

Jadłospis za okres od dnia 14.01.2025 do dnia 23.01.2025 roku dla diet obowiązujących w Szpitalu Wojewódzkim dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Bolesławcu

14.01.2025 wtorek				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie:	Kasza jęczmienna na mleku 300g (1-P,7) chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) smalczyk z fasolki, jabłka i cebulki 50g pomidor 100g herbata 250g	Kasza jęczmienna na mleku 300g (1-P,7) bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) smalczyk z fasolki, jabłka i cebulki 50g pomidor bez skórki 100g herbata 250g	Kasza jęczmienna na mleku 300g (1-P,7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) smalczyk z fasolki, jabłka i cebulki 50g pomidor bez skórki 100g herbata 250g	Kasza jęczmienna na mleku 300g (1-P,7) chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) smalczyk z fasolki, jabłka i cebulki 50g pomidor 100g herbata 250g
II śniadanie:	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g
Obiad:	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) makaron z twarogiem i szpinakiem 250g (1,3,7) kisiel 250g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1-P76,7) jogurt naturalny 30g (7) kisiel 250g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1-P76,7) jogurt naturalny 30g (7) kisiel 250g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1-P76,7) jogurt naturalny 30g (7) kisiel 250g
Podwieczorek:				Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) ogonówka 50g (6) ogórek kiszony 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) ogonówka 50g (6) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) ogonówka 50g (6) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) ogonówka 50g (6) ogórek kiszony 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2169,42kcal/ B:72,95g/ T:56,13g / Kw.tł.nas:8,32g/ W:343,71g/W tym cukier:57,12g/ sól:4,16g / Bł:31,71g /	E:2166,59kcal/ B:62,18g/ T:56,64g / Kw.tł.nas:8,62g/ W:352,46g/W tym cukier:55,91g/ sól:3,85g / Bł:31,80g /	E:2067,39kcal/ B:57,38g/ T:57,12g / Kw.tł.nas:8,62g/ W:325,26g/W tym cukier:53,83g/ sól:2,73g / Bł:38,84g /	E:2332,99kcal/ B:72,34g/ T:63,57g / Kw.tł.nas:12,98g/ W:365,36g/W tym cukier:73,01g/ sól:4,27g / Bł:30,20g /

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

15.01.2025 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) szyneczka konserwowa 50g roszponka 20g 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) szyneczka konserwowa 50g roszponka 20g 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) szyneczka konserwowa 50g roszponka 20g 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) szyneczka konserwowa 50g roszponka 20g 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 ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) klopsik wieprzowy w sosie własnym 250g (1-P76,3) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-P) surówka z kapusty kiszanej 200g kompot 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) klopsik wieprzowy w sosie własnym 250g (1-P76,3) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-P) sałata zielona ze śmietaną 250g (7) kompot 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) klopsik wieprzowy w sosie własnym 250g (1-P76,3) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-P) sałata zielona ze śmietaną 250g (7) kompot 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) klopsik wieprzowy w sosie własnym 250g (1-P76,3) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-P) surówka z kapusty kiszanej 200g kompot 250g
Podwieczorek:				Jogurt owocowy 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka rybna 60g (4,6,9) ogórek zielony 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka rybna 60g (4,6,9) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka rybna 60g (4,6,9) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka rybna 60g (4,6,9) ogórek zielony 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2224,73kcal/ B:79,35g/ T:92,53g / Kw.tł.nas:16,03g/ W:288,51g/W tym cukier:53,89g/ sól:4,76g / Bł:34,25g /	E:2304,28kcal/ B:81,22g/ T:100,04g / Kw.tł.nas:21,88g/ W:291,49g/W tym cukier:53,35g/ sól:4,50g / Bł:32,95g /	E:2205,08kcal/ B:76,42g/ T:100,52g / Kw.tł.nas:21,88g/ W:264,29g/W tym cukier:51,27g/ sól:3,38g / Bł:39,99g /	E:2347,73kcal/ B:83,55g/ T:96,28g / Kw.tł.nas:18,43g/ W:311,46g/W tym cukier:53,89g sól:4,91g / Bł:34,25g /

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

16.01.2025 czwartek				
Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie:	Ryż na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) miód 20g sałata zielona 50g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (7) bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) miód 20g sałata zielona 50g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasztet sojowy 60g (6,10) sałata zielona 50g herbata 250g	Ryż na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) miód 20g sałata zielona 50g herbata 250g
II śniadanie:	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g
Obiad:	Zupa pieczarkowa z makaronem 300g (1-P76,3,6,7,9) dorsz smażony panierowany 150g (1-P76,3,4) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) herbata owocowa 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300g (1-P76,3,6,7,9) pulpet z dorsza w sosie koperkowym (1-P76,3,4,7) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) herbata owocowa 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300g (1-P76,3,6,7,9) pulpet z dorsza w sosie koperkowym (1-P76,3,4,7) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) herbata owocowa 250g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300g (1-P76,3,6,7,9) dorsz smażony panierowany 150g (1-P76,3,4) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) herbata owocowa 250g
Podwieczorek:				Pączek 100g (1-P76,3)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2219,64kcal/ B:77,34g/ T:57,57g / Kw.tł.nas:7,97g/ W;343,47g/W tym cukier:101,31g/ sól:4,33g / Bł:30,21g /	E:2406,53kcal/ B;83,98g/ T:64,14g / Kw.tł.nas:10,95g/ W:371,19g/W tym cukier:104,27g/ sól;3,05g / Bł:33,47g /	E:2388,33kcal/ B:82,26g/ T:66,00g / Kw.tł.nas:11,85g/ W:329,85g/W tym cukier:87,35g/ sól:2,53g / Bł:41,65g /	E:2645,64kcal/ B:85,34g/ T:72,87g / Kw.tł.nas:15,57g/ W:407,97g/W tym cukier:125,01g/ sól:4,63g / Bł:31,71g /

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

17.01.2025 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) jajko gotowane 50g (3) twarożek kanapkowy 50g (7) szczypiorek 50g kakao na mleku 300g (7)	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) jajko gotowane 50g (3) twarożek kanapkowy 50g (7) szczypiorek 50g kakao na mleku 300g (7)	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) jajko gotowane 50g (3) twarożek kanapkowy 50g (7) szczypiorek 50g kakao na mleku 300g (7)	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) jajko gotowane 50g (3) twarożek kanapkowy 50g (7) szczypiorek 50g kakao na mleku 300g (7)
II śniadanie:	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g
Obiad:	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kasza gryczana na sypko 200g buraki po włosku 200g kompot 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kluski śląskie 350g (3) buraki po włosku 200g kompot 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kluski śląskie 350g (3) buraki po włosku 200g kompot 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kluski śląskie 350g (3) buraki po włosku 200g kompot 250g
Podwieczorek:				Wafelek kakaowy 40g (1-P76,6,7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałatka jarzynowa 100g (3,7,9) herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałatka jarzynowa 100g (3,7,9) herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałatka jarzynowa 100g (3,7,9) herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałatka jarzynowa 100g (3,7,9) herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2480,61kcal/ B:86,35g/ T:78,91g / Kw.tł.nas:16,11g/ W:278,77g/W tym cukier:47,07g/ sól:4,16g / Bł:29,49g /	E:2410,68kcal/ B:91,83g/ T:74,83g / Kw.tł.nas:15,33g/ W:354,37g/W tym cukier:49,62g/ sól:3,86g / Bł:35,02g /	E:2311,48kcal/ B:87,03g/ T:75,31g / Kw.tł.nas:15,33g/ W:327,17g/W tym cukier:47,54g/ sól:2,74g / Bł:42,06g /	E:2597,48kcal/ B:93,87g/ T:86,91g / Kw.tł.nas:20,69g/ W:368,77g/W tym cukier:60,82g/ sól:4,25g / Bł:35,42g /

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

18.01.2025 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) ser mozzarella 60g (7) szynka drobiowa 50g (6) pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) ser mozzarella 60g (7) szynka drobiowa 50g (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) ser mozzarella 60g (7) szynka drobiowa 50g (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) ser mozzarella 60g (7) szynka drobiowa 50g (6) pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)
II śniadanie:	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g
Obiad:	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1-P76,3,7,9) fasolka po bretońsku 350g (1-P76,6,10) herbata ziołowa 250g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1-P76,3,7,9) risotto 350g (9) herbata ziołowa 250g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1-P76,3,7,9) risotto 350g (9) herbata ziołowa 250g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1-P76,3,7,9) fasolka po bretońsku 350g (1-P76,6,10) herbata ziołowa 250g
Podwieczorek:				Galaretką owocowa 250g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 100g (1-P76, 3,6,7,10) herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 100g (1-P76, 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 100g (1-P76, 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 100g (1-P76, 3,6,7,10) herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2397,90kcal/ B:92,38g/ T:81,00g / Kw.tł.nas:16,47g/ W:308,54g/W tym cukier:83,86g/ sól:3,72g / Bł:33,71g /	E:2391,94kcal/ B:93,09g/ T:69,54g / Kw.tł.nas:19,40g/ W:330,10g/W tym cukier:84,95g/ sól:3,82g / Bł:39,70g /	E:2292,74kcal/ B:88,29g/ T:70,02g / Kw.tł.nas:19,40g/ W:302,90g/W tym cukier:82,87g/ sól:2,70g / Bł:46,74g /	E:2522,90kcal/ B:97,38g/ T:81,00g / Kw.tł.nas:16,47g/ W:336,04g/W tym cukier:111,36g/ sól:3,72g / Bł:33,71g /

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

19.01.2025 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) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) humus 60g (6,11) rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) humus 60g (6,11) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) humus 60g (6,11) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) humus 60g (6,11) rzodkiewka 100g herbata 250g
II śniadanie:	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)
Obiad:	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) ziemniaki 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) kompot 250g	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) ziemniaki 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) kompot 250g	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) ziemniaki 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) kompot 250g	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) ziemniaki 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) kompot 250g
Podwieczorek:				Wafel ryżowy 45g dżem 20g
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:2184,17kcal/ B:108,29g/ T:66,20g / Kw.tł.nas:23,94g/ W:349,49g/W tym cukier:50,64g/ sól:3,48g / Bł:40,30g /	E:2209,77kcal/ B:108,93g/ T:65,72g / Kw.tł.nas:23,78g/ W:359,09g/W tym cukier:53,04g sól:3,16g / Bł:41,90g /	E:2077,57kcal/ B:105,93g/ T:66,20g / Kw.tł.nas:23,93g/ W:316,89g/W tym cukier:58,91g/ sól;2,06g / Bł:48,94g /	E:2387,42kcal/ B:112,80g/ T:67,36g / Kw.tł.nas;24,25g/ W:391,50g/W tym cukier:58,00g sól;3,49g / Bł:42,77g /

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

20.01.2025 poniedziałek

Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie:	Kasza manna na mleku 300g (1-P76,7) chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka biała 50g (6) papryka świeża 100g herbata 250g	Kasza manna na mleku 300g (1-P76,7) bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka biała 50g (6) papryka świeża 100g herbata 250g	Kasza manna na mleku 300g (1-P76,7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka biała 50g (6) papryka świeża 100g herbata 250g	Kasza manna na mleku 300g (1-P76,7) chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka biała 50g (6) papryka świeża 100g herbata 250g
II śniadanie:	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Obiad:	Zupa grochowa z ziemniakami 300g (1-P76,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) ryż na sypko 200g sok z wodą 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) ryż na sypko 200g sok z wodą 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) ryż na sypko 200g sok z wodą 250g	Zupa grochowa z ziemniakami 300g (1-P76,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) ryż na sypko 200g sok z wodą 250g
Podwieczorek:				Kisiel owocowy 250g
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:2352,35kcal/ B:90,01g/ T:69,95g / Kw.tł.nas:8,25g/ W:340,76g/W tym cukier:46,83g/ sól:4,15g / Bł:31,29g /	E:2395,97kcal/ B:93,19g/ T:63,71g / Kw.tł.nas:9,61g/ W:363,16g/W tym cukier:50,16g/ sól:4,24g / Bł:38,65g /	E:2296,77kcal/ B:88,39g/ T:64,19g / Kw.tł.nas:9,61g/ W:335,96g/W tym cukier:48,08g/ sól:3,12g / Bł:45,69g /	E:2506,10kcal/ B:90,01g/ T:69,95g / Kw.tł.nas:8,25g/ W:376,76g/W tym cukier:46,83g/ sól:4,15g / Bł:31,29g /

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

21.01.2025 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 owsiane na mleku 300g (1-P76,7) chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) sałata lodowa 20g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) sałata lodowa 20g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) sałata lodowa 20g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) sałata lodowa 20g herbata 250g
II śniadanie:	Kiwi 100g	Kiwi 100g	Kiwi 100g	Kiwi 100g
Obiad:	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 300g (1-P76,9) sos spaghetti 200g (1-P76) makaron 150g (1-P76,3) kompot 250g	Zupa grysikowa z ziemniakami 300g (1-P76,9) sos spaghetti 200g (1-P76) makaron 150g (1-P76,3) kompot 250g	Zupa grysikowa z ziemniakami 300g (1-P76,9) sos spaghetti 200g (1-P76) makaron 150g (1-P76,3) kompot 250g	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 300g (1-P76,9) sos spaghetti 200g (1-P76) makaron 150g (1-P76,3) kompot 250g
Podwieczorek:				Deser mleczny-pudding 150g (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:2332,10kcal/ B:83,86g/ T:48,06g / Kw.tł.nas:9,43g/ W:373,61g/W tym cukier:74,61g/ sól;3,61g / Bł:27,33g /	E:2392,41kcal/ B:84,83g/ T:47,63g / Kw.tł.nas:9,30g/ W;390,27g/W tym cukier:74,20g/ sól;3,25g / Bł:28,19g /	E:2293,21kcal/ B:80,03g/ T:48,11g / Kw.tł.nas:9,30g/ W:363,07g/W tym cukier:72,12g/ sól:2,13g / Bł:35,23g /	E:2471,60kcal/ B:85,66g/ T:51,66g / Kw.tł.nas:11,83g/ W:398,21g/W tym cukier:94,11g sól;3,72g/ Bł;27,33g/

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

22.01.2025 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) ser żółty 50g (7) paprykarz warzywny 60g (6) ogórek zielony 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) serek wiejski 100g (7) paprykarz warzywny 60g (6) 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) serek wiejski 100g (7) paprykarz warzywny 60g (6) 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) ser żółty 50g (7) paprykarz warzywny 60g (6) ogórek zielony 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)
II śniadanie:	Maślanka owocowa 200g (7)	Maślanka owocowa 200g (7)	Maślanka naturalna 200g (7)	Maślanka owocowa 200g (7)
Obiad:	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej i ziemniakami 300g (1-P76,9) śledź w sosie tatarskim 250g (3,4,7,10) ziemniaki 200g kisiel 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej i ziemniakami 300g (1-P76,9) kotlet z dorsza 150g (1-P76,3,4) ziemniaki 200g szpinak duszony w śmietanie 170g (7) kisiel 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej i ziemniakami 300g (1-P76,9) kotlet z dorsza 150g (1-P76,3,4) ziemniaki 200g szpinak duszony w śmietanie 170g (7) kisiel 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej i ziemniakami 300g (1-P76,9) śledź w sosie tatarskim 250g (3,4,7,10) ziemniaki 200g kisiel 250g
Podwieczorek:				Deser owocowy 100g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g rzodkiewka 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2216,72kcal/ B:81,36g/ T:74,05g / Kw.tł.nas:13,02g/ W:349,60g/W tym cukier:59,83g/ sól:7,63g / Bł:31,01g /	E:2436,04kcal/ B:106,07g/ T:80,36g / Kw.tł.nas:15,20g/ W:367,41g/W tym cukier:62,58g/ sól:5,73g / Bł:37,32g	E:2254,84cal/ B:100,87g/ T:79,24g / Kw.tł.nas:13,60g/ W:323,81g/W tym cukier:36,50g/ sól:4,41g / Bł:44,36g /	E:2278,72kcal/ B:81,36g/ T:74,05g / Kw.tł.nas:13,02g/ W:362,60g/W tym cukier:70,83g/ sól:7,63g / Bł:34,21g /

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

23.01.2025 czwartek

Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kw. tłuszczowych	Dieta na oddział dzieci i młodzieży
Śniadanie:	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) jajko gotowane 50g (3) 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) jajko gotowane 50g (3) 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) jajko gotowane 50g (3) 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) jajko gotowane 50g (3) roszponka 20g herbata 250g
II śniadanie:	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g
Obiad:	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3) sos koperkowy 150g (1-P76,7) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-P) marchew oprószana z groszkiem 200g (1-P76) kompot 250g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3) sos koperkowy 150g (1-P76,7) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-P) marchew oprószana z groszkiem 200g (1-P76) kompot 250g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3) sos koperkowy 150g (1-P76,7) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-P) marchew oprószana z groszkiem 200g (1-P76) kompot 250g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3) sos koperkowy 150g (1-P76,7) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-P) marchew oprószana z groszkiem 200g (1-P76) kompot 250g
Podwieczorek:				Budyń na mleku 250g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka biała 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka biała 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1-P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka biała 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka biała 50g (6) buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2378,32kcal/ B:95,00g/ T:72,81g / Kw.tł.nas:10,70g/ W:351,24g/W tym cukier:50,77g/ sól:6,91g / Bł:43,06g /	E:2403,92kcal/ B:95,64g/ T:72,33g / Kw.tł.nas:10,54g/ W:360,84g/W tym cukier:53,17g/ sól:6,59g / Bł:44,66g /	E:2304,72kcal/ B:90,84g/ T:72,81g / Kw.tł.nas:10,54g/ W:333,64g/W tym cukier:51,09g/ sól:5,47g / Bł:51,70g /	E:2621,32kcal/ B:103,00g/ T:77,56g / Kw.tł.nas:10,70g/ W:375,99g/W tym cukier:50,77g/ sól:6,91g / Bł:43,06g /

WYKAZ ALERGENÓW

LP.	KOD	NAZWA	SYMBOL
1.	Gluten	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 P-jęczmień</i>
2.	Skorupiaki	Skorupiaki i produkty pochodne	<i>skorupiaki</i>
3.	Jaja	Jaja i produkty pochodne	<i>jaja</i>
4.	Ryby	Ryby i produkty pochodne	<i>ryby</i>
5.	Orzeszki ziemne	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	<i>orzeszki ziemne</i>
6.	Soja	Soja i produkty pochodne	<i>soja</i>
7.	Mleko	Mleko i produkty pochodne, łącznie z laktozą	<i>mleko</i>
8.	Orzechy	Migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe arachidowe, a także produkty pochodne	<i>orzechy</i>
9.	Seler	Seler i produkty pochodne	<i>seler</i>
10.	Gorczyca	Gorczyca i produkty pochodne	<i>gorczyca</i>
11.	Sezam	Nasiona sezamu i produkty pochodne	<i>sezam</i>
12.	Dwutlenek siarki	Dwutlenek siarki i siarczyny	<i>dwutlenek siarki</i>
13.	Łubin	Łubin i produkty pochodne	<i>łubin</i>
14.	Mięczaki	Mięczaki i produkty pochodne	<i>mięczaki</i>

