

Jadłospis za okres od dnia 03.02.2025 do dnia 12.02.2025 roku dla diet obowiązujących w Szpitalu Wojewódzkim dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Bolesławcu

03.02.2025 poniedziałek				
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 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka konserwowa 50g papryka świeża 100g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (7) bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka konserwowa 50g papryka świeża 100g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka konserwowa 50g papryka świeża 100g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka konserwowa 50g papryka świeża 100g herbata 250g
II śniadanie:	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g
Obiad:	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) sos spaghetti 200g (1-P76) makaron 150g (1-P76,3) herbata ziołowa 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) sos spaghetti 200g (1-P76) makaron 150g (1-P76,3) herbata ziołowa 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) sos spaghetti 200g (1-P76) makaron 150g (1-P76,3) herbata ziołowa 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) naleśniki z serem i marmoladą 300g (1-P76,3,7) herbata ziołowa 250g
Podwieczorek:				Jogurt owocowy 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,10) sałata zielona 50g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,10) sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,10) sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,10) sałata zielona 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2384,28kcal/ B:78,58g/ T:50,87g / Kw.tł.nas:10,41g/ W:399,08g/W tym cukier:80,55g/ sól:4,17g / Bł:19,55g /	E:2409,88kcal/ B:79,22g/ T:50,39g / Kw.tł.nas:10,25g/ W:408,68g/W tym cukier:82,95g/ sól:3,85g / Bł:21,15g /	E:2230,64kcal/ B:74,42g/ T:50,87g / Kw.tł.nas:10,25g/ W:361,48g/W tym cukier:60,87g/ sól:2,73g / Bł:28,19g /	E:2190,91kcal/ B:81,75g/ T:48,37g / Kw.tł.nas:10,51g/ W:359,45g/W tym cukier:89,85g/ sól:4,00g / Bł:14,86g /

**Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu**

04.02.2025 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 razowy na mleku 300g (1-P76,1-P90,3,7) chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka biała 50g (6) roszponka 20g herbata 250g	Makaron razowy na mleku 300g (1-P76,1-P90,3,7) bułka pszenna 80g (1,P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka biała 50g (6) roszponka 20g herbata 250g	Makaron razowy na mleku 300g (1-P76,1-P90,3,7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka biała 50g (6) roszponka 20g herbata 250g	Makaron razowy na mleku 300g (1-P76, 1-P90,3,7) chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka biała 50g (6) roszponka 20g herbata 250g
II śniadanie:	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Bana 100g
Obiad:	Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) surówka z marchwi i jabłka 200g kompot 250g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kluski śląskie 350g (3) surówka z marchwi i jabłka 200g kompot 250g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kluski śląskie 350g (3) surówka z marchwi i jabłka 200g kompot 250g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kluski śląskie 350g (3) surówka z marchwi i jabłka 200g kompot 250g
Podwieczorek:				Bułka słodka 100g (1-P76,3)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) ogórek kiszony 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) ogórek kiszony 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2289,87kcal/ B:85,23g/ T:67,36g / Kw.tł.nas:12,44g/ W:360,94g/W tym cukier:50,34g/ sól:4,29g / Bł:43,60g /	E:2290,28kcal/ B:82,31g/ T:65,66g / Kw.tł.nas:11,94g/ W:361,64g/W tym cukier:52,39g/ sól:3,98g / Bł:31,83g /	E:2111,04kcal/ B:77,51g/ T:66,14g / Kw.tł.nas:11,94g/ W:314,44g/W tym cukier:30,31g/ sól:2,86g / Bł:38,87g /	E:2556,68kcal/ B:91,67g/ T:79,14g / Kw.tł.nas:14,70g/ W:400,04g/W tym cukier:56,29g sól:4,30g / Bł:30,23g /

**Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu**

05.02.2025 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-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) jajko gotowane 50g (3) ser żółty 50g (7) ogórek zielony 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) jajko gotowane 50g (3) serek wiejski 100g (7) ogórek zielony bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) jajko gotowane 50g (3) serek wiejski 100g (7) ogórek zielony bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) jajko gotowane 50g (3) ser żółty 50g (7) ogórek zielony 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)
II śniadanie:	Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)	Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)	Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)	Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)
Obiad:	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z dorsza 150g (1-P76,3,4) sos koperkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki 200g surówka z kapusty białej i marchewki 200g kisiel 250g	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z dorsza 150g (1-P76,3,4) sos koperkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki 200g surówka z kapusty białej i marchewki 200g kisiel 250g	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z dorsza 150g (1-P76,3,4) sos koperkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki 200g surówka z kapusty białej i marchewki 200g kisiel 250g	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z dorsza 150g (1-P76,3,4) sos koperkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki 200g surówka z kapusty białej i marchewki 200g kisiel 250g
Podwieczorek:				Jabłko 150g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2304,87kcal/ B:96,94g/ T:83,18g / Kw.tł.nas:11,68g/ W:339,26g/W tym cukier:53,37g/ sól:6,38g / Bł:40,25g /	E:2316,97kcal/ B:99,73g/ T:79,70g / Kw.tł.nas:14,92g/ W:350,11g/W tym cukier:57,77g/ sól:6,46g / Bł:41,85g /	E:2202,56kcal/ B:97,01g/ T:80,18g / Kw.tł.nas:15,00g/ W:318,71g/W tym cukier:42,53g/ sól:6,06g / Bł:44,57g /	E:2379,87kcal/ B:97,54g/ T:84,68g / Kw.tł.nas:11,74g/ W:357,26g/W tym cukier:53,37g/ sól:6,38g / Bł:40,25g /

**Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu**

06.02.2025 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-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka rybna 60g (4,6,9) sałata lodowa 20g herbata 250g	Płatki kukurydziane na mleku 300g (7) bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka rybna 60g (4,6,9) sałata lodowa 20g herbata 250g	Płatki kukurydziane na mleku 300g (7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka rybna 60g (4,6,9) sałata lodowa 20g herbata 250g	Płatki kukurydziane na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka rybna 60g (4,6,9) sałata lodowa 20g herbata 250g
II śniadanie:	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g
Obiad:	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1-P76,6,7,9) łazanki z kapusty kiszonej 350g (1-P76,3,6,9) kompot 250g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1-P76,6,7,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1,P76,7) jogurt naturalny 30g (7) kompot 250g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1-P76,6,7,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1,P76,7) jogurt naturalny 30g (7) kompot 250g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1-P76,6,7,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1,P76,7) jogurt naturalny 30g (7) kompot 250g
Podwieczorek:				Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) połudwica sopocka drobiowa 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) połudwica sopocka drobiowa 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) połudwica sopocka drobiowa 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) połudwica sopocka drobiowa 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2256,25kcal/ B:74,66g/ T:64,97g / Kw.tł.nas:6,91g/ W:340,81g/W tym cukier:80,90g/ sól;5,14g / Bł:28,24g /	E:2181,58kcal/ B:65,10g/ T:63,14g / Kw.tł.nas:7,50g/ W:335,06g/W tym cukier:68,79g/ sól:4,44g / Bł:24,77g /	E:2002,34kcal/ B:60,30g/ T:63,62g / Kw.tł.nas:7,50g/ W:287,86g/W tym cukier:46,71g/ sól:3,32g / Bł:31,81g /	E:2347,98kcal/ B:75,26g/ T:70,07g / Kw.tł.nas:11,86g/ W:347,96g/W tym cukier:85,89g/ sól:4,87g / Bł:23,17g /

**Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu**

07.02.2025 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-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) ser mozzarella 60g (7) dżem 40g pomidor 100g kakao na mleku 300g (7)	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) ser mozzarella 60g (7) dżem 40g pomidor bez skórki 100g kakao na mleku 300g (7)	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) ser mozzarella 60g (7) pasztet sojowy 60g (6,10) pomidor bez skórki 100g kakao na mleku 300g (7)	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) ser mozzarella 60g (7) dżem 40g pomidor 100g kakao na mleku 300g (7)
II śniadanie:	Kiwi 100g	Kiwi 100g	Kiwi 100g	Kiwi 100g
Obiad:	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1-P76,3,7,9) fasolka po bretońsku 350g (1-P76,6,10) sok z wodą 250g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1-P76,3,7,9) łazanki z kapusty białej 350g (1-P76,3,6,10) sok z wodą 250g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1-P76,3,7,9) łazanki z kapusty białej 350g (1-P76,3,6,10) sok z wodą 250g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1-P76,3,7,9) fasolka po bretońsku 350g (1-P76,6,10) sok z wodą 250g
Podwieczorek:				Kisiel owocowy 100g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka biała 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka biała 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka biała 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka biała 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2123,39kcal/ B:87,66g/ T:72,30g / Kw.tł.nas:16,39g/ W:278,08g/W tym cukier:59,98g/ sól:4,13g / Bł:34,65g /	E:2221,15kcal/ B:84,73g/ T:63,05g / Kw.tł.nas:16,04g/ W:333,63g/W tym cukier:64,16g/ sól:3,73g / Bł:43,62g /	E:2187,13kcal/ B:82,99g/ T:64,83g / Kw.tł.nas:16,94g/ W:289,89g/W tym cukier:43,44g/ sól:3,21g / Bł:51,36g /	E:2277,14kcal/ B:87,66g/ T:72,30g / Kw.tł.nas:16,39g/ W:314,08g/W tym cukier:59,98g/ sól:4,13g / Bł:34,65g /

**Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu**

08.02.2025 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-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) ogonówka 50g (6) jajko gotowane 50g (3) szczypiorek 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) ogonówka 50g (6) jajko gotowane 50g (3) szczypiorek 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) ogonówka 50g (6) jajko gotowane 50g (3) szczypiorek 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) ogonówka 50g (6) jajko gotowane 50g (3) szczypiorek 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)
II śniadanie:	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)
Obiad:	Zupa grochowa z ziemniakami 300g (1-P76,9) risotto z ryżem parabolicznym 350g (9) kompot 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) risotto z ryżem parabolicznym 350g (9) kompot 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) risotto z ryżem parabolicznym 350g kompot 250g	Zupa grochowa z ziemniakami 300g (1-P76,9) risotto z ryżem parabolicznym 350g (9) kompot 250g
Podwieczorek:				Wafle kakaowe 40g (1-P76,6,7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) ser capresi 50g (7) ogórek zielony 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) ser capresi 50g (7) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) ser capresi 50g (7) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) ser capresi 50g (7) ogórek zielony 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2141,31kcal/ B:86,58g/ T:76,04g / Kw.tł.nas:17,51g/ W:284,35g/W tym cukier:37,96g/ sól:5,13g / Bł:33,23g /	E:2184,92kcal/ B:89,76g/ T:69,80g / Kw.tł.nas:18,87g/ W:306,75g/W tym cukier:41,29g sól:5,22g / Bł:40,59g /	E:2000,71kcal/ B:86,76g/ T:70,28g / Kw.tł.nas:19,02g/ W:251,55g/W tym cukier:34,16g/ sól;4,12g / Bł:47,63g /	E:2353,71kcal/ B:89,26g/ T:87,64g / Kw.tł.nas;22,71g/ W:308,35g/W tym cukier:51,56g sól;5,20g / Bł:35,23g /

**Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu**

09.02.2025 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-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) twarożek kanapkowy 50g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) twarożek kanapkowy 50g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) twarożek kanapkowy 50g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) twarożek kanapkowy 50g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) rzodkiewka 100g herbata 250g
II śniadanie:	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g
Obiad:	Zupa koperkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) kotlet schabowy panierowany 100g (1-P76,3) ziemniaki 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) herbata owocowa 250g	Zupa koperkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) ziemniaki 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) herbata owocowa 250g	Zupa koperkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) ziemniaki 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) herbata owocowa 250g	Zupa koperkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) kotlet schabowy panierowany 100g (1-P76,3) ziemniaki 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) herbata owocowa 250g
Podwieczorek:				Deser mleczny-pudding 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1-P76,1-P90,3,6,7,10) herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1-P76,1-P90,3,6,7,10) herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1-P76,1-P90,3,6,7,10) herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1-P76,1-P90,3,6,7,10) herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2283,87kcal/ B:78,83g/ T:51,05g / Kw.tł.nas:12,56g/ W:399,06g/W tym cukier:98,22g/ sól:3,98g / Bł:39,68g /	E:2295,58kcal/ B:87,65g/ T:56,77g / Kw.tł.nas:13,09g/ W:400,27g/W tym cukier:100,48g/ sól:3,37g / Bł:40,67g /	E:2116,34kcal/ B:82,85g/ T:57,25g / Kw.tł.nas:13,09g/ W:353,07g/W tym cukier:78,40g/ sól:2,25g / Bł:47,71g /	E:2423,37kcal/ B:80,63g/ T:54,65g / Kw.tł.nas:14,96g/ W:423,66g/W tym cukier:117,72g/ sól:4,09g / Bł:39,68g /

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

10.02.2025 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-P67,7) chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) humus 60g (6,11) papryka świeża 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) humus 60g (6,11) papryka świeża 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) humus 60g (6,11) papryka świeża 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) humus 60g (6,11) papryka świeża 100g herbata 250g
II śniadanie:	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Obiad:	Zupa zacierkowa 300g (1-P76,3,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza gryczana na sypko 200g kompot 250g	Zupa zacierkowa 300g (1-P76,3,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza gryczana na sypko 200g kompot 250g	Zupa zacierkowa 300g (1-P76,3,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza gryczana na sypko 200g kompot 250g	Zupa zacierkowa 300g (1-P76,3,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza gryczana na sypko 200g kompot 250g
Podwieczorek:				Wafel ryżowy 45g dżem 20g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g sałata zielona 50g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g sałata zielona 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2247,51kcal/ B:97,45g/ T:73,93g / Kw.tł.nas:22,88g/ W:232,28g/W tym cukier:47,96g/ sól;5,53g / Bł:19,94g /	E:2273,11kcal/ B:98,09g/ T:73,45g / Kw.tł.nas:22,72g/ W;241,88g/W tym cukier:50,36g/ sól;5,21g / Bł:21,54g /	E:2093,88kcal/ B:93,29g/ T:73,93g / Kw.tł.nas:22,72g/ W:194,68g/W tym cukier:28,28g/ sól:4,09g / Bł:28,58g /	E:2450,76kcal/ B:101,97g/ T:75,10g / Kw.tł.nas:23,20g/ W:274,29g/W tym cukier:55,32g sól;5,54g/ Bł;22,41g/

**Informacje o alergenach zawarty w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu**



11.02.2025 wtorek				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie:	Płatki jaglane na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka konserwowa 50g roszponka 20g herbata 250g	Płatki jaglane na mleku 300g (7) bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka konserwowa 50g roszponka 20g herbata 250g	Płatki jaglane na mleku 300g (7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka konserwowa 50g roszponka 20g herbata 250g	Płatki jaglane na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka konserwowa 50g roszponka 20g herbata 250g
II śniadanie:	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g
Obiad:	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) makaron z twarogiem i szpinakiem 250g (1-P76,3,7) herbata ziołowa 250g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) makaron z twarogiem i szpinakiem 250g (1-P76,3,7) herbata ziołowa 250g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) makaron z twarogiem i szpinakiem 250g (1-P76,3,7) herbata ziołowa 250g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) makaron z twarogiem i szpinakiem 250g (1-P76,3,7) herbata ziołowa 250g
Podwieczorek:				Budyń na mleku 250g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) ogórek kiszony 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) ogórek kiszony 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2240,93kcal/ B:79,49g/ T:48,76g / Kw.tł.nas:8,07g/ W:357,57g/W tym cukier:69,65g/ sól:3,16g / Bł:17,65g /	E:2266,53kcal/ B:80,12g/ T:48,28g / Kw.tł.nas:7,91g/ W:367,17g/W tym cukier:72,05g/ sól:2,84g / Bł:19,25g	E:2087,30cal/ B:75,33g/ T:48,76g / Kw.tł.nas:7,91g/ W:319,97g/W tym cukier:49,97g/ sól:1,72g / Bł:26,29g /	E:2483,93kcal/ B:87,49g/ T:53,51g / Kw.tł.nas:8,07g/ W:382,32g/W tym cukier:69,65g/ sól:3,16g / Bł:17,65 /

**Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu**

12.02.2025 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-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) paprykarz warzywny 60g (6) pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) paprykarz warzywny 60g (6) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) paprykarz warzywny 60g (6) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) paprykarz warzywny 60g (6) pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)
II śniadanie:	Maślanka naturalna 200g (7)	Maślanka naturalna 200g (7)	Maślanka naturalna 200g (7)	Maślanka naturalna 200g (7)
Obiad:	Zupa makaronowa 300g (1-P76,3,9) śledź w sosie tatarskim 250g (3,4,7,10) ziemniaki 200g kompot 250g	Zupa makaronowa 300g (1-P76,3,9) pulpet z dorsza w sosie koperkowym 250g (1-P76,3,4,7) ziemniaki 200g surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g	Zupa makaronowa 300g (1-P76,3,9) pulpet z dorsza w sosie koperkowym 250g (1-P76,3,4,7) ziemniaki 200g surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g	Zupa makaronowa 300g (1-P76,3,9) śledź w sosie tatarskim 250g (3,4,7,10) ziemniaki 200g kompot 250g
Podwieczorek:				Deser owocowy 100g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g (9) herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g (9) herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g (9) herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 200g (9) herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2206,23kcal/ B:76,07g/ T:98,57g / Kw.tł.nas:13,10g/ W;259,13g/W tym cukier:38,16g/ sól;5,88g / Bł:34,55g /	E:2439,71kcal/ B:102,32g/ T:92,54g / Kw.tł.nas:13,29g/ W:301,26g/W tym cukier:39,46g/ sól:3,71g / Bł:41,32g /	E:2288,50kcal/ B:97,52g/ T:93,02g / Kw.tł.nas:13,29g/ W;261,06g/W tym cukier:24,38g/ sól;2,59g / Bł:48,36g /	E:2268,23kcal/ B:76,07g/ T;98,57g / Kw.tł.nas:13,10g/ W:272,13g/W tym cukier:49,16g/ sól:5,88g / Bł;37,75g /

**WYKAZ ALERGENÓW**

<b>LP.</b>	<b>KOD</b>	<b>NAZWA</b>	<b>SYMBOL</b>
1.	<b>Gluten</b>	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut) lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne	<i>P67- owies P76-pszenica P86-zboża P90-żyto E1-jęczmień</i>
2.	<b>Skorupiaki</b>	Skorupiaki i produkty pochodne	<i>skorupiaki</i>
3.	<b>Jaja</b>	Jaja i produkty pochodne	<i>jaja</i>
4.	<b>Ryby</b>	Ryby i produkty pochodne	<i>ryby</i>
5.	<b>Orzeszki ziemne</b>	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	<i>orzeszki ziemne</i>
6.	<b>Soja</b>	Soja i produkty pochodne	<i>soja</i>
7.	<b>Mleko</b>	Mleko i produkty pochodne, łącznie z laktozą	<i>mleko</i>
8.	<b>Orzechy</b>	Migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe arachidowe, a także produkty pochodne	<i>orzechy</i>
9.	<b>Seler</b>	Seler i produkty pochodne	<i>seler</i>
10.	<b>Gorczyca</b>	Gorczyca i produkty pochodne	<i>gorczyca</i>
11.	<b>Sezam</b>	Nasiona sezamu i produkty pochodne	<i>sezam</i>
12.	<b>Dwutlenek siarki</b>	Dwutlenek siarki i siarczyny	<i>dwutlenek siarki</i>
13.	<b>Łubin</b>	Łubin i produkty pochodne	<i>łubin</i>
14.	<b>Mięczaki</b>	Mięczaki i produkty pochodne	<i>mięczaki</i>

