

Jadłospis dekadowy 22-09-2024 do 01-10-2024

data	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	Wartości odżywcze
<b>22-09-24</b> <b>Niedziela</b> <b>Dieta 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 kalafiorowa300ml , 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 / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej , szynka gotowana 50g, pomidor 50g ,sałata 30g	kisiel	Zupa kalafiorowa 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	
<b>23-09-24</b> <b>Poniedziałek</b> <b>Dieta 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 barszcz czerwony 300ml,gulasz mięsny 200ml ,makaron150g ,sałatka z ogórka kiszzonego120g ,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 / Dieta łatwostrawna	j/w kielbasa tatrzańska 50g, sałata 30g, pomidor 50g <u>banan/jabłko</u>	Chrupki kukurydziane	Zupa barszcz czerwony 300ml ,gulasz mięsny 200ml ,makaron 150g , sałata z olejem ,kompot250ml	nektarynka	Jak wyżej ; ser twarogowy 60g , dżem 30g, sałata 30g /cuk ser twarogowy 80g, sałata 30g ,/bezm wędlina50g, sałata 30g Późna kolacja :jogurt	
<b>24-09-24 Wtorek</b> <b>Dieta podstawowa</b>	Ryż na mleku 300ml,kawa biała 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka50g), masło16g , polędwica sopocka 50g , pomidor50g , sałata 30g alergeny:1.7		Zupa grochowa 300ml, pyzy z mięsem z okrasą ze skwarkami 2szt , 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 łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej polędwica sopocka 50g , pomidor50g , sałata 30g ,	budyń	Zupa brokułowa 300ml , udko z kurczaka gotowane w sosie 200g, ryż 150g , sur.z marchwi i jabłka 120g, kompot <b>250ml</b>	kanapka	Jak wyżej , schab pieczony 50g, sałata 30g Późna kolacja: banan/cuk.jabłko	
<b>25-09-24 Środa</b> <b>Dieta podstawowa</b>	Makaron na mleku 300ml, kawa z mlekiem-250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło16g, ,polędwica drobiowa 50g,		Zupa żurek na kielbasie 300ml , kotlet schabowy 100g, ziemniaki 250g, kapusta zasmażana 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	Energia 2260 kcal, białko- 80g ( zwierzęce 52g) tłuszcz- 85g, NNKT- 26g, węglowodany-343g,

	sałata 30g ,papryka czerwona 50g alergeny:1.7.3				Późna kolacja : jogurt ,alergeny:1.	błonnik- 33g, Wit A- 1014 mg, Wit C- 111mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	j/w , polędwica drobiowa 50g , sałata 30g, pomidor 50g	Sok pomidorowy/ ped. sok owocowy	Zupa ryżanka 300ml ,schab w sosie 100g , ziemniaki 250g ,marchewka z wody 120g , kompot 250ml	jabłko	j/w szynka konserwowa 50g ,sałata 30g, arbuz 100g  Późna kolacja: jogurt	
<b>26-09-24</b> <b>Czwartek</b> <b>Dieta podstawowa</b>	Kasza manna na mleku 300ml, kakao 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 30g), masło 16g , kielbaska na gorąco 60g, pomidor 50g ,musztarda, sałata 30g alergeny:1.7.10		Zupa meksykańska 300ml , kotlet deVolaj100g ,ziemniaki opiekane 250g,mizeria 120g, 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) tłuszcze- 74g, NNKT- 21g, węglowodany- 400g, błonnik- 34g, Wit A- 2080 mg, Wit C- 117mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej , kielbasa tatrzańska 50g, pomidor 50g ,sałata 30g	Pączek/ cuk. kanapka	Zupa zacierkowa 300ml , pierś z kurczaka w sosie 100g, ziemniaki 250g ,sałata z olejem 120g ,kompot 250ml	Jabłko	J/w, polędwica sopocka 50g , sałata 30g Późna kolacja : arbuz 100g	
<b>27-09-24</b>	Zacierka na mleku,		<b>Zupa koperkowa 300ml</b> ,naleśniki		Herbata 250ml, pieczywo	Energia 2238 kcal, białko- 80g (

<b>Piątek</b> <b>Dieta</b> <b>podstawowa</b>	300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, ser topiony 60g ,dżem 30g ,pomidor 50g ,sałata 30g  alergeny:1.7		z serem 2szt ,polewa śmietankowo-owocowa 150ml,kompot 250ml  alergeny:1,3,9,7		mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g , pasta z tuńczyka 70g,sałata 30g ogórek zielony 50g Późna kolacja :jogurt  alergeny:1.7	zwierzęce 47g) tłuszcze- 71g, NNKT- 20g, węglowodany- 344g, błonnik- 29g, Wit A- 3579 mg, Wit C- 121mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem tłuszczy przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej twarożek z jogurtem 70g, pomidor50g __,sałata 30g/diet/bezm wędlna 50g __, pomidor50g __sałata 30g	gruszka	Zupa koperkowa 300ml,naleśniki z serem 2szt ,polewa jogurtowo- owocowa 150ml(diet cuk b/cukru),diet/bez: pierś gotowana w sosie 100g , ziemniaki 250g, fasolka z wody z wody 120g kompot 250ml	budyń	Jak wyżej pasta z tuńczyka 70g,sałata 30g Późna kolacja :jogurt	
<b>28-09-24</b> <b>Sobota</b> <b>Dieta</b> <b>podstawowa</b>	Płatki owsiane 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 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) tłuszcze- 74g, NNKT- 21g, węglowodany- 353g, błonnik- 31g, Wit A- 2080 mg, Wit C- 107mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem tłuszczy przyswajalnych węglowodanów	j/w, parówki 2szt , sałata 30g, pomidor 50g	Sok	Zupa makaronowa 300ml, pulpet w sosie 100g , ziemniaki 250g , sałata z olejem (rzepakowy 5ml)120g , kompot 250ml	Kanapka/rogal	Jak /wyżej, szynka wędzona 50g,pomidor 50g , sałata 30g , Późna kolacja: banan/jabłko	

/ Dieta łatwostrawna						
<b>29-09-24 Niedziela Dieta podstawowa</b>	Kasza manna na mleku 300ml, kakao na mleku 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g, kiełbasa kanapkowa 50g, sałatka jarzynowa 70g, arbuź 100g , alergeny:1.7		<b>Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ,zraz wieprzowy w sosie 100g, kasza jęczmienna 150g,sałatka z buraka czerwonego z olejem (rzepakowy5ml) ,kompot 250 ml</b> ,alergeny:1,3, 9		Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 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 / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej kiełbasa kanapkowa 50g,sałatka jarzynowa 100g, arbuź100g	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	
<b>30-09-24 Poniedziałek Dieta podstawowa</b>	Kasza jęczmienna na mleku 300ml, herbata z cytryną 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g,ser żółty 60g , dżem 30g, pomidor50g ,sałata 30g alergeny:1.7.		<b>Zupa jarzynowa 300ml , schab pieczony w sosie własnym 100g , ziemniaki 250g , sur. z czerwonej kapusty 120g,kompot250ml</b> ,alergeny:1,4,7,9,6		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło 16g,szynka wędzona 50g,ogórek korniszon 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 łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej :ser biały 60g, dżem 30g pomidor50g ,sałata 30g cuk/ser biały 80g /dietbezm wędlina 50g ,sałata 30g, pomidor50g	Jogurt owocowy /naturalny	Zupa <b>jarzynowa 300ml , schab pieczony w sosie własnym100g , ziemniaki 250g</b> , marchewka z wody 120g, kompot250ml	sernik/kanapka	Jak wyżej pasta z tuńczyka 70g , sałata 30g Późna kolacja :banan/cuk jabłko	
<b>01-10- 24</b> <b>Wtorek</b> <b>Dieta podstawowa</b>	Zacierka na mleku 300ml, kawa z mlekiem 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , pasztet drobiowy 70g , sałata 30g,ogórek zielony 50g alergeny:1.7		<b>Zupa krupnik 300ml , gotąbki z ryżem 150g w sosie pomidorowym , ziemniaki 250g ,</b> ,kompot250ml alergeny :1,9,3,10		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, ogonówka 50g , 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	Jak / wyżej pasztet drobiowy 70g , sałata 30g, pomidor 50g	Chrupki kukurydziane	<b>Zupa krupnik 300ml ,pulpety z ryżem w sosie pomidorowym 150g ,ziemniaki 250 g, fasolka szparagowa z wody 120g</b>	Sok 1szt	Jak wyżej/kiełbasa szynkowa 50g , pomidor 50g , sałata 30g, Późna kolacja :jogurt	

pryswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna			kompot250ml			
--	--	--	-------------	--	--	--

**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-łubin i pochodne**