

Jadłospis za okres od dnia 30.01.2024 do dnia 08.02.2024 roku dla diet obowiązujących w Szpitalu Wojewódzkim dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Bolesławcu

30.01.2024 wtorek				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie:	Makaron na mleku 300g (1,3,7) chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) jajko gotowane 50g (3) ogórek świeży 100g herbata 250g	Makaron na mleku 300g (1,3,7) bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) sałatka rybna 60g (2,4) ogórek świeży bez skórki 100g herbata 250g	Makaron na mleku 300g (1,3,7) chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) sałatka rybna 60g (2,4) ogórek świeży bez skórki 100g herbata 250g	Makaron na mleku 300g (1,3,7) chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) jajko gotowane 50g (3) ogórek świeży 100g herbata 250g
II śniadanie:	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g
Obiad:	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 300g (1,6,7,9) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1,7,9) kasza jęczmienna 200g (1,7,9,10) kisiel 250g	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 300g (1,6,7,9) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1,7,9) kasza jęczmienna 200g (1,7,9,10) kisiel 250g	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 300g (1,6,7,9) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1,7,9) kasza jęczmienna 200g (1,7,9,10) kisiel 250g	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 300g (1,6,7,9) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1,7,9) kasza jęczmienna 200g (1,7,9,10) kisiel 250g
Podwieczorek:				Jogurt owocowy 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka drobiowa 50g rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka drobiowa 50g rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka drobiowa 50g rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka drobiowa 50g rzodkiewka 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:1973,29kcal/ B:84,93g/ T:33,40g / Kw.tł.nas:7,95g/ W:379,61g/W tym cukier:52,41g/ sól:3,20g / Bł:37,91g /	E:2215,62kcal/ B:83,46g/ T:46,87g / Kw.tł.nas:6,83g/ W:395,51g/W tym cukier:60,09g/ sól:4,08g / Bł:45,17g /	E:2116,42 kcal/ B:78,66g/ T:47,35g / Kw.tł.nas:6,83g/ W:303,15g/W tym cukier:58,01g/ sól:3,76g / Bł:52,21g /	E:2296,72kcal/ B:89,13g/ T:51,87g / Kw.tł.nas:10,35g/ W:402,56g/W tym cukier:52,41g/ sól:3,35g / Bł:43,57g /

**Alergeny:** 1 - gluten/ 2 - skorupiaki/ 3 – jaja/ 4 – ryby/ 5 – orzeszki ziemne/ 6 – białko sojowe/ 7 – białko mleka krowiego/ 8 -orzechy i nasiona/ 9 – seler/ 10 – musztarda i gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – owoce morza

31.01.2024 środa				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie;	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) twarożek kanapkowy 50g (7) papryka świeża 100g mus z jabłek 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) twarożek kanapkowy 50g (7) papryka świeża 100g mus z jabłek 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) twarożek kanapkowy 50g (7) papryka świeża 100g mus z jabłek 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) twarożek kanapkowy 50g (7) papryka świeża 100g mus z jabłek 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)
II śniadanie:	Maślanka owocowa 200g (7)	Maślanka owocowa 200g (7)	Maślanka naturalna 200g (7)	Maślanka owocowa 200g (7)
Obiad:	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1,6,7,9) kotlet mielony 100g (1,3,6,7,9,10) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g kompot 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1,6,7,9) pulpety wieprzowe w sosie koperkowym 250g (1,3,6,7,9,10) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g kompot 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1,6,7,9) pulpety wieprzowe w sosie koperkowym 250g (1,3,6,7,9,10) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g kompot 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1,6,7,9) kotlet mielony 100g (1,3,6,7,9,10) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g kompot 250g
Podwieczorek:				Kisiel 250g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) ogonówka 50g sałata zielona 50g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) ogonówka 50g sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) ogonówka 50g sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) ogonówka 50g sałata zielona 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2060,36 kcal/ B:74,10g/ T:62,80g / Kw.tł.nas:11,06g/ W:300,53g/W tym cukier:77,16g/ sól:4,69g / Bł:25,35g /	E:2344,47 kcal/ B:88,48g/ T:83,36g / Kw.tł.nas:11,48g/ W:314,21g/W tym cukier:79,49g/ sól:4,32g / Bł:26,95g /	E:2163,27kcal/ B:83,28g/ T:82,24g / Kw.tł.nas:9,88g/ W:270,61g/W tym cukier:53,41g/ sól:3,80g / Bł:33,99g /	E:2189,01kcal/ B:74,10g/ T:71,80g / Kw.tł.nas:11,06g/ W:312,01g/W tym cukier:82,16g/ sól:4,69g / Bł:25,43g /

**Alergeny:** 1 - gluten/ 2 - skorupiaki/ 3 – jaja/ 4 – ryby/ 5 – orzeszki ziemne/ 6 – białko sojowe/ 7 – białko mleka krowiego/ 8 -orzechy i nasiona/ 9 – seler/ 10 – musztarda i gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – owoce morza

01.02.2024 czwartek				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie:	Kasza jęczmienna na mleku 300g (1,7,9,10) chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet drobiowy 50g (6) pomidor 100g herbata 250g	Kasza jęczmienna na mleku 300g (1,7,9,10) bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet drobiowy 50g (6) pomidor bez skórki 100g herbata 250g	Kasza jęczmienna na mleku 300g (1,7,9,10) chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet drobiowy 50g (6) pomidor bez skórki 100g herbata 250g	Kasza jęczmienna na mleku 300g (1,7,9,10) chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet drobiowy 50g (6) pomidor 100g herbata 250g
II śniadanie:	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Obiad:	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1,3,6,7,9) łazanki z kapusty kiszonej 350g (1,3,6,7,9,10) sok z wodą 250g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1,3,6,7,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1,3,7) jogurt naturalny 30g (7) sok z wodą 250g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1,3,6,7,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1,3,7) jogurt naturalny 30g (7) sok z wodą 250g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1,3,6,7,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1,3,7) jogurt naturalny 30g (7) sok z wodą 250g
Podwieczorek:				Deser mleczny-pudding 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) boczek 50g buraczki z jabłkiem 200g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) serdelki drobiowe 100g buraczki z jabłkiem 200g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) serdelki drobiowe 100g buraczki z jabłkiem 200g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) boczek 50g buraczki z jabłkiem 200g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2152,70kcal/ B:60,98g/ T:66,27g / Kw.tł.nas; 8,77g/ W:371,20g/W tym cukier:53,52g/ sól:4,28g / Bł:40,52g /	E:2118,61kcal/ B:72,61g/ T:40,52g / Kw.tł.nas:15,52g/ W:371,90g/W tym cukier:49,81g/ sól:3,38g / Bł:30,53g /	E:2019,41 kcal/ B:67,81g/ T:41,00g / Kw.tł.nas:15,52g/ W:344,70g/W tym cukier:47,73g/ sól:3,06g / Bł:37,57g /	E:2244,51kcal/ B:61,60g/ T:60,10g / Kw.tł.nas:11,78g/ W:384,00g/W tym cukier:66,21g/ sól:3,80g / Bł:28,93g /

**Alergeny:** 1 - gluten/ 2 - skorupiaki/ 3 – jaja/ 4 – ryby/ 5 – orzeszki ziemne/ 6 – białko sojowe/ 7 – białko mleka krowiego/ 8 -orzechy i nasiona/ 9 – seler/ 10 – musztarda i gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – owoce morza

02.02.2024 piątek				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie:	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) szyneczka delikatesowa 50g serek wiejski 100g (7) szczypiorek 50g kakao na mleku 300g (1,3,5,6,7,9,10)	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szyneczka delikatesowa 50g serek wiejski 100g (7) szczypiorek 50g kakao na mleku 300g (1,3,5,6,7,9,10)	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szyneczka delikatesowa 50g serek wiejski 100g (7) szczypiorek 50g kakao na mleku 300g (1,3,5,6,7,9,10)	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) szyneczka delikatesowa 50g serek wiejski 100g (7) szczypiorek 50g kakao na mleku 300g (1,3,5,6,7,9,10)
II śniadanie:	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g
Obiad:	Zupa jarzynowa 300g (1,7,9) sos mięsny 250g (1,7) kasza gryczana 200g marchew oprószana z groszkiem 200g (1) kompot 250g	Zupa jarzynowa 300g (1,7,9) sos mięsny 250g (1,7) kluski śląskie 350g (1,3,6,7,9) marchew oprószana z groszkiem 200g (1) kompot 250g	Zupa jarzynowa 300g (1,7,9) sos mięsny 250g (1,7) kluski śląskie 350g (1,3,6,7,9) marchew oprószana z groszkiem 200g (1) kompot 250g	Zupa jarzynowa 300g (1,7,9) sos mięsny 250g (1,7) kluski śląskie 350g (1,3,6,7,9) marchew oprószana z groszkiem 200g (1) kompot 250g
Podwieczorek:				Bułka słodka 150g (1,3)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) konserwa rybna 60g (2,4) papryka świeża 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) konserwa rybna 60g (2,4) papryka świeża 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) konserwa rybna 60g (2,4) papryka świeża 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) konserwa rybna 60g (2,4) papryka świeża 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2079,29 kcal/ B:94,04g/ T:45,90g / Kw.tł.nas:11,99g/ W:331,38g/W tym cukier:35,34g/ sól:5,52g / Bł:44,26g /	E:2072,68 kcal/ B:86,93g/ T:43,17g / Kw.tł.nas:11,36g/ W:338,77g/W tym cukier:37,89g/ sól:5,63g / Bł:38,91g /	E:2070,48kcal/ B:82,78g/ T:52,90g / Kw.tł.nas:11,41g/ W:314,87g/W tym cukier:35,81g/ sól:5,31g / Bł:53,20g /	E:2501,08 kcal/ B:101,94g/ T:63,40g / Kw.tł.nas:15,47g/ W:404,47 g/W tym cukier:44,94g/ sól:5,95g / Bł:38,31g /

**Alergeny:** 1 - gluten/ 2 - skorupiaki/ 3 – jaja/ 4 – ryby/ 5 – orzeszki ziemne/ 6 – białko sojowe/ 7 – białko mleka krowiego/ 8 -orzechy i nasiona/ 9 – seler/ 10 – musztarda i gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – owoce morza

03.02.2024 sobota				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie:	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) marmolada 40g (6) szyneczka konserwowa 50g (1,6,9,10) rzodkiewka 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) marmolada 40g (6) szyneczka konserwowa 50g (1,6,9,10) rzodkiewka 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) humus 60g (2,3,4,6,9) szyneczka konserwowa 50g (1,6,9,10) rzodkiewka 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) marmolada 40g (6) szyneczka konserwowa 50g (1,6,9,10) rzodkiewka 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)
II śniadanie:	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g
Obiad:	Zupa barszcz czerwony 300g (1,7,9,10) makaron z serem 350g (1,3,7) herbata owocowa 250g	Zupa barszcz czerwony 300g (1,7,9,10) makaron z serem 350g (1,3,7) herbata owocowa 250g	Zupa barszcz czerwony 300g (1,7,9,10) makaron z serem 350g (1,3,7) herbata owocowa 250g	Zupa barszcz czerwony 300g (1,7,9,10) makaron z serem 350g (1,3,7) herbata owocowa 250g
Podwieczorek:				Maślanka owocowa 200g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) parówki delikatesowe 100g ketchup 20g (9) sałata zielona 50g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) parówki delikatesowe 100g ketchup 20g (9) sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) parówki delikatesowe 100g ketchup 20g (9) sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) parówki delikatesowe 100g ketchup 20g (9) sałata zielona 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2241,63kcal/ B:87,75 g/ T:45,30g / Kw.tł.nas:9,65g/ W:405,41g/W tym cukier:67,77g/ sól:6,87g / Bł:24,86g /	E:2267,21kcal/ B:88,39g/ T:44,82g / Kw.tł.nas:9,49g/ W:415,01g/W tym cukier:70,17g/ sól:6,55g / Bł:31,53g /	E:2239,88 kcal/ B:90,60 g/ T:58,64g / Kw.tł.nas:20,48g/ W:371,50 g/W tym cukier:68,84g/ sól:6,88g / Bł:37,45g /	E:2383,61kcal/ B:93,35g/ T:47,90g / Kw.tł.nas:11,25g/ W:429,41g/W tym cukier:91,77g/ sól:7,07g / Bł:29,93g /

**Alergeny:** 1 - gluten/ 2 - skorupiaki/ 3 – jaja/ 4 – ryby/ 5 – orzeszki ziemne/ 6 – białko sojowe/ 7 – białko mleka krowiego/ 8 -orzechy i nasiona/9 – seler/ 10 – musztarda i gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – owoce morza

04.02.2024 niedziela				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie:	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) polędwica sopocka drobiowa 50g ser topiony 50g (7) ogórek kiszony 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) polędwica sopocka drobiowa 50g ser topiony 50g (7) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) polędwica sopocka drobiowa 50g ser topiony 50g (7) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) polędwica sopocka drobiowa 50g ser topiony 50g (7) ogórek kiszony 100g herbata 250g
II śniadanie:	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)
Obiad:	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300g (1,7,9) leczo 250g ziemniaki 200g kompot 250g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300g (1,7,9) leczo 250g ziemniaki 200g kompot 250g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300g (1,7,9) leczo 250g ziemniaki 200g kompot 250g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300g (1,7,9) leczo 250g ziemniaki 200g kompot 250g
Podwieczorek:				Wafel kakaowy 40g (1,7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta z ryby, twarogu i warzyw 80g (4,7) szczypiorek 50g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta z ryby, twarogu i warzyw 80g (4,7) szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta z ryby, twarogu i warzyw 80g (4,7) szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta z ryby, twarogu i warzyw 80g (4,7) szczypiorek 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2229,41 kcal/ B:77,38g/ T:84,10g / Kw.tł.nas:18,49g/ W:296,80g/W tym cukier:61,15g/ sól:4,82g / Bł:27,25g /	E:2255,01kcal/ B:78,02g/ T:83,62g / Kw.tł.nas:18,33g/ W:306,40g/W tym cukier:63,55g/ sól:4,50g / Bł:28,85g /	E:2122,81kcal/ B:75,02g/ T:84,10g / Kw.tł.nas:18,48g/ W:264,20g/W tym cukier:69,42g/ sól:4,19g / Bł:35,89g /	E:2468,36kcal/ B:80,40g/ T:97,15g / Kw.tł.nas:24,34g/ W:323,80g/W tym cukier:76,45g/ sól:4,89g / Bł:29,5g /

**Alergeny:** 1 - gluten/ 2 - skorupiaki/ 3 – jaja/ 4 – ryby/ 5 – orzeszki ziemne/ 6 – białko sojowe/ 7 – białko mleka krowiego/ 8 -orzechy i nasiona/ 9 – seler/ 10 – musztarda i gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – owoce morza

05.02.2024 poniedziałek				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie:	Płatki owsiane na mleku 300g (1,5,6,7) chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) dżem truskawkowy 40g (6) papryka świeża 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1,5,6,7) bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) dżem truskawkowy 40g (6) papryka świeża 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1,5,6,7) chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasztet sojowy 60g (9,10) papryka świeża 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1,5,6,7) chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) dżem truskawkowy 40g (6) papryka świeża 100g herbata 250g
II śniadanie:	Deser mleczny-pudding 150g (7)	Deser mleczny-pudding 150g (7)	Kefir 200g (7)	Deser mleczny-pudding 150g (7)
Obiad:	Zupa zacierkowa z natką pietruszki 300g (1,6,7,9,10) risotto z mięsem i warzywami 350g (1,6,7,9,10) herbata ziołowa 250g	Zupa zacierkowa z natką pietruszki 300g (1,6,7,9,10) risotto z mięsem i warzywami 350g (1,6,7,9,10) herbata ziołowa 250g	Zupa zacierkowa z natką pietruszki 300g (1,6,7,9,10) risotto z mięsem i warzywami 350g (1,6,7,9,10) herbata ziołowa 250g	Zupa zacierkowa z natką pietruszki 300g (1,6,7,9,10) risotto z mięsem i warzywami 350g (1,6,7,9,10) herbata ziołowa 250g
Podwieczorek:				Jabłko 150g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta drobiowa z warzywami 200g sałata zielona 50g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g sałata zielona 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2394,36 kcal/ B:81,57g/ T:62,81g / Kw.tł.nas:7,70g/ W:375,32g/W tym cukier:97,32g/ sól:4,82g / Bł:37,12g /	E:2419,96kcal/ B:82,21g/ T:62,33g / Kw.tł.nas:7,54g/ W:384,92g/W tym cukier:99,72g/ sól:4,50g / Bł:38,72g /	E:2211,66 kcal/ B:82,69g/ T:62,13g / Kw.tł.nas:7,34g/ W:328,72g/W tym cukier:73,74g/ sól:4,35g / Bł:45,32g /	E:2469,36kcal/ B:82,17g/ T:64,31g / Kw.tł.nas:7,76g/ W:393,32g/W tym cukier:97,32g/ sól:4,82g / Bł:37,12g /

**Alergeny:** 1 - gluten/ 2 - skorupiaki/ 3 – jaja/ 4 – ryby/ 5 – orzeszki ziemne/ 6 – białko sojowe/ 7 – białko mleka krowiego/ 8 -orzechy i nasiona/ 9 – seler/ 10 – musztarda i gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – owoce morza

06.02.2024 wtorek				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie:	Płatki kukurydziane na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6) ogórek świeży 100g herbata 250g	Płatki kukurydziane na mleku 300g (7) bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6) ogórek świeży bez skórki 100g herbata 250g	Płatki kukurydziane na mleku 300g (7) chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6) ogórek świeży bez skórki 100g herbata 250g	Płatki kukurydziane na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6) ogórek świeży 100g herbata 250g
II śniadanie:	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g
Obiad:	Zupa pieczarkowa z makronem 300g (1,3,6,7,9) ryba smażona panierowana 150g (1,3,4,) ziemniaki 200g kapusta modra 200g kompot 250g	Zupa pieczarkowa z makronem 300g (1,3,6,7,9) kotlet z ryby 100g (1,3,4,6,7,10) ziemniaki 200g kapusta modra 200g kompot 250g	Zupa pieczarkowa z makronem 300g (1,3,6,7,9) kotlet z ryby 100g (1,3,4,6,7,10) ziemniaki 200g kapusta modra 200g kompot 250g	Zupa pieczarkowa z makronem 300g (1,3,6,7,9) ryba smażona panierowana 150g (1,3,4,) ziemniaki 200g kapusta modra 200g kompot 250g
Podwieczorek:				Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g surówka z marchwi i jabłka 200g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g surówka z marchwi i jabłka 200g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g surówka z marchwi i jabłka 200g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g surówka z marchwi i jabłka 200g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2098,06kcal/ B:79,97g/ T:54,67g / Kw.tł.nas:10,20g/ W:324,48g/W tym cukier:48,90 g/ sól:5,85g / Bł:32,39g /	E:2003,27 kcal/ B:78,25/ T:46,63g / Kw.tł.nas:10,57g/ W:318,01g/W tym cukier:50,27 g/ sól:5,37g / Bł:37,47g /	E:1953,67 kcal/ B:75,85g/ T:46,87g / Kw.tł.nas:10,57g/ W:304,41g/W tym cukier:49,23g/ sól:5,21g / Bł:40,99g /	E:2290,06 kcal/ B:90,77g/ T:61,12g / Kw.tł.nas:14,30g/ W:345,98g/W tym cukier:68,40g/ sól:5,95g / Bł:32,39g /

**Alergeny:** 1 - gluten/ 2 - skorupiaki/ 3 – jaja/ 4 – ryby/ 5 – orzeszki ziemne/ 6 – białko sojowe/ 7 – białko mleka krowiego/ 8 -orzechy i nasiona/ 9 – seler/ 10 – musztarda i gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – owoce morza



07.02.2024 środa				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie:	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7) szynka drobiowa 50g rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7) szynka drobiowa 50g rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7) szynka drobiowa 50g rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7) szynka drobiowa 50g rzodkiewka 100g herbata 250g
II śniadanie:	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Obiad:	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1,7,10) schab gotowany w sosie własnym 250g (1,6,7,9) kasza jęczmienna 200g (1,7,9,10) buraczki po włosku 200g kisiel 250g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1,7,10) schab gotowany w sosie własnym 250g (1,6,7,9) kasza jęczmienna 200g (1,7,9,10) buraczki po włosku 200g kisiel 250g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1,7,10) schab gotowany w sosie własnym 250g (1,6,7,9) kasza jęczmienna 200g (1,7,9,10) buraczki po włosku 200g kisiel 250g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1,7,10) schab gotowany w sosie własnym 250g (1,6,7,9) kasza jęczmienna 200g (1,7,9,10) buraczki po włosku 200g kisiel 250g
Podwieczorek:				Jogurt owocowy 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) ser żółty 50g (7) pomidor 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) twarożek kanapkowy 50g (7) pomidor bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) twarożek kanapkowy 50g (7) pomidor bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) ser żółty 50g (7) pomidor 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2456,70 kcal/ B:98,10g/ T:91,64g / Kw.tł.nas:12,50g/ W:362,72/W tym cukier:50,43 g/ sól:3,76g / Bł:43,53g /	E:2432,55 kcal/ B:88,90g/ T:89,87g / Kw.tł.nas:13,83g/ W:353,14g/W tym cukier:55,08g/ sól:3,47g / Bł:39,73g /	E:2250,68kcal/ B:86,18g/ T:84,62g / Kw.tł.nas:13,91g/ W:334,74g/W tym cukier:52,84g/ sól:3,47g / Bł:42,45g /	E:2579,66kcal/ B:102,30g/ T:95,39g / Kw.tł.nas:14,90g/ W:385,67g/W tym cukier:50,43g/ sól:3,91 / Bł:43,53g /

**Alergeny:** 1 - gluten/ 2 - skorupiaki/ 3 – jaja/ 4 – ryby/ 5 – orzeszki ziemne/ 6 – białko sojowe/ 7 – białko mleka krowiego/ 8 -orzechy i nasiona/ 9 – seler/ 10 – musztarda i gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – owoce morza

08.02.2024 czwartek				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie:	Kasza manna na mleku 300g (1,6,7,10) chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) konserwa rybna 60g (2,4) szczypiorek 50g herbata 250g	Kasza manna na mleku 300g (1,6,7,10) bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) konserwa rybna 60g (2,4) szczypiorek 50g herbata 250g	Kasza manna na mleku 300g (1,6,7,10) chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) konserwa rybna 60g (2,4) szczypiorek 50g herbata 250g	Kasza manna na mleku 300g (1,6,7,10) chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) konserwa rybna 60g (2,4) szczypiorek 50g herbata 250g
II śniadanie:	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g
Obiad:	Zupa makaronowa 300g (1,3,9,10) fasolka po bretońsku 350g (1,6,7,9,10) kompot 250g	Zupa makaronowa 300g (1,3,9,10) ryż z jogurtem 350g (7) kompot 250g	Zupa makaronowa 300g (1,3,9,10) ryż z jogurtem 350g (7) kompot 250g	Zupa makaronowa 300g (1,3,9,10) fasolka po bretońsku 350g (1,6,7,9,10) kompot 250g
Podwieczorek:				Pączek 100g (1,3)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka jarzynowa 200g (3,6,7,9,10) polędwica sopocka drobiowa 50g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka jarzynowa 200g (3,6,7,9,10) polędwica sopocka drobiowa 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka jarzynowa 200g (3,6,7,9,10) polędwica sopocka drobiowa 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka jarzynowa 200g (3,6,7,9,10) polędwica sopocka drobiowa 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2349,79kcal/ B:75,75g/ T:106,75g / Kw.tł.nas:5,17g/ W:284,53g/W tym cukier:52,44g/ sól:5,73g / Bł:32,96g /	E:2198,92kcal/ B:57,69g/ T:46,64g / Kw.tł.nas:7,88g/ W:380,51g/W tym cukier:59,64g/ sól:3,09g / Bł:25,12g /	E:2099,75 kcal/ B:52,89g/ T:47,12g / Kw.tł.nas:7,78 g/ W:353,31g/W tym cukier:57,56g/ sól:2,77g / Bł:32,16g /	E:2517,41kcal/ B:83,75g/ T:85,63g / Kw.tł.nas:12,77g/ W:349,03g/W tym cukier:76,14g/ sól:6,03g / Bł:33,08g /

**Alergeny:** 1 - gluten/ 2 - skorupiaki/ 3 – jaja/ 4 – ryby/ 5 – orzeszki ziemne/ 6 – białko sojowe/ 7 – białko mleka krowiego/ 8 -orzechy i nasiona/ 9 – seler/ 10 – musztarda i gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – owoce morza

