieta Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml, kawa z mlekiem 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , pasztet drobiowy 70g , sałata 30g ,nektarynka alergeny:1.7		Zupa jarzynowa 300ml , antrykot z piersi kurczaka 100g , ziemniaki opiekane 250g ,fasolka szparagowa z bułką tartą 120g, ,kompot250ml 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 pasztet drobiowy 70g , sałata 30g ,nektarynka	Chrupki kukurydziane	Zupa jarzynowa 300ml , pierś z kurczaka w sosie100g ,ziemniaki 250 g, fasolka szparagowa z wody 120g kompot250ml	Sok 1sz	Jak wyżej/kiełbasa szynkowa 50g , pomidor 50g , sałata 30g, 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