

Jadłospis dekadowy 12-09-2024 do 21-09-2024

data	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	Wartości odżywcze
12-09-24 Czwartek Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g, szynka gotowana 50g, papryka 50g, sałata30g alergeny:1.7		Rosół z makaronem 300ml , kotlet pożarski100g , ziemniaki250g , mizeria z ogórka 120g 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 łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej , szynka gotowana 50g, pomidor 50g ,sałata 30g	kisiel	Rosół z makaronem 300ml,pulpet drobiowy 100g , sos , ziemniaki 250g , buraczki na ciepło120g , kompot 250ml	Sok pomid-1szt Sok owocowy- 1szt dzieci	J/ w kiełbasa krakowska 50g ,sałata 30g ,pomidor50g Późna kolacja :jabłko	
13-09-24 Piątek Dieta Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml,kakao 250 ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło16g, pasta jajeczna ze szczypiorem 70g, pomidor50g, sałata 30g ,banan alergeny:1.7		Zupa ogonowa 300ml, naleśniki z serem 2 szt , polewa śmietankowo-jogurtowa 150ml ,kompot250ml alergeny:1,3 ,4,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g)masło 16g , ser żółty 60g,sałata 30g , dżem 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 pasta jajeczna ze koperkiem 70g, sałata 30g , pomidor 50g <u>banan/jabłko</u>	Chrupki kukurydziane	Zupa ziemniaczana z pomidorami 300ml , naleśniki z serem 2szt , polewa jogurtowo-owocowa 150ml , diet/bezm pierś z kurczaka , ziemniaki , sałata z olejem , kompot 250ml	nektarynka	Jak wyżej ; ser twarogowy 60g , dżem 30g, sałata 30g /cuk ser twarogowy 80g, sałata 30g ,/bezm wędlina 50g, sałata 30g Późna kolacja :jogurt	
14-09-24 Sobota Dieta Podstawowa	Ryż na mleku 300ml, kawa biała 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g , polędwica sopocka 50g , pomidor 50g , sałata 30g alergeny: 1.7		Zupa brokułowa 300ml, udko z kurczaka pieczone 200g, ryż 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) tłuszcze-86g, NNKT-20g, węglowodany-327g, błonnik-32g, Wit A-1758 mg, Wit C-93mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej polędwica sopocka 50g , pomidor 50g , sałata 30g ,	budyń	Zupa brokułowa 300ml , udko z kurczaka gotowane w sosie 200g, ryż 150g , sur.z marchwi i jabłka 120g, kompot 250ml	kanapka	Jak wyżej , schab pieczony 50g, sałata 30g Późna kolacja: banan/cuk.jabłko	

15-09-24 Niedziela Dieta Podstawowa	Makaron na mleku 300ml, kawa z mlekiem- 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło16g, ,polędwica drobiowa 50g, sałata 30g ,papryka czerwona 50g alergeny:1.7.3		Zupa fasolowa 300ml , gotąbek bez zawijania 150g, ziemniaki 250g, pomidor z cebulką 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 , sałata 30g, pomidor 50g	Sok pomidorowy/ ped. sok owocowy	Zupa ryżanka 300ml ,pulpet w sosie 100g , ziemniaki 250g ,pomidor 120g , kompot 250ml	jabłko	j/w szynka konserwowa 50g ,sałata 30g, arbuz 100g Późna kolacja: jogurt	
16-09-24 Poniedziałek Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kakao 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g,bułka 30g), masło 16g , kiełbaska na gorąco 60g,pomidor 50g ,musztarda, jabłko pieczone alergeny:1.7.10		Zupa z białej kapusty 300ml,spaghetti 200ml , makaron 150g , ogórek korniszon120g,kompot 250ml alergeny:1,3,7,6		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g),masło 16g , salami 50g,sałatka makaronowa 70g 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	Jak wyżej , kiełbasa tatrzańska 50g, pomidor 50g , jabłko pieczone	Pączek/ cuk. kanapka	Zupa grysikowa 300ml ,spaghetti 200ml , makaron 150g ,sałata z olejem 120g ,kompot 250ml	Jabłko	J/w, polędwica sopocka 50g , sałata 30g Późna kolacja : arbuz	

łatwo przyswajalnych węglowodanów					100g	
17-09-24 Wtorek 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 ogórkowa 300ml , kotlet deVolaj 100g, ryż 150g, sur. z czerwonej kapusty 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 łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej, parówki 2szt, sałata 30g, pomidor 50g	gruszka	Zupa koperkowa 300ml, pierś gotowana w sosie 100g, ryż 150g, fasolka z wody z wody 120g kompot 250ml	budyń	Jak wyżej szynka z indyka 50g,sałata 30g Późna kolacja :jogurt	
18-09-24 Środa 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 pieczarkowa 300 ml, kotlet mielony 100g, ziemniaki 250g, 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 łatwostrawna/	j/w twarożek z jogurtem 70g, pomidor 50g	Sok	Zupa makaronowa 300ml, pulpet w sosie 100g, ziemniaki 250g,	Kanapka/rogal	Jak /wyżej, szynka wędzona 50g, pomidor	

z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<u>sałata 30g/diet/bezm wędlina 50g</u> , <u>pomidor50g</u> ,sałata 30g		sałata z olejem (rzepakowy 5ml)120g , kompot 250ml		50g , sałata 30g , Późna kolacja: banan/jabłko	
19-09-24 Czwartek Dieta Podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kakao na mleku 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło16 g, kiełbasa kanapkowa 50g, sałatka jarzynowa 70g,arbuz 100g , alergeny:1.7		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ,zraz wieprzowy w sosie 100g, kasza jęczmienna 150g,sałatka z buraka czerwonego z olejem (rzepakowy5ml) ,kompot 250 ml ,alergeny:1,3, 9		Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło16 g , polędwica wiśniowa 50g , sałata 30g, ogórek 50g Późna kolacja : jogurt alergeny:1.7	Energia 2394 kcal, białko- 86g (zwierzęce 53g) tłuszcze- 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,sałatka jarzynowa 100g, arbuz100g	Jogurt	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ,potrawka wieprzowa 200ml , kasza jęczmienna 150g, sałatka z buraka z olejem (rzepakowy5ml) 120g , kompot 250 ml ,alergeny:1,3, 9	kisiel	Jak wyżej polędwica wiśniowa 50g, sałata 30g Późna kolacja : jogurt	
20-09-24 Piątek Dieta Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 300ml, herbata z cytryną 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, jajko w majonezie 2szt , pomidor50g ,sałata 30g alergeny:1.7.		Zupa grochowa 300ml , filet z ryby 100g , ziemniaki opiekane 250g , sos grecki 120g,kompot250ml ,alergeny:1,4,7,9,6		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło 16g,pasta z tuńczyka 70g,ogórek kiszony 50g , sałata 30g Późna kolacja: banan alergeny:1.7	Energia 2232 kcal, białko- 93g (zwierzęce 48g) tłuszcze- 74g, NNKT- 19g, węglowodany- 343g, błonnik- 30g, Wit A- 1189 mg, Wit C- 84mg

Dieta ła twostrawna/ z ograniczeniem ła two przyswajalnych węglowodanów	Jak wyżej :jajko 1szt, dżem 30g pomidor50g ,sałata 30g diet/cuk jajko 2szt pomidor50g ,sałata 30g	Jogurt owocowy /naturalny	Zupa zacierkowa 300ml , filet z ryby gotowany 100g , ziemniaki 250g, sos grecki 120g, kompot250ml	sernik/kanapka	Jak wyżej pasta z tuńczyka 70g , sałata 30g Późna kolacja :banan/cuk jabłko	
21-09- 24 Sobota 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 krupnik 300ml , schab pieczony 100g,sos pieczeniowy 100g , ziemniaki 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 ła twostrawna/ z ograniczeniem ła two przyswajalnych węglowodanów	Jak / wyżej pasztet drobiowy 70g , sałata 30g ,nektarynka	Chrupki kukurydziane	Zupa krupnik 300ml , schab pieczony w sosie100g ,ziemniaki 250 g, fasolka szparagowa z wody 120g kompot250ml	Sok 1szt	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-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