

Jadłospis dekadowy 12-10-2024 do 21-10-2024

data	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	Wartości odżywcze
12-10-24 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		Zupa zacierkowa 300ml , gołąbki z ryżem w sosie pomidorowym 150g , ziemniaki 250g 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 zacierkowa 300ml ,pulpet z ryżem w sosie pomidorowym 150g, ziemniaki 250g , sałata z olejem120g , kompot 250ml	Sok pomid-1szt Sok owocowy-1szt dzieci	J/ w kiełbasa krakowska 50g ,sałata 30g ,pomidor50g Późna kolacja :jabłko	
13-10-24 Niedziela Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300ml,kakao 250 ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło16g, kiełbasa tatrzańska 50g, pomidor50g, sałata 30g ,banan alergeny:1.7		Zupa pieczarkowa300ml, udko pieczone 200g , ryż 150g , mizeria 120g ,kompot250ml alergeny:1,3 ,4,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g)masło 16g połudwica sopocka 50g , pomidor50g , 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 łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	j/w kielbasa tatrzańska 50g, sałata 30g , pomidor 50g <u>banan/jabłko</u>	Chrupki kukurydziane	Zupa grysikowa 300ml ,udko gotowane 200g , sos ,ryż 150g , marchewka opruszana 120g,kompot250ml	brzoskwinia	Jak wyżej ; wyżej polędwica sopocka 50g , pomidor50g , sałata 30g Późna kolacja :jogurt	
14-10-24 Poniedziałek Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300ml,kawa biała 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka50g), masło16 g , parówki 2szt , sałata 30g, pomidor 50g , keczup alergeny:1.7		Zupa z białej kapusty 300ml, spaghetti200ml, makaron 150g , ogórek korniszon 120g, kompot 250ml alergeny:1,3,6,9		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, , ser żółty 60g,sałata 30g , dżem 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, parówki 2szt , sałata 30g, pomidor 50g , 30g	budyń	Zupa ryżanka 300ml , spaghetti 200ml , makaron 150g , fasolka szparagowa z wody 120g, kompot 250ml	kanapka	Jak wyżej , ser twarogowy 60g , dżem 30g, sałata 30g /cuk ser twarogowy 80g, sałata 30g ,/bezm wędlina50g, sałata 30g Późna kolacja: banan/cuk.jabłko	
15-10-24 Wtorek Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300ml, kawa z mlekiem-250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło16g,		Zupa krupnik 300ml , kotlet deVolaj 100g, ziemniaki 250g, sur. z kapusty czerwonej 120g,kompot 250g alergeny:1,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka50g), masło 16g, szynka konserwowa 50g , ogórek zielony 50g,sałata 30g	Energia 2260 kcal, białko- 80g (zwierzęce 52g) tłuszcz- 85g, NNKT- 26g, węglowodany-

	,połędwica drobiowa 50g, sałata 30g ,papryka czerwona 50g alergeny:1.7.3				Późna kolacja : jogurt ,alergeny:1.	343g, błonnik- 33g, Wit A- 1014 mg, Wit C- 111mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo pryswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	j/w , połędwica drobiowa 50g , sałata 30g, pomidor 50g	Sok pomidorowy/ ped. sok owocowy	Zupa krupnik 300ml ,filet z piersi kurczaka w sosie 100g , ziemniaki 250g , kalafior z wody 120g , kompot 250ml	jabłko	j/w szynka konserwowa 50g ,sałata 30g, Późna kolacja: jogurt	
16-10-24 Środa Dieta podstawowa	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 jarzynowa 300ml , kotlet mielony 100g ,ziemniaki opiekane 250g,marchewka z groszkiem 120g,kompot 250ml alergeny:1,3,7,6		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g),masło 16g , sałami 50g,sałatka makaronowa 70g 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 pryswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej , kielbasa tatrzańska 50g, pomidor 50g ,sałata 30g	Pączek/ cuk. kanapka	Zupa jarzynowa 300ml ,pulpet wieprzowy w sosie 100g, ziemniaki 250g ,marchewka z wody 120g ,kompot 250ml	Jabłko	J/w, połędwica sopocka 50g , sałata 30g Późna kolacja : mandarynka	
17-10-24	Zacierka na mleku,		Zupa pomidorowa z makaronem		Herbata 250ml, pieczywo	Energia 2238 kcal, białko- 80g (

Czwartek Dieta podstawowa	300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, ser topiony 60g ,dżem 30g ,pomidor 50g ,sałata 30g alergeny:1.7		300ml ,zraz zawijany w sosie 100g, kasza pęczak 150g,sur. z selera 120g,kompot 250ml alergeny:1,3,9,7		mieszane(chleb 60g, bułka 50g) masło 16g , schab pieczony 50g,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 łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej twarożek z jogurtem 70g, pomidor50g __,sałata 30g/diet/bezm wędlna 50g __, pomidor50g __sałata 30g	gruszka	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml,sztuka mięsa w sosie 100g, kasza pęczak 150g , fasolka szparagowa 120g kompot 250ml	budyń	Jak wyżej schab pieczony 50g,sałata 30g Późna kolacja :jogurt	
18-10-24 Piątek Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300ml, kawa biała 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, pasta jajeczna ze szczypiorem70g , sałata 30g, pomidor 50g alergeny:1.7.10		Zupa grochowa 300ml , filet z ryby 100g , ziemniaki 250g , sos grecki 120g, kompot 250ml alergeny:1,7,6,3,9		Herbata 250 ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g, ser biały 70g dżem 30g ,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 łatwo przyswajalnych	j/w __, pasta jajeczna z pietruszką 70g , sałata 30g, pomidor 50g	Jogurt	Zupa makaronowa 300ml, pulpet rybny w sosie 100g , ziemniaki 250g , sos grecki120g , 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	

węglowodanów / Dieta łatwostrawna					szynka 50g, pomidor 50g , sałata 30g , Późna kolacja: banan/jabłko	
19-10-24 Sobota Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300ml, kakao na mleku 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, kiełbasa kanapkowa 50g, sałata 30g , papryka żółta 50g, , alergeny:1.7		Zupa ogórkowa 300ml ,schab pieczony 100g,sos pieczeniowy kasza gryczana 150g,buraczki zasmażane 120g ,kompot 250 ml ,alergeny:1,3, 9		Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g , polędwica wiśniowa 50g , sałata 30g, ogórek 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 / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej kiełbasa kanapkowa 50g,sałata 30g , pomidor 50g,	Sok	Zupa owsiankowa 300ml ,schab pieczony w sosie 100g , kasza gryczana 150g , buraczki na ciepło 120g , kompot 250 ml ,alergeny:1,3, 9	kisiel	Jak wyżej polędwica wiśniowa 50g, sałata 30g Późna kolacja : jogurt	
20-10-24 Niedziela Dieta podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 300ml, herbata z cytryną 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g,paszтет drobiowy 70g, pomidor 50g ,sałata 30g alergeny:1.7.		Zupa kalafiorowa 300ml , antrykot z piersi kurczaka 100g , ziemniaki opiekane 250g , sur. z marchwi i jabłka 120g, kompot 250ml ,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) tłuszcz- 74g, NNKT- 19g, węglowodany- 343g, błonnik- 30g, Wit A- 1189 mg, Wit C- 84mg

Dieta ła twostrawna/ z ograniczeniem ła two przyswajalnych węg lowodanów / Dieta ła twostrawna	Jak wyżej :pasztet drobiowy 70g ,sałata 30g, pomidor50g	Jogurt owocowy /naturalny	Zupa kalafiorowa 300ml , potrawka drobiowa200ml , ziemniaki 250g , sur. z marchwi i jabłka 120g, kompot250ml	sernik/kanapka	Jak wyżej szynka wędzona50g,pomidor 50g , sałata 30g Późna kolacja :banan/cuk jabłko	
21-10- 24 Poniedziałek	Zacierka na mleku 300ml, kawa z mlekiem 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) ,baleron50g , sałata 30g,ogórek zielony 50g alergeny:1.7		Zupa żurek na kiełbasie 300ml , gulasz mięsny 200ml. makaron 150g, sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką i olejem (rzepakowy 5ml) 120g ,kompot250ml alergeny :1,9,3,10		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, kiełbasa kanapkowa 50g , sałatka jarzynowa 70g Późna kolacja : jogurt alergeny:1.7	Energia 2310kcal, białko- 86g (zwierzęce 59g) tłuszcze- 88g, NNKT- 26g, węglowodany- 313g, błonnik- 34g, Wit A- 1256 mg, Wit C- 113mg
Dieta ła twostrawna/ z ograniczeniem ła two	Jak / wyżej wędlina drobiowa50g,sałata 30g , pomidor 50g	Chrupki kukurydziane	Zupa ziemniaczana 300ml ,gulasz mięsny 200ml, makaron 150 g, brokuły z wody 120g kompot250ml	Sok 1szt	Jak wyżej/ kiełbasa kanapkowa 50g, sałatka jarzynowa 70g, Późna kolacja :jogurt	

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

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-gorzycza i pochodne 11-sesam i pochodne 12-dwutlenek siarki w stężeniach powyżej 10ml/kg lub 10ml/l w przeliczeniu na SO2 13-tubin i pochodne