

Jadłospis za okres od dnia 20.03.2024 do dnia 29.03.2024 roku dla diet obowiązujących w Szpitalu Wojewódzkim dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Bolesławcu

20.03.2024 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) dżem 40g szynka biała 50g (6) sałata zielona 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) dżem 40g szynka biała 50g (6) sałata zielona 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) humus 60g (6) szynka biała 50g (6) sałata zielona 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) dżem 40g szynka biała 50g (6) sałata zielona 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
II śniadanie:	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g
Obiad:	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1,3,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1,7) ziemniaki 200g sok z wodą 250g	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1,3,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1,7) ziemniaki 200g sok z wodą 250g	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1,3,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1,7) ziemniaki 200g sok z wodą 250g	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1,3,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1,7) ziemniaki 200g sok z wodą 250g
Podwieczorek:				Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80 g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka drobiowa 50g (6) pomidor 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80 g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka drobiowa 50g (6) pomidor bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 80 g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka drobiowa 50g (6) pomidor bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka drobiowa 50g (6) pomidor 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2001,16kcal/ B:99,40g/ T:46,45g / Kw.tł.nas:8,24g/ W:272,87g/W tym cukier:61,90g/ sól:4,24g / Bł:28,66g /	E:2002,76kcal/ B:100,04g/ T:45,97g / Kw.tł.nas:8,08g/ W:282,47g/W tym cukier:64,30g/ sól:3,92g /Bł:30,26g /	E:1986,54 kcal/ B:103,58g/ T:62,57g / Kw.tł.nas:21,28g/ W:236,07g/W tym cukier:36,12g/ sól:3,58g / Bł:36,86g /	E:2169,16kcal/ B:110,20g/ T:52,90g / Kw.tł.nas:12,44g/ W:295,37g/ W tym cukier:81,40g/ sól:4,35g / Bł:28,66g /

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

21.03.2024 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 (1,7) chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) roszponka 20g herbata 250g	Kasza manna na mleku 300g (1,7) bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) roszponka 20g herbata 250g	Kasza manna na mleku 300g (1,7) chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) roszponka 20g herbata 250g	Kasza manna na mleku 300g (1,7) chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) roszponka 20g herbata 250g
II śniadanie:	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g
Obiad:	Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1,9) makaron z serem 350g (1,3,7) kompot 250g	Zupa jarzynowa 300g (1,7,9) makaron z serem 350g (1,3,7) kompot 250g	Zupa jarzynowa 300g (1,7,9) makaron z serem 350g (1,3,7) kompot 250g	Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1,9) naleśniki z serem 300g (1,3,7) kompot 250g
Podwieczorek:				Deser owocowy 100g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka wędzona 50g (6) sałatka jarzynowa 100g (3,7,9,10) herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka wędzona 50g (6) sałatka jarzynowa 100g (3,7,9,10) herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka wędzona 50g (6) sałatka jarzynowa 100g (3,7,9,10) herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka wędzona 50g (6) sałatka jarzynowa 100g (3,7,9,10) herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2405,34 kcal/ B:87,86g/ T:53,63g / Kw.tł.nas:9,44/ W:393,69g/W tym cukier:56,74g/ sól:4,31g / Bł:30,31g /	E:2359,10kcal/ B:82,76g/ T:51,56g / Kw.tł.nas:9,58g/ W:391,64g/W tym cukier:60,14g/ sól:4,78g / Bł:31,78g /	E:2219,88kcal/ B:77,96g/ T:52,04g / Kw.tł.nas:9,58g/ W:354,44g/W tym cukier:48,06g/ sól:3,66g / Bł:38,82g /	E:2319,50kcal/ B:91,75g/ T:61,76g / Kw.tł.nas:10,32g/ W:350,57g/W tym cukier:84,35g/ sól:4,36g / Bł:30,61g /

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

22.03.2024 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) serek wiejski 100g (7) miód 20g szczypiorek 50g kakao na mleku 300g (7)	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) serek wiejski 100g (7) miód 20g szczypiorek 50g kakao na mleku 300g (7)	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) serek wiejski 100g (7) smalczyk z fasoli, jabłka i cebulki 50g szczypiorek 50g kakao na mleku 300g (7)	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) serek wiejski 100g (7) miód 20g szczypiorek 50g kakao na mleku 300g (7)
II śniadanie:	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g
Obiad:	Zupa brokułowa 300g (1,7,9) kotlet z dorsza 100g (1,3,4) ziemniaki 200g surówka z kapusty kiszzonej 200g kisiel 250g	Zupa brokułowa 300g (1,7,9) kotlet z dorsza 100g (1,3,4) ziemniaki 200g sałata zielona ze śmietaną 200g (7) kisiel 250g	Zupa brokułowa 300g (1,7,9) kotlet z dorsza 100g (1,3,4) ziemniaki 200g sałata zielona ze śmietaną 200g(7) kisiel 250g	Zupa brokułowa 300g (1,7,9) kotlet z dorsza 100g (1,3,4) ziemniaki 200g surówka z kapusty kiszzonej 200g kisiel 250g
Podwieczorek:				Jogurt owocowy 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) ogórek 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) ogórek bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) ogórek bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) ogórek 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2151,24kcal/ B:87,95g/ T:65,17g / Kw.tł.nas; 10,29g/ W:302,78g/W tym cukier:83,89g/ sól:3,44g / Bł:35,80g /	E:2304,52kcal/ B:90,08g/ T:70,96g / Kw.tł.nas:14,96g/ W:328,53g/W tym cukier:103,07g/ sól:4,14g / Bł:36,21g /	E:2091,67 kcal/ B:77,68g/ T:76,39g / Kw.tł.nas:15,36g/ W:269,48g/W tym cukier:83,29g/ sól:3,82g / Bł:43,60g /	E:2274,24kcal/ B:92,15g/ T:68,92g / Kw.tł.nas:12,69g/ W:325,73g/W tymcukier:83,89g/ sól:3,59g / Bł:35,80g /

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

23.03.2024 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) szynka drobiowa 50g (6) twarożek kanapkowy 50g (7) papryka świeża 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) twarożek kanapkowy 50g (7) papryka świeża 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) twarożek kanapkowy 50g (7) papryka świeża 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) twarożek kanapkowy 50g (7) papryka świeża 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
II śniadanie:	Deser mleczny-pudding 150g (7)	Deser mleczny-pudding 150g (7)	Kefir 200g (7)	Deser mleczny-pudding 150g (7)
Obiad:	Zupa ziemniaczanka 300g (1,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1,7,9) kasza jęczmienna 200g (1) surówka z kapusty pekińskiej 200g kompot 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1,7,9) kasza jęczmienna 200g (1) surówka z kapusty pekińskiej 200g kompot 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1,7,9) kasza jęczmienna 200g (1) surówka z kapusty pekińskiej 200g kompot 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1,7,9) kasza jęczmienna 200g (1) surówka z kapusty pekińskiej 200g kompot 250g
Podwieczorek:				Gruszka 150g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g jabłko 150g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g jabłko 150g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g jabłko 150g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g jabłko 150g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2354,16kcal/ B:104,23g/ T:81,27g / Kw.tł.nas:13,97g/ W:312,13g/W tym cukier:63,75g/ sól:5,53g / Bł:31,94g /	E:2379,76 kcal/ B:104,87g/ T:80,79g / Kw.tł.nas:13,81g/ W:321,73g/W tym cukier:66,15g/ sól:5,21g / Bł:33,54g /	E:2180,35kcal/ B:105,53g/ T:80,72g / Kw.tł.nas:13,62g/ W:265,70g/W tym cukier:40,13g/ sól:4,27g / Bł:40,58g /	E:2441,16 kcal/ B:104,38g/ T:81,42g / Kw.tł.nas:13,97g/ W:334,63g/W tym cukier:63,75g/ sól:5,53g / Bł:31,94g /

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

24.03.2024 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) ser mozzarella 60g (7) konserwa rybna 60g (2,4) pomidor 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) ser mozzarella 60g (7) konserwa rybna 60g (2,4) pomidor bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) ser mozzarella 60g (7) konserwa rybna 60g (2,4) pomidor bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) ser mozzarella 60g (7) konserwa rybna 60g (2,4) pomidor 100g herbata 250g
II śniadanie:	Owsianka z owocami 100g (1,7)	Owsianka z owocami 100g (1,7)	Owsianka z owocami 100g (1,7)	Owsianka z owocami 100g (1,7)
Obiad:	Zupa zacierkowa 300g (1,3,9) sos mięsny 250g (1,7) ryż na sypko 200g buraczki po włosku 200g herbata owocowa 250g	Zupa zacierkowa 300g (1,3,9) sos mięsny 250g (1,7) ryż na sypko 200g buraczki po włosku 200g herbata owocowa 250g	Zupa zacierkowa 300g (1,3,9) sos mięsny 250g (1,7) ryż na sypko 200g buraczki po włosku 200g herbata owocowa 250g	Zupa zacierkowa 300g (1,3,9) sos mięsny 250g (1,7) ryż na sypko 200g buraczki po włosku 200g herbata owocowa 250g
Podwieczorek:				Kisiel 250g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta drobiowa z warzami 200g (9) ogórek kiszony 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta drobiowa z warzami 200g (9) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta drobiowa z warzami 200g (9) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta drobiowa z warzami 200g (9) ogórek kiszony 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2382,24kcal/ B:85,68 g/ T:69,23g / Kw.tł.nas:19,19g/ W:347,00g/W tym cukier:76,52g/ sól:4,09g / Bł:40,20g /	E:2407,84kcal/ B:86,32g/ T:68,75g / Kw.tł.nas:19,03g/ W:356,60g/ W tym cukier:78,92g/ sól:3,77g / Bł:41,80g /	E:2228,61kcal/ B:81,52g/ T:69,23g / Kw.tł.nas:19,03g/ W:309,40g/W tym cukier:56,84g/ sól:2,65g / Bł:48,84g	E:2429,92kcal/ B:85,68g/ T:69,23g / Kw.tł.nas:19,19g/ W:358,48g/W tym cukier:81,52g/ sól:4,09g / 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

25.03.2024 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(1,7) chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet sojowy 60g (6,10) rzodkiewka 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g(1,7) bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet sojowy 60g (6,10) rzodkiewka 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g(1,7) chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet sojowy 60g (6,10) rzodkiewka 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g(1,7) chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasztet sojowy 60g (6,10) rzodkiewka 100g herbata 250g
II śniadanie:	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g
Obiad:	Zupa grochowa z makaronem 300g (1,3,9) leczo 250g ziemniaki 200g kompot 250g	Zupa grysikowa 300g (1,9) leczo 250g ziemniaki 200g kompot 250g	Zupa grysikowa 300g (1,9) leczo 250g ziemniaki 200g kompot 250g	Zupa grochowa z makaronem 300g (1,3,9) leczo 250g ziemniaki 200g kompot 250g
Podwieczorek:				Banan 100g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10) herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10) herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10) herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10) herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2267,70kcal/ B:64,06g/ T:81,21g / Kw.tł.nas:13,57g/ W:321,44g/W tym cukier:60,33g/ sól:4,44g / Bł:29,78g /	E:2337,21kcal/ B:63,88g/ T:76,77g / Kw.tł.nas:11,68g/ W:347,32g/W tym cukier:60,88g/ sól:3,99g / Bł:33,91g /	E:2155,27kcal/ B:59,14g/ T:77,30g / Kw.tł.nas:11,69g/ W:299,29g/W tym cukier:37,76g/ sól:2,87g / Bł:40,95g /	E:2381,50kcal/ B:65,59g/ T:81,54g / Kw.tł.nas:13,72g/ W:344,85g/W tym cukier:60,39g/ sól:4,54g / Bł:29,97g /

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

26.03.2024 wtorek				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie:	Makaron na mleku 300g (1,3,7) chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) jajo gotowane 50g (3) roszponka 20g herbata 250g	Makaron na mleku 300g (1,3,7) bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) twarożek kanapkowy 50g (7) roszponka 20g herbata 250g	Makaron na mleku 300g (1,3,7) chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) twarożek kanapkowy 50g (7) roszponka 20g herbata 250g	Makaron na mleku 300g (1,3,7) chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) jajo gotowane 50g (3) roszponka 20g herbata 250g
II śniadanie:	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Obiad:	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1,6,7,9) fasolka po bretońsku 350g (1,6,9,10) herbata ziołowa 250g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1,6,7,9) risotto z mięsem i warzywami 350g (9) herbata ziołowa 250g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1,6,7,9) risotto z mięsem i warzywami 350g (9) herbata ziołowa 250g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1,6,7,9) fasolka po bretońsku 350g (1,6,9,10) herbata ziołowa 250g
Podwieczorek:				Jogurt owocowy 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g(7) ogonówka 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) ogonówka 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) ogonówka 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) ogonówka 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2298,23 kcal/ B:72,51g/ T:82,10g / Kw.tł.nas:9,43g/ W:315,62g/W tym cukier:86,98g/ sól:4,83g / Bł:25,69g /	E:2236,55 kcal/ B:71,39g/ T:70,44g / Kw.tł.nas:8,95g/ W:337,99g/W tym cukier:88,60g/ sól:4,42g / Bł:25,53g /	E:2097,33 kcal/ B:66,59g/ T:70,92g / Kw.tł.nas:8,95g/ W:300,79g/W tym cukier:76,52g/ sól:3,30g / Bł:32,57g /	E:2421,23kcal/ B:76,71g/ T:85,85g / Kw.tł.nas:11,83g/ W:338,57g/W tym cukier:86,98g/ sól:4,98g / Bł:25,69g /

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

27.03.2024 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) szynka wędzona 50g ser capresi 50g (7) ogórek 100g kawa zbożowa z mlekiem (1,7)	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka wędzona 50g ser capresi 50g (7) ogórek bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem (1,7)	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka wędzona 50g ser capresi 50g (7) ogórek bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem (1,7)	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) szynka wędzona 50g ser capresi 50g (7) ogórek 100g kawa zbożowa z mlekiem (1,7)
II śniadanie:	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)
Obiad:	Zupa barszcz czerwony 300g (1,7,9) makaron w sosie serowo-szpinakowym 250g (1,3,7) kompot 250g	Zupa barszcz czerwony 300g (1,7,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1,3,7) jogurt naturalny 30g (7) kompot 250g	Zupa barszcz czerwony 300g (1,7,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1,3,7) jogurt naturalny 30g (7) kompot 250g	Zupa barszcz czerwony 300g (1,7,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1,3,7) jogurt naturalny 30g (7) kompot 250g
Podwieczorek:				Bułka słodka 100g (1,3)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) ser żółty 50g (7) papryka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) ser topiony 50g (7) papryka 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) ser topiony 50g (7) papryka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) ser żółty 50g (7) papryka 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2072,25kcal/ B:89,87g/ T:63,74g / Kw.tł.nas:13,12g/ W:290,06g/W tym cukier:42,44 g/ sól:5,96g / Bł:24,86g /	E:2076,06 kcal/ B:70,58/ T:50,76g / Kw.tł.nas:20,88g/ W:341,37g/W tym cukier:39,43 g/ sól:6,52g / Bł:18,49g /	E:1956,66kcal/ B:67,90g/ T:51,00g / Kw.tł.nas:20,95g/ W:303,97g/W tym cukier:46,50g/ sól:5,25g / Bł:26,33g /	E:2316,76kcal/ B:85,71g/ T:58,50g / Kw.tł.nas:15,56g/ W:381,82g/W tym cukier:43,98g/ sól:5,68g / Bł:17,69g /

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

28.03.2024 czwartek				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie:	Płatki kukurydziane na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka konserwowa 50g sałata lodowa 20g herbata 250g	Płatki kukurydziane na mleku 300g (7) bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka konserwowa 50g sałata lodowa 20g herbata 250g	Płatki kukurydziane na mleku 300g (7) chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka konserwowa 50g sałata lodowa 20g herbata 250g	Płatki kukurydziane na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka konserwowa 50g sałata lodowa 20g herbata 250g
II śniadanie:	Kiwi 100g	Kiwi 100g	Kiwi 100g	Kiwi 100g
Obiad:	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1,3,7,9) gulasz wieprzowy w jarzynach 250g (1,7,9) kasza gryczana 200g sok z wodą 250g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1,3,7,9) gulasz wieprzowy w jarzynach 250g (1,7,9) kluski śląskie 350g (1,3,9) sok z wodą 250g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1,3,7,9) gulasz wieprzowy w jarzynach 250g (1,7,9) kluski śląskie 350g (1,3,9) sok z wodą 250g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1,3,7,9) gulasz wieprzowy w jarzynach 250g (1,7,9) kluski śląskie 350g (1,3,9) sok z wodą 250g
Podwieczorek:				Galaretka owocowa 250g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) pomidor 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) pomidor bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) pomidor bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) pomidor 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2203,35 kcal/ B:82,70g/ T:58,45g / Kw.tł.nas:15,74g/ W:340,11g/W tym cukier:55,77g/ sól:6,48g / Bł:34,05g /	E:2212,73kcal/ B:76,24g/ T:55,96g / Kw.tł.nas:15,15g/ W:350,81g/W tym cukier:58,33g/ sól:6,58g / Bł:29,69g	E:2073,51kcal/ B:71,44g/ T:56,44g / Kw.tł.nas:15,15g/ W:313,61g/W tym cukier:46,25g/ sól:5,46g / Bł:36,73g /	E:2312,13kcal/ B:80,60g/ T:56,44g / Kw.tł.nas:15,31g/ W:368,71g/W tym cukier:83,43g/ sól:6,90g / Bł:28,09g /

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

29.03.2024 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) twarożek kanapkowy 50g (7) paprykarz warzywny 60g (6) szczypiorek 50g kakao na mleku 300g (7)	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) twarożek kanapkowy 50g (7) paprykarz warzywny 60g (6) szczypiorek 50g kakao na mleku 300g (7)	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) twarożek kanapkowy 50g (7) paprykarz warzywny 60g (6) szczypiorek 50g kakao na mleku 300g (7)	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) twarożek kanapkowy 50g (7) paprykarz warzywny 60g (6) szczypiorek 50g kakao na mleku 300g (7)
II śniadanie:	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g
Obiad:	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g (1,9) pulpet z ryby w sosie koperkowym 250g (1,3,4,7) buraczki po włosku 200g kompot 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g (1,9) pulpet z ryby w sosie koperkowym 250g (1,3,4,7) buraczki po włosku 200g kompot 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g (1,9) pulpet z ryby w sosie koperkowym 250g (1,3,4,7) buraczki po włosku 200g kompot 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300g (1,9) pulpet z ryby w sosie koperkowym 250g (1,3,4,7) buraczki po włosku 200g kompot 250g
Podwieczorek:				Wafel kakaowy 45g (1,6,7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) sałatka z makaronu, wędlin i warzyw 200g (1,3,6,7,10) herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) sałatka z makaronu, wędlin i warzyw 200g (1,3,6,7,10) herbata 250g	Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) sałatka z makaronu, wędlin i warzyw 200g (1,3,6,7,10) herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g(7) sałatka z makaronu, wędlin i warzyw 200g (1,3,6,7,10) herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E;2352,15kcal/ B:94,50g/ T:65,97g / Kw.tł.nas:10,72g/ W:344,09g/W tym cukier:52,30g/ sól:4,67g / Bł:45,84g /	E:2377,75kcal/ B:95,14g/ T:65,49g / Kw.tł.nas:10,56g/ W:353,69g/W tym cukier:54,70g/ sól:4,35g / Bł:47,44g /	E:2298,55kcal/ B:90,34g/ T:65,97g / Kw.tł.nas:10,56g/ W:331,49g/W tym cukier:57,62g/ sól;3,23g / Bł:54,48g /	E:2591,10kcal/ B:97,51g/ T:79,02g / Kw.tł.nas:16,57/ W:371,09g/W tym cukier:67,60g/ sól:4,74g / Bł:48,09g /

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

