

Jadłospis za okres od dnia 10.03.2024 do dnia 19.03.2024 roku dla diet obowiązujących w Szpitalu Wojewódzkim dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Bolesławcu

10.03.2024 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) połędwica sopocka drobiowa 50g dżem niskosłodzony 40g rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) połędwica sopocka drobiowa 50g dżem niskosłodzony 40g rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) połędwica sopocka drobiowa 50g smalczyk z cebulki z jabłkiem 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) połędwica sopocka drobiowa 50g dżem niskosłodzony 40g rzodkiewka 100g herbata 250g
II śniadanie:	Maślanka naturalna 200g (7)	Maślanka naturalna 200g (7)	Maślanka naturalna 200g (7)	Maślanka naturalna 200g (7)
Obiad:	Zupa jarzynowa 300g (1,7,9) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1,7,9) kasza jęczmienna 200g (1,5,6,7) herbata owocowa 250g	Zupa jarzynowa 300g (1,7,9) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1,7,9) kasza jęczmienna 200g (1,5,6,7) herbata owocowa 250g	Zupa jarzynowa 300g (1,7,9) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1,7,9) kasza jęczmienna 200g (1,5,6,7) herbata owocowa 250g	Zupa jarzynowa 300g (1,7,9) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1,7,9) kasza jęczmienna 200g (1,5,6,7) herbata owocowa 250g
Podwieczorek:				Kisiel 250g (1,5,6,7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80 g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7) jabłko 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80 g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7) jabłko 100g herbata 250g	Chleb razowy 80 g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7) jabłko 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7) jabłko 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2287,97kcal/ B:84,67g/ T:71,76g / Kw.tł.nas:10,89g/ W:390,38g/W tym cukier:83,06g/ sól:4,35g / Bł:48,37g /	E:2313,57kcal/ B:85,31g/ T:71,28g / Kw.tł.nas:10,73g/ W:399,98g/ W tym cukier:85,46g/ sól:4,03g / Bł:49,97g /	E:2238,74 kcal/ B:83,57g/ T:85,48g / Kw.tł.nas:11,63g/ W:345,38g/ W tym cukier:52,44g/ sól:4,67g / Bł:58,97g /	E:2335,65kcal/ B:84,67g/ T:71,76g / Kw.tł.nas:10,89g/ W:401,86g/W tym cukier:88,06g/ sól:4,35g / Bł:48,37g /

**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 – gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – mięczaki

11.03.2024 poniedziałek				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie;	Makaron na mleku 300g (1,3,7) chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet drobiowy 50g (1,3,6,7) papryka świeża 100g herbata 250g	Makaron na mleku 300g (1,3,7) bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet drobiowy 50g (1,3,6,7) papryka świeża 100g herbata 250g	Makaron na mleku 300g (1,3,7) chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet drobiowy 50g (1,3,6,7) papryka świeża 100g herbata 250g	Makaron na mleku 300g (1,3,7) chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet drobiowy 50g (1,3,6,7) papryka świeża 100g herbata 250g
II śniadanie:	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g
Obiad:	Zupa koperkowa z ryżem 300g (1,7,10) leczo 250g ziemniaki 200g kompot 250g	Zupa koperkowa z ryżem 300g (1,7,10) leczo 250g ziemniaki 200g kompot 250g	Zupa koperkowa z ryżem 300g (1,7,10) leczo 250g ziemniaki 200g kompot 250g	Zupa koperkowa z ryżem 300g (1,7,10) leczo 250g ziemniaki 200g kompot 250g
Podwieczorek:				Wafle kakaowe 45g (1,7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) ser żółt 50g (7) sałata zielona 50g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) ser topiony 50g (7) sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) ser topiony 50g (7) sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) ser żółt 50g (7) sałata zielona 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2171,45 kcal/ B:66,91g/ T:51,52g / Kw.tł.nas:11,19/ W:339,24g/W tym cukier:58,43g/ sól:3,86g / Bł:27,68g /	E:2235,55kcal/ B:62,10g/ T:56,54g / Kw.tł.nas:19,03g/ W:351,59g/W tym cukier:61,38g/ sól:4,54g / Bł:29,28g /	E:2056,32kcal/ B:57,30g/ T:57,02g / Kw.tł.nas:19,03g/ W:304,39g/W tym cukier:39,30g/ sól:4,22g / Bł:36,32g /	E:2410,40kcal/ B:69,92g/ T:64,57g / Kw.tł.nas:17,04g/ W:366,24g/W tym cukier:73,73g/ sól:3,94g / 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 – gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – mięczaki

12.03.2024 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 (1,3,5,6,7) chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) szyneczka konserwowa 50g (1,6) ogórek świeży 100g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (1,3,5,6,7) bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szyneczka konserwowa 50g (1,6) ogórek świeży bez skórki 100g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (1,3,5,6,7) chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szyneczka konserwowa 50g (1,6) ogórek świeży bez skórki 100g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (1,3,5,6,7) chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) szyneczka konserwowa 50g (1,6) ogórek świeży 100g herbata 250g
II śniadanie:	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g
Obiad:	Zupa ziemniaczanka 300g (1,6,7,9) spaghetti sos 200g (1,7,9) makaron 150g (1,3) sok z wodą 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1,6,7,9) spaghetti sos 200g (1,7,9) makaron 150g (1,3) sok z wodą 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1,6,7,9) spaghetti sos 200g (1,7,9) makaron 150g (1,3) sok z wodą 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1,6,7,9) spaghetti sos 200g v makaron 150g (1,3) sok z wodą 250g
Podwieczorek:				Jogurt owocowy 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) ogonówka 50g buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) ogonówka 50g buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (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:2228,10kcal/ B:79,80g/ T:47,05g / Kw.tł.nas; 10,17g/ W:368,77g/W tym cukier:78,56g/ sól:5,06g / Bł:15,8g /	E:2253,70kcal/ B:80,44g/ T:46,57g / Kw.tł.nas:10,01g/ W:378,37g/W tym cukier:80,96g/ sól:4,74g / Bł:17,4g /	E:2074,47 kcal/ B:75,64g/ T:47,05g / Kw.tł.nas:10,01g/ W:331,17g/W tym cukier:58,88g/ sól:4,42g / Bł:24,44g /	E:2351,10kcal/ B:84,00g/ T:50,80g / Kw.tł.nas:12,57g/ W:391,72g/W tym cukier:78,56g/ sól:5,21g / Bł:15,8g /

**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 – gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – mięczaki

13.03.2024 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) serek wiejski 100g (7) szyneczka delikatesowa 50g szczypiorek 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,2,3,6,8)	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) serek wiejski 100g (7) szyneczka delikatesowa 50g szczypiorek 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,2,3,6,8)	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) serek wiejski 100g (7) szyneczka delikatesowa 50g szczypiorek 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,2,3,6,8)	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) serek wiejski 100g (7) szyneczka delikatesowa 50g szczypiorek 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,2,3,6,8)
II śniadanie:	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g
Obiad:	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1,6,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1,6,7,9) surówka z marchwi 200g kasza gryczana 200g(1,3,5,7,9,10) kompot 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1,6,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1,6,7,9) surówka z marchwi 200g kasza gryczana 200g (1,3,5,7,9,10) kompot 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1,6,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1,6,7,9) surówka z marchwi 200g kasza gryczana 200g (1,3,5,7,9,10) kompot 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1,6,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1,6,7,9) surówka z marchwi 200g kasza gryczana 200g(1,3,5,7,9,10) kompot 250g
Podwieczorek:				Deser mleczny-pudding 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) parówki delikatesowe 100g ketchup 20g rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) parówki delikatesowe 100g ketchup 20g rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) parówki delikatesowe 100g ketchup 20g rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) parówki delikatesowe 100g ketchup 20g rzodkiewka 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2278,50 kcal/ B:113,06g/ T:72,21g / Kw.tł.nas:15,55g/ W:337,48g/W tym cukier:51,31g/ sól:7,01g / Bł:29,27g /	E:2304,10 kcal/ B:113,70g/ T:71,73g / Kw.tł.nas:15,39g/ W:347,08g/W tym cukier:53,71g/ sól:6,69g / Bł:30,87g /	E:2204,90kcal/ B:108,90g/ T:72,21g / Kw.tł.nas:15,39g/ W:319,88g/W tym cukier:51,63g/ sól:6,37g / Bł:37,91g /	E:2418,00 kcal/ B:114,86g/ T:75,81g / Kw.tł.nas:17,95g/ W:362,08 g/W tym cukier:70,81g/ sól:7,11g / Bł:29,27g /

**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 – gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – mięczaki

14.03.2024 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) jajko gotowane 50g (3) roszponka 20g herbata 250g	Kasza manna na mleku 300g (1,6,7,10) bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szyneczka konserwowa 50g (1,6) roszponka 20g herbata 250g	Kasza manna na mleku 300g (1,6,7,10) chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szyneczka konserwowa 50g (1,6) roszponka 20g herbata 250g	Kasza manna na mleku 300g (1,6,7,10) chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) jajko gotowane 50g (3) roszponka 20g herbata 250g
II śniadanie:	Kiwi 60g	Kiwi 60g	Kiwi 60g	Kiwi 60g
Obiad:	Zupa barszcz czerwony 300g (1,7,9,10) makaron z serem 350g (1,3,7) kisiel 250g	Zupa barszcz czerwony 300g (1,7,9,10) makaron z serem 350g (1,3,7) kisiel 250g	Zupa barszcz czerwony 300g (1,7,9,10) makaron z serem 350g (1,3,7) kisiel 250g	Zupa barszcz czerwony 300g (1,7,9,10) naleśniki z serem 300g (1,3,7) kisiel 250g
Podwieczorek:				Bułka słodka 100g (1,3)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) sałatka jarzynowa 100g (3,6,9,10) herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) sałatka jarzynowa 100g (3,6,9,10) herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) sałatka jarzynowa 100g (3,6,9,10) herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) sałatka jarzynowa 100g (3,6,9,10) herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2214,31kcal/ B:75,33 g/ T:45,18g / Kw.tł.nas:7,35g/ W:372,82g/W tym cukier:63,18g/ sól:4,30g / Bł:23,71g /	E:2226,41kcal/ B:75,72g/ T:42,90g / Kw.tł.nas:7,39g/ W:383,27g/W tym cukier:65,83g/ sól:4,93g / Bł:25,31g /	E:2047,17 kcal/ B:70,92 g/ T:43,38g / Kw.tł.nas:7,39g/ W:336,07g/W tym cukier:43,75g/ sól:4,61g / Bł:32,35g /	E:2358,47kcal/ B:89,22g/ T:66,31g / Kw.tł.nas:10,82g/ W:364,70g/W tym cukier:86,09g/ sól:4,35g / Bł:20,81g /

**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 – gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – mięczaki

15.03.2024 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) ser mozzarella 60g (7) szynka biała 50g pomidor 100g kakao na mleku 300g (1,3,5,6,7,9,10)	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) ser mozzarella 60g (7) szynka biała 50g pomidor bez skórki 100g kakao na mleku 300g (1,3,5,6,7,9,10)	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) ser mozzarella 60g (7) szynka biała 50g pomidor bez skórki 100g kakao na mleku 300g (1,3,5,6,7,9,10)	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) ser mozzarella 60g (7) szynka biała 50g pomidor 100g kakao na mleku 300g (1,3,5,6,7,9,10)
II śniadanie:	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Obiad:	Zupa grochowa z ziemniakami 300g (1,6,7,9,10) kotlet z dorsza 150g (1,3,4,6,7,10) ziemniaki 200g buraki po włosku 200g kompot 250g	Zupa z fasolką szparagową 300g (1,7,9) kotlet z dorsza 150g (1,3,4,6,7,10) ziemniaki 200g buraki po włosku 200g kompot 250g	Zupa z fasolką szparagową 300g (1,7,9) kotlet z dorsza 150g (1,3,4,6,7,10) ziemniaki 200g buraki po włosku 200g kompot 250g	Zupa grochowa z ziemniakami 300g (1,6,7,9,10) kotlet z dorsza 150g (1,3,4,6,7,10) ziemniaki 200g buraki po włosku 200g kompot 250g
Podwieczorek:				Budyń na mleku 250g (1,5,6,7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka wędzona 50g szczypiorek 50g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka wędzona 50g szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka wędzona 50g szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka wędzona 50g szczypiorek 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2228,17kcal/ B:98,70g/ T:80,20g / Kw.tł.nas:15,79g/ W:285,54g/W tym cukier:35,83g/ sól:5,25g / Bł:40,86g /	E:2356,23kcal/ B:100,69g/ T:82,66g / Kw.tł.nas:36,50g/ W:310,01g/W tym cukier:39,60g/ sól:5,02g / Bł:36,50g /	E:2237,01kcal/ B:95,89g/ T:83,14g / Kw.tł.nas:16,31g/ W:277,81g/W tym cukier:32,52g/ sól:4,70g / Bł:43,54g /	E:2351,61kcal/ B:105,34g/ T:84,58g / Kw.tł.nas:15,79g/ W:298,52g/W tym cukier:36,83g/ sól:5,25g / Bł:40,86g /

**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 – gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – mięczaki

16.03.2024 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) twarożek kanapkowy 50g (7) połudwica sopocka drobiowa 50g sałata lodowa 20g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) twarożek kanapkowy 50g (7) połudwica sopocka drobiowa 50g sałata lodowa 20g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) twarożek kanapkowy 50g (7) połudwica sopocka drobiowa 50g sałata lodowa 20g 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) połudwica sopocka drobiowa 50g sałata lodowa 20g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,3,5,6,7)
II śniadanie:	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g
Obiad:	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1,3,6,7) fasolka po bretońsku 350g (1,2,8) herbata ziołowa 250g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1,3,6,7) risotto z mięsem i warzywami 350g (1,6,7,9,10) herbata ziołowa 250g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1,3,6,7) risotto z mięsem i warzywami 350g (1,6,7,9,10) herbata ziołowa 250g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1,3,6,7) fasolka po bretońsku 350g (1,2,8) herbata ziołowa 250g
Podwieczorek:				Jabłko 150g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) sałatka z makaronu, wędlin i warzyw 200g (1,3,8) herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) sałatka z makaronu, wędlin i warzyw 200g (1,3,8) herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) sałatka z makaronu, wędlin i warzyw 200g (1,3,8) herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) sałatka z makaronu, wędlin i warzyw 200g (1,3,8) herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2345,00 kcal/ B:82,85g/ T:83,16g / Kw.tł.nas:10,34g/ W:310,80g/W tym cukier:48,55g/ sól:5,59 / Bł:86,25g /	E:2410,94 kcal/ B:84,94g/ T:81,55g / Kw.tł.nas:10,31g/ W:339,21g/W tym cukier:86,26g/ sól:4,42g / Bł:28,08g /	E:2309,32 kcal/ B:82,54g/ T:81,79g / Kw.tł.nas:10,31g/ W:312,61g/W tym cukier:72,22g/ sól:4,26g / Bł:31,60g /	E:2420,00kcal/ B:83,45g/ T:84,66g / Kw.tł.nas:10,40g/ W:328,80g/W tym cukier:86,25g/ sól:4,76g / Bł:27,94g /

**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 – gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – mięczaki

17.03.2024 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) szynka drobiowa 50g ser capresi 50g (7) rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka drobiowa 50g ser capresi 50g (7) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka drobiowa 50g ser capresi 50g (7) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka drobiowa 50g ser capresi 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 pieczarkowa z makaronem 300g (1,3,6,7,9) kotlet mielony 100g (1,3,6,7,9,10) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (1,6,8) kompot 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300g (1,3,6,7,9) pulpety wieprzowe w sosie koperkowym 250g (1,3,4,7) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (1,6,8) kompot 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300g (1,3,6,7,9) pulpety wieprzowe w sosie koperkowym 250g (1,3,4,7) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (1,6,8) kompot 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300g (1,3,6,7,9) kotlet mielony 100g (1,3,6,7,9,10) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (1,6,8) kompot 250g
Podwieczorek:				Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta z ryby twarogu i warzyw 80g (4,7) herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta z ryby twarogu i warzyw 80g (4,7) herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta z ryby twarogu i warzyw 80g (4,7) herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta z ryby twarogu i warzyw 80g (4,7) herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:1999,54kcal/ B:84,37g/ T:62,07g / Kw.tł.nas:13,79g/ W:304,86g/W tym cukier:64,31 g/ sól:4,84g / Bł:25,55g /	E:2283,67 kcal/ B:98,75/ T:82,63g / Kw.tł.nas:14,20g/ W:318,54g/W tym cukier:66,65 g/ sól:4,48g / Bł:27,15g /	E:2121,03kcal/ B:98,15g/ T:82,87g / Kw.tł.nas:14,35g/ W:269,94g/W tym cukier:53,56g/ sól:4,33g / Bł:30,67g /	E:2191,54kcal/ B:95,17g/ T:68,52g / Kw.tł.nas:17,99g/ W327,36g/W tym cukier:83,81g/ sól:4,94g / Bł:25,55g /

**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 – gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – mięczaki



18.03.2024 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) sałatka rybna 60g (3,4) papryka świeża 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1,5,6,7) bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) sałatka rybna 60g (3,4) papryka świeża 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1,5,6,7) chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) sałatka rybna 60g (3,4) 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) sałatka rybna 60g (3,4) papryka świeża 100g herbata 250g
II śniadanie:	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g
Obiad:	Zupa zacierkowa 300g (1,6,7,9,10) sos mięsny 250g (1,7) ryż na sypko 200g surówka z marchwi i jabłka 100g herbata owocowa 250g	Zupa zacierkowa 300g (1,6,7,9,10) sos mięsny 250g (1,7) kluski śląskie 350g (1,3,6,7,9) surówka z marchwi i jabłka 100g herbata owocowa 250g	Zupa zacierkowa 300g (1,6,7,9,10) sos mięsny 250g (1,7) kluski śląskie 350g (1,3,6,7,9) surówka z marchwi i jabłka 100g herbata owocowa 250g	Zupa zacierkowa 300g (1,6,7,9,10) sos mięsny 250g (1,7) kluski śląskie 350g (1,3,6,7,9) surówka z marchwi i jabłka 100g herbata owocowa 250g
Podwieczorek:				Jogurt owocowy 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta drobiowa z warzywami 200g (1,7) sałata zielona 50g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta drobiowa z warzywami 200g (1,7) sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta drobiowa z warzywami 200g (1,7) sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta drobiowa z warzywami 200g (1,7) sałata zielona 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2225,51 kcal/ B:75,96g/ T:52,41g / Kw.tł.nas:11,39g/ W:354,57g/W tym cukier:80,62 g/ sól:4,93g / Bł:40,15g /	E:2120,75 kcal/ B:81,60g/ T:42,88g / Kw.tł.nas:11,31g/ W:355,66g/W tym cukier:83,17g/ sól:5,04g / Bł:41,80g	E:1941,51kcal/ B:76,80g/ T:43,36g / Kw.tł.nas:11,31g/ W:308,46g/W tym cukier:61,09g/ sól:4,72g / Bł:48,84g /	E:2218,15kcal/ B:85,16g/ T:47,11g / Kw.tł.nas:13,87g/ W:369,01g/W tym cukier:80,77g/ sól:5,51g / Bł:40,20g /

**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 – gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – mięczaki

19.03.2024 wtorek				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie:	Kasza jęczmienna na mleku 300g (1,7,9,10) chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) ser żółty 50g (7) ogórek świeży 100g herbata 250g	Kasza jęczmienna na mleku 300g (1,7,9,10) bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) ser topiony 50g (7) ogórek świeży bez skórki 100g herbata 250g	Kasza jęczmienna na mleku 300g (1,7,9,10) chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) ser topiony 50g (7) ogórek świeży 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) ser żółty 50g (7) ogórek świeży 100g herbata 250g
II śniadanie:	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g
Obiad:	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g (1,6,7,9,10) makaron w sosie twarogowo-szpinakowym 250g (1,3,7) kompot 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g (1,6,7,9,10) makaron w sosie twarogowo-szpinakowym 250g (1,3,7) kompot 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g (1,6,7,9,10) makaron w sosie twarogowo-szpinakowym 250g (1,3,7) kompot 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g (1,6,7,9,10) makaron w sosie twarogowo-szpinakowym 250g (1,3,7) kompot 250g
Podwieczorek:				Wafel ryżowy 45g dżem 20g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szyneczka delikatesowa 50g szczypiorek 50g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szyneczka delikatesowa 50g szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szyneczka delikatesowa 50g szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szyneczka delikatesowa 50g szczypiorek 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2125,08kcal/ B:83,43g/ T:48,10g / Kw.tł.nas:4,31g/ W:341,86g/W tym cukier:52,63g/ sól:4,42g / Bł:36,75g /	E:2189,18kcal/ B:78,62g/ T:53,12g / Kw.tł.nas:12,15g/ W:354,21g/W tym cukier:55,58g/ sól:5,10g / Bł:38,35g /	E:2246,75kcal/ B:80,78g/ T:54,48g / Kw.tł.nas:12,39 g/ W:357,41g/W tym cukier:35,82g/ sól:5,74g / Bł:48,59g /	E:2328,33kcal/ B:87,95g/ T:49,27g / Kw.tł.nas:4,63g/ W:383,87g/W tym cukier:59,99g/ sól:4,42g / Bł:39,22g /

**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 – gorczyca/ 11 - nasiona sezamu/ 12 – siarczyny i pochodne/ 13 – nasiona łubinu/ 14 – mięczaki

