

Jadłospis za okres od dnia 05.03.2025 do dnia 14.03.2025 roku dla diet obowiązujących w Szpitalu Wojewódzkim dla Nerwowo i Psychicznie Chorych
w Bolesławcu

05.03.2025 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) humus 60g (6,11) roszponka 20g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) jajko gotowane 50g (3) humus 60g (6,11) roszponka 20g 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) humus 60g (6,11) roszponka 20g 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) humus 60g (6,11) roszponka 20g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)
II śniadanie:	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Obiad:	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) dorsz smażony panierowany 150g (1-P76,3,4) ziemniaki 200g buraczki po włosku 200g (12) herbata owocowa 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) pulpet z ryby w sosie koperkowym 250g (1-P76,3,4,7) ziemniaki 200g buraczki po włosku 200g (12) herbata owocowa 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) pulpet z ryby w sosie koperkowym 250g (1-P76,3,4,7) ziemniaki 200g buraczki po włosku 200g (12) herbata owocowa 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) dorsz smażony panierowany 150g (1-P76,3,4) ziemniaki 200g buraczki po włosku 200g (12) herbata owocowa 250g
Podwieczorek:				Jogurt owocowy 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) ser mozzarella 60g (7) pomidor 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) ser mozzarella 60g (7) pomidor bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) ser mozzarella 60g (7) pomidor bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) ser mozzarella 60g (7) pomidor 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2114,19kcal/ B:91,44g/ T:72,58g / Kw.tł.nas:26,30g/ W:278,60g/W tym cukier:56,05g/ sól:4,95g / Bł:27,96g /	E:2301,09kcal/ B:98,07g/ T:79,15g / Kw.tł.nas:29,28g/ W:306,32g/W tym cukier:54,18g/ sól:3,67g / Bł:31,22g /	E:2149,87kcal/ B:93,27g/ T:79,63g / Kw.tł.nas:29,28g/ W:266,12g/W tym cukier:39,10g/ sól:2,55g / Bł:38,26g /	E:2237,19kcal/ B:95,64g/ T:76,33g / Kw.tł.nas:28,70g/ W:301,55g/W tym cukier:51,22g/ sól:5,10g / Bł:27,96g /

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

06.03.2025 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) szyneczka delikatesowa 50g (6) ogórek zielony 100g herbata 250g	Makaron razowy na mleku 300g (1-P76,1-P90,3,7) bułka pszenna 80g (1,P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g 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) szyneczka delikatesowa 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g 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) szyneczka delikatesowa 50g (6) ogórek zielony 100g herbata 250g
II śniadanie:	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g
Obiad:	Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1-P76,9) klopsik wieprzowy w sosie własnym 250g (1-P76,3) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) sałatka z kapusty modrej 200g (12) kompot 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) klopsik wieprzowy w sosie własnym 250g (1-P76,3) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) sałatka z kapusty modrej 200g (12) kompot 250g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) klopsik wieprzowy w sosie własnym 250g (1-P76,3) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) sałatka z kapusty modrej 200g (12) kompot 250g	Zupa fasolowa z ziemniakami 300g (1-P76,9) klopsik wieprzowy w sosie własnym 250g (1-P76,3) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) sałatka z kapusty modrej 200g (12) kompot 250g
Podwieczorek:				Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g (6) papryka świeża 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g (6) papryka świeża 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g (6) papryka świeża 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g (6) papryka świeża 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2147,48kcal/ B:92,86g/ T:48,12g / Kw.tł.nas:9,22g/ W:367,16g/W tym cukier:47,89g/ sól:4,11g / Bł:46,98g /	E:2137,76kcal/ B:88,92g/ T:49,17g / Kw.tł.nas:11,43g/ W:367,21g/W tym cukier:51,80g/ sól:4,20g / Bł:49,29g /	E:1958,52kcal/ B:84,13g/ T:49,65g / Kw.tł.nas:11,43g/ W:320,01g/W tym cukier:29,72g/ sól:3,09g / Bł:56,33g /	E:2339,48kcal/ B:103,66g/ T:54,57g / Kw.tł.nas:13,42g/ W:389,66g/W tym cukier:67,39g sól:4,21g / Bł:46,98g /

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

07.03.2025 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 capresi 50g (7) dżem 40g sałata zielona 50g kakao na mleku 300g (7)	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) ser capresi 50g (7) dżem 40g sałata zielona 50g kakao na mleku 300g (7)	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) ser capresi 50g (7) paprykarz warzywny 60g (6) sałata zielona 50g kakao na mleku 300g (7)	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) ser capresi 50g (7) dżem 40g sałata zielona 50g kakao na mleku 300g (7)
II śniadanie:	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g
Obiad:	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) spaghetti sos 200g (1-P76) makaron 150g (1-P76,3) herbata ziołowa 250g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) spaghetti sos 200g (1-P76) makaron 150g (1-P76,3) herbata ziołowa 250g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) spaghetti sos 200g (1-P76) makaron 150g (1-P76,3) herbata ziołowa 250g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) spaghetti sos 200g (1-P76) makaron 150g (1-P76,3) herbata ziołowa 250g
Podwieczorek:				Galaretki owocowa 250g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) ogórek kiszony 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) polędwica sopocka drobiowa 50g (6) ogórek kiszony 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2370,85kcal/ B:87,34g/ T:55,66g / Kw.tł.nas:14,13g/ W:371,18g/W tym cukier:93,23g/ sól:4,38g / Bł:24,72g /	E:2396,45kcal/ B:87,98g/ T:55,18g / Kw.tł.nas:13,97g/ W:380,78g/W tym cukier:95,63g/ sól:4,06g / Bł:26,32g /	E:2389,83kcal/ B:88,10g/ T:61,34g / Kw.tł.nas:14,39g/ W:363,18g/W tym cukier:76,85g/ sól:4,22g / Bł:30,30g /	E:2495,85kcal/ B:92,34g/ T:55,66g / Kw.tł.nas:14,13g/ W:398,68g/W tym cukier:120,73g/ sól:4,38g / Bł:24,72g /

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

08.03.2025 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) twarożek kanapkowy 50g (7) sałatka rybna 60g (4,6,9) sałata lodowa 20g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) twarożek kanapkowy 50g (7) sałatka rybna 60g (4,6,9) sałata lodowa 20g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) twarożek kanapkowy 50g (7) sałatka rybna 60g (4,6,9) sałata lodowa 20g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) twarożek kanapkowy 50g (7) sałatka rybna 60g (4,6,9) sałata lodowa 20g 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 pomidorowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) ziemniaki 200g surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) ziemniaki 200g surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) ziemniaki 200g surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) ziemniaki 200g surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g
Podwieczorek:				Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (1-P76,6) buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (1-P76,6) buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (1-P76,6) buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (1-P76,6) buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2211,04kcal/ B:103,40g/ T:65,88g / Kw.tł.nas:12,05g/ W:289,83g/W tym cukier:48,13g/ sól:4,48g / Bł:31,10g /	E:2236,64kcal/ B:104,04g/ T:65,40g / Kw.tł.nas:11,89g/ W:299,43g/W tym cukier:50,53g/ sól:4,17g / Bł:32,70g /	E:2052,43kcal/ B:101,04g/ T:65,88g / Kw.tł.nas:12,04g/ W:244,23g/W tym cukier:43,40g/ sól:3,05g / Bł:39,74g /	E:2305,04kcal/ B:105,30g/ T:68,38g / Kw.tł.nas:13,65g/ W:304,83g/W tym cukier:57,83g/ sól:4,48g / Bł:32,30g /

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

09.03.2025 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) ser żółty 50g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) ser mozzarella 60g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) ser mozzarella 60g (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) ser żółty 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 pieczarkowa z ziemniakami 300g (1-P76,6,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) ryż paraboliczny na sypko 200g marchew oprószana groszkiem 200g (1-P76) kisiel 250g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1-P76,6,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) ryż paraboliczny na sypko 200g marchew oprószana groszkiem 200g (1-P76) kisiel 250g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1-P76,6,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76) ryż paraboliczny na sypko 200g marchew oprószana groszkiem 200g (1-P76) kisiel 250g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1-P76,6,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) ryż paraboliczny na sypko 200g marchew oprószana groszkiem 200g (1-P76) kisiel 250g
Podwieczorek:				Maślanka owocowa 200g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,10) szczypiorek 50g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,10) szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,10) szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,10) szczypiorek 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2274,98kcal/ B:88,42g/ T:70,03g / Kw.tł.nas:10,94g/ W:358,19g/W tym cukier:80,68g/ sól;4,08g / Bł:35,73g /	E:2330,48kcal/ B:90,41g/ T:72,35g / Kw.tł.nas:17,98g/ W:367,64g/W tym cukier:83,68g sól:4,12g / Bł:37,33g /	E:2151,25kcal/ B:85,61g/ T:72,83g / Kw.tł.nas:17,98g/ W:320,44g/W tym cukier:61,60g/ sól;3,00g / Bł:44,37g /	E:2416,98kcal/ B:94,02g/ T:72,63g / Kw.tł.nas:12,54g/ W:382,19g/W tym cukier:104,68g/ sól;4,28g / Bł:35,73g /

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

10.03.2025 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 jęczmienna na mleku 300g (1-E1,7) chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (1-P76,6) papryka świeża 100g herbata	Kasza jęczmienna na mleku 300g (1-E1,7) bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (1-P76,6) papryka świeża 100g herbata 250g	Kasza jęczmienna na mleku 300 (1-E1,7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (1-P76,6) papryka świeża 100g herbata 250g	Kasza jęczmienna na mleku 300g (1-E1,7) chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka drobiowa 50g (1-P76,6) papryka świeża 100g herbata 250g
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) kompot 250g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1-P76,3,7,9) risotto z ryżem parabolicznym 350g (9) kompot 250g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1-P76,3,7,9) risotto z ryżem parabolicznym 350g (9) kompot 250g	Zupa barszcz biały z jajkiem 300g (1-P6,3,7,9) fasolka po bretońsku 350g (1-P76,6,10) kompot 250g
Podwieczorek:				Bułka słodka 100g (1-P76,3)
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:2285,73kcal/ B:84,08g/ T:70,52g / Kw.tł.nas:9,37g/ W:318,39g/W tym cukier:62,85g/ sól:3,37g / Bł:38,46g /	E:2279,77kcal/ B:84,79g/ T:59,06g / Kw.tł.nas:12,30g/ W:339,95g/W tym cukier:63,94g sól:3,46g / Bł:44,45g /	E:2100,54kcal/ B:79,99g/ T:59,54g / Kw.tł.nas:12,30g/ W:292,75g/W tym cukier:41,86g/ sól;2,34g / Bł:51,49g /	E:2577,73kcal/ B:94,07g/ T:83,52g / Kw.tł.nas;11,97g/ W:366,39g/W tym cukier:69,15g sól;3,37g / Bł:38,46g /

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

11.03.2025 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 250 g	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:	Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)	Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)	Owsianka z owocami 100g (1-P76,7)	Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)
Obiad:	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3) sos koperkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki 200g surówka z marchwi i jabłka 200g sok z wodą 250g	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76) sos koperkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki 200g surówka z marchwi i jabłka 200g sok z wodą 250g	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76) sos koperkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki 200g surówka z marchwi i jabłka 200g sok z wodą 250g	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3) sos koperkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki 200g surówka z marchwi i jabłka 200g sok z wodą 250g
Podwieczorek:				Budyń na mleku 250g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) śledź w pomidorach 60g (4) rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) śledź w pomidorach 60g (4) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) śledź w pomidorach 60g (4) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) śledź w pomidorach 60g (4) rzodkiewka 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2357,58kcal/ B:91,20g/ T:72,84g / Kw.tł.nas:12,48g/ W:371,90g/W tym cukier:57,93g/ sól;6,81g / Bł:32,52g /	E:2383,18cal/ B:91,84g/ T:72,36g / Kw.tł.nas:12,32/ W:381,50g/W tym cukier:60,33g/ sól;6,49g / Bł:34,12g /	E:2203,95cal/ B:87,04g/ T:72,84g / Kw.tł.nas:12,32g/ W:334,30g/W tym cukier:38,25g/ sól;5,37g / Bł:41,16g /	E:2600,58kcal/ B:99,20g/ T:77,59g / Kw.tł.nas:12,48g/ W:396,65g/W tym cukier:57,93g/ sól;6,81g / Bł:32,52g /

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

12.03.2025 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) szynka biała 50g (6) serek wiejski 100g (7) szczypiorek 50g kawa zbożowa na mleku 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka biała 50g (6) serek wiejski 100g (7) szczypiorek 50g kawa zbożowa na mleku 250g (1-P90,7)	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka biała 50g (6) serek wiejski 100g (7) szczypiorek 50g kawa zbożowa na mleku 250g (1-P90,7)	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka biała 50g (6) serek wiejski 100g (7) szczypiorek 50g kawa zbożowa na mleku 250g (1-P90,7)
II śniadanie:	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Obiad:	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) łazanki z kapusty kiszonej 350g (1-P76,3,6,10) kompot 250g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1-P76,7) jogurt naturalny 30g (7) kompot 250g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1-P76,7) jogurt naturalny 30g (7) kompot 250g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1-P76,7) jogurt naturalny 30g (7) 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 200g (3,7,9) herbata 250g	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (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 200g (3,7,9) herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2242,19kcal/ B:97,87g/ T:56,87g / Kw.tł.nas:11,59g/ W:335,96g/W tym cukier:56,64g/ sól;5,40g / Bł:29,77g /	E:2167,52kcal/ B:88,31g/ T:55,05g / Kw.tł.nas:12,18g/ W:330,21g/W tym cukier:44,53g/ sól;4,70g / Bł:26,29g /	E:2016,30kcal/ B:83,51g/ T:55,53g / Kw.tł.nas:12,18g/ W:290,01g/W tym cukier:29,45g/ sól:3,58g / Bł:33,33g /	E:2354,32kcal/ B:90,35g/ T:67,13g / Kw.tł.nas:17,54g/ W:344,61g/W tym cukier:55,73g sól;5,09g/ Bł;26,69g/

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

13.03.2025 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 owsiane na mleku 300g (1-P76,7) chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasztet sojowy 60g (6,10) sałata zielona 50g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P76,7) bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasztet sojowy 60g (6,10) sałata zielona 50g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P76,7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasztet sojowy 60g (6,10) sałata zielona 50g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P76,7) chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasztet sojowy 60g (6,10) sałata zielona 50g herbata 250g
II śniadanie:	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g
Obiad:	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kasza gryczana na sypko 200g surowka z kapusty pekińskiej 200g (12) herbata owocowa 250g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kluski śląskie 350g (3) surowka z kapusty pekińskiej 200g (12) herbata owocowa 250g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kluski śląskie 350g (3) surowka z kapusty pekińskiej 200g (12) herbata owocowa 250g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kluski śląskie 350g (3) surowka z kapusty pekińskiej 200g (12) herbata owocowa 250g
Podwieczorek:				Kisiel owocowy 250g
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:2445,97kcal/ B:68,23g/ T:71,14g / Kw.tł.nas:13,99g/ W:284,61g/W tym cukier:73,60g/ sól:3,92g / Bł:23,67g /	E:2376,04kcal/ B:73,71g/ T:67,06g / Kw.tł.nas:13,21g/ W:360,21g/W tym cukier:76,15g/ sól:3,62g / Bł:29,20g	E:2196,81kcal/ B:68,91g/ T:67,54g / Kw.tł.nas:13,21g/ W:313,00g/W tym cukier:54,07g/ sól:2,50g / Bł:36,24g /	E:2504,19kcal/ B:73,07g/ T:67,54g / Kw.tł.nas:13,37g/ W:386,61g/W tym cukier:73,75g/ sól:3,94g / Bł:27,60g /

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

14.03.2025 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) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) ser capresi 50g (7) ogórek zielony 100g kakao na mleku 300g (7)	Bułka pszenna 80g (1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) ser capresi 50g (7) ogórek zielony bez skórki 100g kakao na mleku 300g (7)	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) ser capresi 50g (7) ogórek zielony bez skórki 100g kakao na mleku 300g (7)	Chleb pszenno-żytni 80g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) ser capresi 50g (7) ogórek zielony 100g kakao na mleku 300g (7)
II śniadanie:	Maślanka owocowa 200g (7)	Maślanka owocowa 200g (7)	Maślanka naturalna 200g (7)	Maślanka owocowa 200g (7)
Obiad:	Zupa zacierkowa 300g (1-P76,3,9) makaron z twarogiem i szpinakiem 250g (1-P76,3,7) kompot 250g	Zupa zacierkowa 300g (1-P76,3,9) makaron z twarogiem i szpinakiem 250g (1-P76,3,7) kompot 250g	Zupa zacierkowa 300g (1-P76,3,9) makaron z twarogiem i szpinakiem 250g (1-P76,3,7) kompot 250g	Zupa zacierkowa 300g (1-P76,3,9) makaron z twarogiem i szpinakiem 250g (1-P76,3,7) kompot 250g
Podwieczorek:				Deser mleczny-pudding 150g (7)
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:2454,16kcal/ B:95,24g/ T:99,19g / Kw.tł.nas:16,33g/ W:296,78g/W tym cukier:68,83g/ sól:4,40g / Bł:28,80g /	E:2479,76kcal/ B:95,88g/ T:98,71g / Kw.tł.nas:16,17g/ W:306,38g/W tym cukier:71,23g/ sól:4,08g / Bł:30,40g /	E:2278,55kcal/ B:90,68g/ T:97,59g / Kw.tł.nas:14,57g/ W:257,78g/W tym cukier:40,15g/ sól;2,76g / Bł:37,44g /	E:2593,66kcal/ B:97,04g/ T:102,79g / Kw.tł.nas:18,73g/ W:321,38g/W tym cukier:88,33g/ sól:4,51g / Bł:28,80g /

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 E1-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>

