

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETY PODSTAWOWEJ

14.12.2023-23.12.2023

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
<p><b>14.12.2023</b>  <b>Czwartek</b>  <b>En:2002 kcal</b>  <b>B:69g</b>  <b>W:247g</b>  <b>w tym cukry:50g</b>  <b>T:76g</b>  <b>w tym nasycone: 39g</b>  <b>Blonnik: 25g</b>  <b>Sól: 5,8g</b></p>	<p>Żurek z kiełbasą 400ml (1,7,6,10)  Chleb pszenno- żytni 50g (1)  Chleb żytni ciemny 50g (1)  Kiwi 90g  Masło 10g (7)  Kawa z mlekiem 250ml (1,7)</p>	<p>Pomidorowa z ryżem 400ml (1,6,7,9)  Potrawka z drobiu (1,6,7)  Ziemniaki 300g  Surówka z marchwi i selera 100g(7)  Surówka z kap. pekińskiej 100g  Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Chleb pszenno- żytni 50g (1)  Chleb żytni ciemny 50g (1)  Masło 10g (7)  Ser topiony 2 szt (7)  Dżem 25g  Ogórek konserwowy 50g  Herbata 250ml</p>	<p>Kefir 150ml (7)</p>
<p><b>15.12.2023</b>  <b>Piątek</b>  <b>En:2269 kcal</b>  <b>B: 90g</b>  <b>W:254g</b>  <b>w tym cukry :48g</b>  <b>T: 87g</b>  <b>w tym nasycone: 36g</b>  <b>Blonnik :29 g</b>  <b>Sól : 6g</b></p>	<p>Kasza manna na mleku (1,7)  Chleb pszenno- żytni 50g (1)  Chleb żytni ciemny 50g (1)  Pasta z sera białego 70g (7)  Pomidor 50g  Sałata lodowa 20g  Masło 10g (7)  Kawa z mlekiem 250ml (1,7)</p>	<p>Selerowa z makaronem 400ml (1,6,9)  Ryba smażona (1,3,4)  Ziemniaki 300g  Surówka z porów 130g (3,7)  Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 90g  Kompot z jabłek 250ml</p>	<p>Chleb pszenno- żytni 50g (1)  Chleb żytni ciemny 50g (1)  Paszтет wp/ 70g (1,6,10)  Sałata lodowa 20g  Papryka świeża 30g  Masło 10g(7)  Herbata 250ml</p>	<p>Jogurt owocowy 150g (7)</p>
<p><b>16.12.2023</b>  <b>Sobota</b>  <b>En:2003 kcal</b>  <b>B: 78g</b>  <b>W:259 g</b>  <b>w tym cukry:55g</b>  <b>T:63g</b>  <b>w tym nasycone:34g</b>  <b>Blonnik: 37g</b>  <b>Sól :6,5g</b></p>	<p>Salceson 80g (1,6,10)  Musztarda (10)  Chleb pszenno- żytni 50g (1)  Chleb żytni ciemny 50g (1)  Masło 10g (7)  Jabłko 150g  Sałata 20g  Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)</p>	<p>Grochowa z ziemniakami 400ml (1,6,7,9)  Kaszotto mięsno- warzywne 300g z sosem koperkowym  Surówka z marchewki ze śmietaną 100g (7)  Kompot 250ml</p>	<p>Chleb pszenno- żytni 50g (1)  Chleb żytni ciemny 50g (1)  Połędwica dr 60g (1,6,9,10)  Sałatka ze słoika 50g (9,10)  Ser topiony 35g (7)  Masło 10g(7)  Herbata 250ml</p>	<p>Banan 200g</p>

<p><b>17.12.2023</b>  <b>Niedziela</b>  <b>En: 2004kcal</b>  <b>B: 85g</b>  <b>W:270 g</b>  <b>w tym cukry: 51g</b>  <b>T: 59g</b>  <b>w tym nasycone: 31 g</b>  <b>Błonnik: 23g</b>  <b>Sól: 6g</b></p>	<p>Chleb pszenno- żytni 100g (1)  Masło 10g (7)  Szynka kons. 70g (1,6,10)  Jajko 1 szt. (3)  Pomidor 50g  Jogurt owocowy 150g (7)  Kakao na mleku 250ml (1,7)</p>	<p>Ogórkowa z ziemn.400ml (1,6,7,9)  Klopsiki w sosie pomidorowym 120g (1,7)  Ryż 120g  Kapusta pekińska z olejem 120g  Buraczki 90g  Kompot 250ml</p>	<p>Chleb pszenno- żytni 100g (1)  Pasta z sera białego ze szczypiorkiem 80g (7)  Papryka konserwowa 50g  Masło 10g (7)  Herbata 250ml</p>	<p>Jabłko 200</p>
<p><b>18.12.2023</b>  <b>Poniedziałek</b>  <b>En:2049 kcal</b>  <b>B:80 g</b>  <b>W:282 g</b>  <b>w tym cukry:48 g</b>  <b>T: 59 g</b>  <b>w tym nasycone: 33g</b>  <b>Błonnik :26 g</b>  <b>Sól: 5,7g</b></p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (1,7)  Chleb pszenno- żytni 50g (1)  Chleb żytni ciemny 50g (1)  Masło 10g (7)  Ser żółty 50g (7)  Miód 25g  Szynka wp. 30 g (1,6,10)  Kawa z mlekiem 250ml (1,7)</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami 400ml (1,6,7,9)  Makaron z serem i jabłkiem 300g (1,7)  Kompot 250ml</p>	<p>Chleb pszenno- żytni 50g (1)  Chleb żytni ciemny 50g (1)  Masło 10g (7)  Konserwa rybna 80g (4)  Sałatka szwedzka 50g (9,10)  Herbata 250ml</p>	<p>Gruszka 200g</p>
<p><b>19.12.2023</b>  <b>Wtorek</b>  <b>En: 2014kcal</b>  <b>B:73 g</b>  <b>W: 257g</b>  <b>w tym cukry:45 g</b>  <b>T: 71g</b>  <b>w tym nasycone: 35g</b>  <b>Błonnik :29 g</b>  <b>Sól: 8g</b></p>	<p>Żurek z jajkiem i ziemniakami 400ml (1,3,7)  Chleb pszenno- żytni 50g (1)  Chleb żytni ciemny 50g (1)  Masło 10g (7)  Mandarynka 90g  Kawa z mlekiem 250ml (1,7)</p>	<p>Grycikowa 400ml (1,6,7,9)  Kotlet mielony 100g (1,3)  Ziemniaki 300g  Surówka z kapusty kiszonej 90g  Marchewka gotowana 100g (1,7)  Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Chleb pszenno- żytni 50g (1)  Chleb żytni ciemny 50g (1)  Masło 10g (7)  Pasta z sera białego i kiełbasy szynkowej 80g (1,7,10)  Ogórek kiszony 50g  Herbata 250m</p>	<p>Jogurt naturalny 150g (7)</p>

<p><b>20.12.2023</b>  <b>Środa</b>  <b>En: 2119kcal</b>  <b>B:76g</b>  <b>W:274g</b>  <b>w tym cukry:52g</b>  <b>T: 65g</b>  <b>w tym nasycone: 35g</b>  <b>Błonnik: 27g</b>  <b>Sól: 6,7g</b></p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku (7)  Chleb pszenno- żytni 50g (1)  Chleb żytni ciemny 50g (1)  Szynka drobiowa 50g (1,6,9,10)  Pomidor 50g z czerwoną cebulką 25g  Masło 10g (7)  Kawa z mlekiem 250ml (1,7)</p>	<p>Pomidorowa z ryżem 400ml (1,6,7,9)  Pierogi leniwe 350g (1,3,7)  Surówka z marchewki z chrzanem 100g (7)  Herbata owocowa 250ml</p>	<p>Chleb pszenno- żytni 50g (1)  Chleb żytni ciemny 50g (1)  Masło 10g (7)  Parówka 100g (1,10)  Fasolka szparagowa 50g  Herbata 250ml</p>	<p>Pomarańcza 100g</p>
<p><b>21.12.2023</b>  <b>Czwartek</b>  <b>En: 2003kcal</b>  <b>B:79g</b>  <b>W:270g</b>  <b>w tym cukry:44g</b>  <b>T:60 g</b>  <b>w tym nasycone:30 g</b>  <b>Błonnik: 31g</b>  <b>Sól: 5g</b></p>	<p>Ryż na mleku 400ml (7)  Chleb pszenno- żytni 50g (1)  Chleb żytni ciemny 50g (1)  Masło 10g (7)  Paszтет dr. 50g (1,6,10)  Jabłko 150g  Roszponka 10g  Kawa z mlekiem 250ml (1,7)</p>	<p>Kapuśniak 400ml (1,6,7,9)  Gulasz (1,7)  Kasza jęczmienna 120g (1)  Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g  Kompot 250ml</p>	<p>Chleb pszenno- żytni 50g (1)  Chleb żytni ciemny 50g (1)  Masło 10g (7)  Pasta z sera białego z cebulką 100g (7)  Roszponka 10g  Herbata 250ml</p>	<p>Jogurt owocowy 150g (7)</p>
<p><b>22.12.2023</b>  <b>Piątek</b>  <b>En: 2022kcal</b>  <b>B:93g</b>  <b>W:268g</b>  <b>w tym cukry:56g</b>  <b>T: 57g</b>  <b>w tym nasycone: g</b>  <b>Błonnik:27 g</b>  <b>Sól: 5,7g</b></p>	<p>Płatki owsiane na mleku (1,7)  Chleb pszenno- żytni 50g (1)  Chleb żytni ciemny 50g (1)  Masło 10g (7)  Jajko 1 szt (3)  Brokuł 50g  Kawa z mlekiem 250ml (7)</p>	<p>Solferino 400ml (1,6,7,9)  Makaron z serem i jabłkiem 300g (1,7)  serek homogenizowany 150g (7)  Kompot 250ml</p>	<p>Chleb pszenno- żytni 50g (1)  Chleb żytni ciemny 50g (1)  Masło 10g (7)  Konserwa rybna 80g (4)  Sałatka szwedzka 50g (9,10)  Herbata 250ml</p>	<p>Sok pomidorowy</p>

<b>23.12.2023</b> <b>Sobota</b> <b>En: 2002kcal</b> <b>B:75g</b> <b>W:240g</b> <b>w tym cukry:47g</b> <b>T:75 g</b> <b>w tym nasycone:39 g</b> <b>Błonnik:26 g</b> <b>Sól: 8g</b>	Chleb pszenno- żytni 50g (1) Chleb żytni ciemny 50g (1) Masło 10g (7) Parówka 100g ( 1,10) Ogórek korniszon (9,10) 50g Dżem 25g Kawa na mleku 250ml (1,7)	Żurek z jajkiem i ziemniakami 400ml (1,3,6,7,9) Risotto z sosem pomidorowym 350g (1,7) Bukiet jarzyn 100g Sałatka z buraka i jabłka z olejem 80g Kompot 250ml	Chleb pszenno- żytni 50g (1) Chleb żytni ciemny 50g (1) Masło 10g (7) Połędwica dr 60g (1,6,9,10) Ser topiony 2 szt (7) Kefir 220ml (7) Sałata 10g Herbata 250ml	Jabłko 200g
--	---	--	---	-------------

\* zastrzega się prawo zmian w jadłospisie

\* cyfry oznaczają informację o substancjach alergicznych zgodnie z załącznikiem

## SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

**1. Zboża zawierające gluten**, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich

odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne, z wyjątkiem:

- a) syropów glukozyowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę(1);
- b) maltodekstryn na bazie pszenicy (1);
- c) syropów glukozyowych na bazie jęczmienia;
- d) zbóż wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;

**2. Skorupiaki i produkty pochodne;**

**3. Jaja i produkty pochodne;**

**4. Ryby i produkty pochodne, z wyjątkiem:**

- a) żelatyny rybnej stosowanej jako nośnik preparatów zawierających witaminy lub karotenoidy;
- b) żelatyny rybnej lub karuku stosowanych jako środki klarujące do piwa i wina;

**5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;**

**6. Soja i produkty pochodne, z wyjątkiem:**

- a) całkowicie rafinowanego oleju i tłuszczu sojowego (1);
- b) mieszaniny naturalnych tokoferoli (E306), naturalnego D-alfa-tokoferolu, naturalnego octanu D-alfa-tokoferolu, naturalnego bursztynianu D-alfa-tokoferolu pochodzenia sojowego;
- c) fitosteroli i estrów fitosteroli otrzymanych z olejów roślinnych pochodzenia sojowego;
- d) estru stanolu roślinnego produkowanego ze steroli olejów roślinnych pochodzenia sojowego;

**7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), z wyjątkiem:**

- a) serwatki wykorzystywanej do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego,
- b) laktitolu;

**8. Orzechy, tj. migdały** (*Amygdalus communis*L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis*(Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;

**9. Seler i produkty pochodne;**

**10. Gorczyca i produkty pochodne;**

**11. Nasiona sezamu i produkty pochodne;**

**12. Dwutlenek siarki i siarczyny** w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców;

**13. Łubin i produkty pochodne;**

**14. Mięczaki i produkty pochodne**