

Jadłospis za okres od dnia 09.02.2024 do dnia 18.02.2024 roku dla diet obowiązujących w Szpitalu Wojewódzkim dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Bolesławcu

09.02.2024 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 100g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) jajko gotowane 50g (3) szyneczka delikatesowa 50g papryka świeża 100g kakao na mleku 300g (1,3,5,6,7,9,10)	Bułka pszenna 100g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) ser topiony 50g (7) szyneczka delikatesowa 50g papryka świeża 100g kakao na mleku 300g (1,3,5,6,7,9,10)	Chleb razowy 100g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) ser topiony 50g (7) szyneczka delikatesowa 50g papryka świeża 100g kakao na mleku 300g (1,3,5,6,7,9,10)	Chleb pszenno-żytni 100g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) jajko gotowane 50g (3) szyneczka delikatesowa 50g papryka świeża 100g kakao na mleku 300g (1,3,5,6,7,9,10)
II śniadanie:	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g
Obiad:	Zupa z fasolką szparagową i makaronem 300g (1,3,7,9) śledź w sosie tatarskim 250g (3,4) ziemniaki 200g sok z wodą 250g	Zupa z fasolką szparagową i makaronem 300g (1,3,7,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1,3,7) jogurt naturalny 30g (7) sok z wodą 250g	Zupa z fasolką szparagową i makaronem 300g (1,3,7,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1,3,7) jogurt naturalny 30g (7) sok z wodą 250g	Zupa z fasolką szparagową i makaronem 300g (1,3,7,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1,3,7) jogurt naturalny 30g (7) sok z wodą 250g
Podwieczorek:				Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 100g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) ogonówka 50g buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g	Bułka pszenna 100g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) ogonówka 50g buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g	Chleb razowy 810g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) ogonówka 50g buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) ogonówka 50g buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2122,45kcal/ B:78,27g/ T:66,72g / Kw.tł.nas:12,70g/ W:303,47g/W tym cukier:51,49g/ sól:8,11g / Bł:24,79g /	E:2384,24kcal/ B:77,95g/ T:54,84g / Kw.tł.nas:16,86g/ W:394,44g/W tym cukier:55,96g/ sól:6,33g / Bł:22,60g /	E:2260,24 kcal/ B:71,95g/ T:55,44g / Kw.tł.nas:16,86g/ W:360,44g/W tym cukier:53,36g/ sól:5,93g / Bł:31,40g /	E:2464,74kcal/ B:90,80g/ T:53,24g / Kw.tł.nas:14,76g/ W:401,74g/W tym cukier:71,91g/ sól:5,83g / Bł:20,60g /

**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

10.02.2024 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 100g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka wędzona 50g humus 60g (2,3,4,6,9) pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)	Bułka pszenna 100g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka wędzona 50g humus 60g (2,3,4,6,9) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)	Chleb razowy 100g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka wędzona 50g humus 60g (2,3,4,6,9) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)	Chleb pszenno-żytni 100g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka wędzona 50g humus 60g (2,3,4,6,9) pomidor 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 biały z jajkiem 300g (1,3,6,7,9) spaghetti sos 200g (1,7,9) makaron 150g (1,3) kompot 250g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1,3,6,7,9) spaghetti sos 200g (1,7,9) makaron 150g (1,3) kompot 250g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1,3,6,7,9) spaghetti sos 200g (1,7,9) makaron 150g (1,3) kompot 250g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1,3,6,7,9) spaghetti sos 200g (1,7,9) makaron 150g (1,3) kompot 250g
Podwieczorek:				Jabłko 150g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 100g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) serek wiejski 100g (7) ogórek świeży 100g herbata 250g	Bułka pszenna 100g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) serek wiejski 100g (7) ogórek świeży bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 100g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) serek wiejski 100g (7) ogórek świeży bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 100g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) serek wiejski 100g (7) ogórek świeży 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2370,28 kcal/ B:98,29g/ T:60,38g / Kw.tł.nas:27,42g/ W:358,73g/W tym cukier:62,11g/ sól:6,34g / Bł:22,55g /	E:2402,28 kcal/ B:99,09g/ T:59,78g / Kw.tł.nas:27,22g/ W:370,73g/W tym cukier:65,11g/ sól:5,94g / Bł:24,55g /	E:2278,28kcal/ B:93,09g/ T:60,38g / Kw.tł.nas:27,22g/ W:336,73g/W tym cukier:62,51g/ sól:5,54g / Bł:33,35g /	E:2445,28kcal/ B:98,89g/ T:61,88g / Kw.tł.nas:27,48g/ W:376,73g/W tym cukier:62,11g/ sól:6,34g / Bł:22,55g /

**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

11.02.2024 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 100g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) polędwica sopocka drobiowa 50g ser topiony 50g (7) rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 100g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) polędwica sopocka drobiowa 50g ser topiony 50g (7) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 100g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) polędwica sopocka drobiowa 50g ser topiony 50g (7) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 100g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) polędwica sopocka drobiowa 50g ser topiony 50g (7) rzodkiewka 100g herbata 250g
II śniadanie:	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)
Obiad:	Zupa zacierkowa z natką pietruszki 300g (1,6,7,9,10) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1,7,9) ryż na sypko 200g herbata owocowa 250g	Zupa zacierkowa z natką pietruszki 300g (1,6,7,9,10) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1,7,9) ryż na sypko 200g herbata owocowa 250g	Zupa zacierkowa z natką pietruszki 300g (1,6,7,9,10) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1,7,9) ryż na sypko 200g herbata owocowa 250g	Zupa zacierkowa z natką pietruszki 300g (1,6,7,9,10) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1,7,9) ryż na sypko 200g herbata owocowa 250g
Podwieczorek:				Kisiel owocowy 250g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 100g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) śledź w pomidorach 60g (4) sałata zielona 50g herbata 250g	Bułka pszenna 100g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) śledź w pomidorach 60g (4) sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb razowy 100g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) śledź w pomidorach 60g (4) sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 100g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) śledź w pomidorach 60g (4) sałata zielona 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2317,81kcal/ B:94,42g/ T:70,80g / Kw.tł.nas: 17,11g/ W:366,80g/W tym cukier:65,77g/ sól:6,56g / Bł:23,23g /	E:2349,81kcal/ B:95,22g/ T:70,20g / Kw.tł.nas:16,91g/ W:378,80g/W tym cukier:68,77g/ sól:6,16g / Bł:25,23g /	E:2192,81 kcal/ B:91,02g/ T:70,80g / Kw.tł.nas:17,06g/ W:329,80g/W tym cukier:74,12g/ sól:5,78g / Bł:34,03g /	E:2365,49kcal/ B:94,42g/ T:70,80g / Kw.tł.nas:17,11g/ W:378,28g/W tym cukier:70,77g/ sól:6,56g / Bł:23,23g /

**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

12.02.2024 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 100g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet drobiowy 50g (6) szczypiorek 50g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1,5,6,7) bułka pszenna 100g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet drobiowy 50g (6) szczypiorek 50g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1,5,6,7) chleb razowy 100g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet drobiowy 50g (6) szczypiorek 50g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1,5,6,7) chleb pszenno-żytni 100g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet drobiowy 50g (6) szczypiorek 50g herbata 250g
II śniadanie:	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g
Obiad:	Zupa grochowa z makaronem 300g (1,3,6,7,9,10) leczo 250g ziemniaki 200g kompot 250g	Zupa grysikowa 300g (1,6,7,9,10) leczo 250g ziemniaki 200g kompot 250g	Zupa grysikowa 300g (1,6,7,9,10) leczo 250g ziemniaki 200g kompot 250g	Zupa grochowa z makaronem 300g (1,3,6,7,9,10) leczo 250g ziemniaki 200g kompot 250g
Podwieczorek:				Wafel kakaowy 40g (1,7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g papryka świeża 100g herbata 250g	Bułka pszenna 100g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta drobiowa z warzywami 200g papryka świeża 100g herbata 250g	Chleb razowy 100g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta drobiowa z warzywami 200g papryka świeża 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 100g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta drobiowa z warzywami 200g papryka świeża 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2169,05 kcal/ B:82,25g/ T:49,64g / Kw.tł.nas:12,11g/ W:333,09g/W tym cukier:60,76g/ sól:5,18g / Bł:45,38g /	E:2220,16 kcal/ B:81,70g/ T:44,84g / Kw.tł.nas:10,04g/ W:360,95g/W tym cukier:61,85g/ sól:4,56g / Bł:47,92g /	E:2096,16kcal/ B:75,70g/ T:45,44g / Kw.tł.nas:10,04g/ W:326,95g/W tym cukier:59,25g/ sól:4,16g / Bł:58,52g /	E:2408,00 kcal/ B:85,26g/ T:62,69g / Kw.tł.nas:17,96g/ W:360,09 g/W tym cukier:76,06g/ sól:5,26g / Bł:47,63g /

**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

13.02.2024 wtorek				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie:	Ryż na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 100g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) paprykarz warzywny 60g (6) sałata zielona 50g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (7) bułka pszenna 100g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) paprykarz warzywny 60g (6) sałata zielona 50g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (7) chleb razowy 100g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) paprykarz warzywny 60g (6) sałata zielona 50g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 100g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) paprykarz warzywny 60g (6) sałata zielona 50g herbata 250g
II śniadanie:	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Obiad:	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 300g (1,6,7,9,10) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1,7,9) kasza gryczana 200g kisiel 250g	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 300g (1,6,7,9,10) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1,7,9) kasza gryczana 200g kisiel 250g	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 300g (1,6,7,9,10) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1,7,9) kasza gryczana 200g kisiel 250g	Zupa ziemniaczanka z natką pietruszki 300g (1,6,7,9,10) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1,7,9) kasza gryczana 200g kisiel 250g
Podwieczorek:				Budyń na mleku 250g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 100g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) szyneczka delikatesowa 50g surówka z marchwi i jabłka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 100g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szyneczka delikatesowa 50g surówka z marchwi i jabłka 100g herbata 250g	Chleb razowy 100g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szyneczka delikatesowa 50g surówka z marchwi i jabłka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 100g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) szyneczka delikatesowa 50g surówka z marchwi i jabłka 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2325,68kcal/ B:85,31 g/ T:52,24g / Kw.tł.nas:10,93g/ W:386,24g/W tym cukier:63,68g/ sól:5,65g / Bł:32,71g /	E:2357,68kcal/ B:86,11g/ T:51,64g / Kw.tł.nas:10,73g/ W:398,24g/W tym cukier:66,68g/ sól:5,25g / Bł:34,71g /	E:2233,68 kcal/ B:80,11 g/ T:52,24g / Kw.tł.nas:10,73g/ W:364,24 g/W tym cukier:64,08g/ sól:4,85g / Bł:43,51g /	E:2449,12kcal/ B:91,95g/ T:56,62g / Kw.tł.nas:10,93g/ W:399,22g/W tym cukier:64,68g/ sól:5,65g / Bł:32,71g /

**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

14.02.2024 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 100g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) ser żółty 50g (7) dżem 40g (6) ogórek świeży 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)	Bułka pszenna 100g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) twarożek kanapkowy 50g (7) dżem 40g (6) ogórek świeży bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)	Chleb razowy 100g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) twarożek kanapkowy 50g (7) pasztet sojowy 60g (9,10) ogórek świeży bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)	Chleb pszenno-żytni 100g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) ser żółty 50g (7) dżem 40g (6) ogórek świeży 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)
II śniadanie:	Deser mleczny-pudding 150g (7)	Deser mleczny-pudding 150g (7)	Kefir 200g (7)	Deser mleczny-pudding 150g (7)
Obiad:	Zupa makaronowa 300g (1,3,9,10) kotlet z ryby 100g (1,3,4,6,7,10) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g kompot 250g	Zupa makaronowa 300g (1,3,9,10) kotlet z ryby 100g (1,3,4,6,7,10) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g kompot 250g	Zupa makaronowa 300g(1,3,9,10) kotlet z ryby 100g (1,3,4,6,7,10) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g kompot 250g	Zupa makaronowa 300g(1,3,9,10) kotlet z ryby 100g (1,3,4,6,7,10) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g kompot 250g
Podwieczorek:				Wafel ryżowy 45g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 100g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7) rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 100g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 100g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 100g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7) rzodkiewka 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2327,56kcal/ B:81,34g/ T:87,56g / Kw.tł.nas:11,37g/ W:339,61g/W tym cukier:78,37g/ sól:4,03g / Bł:27,67g /	E:2297,56kcal/ B:77,54g/ T:81,46g / Kw.tł.nas:12,82g/ W:353,11g/W tym cukier:83,62g/ sól:3,67g / Bł:29,67g /	E:2064,46kcal/ B:76,82g/ T:81,38g / Kw.tł.nas:12,62g/ W:290,11g/W tym cukier:57,12g/ sól:3,44g / Bł:38,03g /	E:2499,017kcal/ B:85,80g/ T:88,69g / Kw.tł.nas:11,68g/ W:374,62g/W tym cukier:78,73g/ sól:4,04g / Bł:29,92g /

**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

15.02.2024 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 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g pomidor 100g herbata 250g	Kasza jęczmienna na mleku 300g (1,7,9,10) bułka pszenna 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g pomidor bez skórki 100g herbata 250g	Kasza jęczmienna na mleku 300g (1,7,9,10) chleb razowy 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g pomidor bez skórki 100g herbata 250g	Kasza jęczmienna na mleku 300g (1,7,9,10) chleb pszenno-żytni 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g pomidor 100g herbata 250g
II śniadanie:	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g
Obiad:	Zupa jarzynowa 300g (1,7,9) risotto z mięsem i warzywami 350g (1,6,7,9,10) herbata ziołowa 250g	Zupa jarzynowa 300g (1,7,9) risotto z mięsem i warzywami 350g (1,6,7,9,10) herbata ziołowa 250g	Zupa jarzynowa 300g (1,7,9) risotto z mięsem i warzywami 350g (1,6,7,9,10) herbata ziołowa 250g	Zupa jarzynowa 300g (1,7,9) risotto z mięsem i warzywami 350g (1,6,7,9,10) herbata ziołowa 250g
Podwieczorek:				Deser owocowy 100g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 100g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka drobiowa 50g sałata zielona 50g herbata 250g	Bułka pszenna 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb razowy 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g sałata zielona 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2376,09 kcal/ B:82,41g/ T:60,25g / Kw.tł.nas:5,95g/ W:369,28g/W tym cukier:64,0g/ sól:6,06g / Bł:39,54g /	E:2408,09kcal/ B:83,21g/ T:59,65g / Kw.tł.nas:5,75g/ W:381,28g/W tym cukier:67,00g/ sól:5,66g / Bł:41,54g /	E:2284,09 kcal/ B:77,21g/ T:60,25g / Kw.tł.nas:5,75g/ W:347,28g/W tym cukier:64,40g/ sól:5,26g / Bł:50,34g /	E:2438,09kcal/ B:82,41g/ T:60,25g / Kw.tł.nas:5,95g/ W:382,28g/W tym cukier:75,00g/ sól:6,06g / Bł:42,74g /

**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

16.02.2024 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 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka konserwowa 50g (1,6,9,10) ogórek świeży 100g mus z jabłek 100g kakao na mleku 300g (1,3,5,6,7,9,10)	Bułka pszenna 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka konserwowa 50g (1,6,9,10) ogórek świeży bez skórki 100g mus z jabłek 100g kakao na mleku 300g (1,3,5,6,7,9,10)	Chleb razowy 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka konserwowa 50g (1,6,9,10) ogórek świeży bez skórki 100g mus z jabłek 100g kakao na mleku 300g (1,3,5,6,7,9,10)	Chleb pszenno-żytni 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka konserwowa 50g (1,6,9,10) ogórek świeży 100g mus z jabłek 100g kakao na mleku 300g (1,3,5,6,7,9,10)
II śniadanie:	Maślanka owocowa 200g (7)	Maślanka owocowa 200g (7)	Maślanka naturalna 200g (7)	Maślanka owocowa 200g (7)
Obiad:	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1,6,7,9) bigos z kapusty kiszzonej 300g (10) ziemniaki 200g kompot 250g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1,6,7,9) pulpet z ryby w sosie koperkowym 250g (1,3,4,7) ziemniaki 200g buraczki po włosku 200g kompot 250g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1,6,7,9) pulpet z ryby w sosie koperkowym 250g (1,3,4,7) ziemniaki 200g buraczki po włosku 200g kompot 250g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1,6,7,9) bigos z kapusty kiszzonej 300g (10) ziemniaki 200g kompot 250g
Podwieczorek:				Bułka słodka 150g (1,3)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka jarzynowa 100 g herbata 250g	Bułka pszenna 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka jarzynowa 100 g herbata 250g	Chleb razowy 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka jarzynowa 100 g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka jarzynowa 100 g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2129,98kcal/ B:78,06g/ T:72,33g / Kw.tł.nas:13,33g/ W:307,07g/W tym cukier:67,95 g/ sól:5,29g / Bł:39,51g /	E:2339,26 kcal/ B:91,41/ T:72,52g / Kw.tł.nas:13,99g/ W:334,14g/W tym cukier:66,95 g/ sól:4,85g / Bł:40,97g /	E:2136,26 kcal/ B:85,01g/ T:71,52g / Kw.tł.nas:12,39g/ W:283,74g/W tym cukier:40,35g/ sól:4,25g / Bł:49,77g /	E:2567,98kcal/ B:93,06g/ T:91,83g / Kw.tł.nas:17,23g/ W:379,97g/W tym cukier:77,40g/ sól:5,29g / Bł:39,51g /

**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



17.02.2024 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 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka dlíkatesowa 50g twarożek kanapkowy 50g (7) szczypiorek 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)	Bułka pszenna 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka dlíkatesowa 50g twarożek kanapkowy 50g (7) szczypiorek 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)	Chleb razowy 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka dlíkatesowa 50g twarożek kanapkowy 50g (7) szczypiorek 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)	Chleb pszenno-żytni 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka dlíkatesowa 50g twarożek kanapkowy 50g (7) szczypiorek 50g 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) sok z wodą 250g	Zupa barszcz czerwony 300g (1,7,9,10) makaron z serem 350g (1,3,7) sok z wodą 250g	Zupa barszcz czerwony 300g (1,7,9,10) makaron z serem 350g (1,3,7) sok z wodą 250g	Zupa barszcz czerwony 300g (1,7,9,10) makaron z serem 350g (1,3,7) sok z wodą 250g
Podwieczorek:				Deser mleczny-pudding 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) parówki delikatesowe 100g ketchup 20g (9) ogórek kiszony 100g herbata 250g	Bułka pszenna 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) parówki delikatesowe 100g ketchup 20g (9) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) parówki delikatesowe 100g ketchup 20g (9) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) parówki delikatesowe 100g ketchup 20g (9) ogórek kiszony 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2220,60 kcal/ B:98,13g/ T:45,95g / Kw.tł.nas:9,93g/ W:346,63g/W tym cukier:50,79 g/ sól:7,72g / Bł:22,44g /	E:2252,60 kcal/ B:98,93g/ T:45,35g / Kw.tł.nas:9,73g/ W:358,63g/W tym cukier:53,79g/ sól:7,32g / Bł:24,44	E:2128,60kcal/ B:92,93g/ T:45,95g / Kw.tł.nas:9,73g/ W:324,63g/W tym cukier:51,19g/ sól:6,92g / Bł:33,24g /	E:2360,10kcal/ B:99,93g/ T:49,55g / Kw.tł.nas:12,33g/ W:371,23g/W tym cukier:70,29g/ sól:7,82 / Bł:22,44g /

**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

18.02.2024 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 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g serek wiejski 100g (7) ogórek świeży 100g herbata 250g	Bułka pszenna 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g serek wiejski 100g (7) ogórek świeży bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g serek wiejski 100g (7) ogórek świeży bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g serek wiejski 100g (7) ogórek świeży 100g herbata 250g
II śniadanie:	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g
Obiad:	Zupa koperkowa z ryżem 300g (1,7,10) schab gotowany w sosie własnym 250g (1,6,7,9) ziemniaki 200g kapusta modra 200g kompot 250g	Zupa koperkowa z ryżem 300g (1,7,10) schab gotowany w sosie własnym 250g (1,6,7,9) ziemniaki 200g kapusta modra 200g kompot 250g	Zupa koperkowa z ryżem 300g (1,7,10) schab gotowany w sosie własnym 250g (1,6,7,9) ziemniaki 200g kapusta modra 200g kompot 250g	Zupa koperkowa z ryżem 300g (1,7,10) schab gotowany w sosie własnym 250g (1,6,7,9) ziemniaki 200g kapusta modra 200g kompot 250g
Podwieczorek:				Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka rybna 60g (2,4) rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka rybna 60g (2,4) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka rybna 60g (2,4) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 100g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka rybna 60g (2,4) rzodkiewka 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2127,93kcal/ B:92,47g/ T:50,14g / Kw.tł.nas:11,33g/ W:366,99g/W tym cukier:54,86g/ sól:5,74g / Bł:29,56g /	E:2159,93kcal/ B:93,27g/ T:49,54g / Kw.tł.nas:11,13g/ W:378,99g/W tym cukier:57,86g/ sól:5,34g / Bł:31,56g /	E:2035,93 kcal/ B:87,27g/ T:50,14g / Kw.tł.nas:11,13 g/ W:344,99g/W tym cukier:55,26g/ sól:4,94g / Bł:40,36g /	E:2319,93kcal/ B:103,27g/ T:56,59g / Kw.tł.nas:15,53g/ W:389,49g/W tym cukier:74,36g/ sól:5,85g / Bł:29,56g /

**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

