

Jadłospis dekadowy 01-12-2024 do 10-12-2024

Data	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	Wartości odżywcze
<b>01-12-24</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 zacierkowa300ml , udko z kurczaka pieczone 200g, ziemniaki 250g , sur. z marchwi i jabłka 120g, kompot250ml. alergeny:1,3,7,9		Herbata 250ml, pieczywo(chleb60g, bułka 50g) , masło 16g , kielbasa 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 ,udko z kurczaka gotowane w sosie 200g , ziemniaki 250g , sur. z marchwi i jabłka 120g , kompot 250ml	Sok pomid-1szt Sok owocowy-1szt dzieci	J/ w kielbasa krakowska 50g ,sałata 30g ,pomidor50g Późna kolacja :jabłko	
<b>02-12-24</b> <b>Poniedziałek</b> <b>Dieta podstawowa</b>	Zacierka na mleku 300ml,kakao 250 ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g), masło16g, schab pieczony 50g, pomidor50g, sałata 30g ,banan alergeny:1.7		Zupa barszcz czerwony 300m,gulasz 200ml,makaron 150g , sałatka z ogórka kiszzonego z olejem (rzepakowy 5ml),kompot250ml  alergeny:1,3 ,4,7,9,		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g)masło 16g ser topiony 60g , dżem 30g , 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, wit C -240mg

Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	j/w schab pieczony 50g , sałata 30g ,pomidor 50g <u>banan/jabłko</u>	Chrupki kukurydziane	Zupa barszcz czerwony300ml ,gulasz 200ml , makaron 150g , kalafior z wody 120g,kompot250ml	brzoskwinia	Jak wyżej ; szynka z indyka 50g , pomidor50g , sałata 30g Późna kolacja :jogurt	
<b>03-12-24</b> <b>Wtorek</b> <b>Dieta podstawowa</b>	Ryż na mleku 300ml,kawa biała 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka50g), masło16g , parówki 2szt , sałata 30g, pomidor 50g , keczup alergeny:1.7		Zupa pieczarkowa 300ml,karkówka pieczona w sosie 100g, kasza pęczak 150g,sur. z kapusty pekińskiej 120g, kompot 250ml alergeny:1,3,6,9		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka 50g ), masło 16g, szynka konserwowa 50g , ,sałatka makaronowa 70g  Późna kolacja : mandarynka  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 grysikowa300ml ,pulpet w sosie 100g,kasza pęczak 150g , sur. z kapusty pekińskiej b/papryki 120g, kompot <b>250ml</b>	kanapka	Jak wyżej , szynka konserwowa 50g ,sałata 30g,  Późna kolacja: mandarynka	
<b>04-12-24 Środa</b> <b>Dieta podstawowa</b>	Makaron na mleku 300ml, kawa z mlekiem-250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g,		Zupa kalafiorowa 300ml ,kotlet schabowy 100g, ziemniaki opiekane 250g,buraczki na ciepło 120g,kompot 250g		Herbata 250ml, pieczywo (chleb 60g, bułka50g), masło 16g, salami 50g, ogórek zielony	Energia 2260 kcal, białko- 80g ( zwierzęce 52g) tłuszcz- 85g, NNKT- 26g,

	bułka 50g), masło16g, ,szynka wędzona 50g, sałata 30g ,papryka konserwowa 50g alergeny:1.7.3		alergeny:1,7,9,		50g,sałata 30g  Późna kolacja: banan  ,alergeny:1.	węglowodany- 343g, błonnik- 33g, Wit A- 1014 mg, Wit C- 111mg
Dieta łatwostrawna/ z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna	j/w , szynka wędzona 50g , sałata 30g, pomidor 50g	Sok pomidorowy/ ped. sok owocowy	Zupa kalafiorowa 300ml, schab gotowany w sosie 100g , ziemniaki 250g,buraczki na ciepło 120g , kompot 250ml	jabłko	j/w polędwica sopocka 50g , sałata 30g Późna kolacja: banan/cuk.jabłko	
<b>05-12-24</b> <b>Czwartek</b> <b>Dieta</b> <b>podstawowa</b>	Kasza manna na mleku 300ml, kakao 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 30g), masło 16g kiełbasa tatrzańska 50g , sałatka jarzynowa 70g alergeny:1.7.10		Zupa rosół z makaronem 300ml , kotlet de Volaj100g , ryż 150g,fasolka z bułką tartą 120g, kompot 250ml alergeny:1,3,7,6		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g),masło 16g , pasztet drobiowy 60g,sałata 30g , pomidor 50g 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 przyswajalnych	Jak wyżej , kiełbasa tatrzańska 50g , sałatka jarzynowa 70g	Pączek/ cuk. kanapka	Zupa rosół z makaronem 300ml, pierś z kurczak w sosie 100g , ryż 150g fasolka szparagowa z bułką tartą 120g , kompot 250ml	Jabłko	J/w, pasztet drobiowy 60g, sałata 30g, pomidor 50g Późna kolacja : mandarynka	

węglowodanów / Dieta łatwostrawna						
<b>06-12-24</b> <b>Piątek</b> <b>Dieta</b> <b>podstawowa</b>	Zacierka na mleku, 300ml, herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, twarożek z cynamonem 70g, banan  alergeny:1.7		<b>Zupa fasolowa 300ml</b> , naleśniki z serem 2szt , polewa śmietankowo-owocowa 150ml , kompot 250ml  alergeny:1,3,9,7		Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g) masło 16g , pasta z tuńczyka 70g, sałata 30g ogórek kiszony 50g Późna kolacja : jogurt  alergeny:1.7	Energia 2238 kcal, białko- 80g (z zwierzęce 47g) tłuszcze- 71g, NNKT- 20g, węglowodany- 344g, błonnik- 29g, Wit A- 3579 mg, Wit C- 121mg
Diety/ łatwostrawna d. cukrzycowa d. bezmleczna d. wątrobowa	Jak wyżej , twarożek z cynamonem 70g, diet/bezm wędlina 50g , sałata 30g banan/jabłko	mandarynka	Zupa ryżanka 300ml, naleśniki z serem 2szt , polewa jogurtowo- owocowa 150ml , diet/bezm , potrawka drobiowa 200ml , ziemniaki 250g , brokuł z wody 120g, kompot 250ml	budyń	Jak wyżej ; pasta z tuńczyka 70g, sałata 30g Późna kolacja : jogurt	
<b>07-12-24</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, szynka gotowana 50g , sałata 30g, pomidor 50g alergeny:1.7.10		Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 300ml , kotlet mielony 100g , ziemniaki 250g , marchewka z groszkiem 120g, kompot 250ml  alergeny:1,7,6,3,9		Herbata 250 ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło 16 g, ser żółty 70g dżem 30g , pomidor 50g, sałata 30g Późna kolacja: jabłko  ,alergeny:1.7	Energia 2371 kcal, białko- 83g (z zwierzęce 51g) tłuszcze- 74g, NNKT- 21g, węglowodany- 353g, błonnik- 31g, Wit A- 2080 mg, Wit C- 107mg
Diety/ łatwostrawna d. cukrzycowa	j/w, szynka gotowana 50g , sałata 30g, pomidor 50g	Jogurt	Zupa koperkowa 300ml, pulpet wieprzowy w sosie 100g , ziemniaki 250g, marchewka z	Kanapka/rogal	Jak /wyżej, ser biały 70g , dżem 30g , sałata 30g, pomidor 50g, diet/cuk sar	

d.bezmleczna			groszkiem 120g , kompot 250ml		biały 80g ,pomidor 560g , sałata 30g,diet/bezm szynka 50g,pomidor 50g , sałata 30g , Późna kolacja: jabłko	
<b>08-12-24 Niedziela Dieta podstawowa</b>	Kasza manna na mleku 300ml, kakao na mleku 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło16 g, kiełbaska na gorąco z cebulą 60g ,sałata 30g , papryka żółta 50g, musztarda , alergeny:1.7		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml, zraz wieprzowy w sosie własnym 100g,kasza pęczak 150g <b>,sur. jesienna 120g ,kompot 250 ml</b> ,alergeny:1,3, 9		Herbata 250ml, pieczywo mieszane (chleb 60g, bułka 50g), masło16 g , południca sopocka50g,sałata 30g, ogórek korniszon 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,sałata 30g , pomidor 50g,	Sok	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ,sztuka mięsa w sosie własnym 100g , kasza pęczak 150g , fasolka szparagowa z wody 120g , <b>kompot 250 ml</b> ,alergeny:1,3, 9	kisiel	Jak wyżej połędwica sopocka 50g, sałata 30g Późna kolacja : jogurt	

<b>09-12-24</b> <b>Poniedziałek</b> <b>Dieta</b> <b>podstawowa</b>	Kasza jęczmienna na mleku 300ml, herbata z cytryną 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g,baleron 50g, pomidor50g ,sałata 30g, mandarynka alergeny:1.7.		<b>Zupa grochowa 300ml , spaghetti 250ml, makaron 150g , ogórek korniszon 120g,kompot250ml</b> ,alergeny:1,4,7,9,6		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) , masło 16g,twarożek z pietruszką 70g , 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 / Dieta łatwostrawna	Jak wyżej :wędlina drobiowa 50g ,sałata 30g, pomidor50g ,mandarynka	Jogurt owocowy /naturalny	<b>Zupa owsiankowa 300ml ,spaghetti 250ml , makaron 150g , sałata z olejem 120g, kompot250ml</b>	sernik/kanapka	Jak wyżej twarożek z pietruszką 70g ,sałata 30g diet/bezm szynka wędzona50g,pomidor 50g , sałata 30g Późna kolacja :banan/cuk jabłko	
<b>10-12- 24</b> <b>Wtorek</b> <b>Dieta</b> <b>podstawowa</b>	Zacierka na mleku 300ml, kawa z mlekiem 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g) ,schab pieczony 50g , sałatka jarzynowa 70g alergeny:1.7		<b>Żurek na kielbasie 300ml , antrykot z piersi kurczaka 100g ,ziemniaki 250g, sałatka z buraczków czerwonych z cebulką i olejem (rzepakowy 5ml) 120g</b> ,kompot250ml alergeny :1,9,3,10		Herbata 250ml, pieczywo mieszane(chleb 60g, bułka 50g), masło 16g, salami 50g, sałata 30g, pomidor 50g Późna kolacja : mandarynka 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	Jak / wyżej schab pieczony 50g, sałatka jarzynowa 70g	Chrupki kukurydziane	<b>Zupa makaronowa 300ml , potrawka z kurczaka 200ml,ziemniaki 250 g, sałatka z</b>	Sok 1szt	Jak wyże /wędlina drobiowa 50g ,pomidor 50g , sałata 30g	

łatwo przyswajalnych węglowodanów / Dieta łatwostrawna			<b>buraczków z olejem</b> 120g kompot250ml		Późna kolacja :mandarynka	
--	--	--	---	--	---------------------------	--

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-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**