

Jadłospis za okres od dnia 28.06.2024 do dnia 07.07.2024 roku dla diet obowiązujących w Szpitalu Wojewódzkim dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Bolesławcu

| 28.06.2024 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) szynka biała 50g (6) ser capresi 50g (7) roszponka 20g kakao na mleku 300g (7) | Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka biała 50g (6) ser capresi 50g (7) roszponka 20g kakao na mleku 300g (7) | Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka biała 50g (6) ser capresi 50g (7) roszponka 20g kakao na mleku 300g (7) | Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka biała 50g (6) ser capresi 50g (7) roszponka 20g kakao na mleku 300g (7) |
| II śniadanie: | Jogurt owocowy 150g (7) | Jogurt owocowy 150g (7) | Jogurt naturalny 150g (7) | Jogurt owocowy 150g (7) |
| Obiad: | Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1,3,7,9) kotlet z dorsza 150g (1,3,4) ziemniaki 200g sałata lodowa ze śmietaną 250g(7) kisiel 250g | Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1,3,7,9) kotlet z dorsza 150g (1,3,4) ziemniaki 200g sałata lodowa ze śmietaną 250g(7) kisiel 250g | Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1,3,7,9) kotlet z dorsza 150g (1,3,4) ziemniaki 200g sałata lodowa ze śmietaną 250g(7) kisiel 250g | Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1,3,7,9) kotlet z dorsza 150g (1,3,4) ziemniaki 200g sałata lodowa ze smietaną 250g(7) kisiel 250g |
| Podwieczorek: | | | | Galaretką owocową 250g |
| Kolacja: | Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) jajko gotowane 50g (3) ogórek zielony 100g herbata 250g | Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) jajko gotowane 50g (3) ogórek zielony bez skorki 100g herbata 250g | Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) jajko gotowane 50g (3) ogórek zielony bez skorki 100g herbata 250g | Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) jajko gotowane 50g (3) ogórek zielony 100g herbata 250g |
| Wartości odżywcze/doba | E:2222,44kcal/ B:95,67g/ T:79,85g / Kw.tł.nas:22,06g/ W:280,42g/W tym cukier:47,18g/ sól:4,98g / Bł:23,92g / | E:2248,04kcal/ B:96,31g/ T:79,37g / Kw.tł.nas:21,90g/ W:290,02g/W tym cukier:49,58g/ sól:4,66g / Bł:25,52g / | E:2095,82kcal/ B:93,31g/ T:79,85g / Kw.tł.nas:22,05g/ W:242,82g/W tym cukier:50,45g/ sól:3,55g / Bł:32,56g / | E:2244,94kcal/ B:96,57g/ T:79,85g / Kw.tł.nas:22,06g/ W:285,37g/W tym cukier:52,13g/ sól:4,98g / Bł:23,92g / |

Alergeny: 1 - gluten/ 2 – skorupiaki i produkty pochodne/ 3 – jaja i produkty pochodne/ 4 – ryby i produkty pochodne/ 5 – orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne/ 6 – soja i produkty pochodne/ 7 – mleko i produkty pochodne/ 8 -orzechy 9 – seler i produkty pochodne/ 10 – gorczyca i produkty pochodne 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne/ 12 – dwutlenek siarki i siarczyny/ 13 – łubin i produkty pochodne/ 14 – mięczaki i produkty pochodne

| 29.06.2024 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) ser mozzarella 60g (7) miód 20g pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) | Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) ser mozzarella 60g (7) miód 20g pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) | Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) ser mozzarella 60g (7) humus 60g (6,11) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) | Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) ser mozzarella 60g (7) miód 20g pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) |
| II śniadanie: | Kiwi 100g | Kiwi 100g | Kiwi 100g | Kiwi 100g |
| Obiad: | Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (1,7,9) gulasz wieprzowy w jarzynach 250g (1,7) kasza jęczmienna na sypko 200g (1) kompot 250g | Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (1,7,9) gulasz wieprzowy w jarzynach 250g (1,7) kasza jęczmienna na sypko 200g (1) kompot 250g | Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (1,7,9) gulasz wieprzowy w jarzynach 250g (1,7) kasza jęczmienna na sypko 200g (1) kompot 250g | Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (1,7,9) gulasz wieprzowy w jarzynach 250g (1,7) kasza jęczmienna na sypko 200g (1) kompot 250g |
| Podwieczorek: | | | | Deser mleczny-pudding 150g (7) |
| Kolacja: | Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) sałata lodowa 20g herbata 250g | Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) sałata lodowa 20g herbata 250g | Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) sałata lodowa 20g herbata 250g | Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) sałata lodowa 20g herbata 250g |
| Wartości odżywcze/doba | E:2001,21kcal/ B:84,12g/ T:56,65g / Kw.tł.nas:17,89g/ W:312,14g/W tym cukier:59,16g/ sól;3,15g / Bł:44,43g / | E:2026,81kcal/ B:84,76g/ T:56,17g / Kw.tł.nas:17,73g/ W:321,74g/W tym cukier:61,56g/ sól:2,83g / Bł:46,03g / | E:2006,39kcal/ B:88,32g/ T:72,85g / Kw.tł.nas:30,93g/ W:272,74g/W tym cukier:32,18g/ sól;2,49g / Bł:53,07g / | E:2140,71kcal/ B:85,92g/ T:60,25g / Kw.tł.nas:20,29g/ W:336,74g/W tym cukier:78,66g sól:3,25g / Bł:44,43g / |

Alergeny: 1 - gluten/ 2 – skorupiaki i produkty pochodne/ 3 – jaja i produkty pochodne/ 4 – ryby i produkty pochodne/ 5 – orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne/ 6 – soja i produkty pochodne/ 7 – mleko i produkty pochodne/ 8 -orzechy 9 – seler i produkty pochodne/ 10 – gorczyca i produkty pochodne 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne/ 12 – dwutlenek siarki i siarczyny/ 13 – łubin i produkty pochodne/ 14 – mięczaki i produkty pochodne

| 30.06.2024 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 (6) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) roszponka 20g herbata 250g | Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) roszponka 20g herbata 250g | Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) roszponka 20g herbata 250g | Chleb pszenno-żytni 80g(1) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) roszponka 20g herbata 250g |
| II śniadanie: | Kubuś sok 300g | Kubuś sok 300g | Kubuś sok 300g | Kubuś sok 300g |
| Obiad: | Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1,7,9) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1,7) ryż na sypko 200g szpinak duszony w śmietanie 170g (7) sok z wodą 250g | Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1,7,9) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1,7) ryż na sypko 200g szpinak duszony w śmietanie 170g (7) sok z wodą 250g | Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1,7,9) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1,7) ryż na sypko 200g szpinak duszony w śmietanie 170g (7) sok z wodą 250g | Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1,7,9) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1,7) ryż na sypko 200g szpinak duszony w śmietanie 170g (7) sok z wodą 250g |
| Podwieczorek: | | | | Serek homogenizowany 150g (7) |
| Kolacja: | Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) papryka świeża 100g herbata 250g | Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) papryka świeża 100g herbata 250g | Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) papryka świeża 100g herbata 250g | Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) papryka świeża 100g herbata 250g |
| Wartości odżywcze/doba | E:2250,95kcal/ B:75,72g/ T:57,01g / Kw.tł.nas;14,08g/ W:335,84g/W tym cukier:74,76g/ sól:4,06g / Bł:34,59g / | E:2276,55kcal/ B:76,36g/ T:56,53g / Kw.tł.nas:13,92g/ W:345,44g/W tym cukier:77,16g/ sól:3,74g / Bł:36,19g / | E:2097,32kcal/ B:71,56g/ T:57,01g / Kw.tł.nas:13,92g/ W:298,24g/W tym cukier:55,08g/ sól:2,62g / Bł:43,23g / | E:2442,95kcal/ B:86,52g/ T:63,46g / Kw.tł.nas:18,28g/ W:358,34g/W tym cukier:94,26g/ sól:4,17g / Bł:34,59g / |

Alergeny: **1** - gluten/ **2** – skorupiaki i produkty pochodne/ **3** – jaja i produkty pochodne/ **4** – ryby i produkty pochodne/ **5** – orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne/ **6** – soja i produkty pochodne/ **7** – mleko i produkty pochodne/ **8** -orzechy **9** – seler i produkty pochodne/ **10** – gorczyca i produkty pochodne **11** - nasiona sezamu i produkty pochodne/ **12** – dwutlenek siarki i siarczyny/ **13** – łubin i produkty pochodne/ **14** – mięczaki i produkty pochodne

| 01.07.2024 poniedziałek | | | | |
|-------------------------|---|---|---|---|
| Poszczególne diety | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych | Dieta na oddział dzieci i młodzieży |
| Śniadanie: | Kasza jęczmienna na mleku 300g (1,7) chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka rybna 60g (4,6,9) ogórek świeży 100g herbata 250g | Kasza jęczmienna na mleku 300g (1,7) bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka rybna 60g (4,6,9) ogórek świeży bez skórki 100g herbata 250g | Kasza jęczmienna na mleku 300g(1,7) chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka rybna 60g (4,6,9) ogórek świeży bez skórki 100g herbata 250g | Kasza jęczmienna na mleku 300g (1,7) chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka rybna 60g (4,6,9) ogórek świeży 100g herbata 250g |
| II śniadanie: | Jabłko 150g | Jabłko 150g | Jabłko 150g | Jabłko 150g |
| Obiad: | Zupa zacierkowa 300g (1,3,9) bigos z kapusty kiszzonej 300g (6,10) ziemniaki 200g kompot 250g | Zupa zacierkowa 300g (1,3,9) pulpety wieprzowe w sosie koperkowym 250g (1,3,7) ziemniaki 200g mizeria z ogórka ze śmietaną i szczypiorkiem 200g (7) kompot 250g | Zupa zacierkowa 300g (1,3,9) pulpety wieprzowe w sosie koperkowym 250g (1,3,7) ziemniaki 200g mizeria z ogórka ze śmietaną i szczypiorkiem 200g (7) kompot 250g | Zupa zacierkowa 300g (1,3,9) bigos z kapusty kiszzonej 300g (6,10) ziemniaki 200g kompot 250g |
| Podwieczorek: | | | | Budyń na mleku 250g (7) |
| Kolacja: | Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) sałata zielona 50g herbata 250g | Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) sałata zielona 50g herbata 250g | Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) sałata zielona 50g herbata 250g | Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) sałata zielona 50g herbata 250g |
| Wartości odżywcze/doba | E:2164,59kcal/ B:67,59g/ T:91,64g / Kw.tł.nas:10,69g/ W:277,20g/W tym cukier:60,54g/ sól;4,23g / Bł:32,41g / | E:2396,78kcal/ B:77,04g/ T:101,11g / Kw.tł.nas:21,45g/ W:300,49g/W tym cukier;58,63g/ sól:4,04g / Bł:29,83g / | E:2217,55kcal/ B:72,24g/ T:101,59g / Kw.tł.nas:21,45g/ W;253,29g/W tym cukier:36,55g/ sól;2,92g / Bł:36,87g / | E:2407,59kcal/ B:75,59g/ T:96,39g / Kw.tł.nas;10,69g/ W:301,95g/W tym cukier:60,54g/ sól:4,23g / Bł:32,41g / |

Alergeny: **1** - gluten/ **2** – skorupiaki i produkty pochodne/ **3** – jaja i produkty pochodne/ **4** – ryby i produkty pochodne/ **5** – orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne/ **6** – soja i produkty pochodne/ **7** – mleko i produkty pochodne/ **8** -orzechy **9** – seler i produkty pochodne/ **10** – gorczyca i produkty pochodne **11** - nasiona sezamu i produkty pochodne/ **12** – dwutlenek siarki i siarczyny/ **13** – łubin i produkty pochodne/ **14** – mięczaki i produkty pochodne

| 02.07.2024 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 razowy na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka konserwowa 50g szczypiorek 50g herbata 250g | Ryż razowy na mleku 300g (7) bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka konserwowa 50g szczypiorek 50g herbata 250g | Ryż razowy na mleku 300g (7) chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka konserwowa 50g szczypiorek 50g herbata 250g | Ryż razowy na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka konserwowa 50g szczypiorek 50g herbata 250g |
| II śniadanie: | Banan 100g | Banan 100g | Banan 100g | Banan 100g |
| Obiad: | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1,7,9,12) makaron z serem 350g (1,3,7) herbata ziołowa 250g | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1,7,9,12) makaron z serem 350g (1,3,7) herbata ziołowa 250g | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1,7,9,12) makaron z serem 350g (1,3,7) herbata ziołowa 250g | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1,7,9,12) makaron z serem 350g (1,3,7) herbata ziołowa 250g |
| Podwieczorek: | | | | Wafle kakaowe 40g (1,6,7) |
| Kolacja: | Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka biała 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g | Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka biała 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g | Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka biała 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g | Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka biała 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g |
| Wartości odżywcze/doba | E:2199,43kcal/ B:83,69g/ T:33,16g / Kw.tł.nas:8,63g/ W:432,29g/W tym cukier:72,24g/ sól:3,82g / Bł:22,93g / | E:2225,03kcal/ B:84,33g/ T:32,68g / Kw.tł.nas:8,47g/ W:441,89g/W tym cukier:74,64g/ sól:3,50g / Bł:24,53g / | E:2045,79kcal/ B:79,53g/ T:33,16g / Kw.tł.nas:8,47g/ W:394,69g/ W tym cukier:52,56g/ sól;2,38g / Bł:31,57g / | E:2411,83kcal/ B:86,37g/ T:44,76g / Kw.tł.nas:13,83g/ W:456,29g/W tym cukier:85,84g/ sól:3,89g / Bł:24,93g / |

Alergeny: **1** - gluten/ **2** – skorupiaki i produkty pochodne/ **3** – jaja i produkty pochodne/ **4** – ryby i produkty pochodne/ **5** – orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne/ **6** – soja i produkty pochodne/ **7** – mleko i produkty pochodne/ **8** -orzechy **9** – seler i produkty pochodne/ **10** – gorczyca i produkty pochodne **11** - nasiona sezamu i produkty pochodne/ **12** – dwutlenek siarki i siarczyny/ **13** – łubin i produkty pochodne/ **14** – mięczaki i produkty pochodne

| 03.07.2024 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) szynka drobiowa 50g (6) pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) | Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) twarożek kanapkowy 50g (7) szynka drobiowa 50g (6) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) | Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) twarożek kanapkowy 50g (7) szynka drobiowa 50g (6) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) | Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) twarożek kanapkowy 50g (7) szynka drobiowa 50g (6) pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) |
| II śniadanie: | Deser owocowy 100g | Deser owocowy 100g | Deser owocowy 100g | Deser owocowy 100g |
| Obiad: | Zupa ziemniaczanka 300g (1,7,9) sos mięsny 250g (1,7) kasza gryczana na sypko 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) kompot 250g | Zupa ziemniaczanka 300g (1,7,9) sos mięsny 250g (1,7) kasza gryczana na sypko 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) kompot 250g | Zupa ziemniaczanka 300g (1,7,9) sos mięsny 250g (1,7) kasza gryczana na sypko 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) kompot 250g | Zupa ziemniaczanka 300g (1,7,9) sos mięsny 250g (1,7) kasza gryczana na sypko 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) kompot 250g |
| Podwieczorek: | | | | Owsianka z owocami 100g (7) |
| Kolacja: | Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g (9) herbata 250g | Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g (9) herbata 250g | Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g (9) herbata 250g | Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g (9) herbata 250g |
| Wartości odżywcze/doba | E:2284,89kcal/ B:94,02g/ T:74,09g / Kw.tł.nas:12,77g/ W:306,86g/W tym cukier:54,88g/ sól:2,63g / Bł:43,59g / | E:2310,49kcal/ B:94,66g/ T:73,61g / Kw.tł.nas:12,61g/ W:316,46g/W tym cukier:57,28g/ sól:2,31g / Bł:45,19g / | E:2199,29kcal/ B:89,86g/ T:74,09g / Kw.tł.nas:12,61g/ W:286,26g/W tym cukier:52,20g/ sól:1,19g / Bł:52,23g / | E:2425,89kcal/ B:96,87g/ T:77,84g / Kw.tł.nas:15,17g/ W:329,36g/W tym cukier:69,43g/ sól:2,63g / Bł:45,39g / |

Alergeny: **1** - gluten/ **2** – skorupiaki i produkty pochodne/ **3** – jaja i produkty pochodne/ **4** – ryby i produkty pochodne/ **5** – orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne/ **6** – soja i produkty pochodne/ **7** – mleko i produkty pochodne/ **8** -orzechy **9** – seler i produkty pochodne/ **10** – gorczyca i produkty pochodne **11** - nasiona sezamu i produkty pochodne/ **12** – dwutlenek siarki i siarczyny/ **13** – łubin i produkty pochodne/ **14** – mięczaki i produkty pochodne

| 04.07.2024 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) ser żółty 50g (7) sałata zielona 50g herbata 250g | Kasza manna na mleku 300g (1,7) bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) ser mozzarella 60g (7) sałata zielona 50g herbata 250g | Kasza manna na mleku 300g (1,7) chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) ser mozzarella 60g (7) sałata zielona 50g herbata 250g | Kasza manna na mleku 300g (1,7) chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) ser żółty 50g (7) sałata zielona 50g herbata 250g |
| II śniadanie: | Kiwi 100g | Kiwi 100g | Kiwi 100g | Kiwi 100g |
| Obiad: | Zupa z fasolką szparagową i makaronem 300g (1,7,9) ryba po grecku 300g (1,4,9) ziemniaki 200g herbata owocowa 250g | Zupa z fasolką szparagową i makaronem 300g (1,7,9) ryba po grecku 300g (1,4,9) ziemniaki 200g herbata owocowa 250g | Zupa z fasolką szparagową i makaronem 300g (1,7,9) ryba po grecku 300g (1,4,9) ziemniaki 200g herbata owocowa 250g | Zupa z fasolką szparagową i makaronem 300g (1,7,9) ryba po grecku 300g (1,4,9) ziemniaki 200g herbata owocowa 250g |
| Podwieczorek: | | | | Kisiel owocowy 250g |
| Kolacja: | Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) ogonówka 50g (6) ogórek kiszony 100g herbata 250g | Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) ogonówka 50g (6) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g | Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) ogonówka 50g (6) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g | Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) ogonówka 50g (6) ogórek kiszony 100g herbata 250g |
| Wartości odżywcze/doba | E:2059,21kcal/ B:87,08g/ T:44,49g / Kw.tł.nas:7,83g/ W:325,10g/W tym cukier:75,69g/ sól:3,82g / Bł:32,45g / | E:2114,71kcal/ B:89,07g/ T:46,81g / Kw.tł.nas:14,87g/ W:334,55g/W tym cukier:78,69g/ sól:3,86g / Bł:34,05g / | E:1935,48kcal/ B:84,27g/ T:47,29g / Kw.tł.nas:14,87g/ W:287,35g/W tym cukier:56,61g/ sól:2,74g / Bł:41,09g / | E:2212,96kcal/ B:87,08g/ T:44,49g / Kw.tł.nas:7,83g/ W:361,10g/W tym cukier:75,69g/ sól:3,82g / Bł:32,45g / |

Alergeny: 1 - gluten/ 2 – skorupiaki i produkty pochodne/ 3 – jaja i produkty pochodne/ 4 – ryby i produkty pochodne/ 5 – orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne/ 6 – soja i produkty pochodne/ 7 – mleko i produkty pochodne/ 8 -orzechy 9 – seler i produkty pochodne/ 10 – gorczyca i produkty pochodne 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne/ 12 – dwutlenek siarki i siarczyny/ 13 – łubin i produkty pochodne/ 14 – mięczaki i produkty pochodne

| 05.07.2024 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) dżem 40g jajko gotowane 50g (3) ogórek zielony 100g kakao na mleku 300g (7) | Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) dżem 40g jajko gotowane 50g (3) ogórek zielony bez skórki 100g kakao na mleku 300g (7) | chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) smalczyk z fasolki, jabłka i cebulki 50g jajko gotowane 50g (3) ogórek zielony bez skórki 100g kakao na mleku 300g (7) | chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) dżem 40g jajko gotowane 50g (3) ogórek zielony 100g kakao na mleku 300g (7) |
| II śniadanie: | Jogurt owocowy 150g (7) | Jogurt owocowy 150g (7) | Jogurt naturalny 150g (7) | Jogurt owocowy 150g (7) |
| Obiad: | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1,7,9) fasolka po bretońsku 350g (1,6,10) kompot 250g | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1,6,9) risotto 350g (9) kompot 250g | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1,6,9) risotto 350g (9) kompot 250g | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1,6,9) fasolka po bretońsku 350g (1,6,10) kompot 250g |
| Podwieczorek: | | | | Banan 100g |
| Kolacja: | Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1,3,6,7,10) herbata 250g | Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1,3,6,7,10) herbata 250g | Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1,3,6,7,10) herbata 250g | Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1,3,6,7,10) herbata 250g |
| Wartości odżywcze/doba | E:2241,50kcal/ B:84,74g/ T:75,24g / Kw.tł.nas:12,42g/ W:310,16g/W tym cukier:53,55g/ sól:3,76g / Bł:40,43g / | E:2235,54kcal/ B:85,46g/ T:63,78g / Kw.tł.nas:15,34g/ W:331,72g/W tym cukier:54,64 g/ sól:3,86g / Bł:46,42g / | E:2159,73kcal/ B:84,99g/ T:75,68g / Kw.tł.nas:16,24g/ W:276,02g/W tym cukier:44,06g/ sól:3,56g / Bł:55,02g / | E:2330,50kcal/ B:85,74g/ T:75,34g / Kw.tł.nas: 12,42g/ W:333,16g/W tym cukier:53,55g/ sól:3,76g / Bł:40,43g / |

Alergeny: **1** - gluten/ **2** – skorupiaki i produkty pochodne/ **3** – jaja i produkty pochodne/ **4** – ryby i produkty pochodne/ **5** – orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne/ **6** – soja i produkty pochodne/ **7** – mleko i produkty pochodne/ **8** -orzechy **9** – seler i produkty pochodne/ **10** – gorczyca i produkty pochodne **11** - nasiona sezamu i produkty pochodne/ **12** – dwutlenek siarki i siarczyny/ **13** – łubin i produkty pochodne/ **14** – mięczaki i produkty pochodne

| 06.07.2024 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) serek wiejski 100g (7) szczypiorek 50g miód 20g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) | Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) serek wiejski 100g (7) szczypiorek 50g miód 20g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) | Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) serek wiejski 100g (7) szczypiorek 50g paprykarz warzywny 60g (6) kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) | Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) serek wiejski 100g (7) szczypiorek 50g miód 20g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) |
| II śniadanie: | Jabłko 150g | Jabłko 150g | Jabłko 150g | Jabłko 150g |
| Obiad: | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1,6,7,9) makaron z twarogiem i szpinakiem 250g (1,3,7) kisiel 250g | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1,6,7,9) makaron z twarogiem i szpinakiem 250g (1,3,7) kisiel 250g | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1,6,7,9) makaron z twarogiem i szpinakiem 250g (1,3,7) kisiel 250g | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1,6,7,9) makaron z twarogiem i szpinakiem 250g (1,3,7) kisiel 250g |
| Podwieczorek: | | | | Deser owocowy 100g |
| Kolacja: | Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g herbata 250g | Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g herbata 250g | Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g herbata 250g | Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g herbata 250g |
| Wartości odżywcze/doba | E:2074,15kcal/ B:85,75g/ T:62,20g / Kw.tł.nas:13,45g/ W:295,02g/W tym cukier:56,60g/ sól:5,01g / Bł:19,54g / | E:2099,75kcal/ B:86,39g/ T:61,72g / Kw.tł.nas:13,35g/ W:304,62g/W tym cukier:59,00g/ sól:4,69g / Bł:21,14g | E:2007,33kcal/ B:84,13g/ T:68,20g / Kw.tł.nas:13,77g/ W:262,82g/W tym cukier:29,98g/ sól:4,29g / Bł:29,08g / | E:2136,15kcal/ B:85,75g/ T:62,20g / Kw.tł.nas:13,51g/ W:308,02g/W tym cukier:67,60g/ sól:5,01g / Bł:22,74g / |

Alergeny: 1 - gluten/ 2 – skorupiaki i produkty pochodne/ 3 – jaja i produkty pochodne/ 4 – ryby i produkty pochodne/ 5 – orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne/ 6 – soja i produkty pochodne/ 7 – mleko i produkty pochodne/ 8 -orzechy 9 – seler i produkty pochodne/ 10 – gorczyca i produkty pochodne 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne/ 12 – dwutlenek siarki i siarczyny/ 13 – łubin i produkty pochodne/ 14 – mięczaki i produkty pochodne

| 07.07.2024 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 (6) humus 60g (6,11) papryka świeża 100g herbata 250g | Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) humus 60g (6,11) papryka świeża 100g herbata 250g | Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) humus 60g (6,11) papryka świeża 100g herbata 250g | Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) humus 60g (6,11) papryka świeża 100g herbata 250 |
| II śniadanie: | Maślanka owocowa 200g (7) | Maślanka owocowa 200g (7) | Maślanka naturalna 200g (7) | Maślanka owocowa 200g (7) |
| Obiad: | Zupa ryżowa 300g (9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1,7) kasza jęczmienna na sypko 200g (1) buraczki po włosku 200g (12) kompot 250g | Zupa ryżowa 300g (9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1,7) kasza jęczmienna na sypko 200g (1) buraczki po włosku 200g (12) kompot 250g | Zupa ryżowa 300g (9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1,7) kasza jęczmienna na sypko 200g (1) buraczki po włosku 200g (12) kompot 250g | Zupa ryżowa 300g (9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1,7) kasza jęczmienna na sypko 200g (1) buraczki po włosku 200g (12) kompot 250g |
| Podwieczorek: | | | | Galaretki owocowa 250g |
| Kolacja: | Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) sałata zielona 50g herbata 250g | Bułka pszenna 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) sałata zielona 50g herbata 250g | Chleb razowy 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) sałata zielona 50g herbata 250g | Chleb pszenno-żytni 80g (1) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) sałata zielona 50g herbata 250g |
| Wartości odżywcze/doba | E:2345,47kcal/ B:97,77g/ T:85,27g / Kw.tł.nas:21,52g/ W:325,60g/W tym cukier:76,04g/ sól:4,23g / Bł:37,85g / | E:2371,07kcal/ B:98,41g/ T:84,79g / Kw.tł.nas:21,36g/ W:335,20g/W tym cukier:78,44g/ sól:3,91g / Bł:39,45g / | E:2109,84kcal/ B:93,21g/ T:83,67g / Kw.tł.nas:19,76g/ W:271,60g/W tym cukier:32,36g/ sól:2,59g / Bł:46,49g / | E:2470,47kcal/ B:102,77g/ T:85,27g / Kw.tł.nas:21,52g/ W:353,10g/W tym cukier:103,54g/ sól:4,23g / Bł:37,85g / |

Alergeny: **1** - gluten/ **2** – skorupiaki i produkty pochodne/ **3** – jaja i produkty pochodne/ **4** – ryby i produkty pochodne/ **5** – orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne/ **6** – soja i produkty pochodne/ **7** – mleko i produkty pochodne/ **8** -orzechy **9** – seler i produkty pochodne/ **10** – gorczyca i produkty pochodne **11** - nasiona sezamu i produkty pochodne/ **12** – dwutlenek siarki i siarczyny/ **13** – łubin i produkty pochodne/ **14** – mięczaki i produkty pochodne

