

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETY PODSTAWOWEJ

03.01.2024-12.01.2024

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
<p>03.01.2024 Środa En: 2002 kcal B:72g W:281g w tym cukry:55g T:59g w tym nasycone:29 g Błonnik: 32g Sól: 5,8g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (7) Chleb pszenno- żytni 50g (1) Chleb żytni ciemny 50g (1) Jajko 1 szt Dżem 25g Sałata 10g Masło 10g (7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (1,6,7,9) Makaron z jabłkiem i serem 300g (1,7) Surówka z marchewki (7) 100g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Chleb pszenno- żytni 50g (1) Chleb żytni ciemny 50g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa półsucha 40g(1,10,12) Sałatka jarzynowa 150g (7) Herbata 250ml</p>	<p>Mandarynka</p>
<p>04.01.2024 Czwartek En: 2007 kcal B:69 g W:283g w tym cukry :57g T:60g w tym nasycone: 31g Błonnik :28g Sól : 5,4g</p>	<p>Żurek z kiełbasą 70g (1,7) Chleb pszenno- żytni 50g (1) Chleb żytni ciemny 50g (1) Jabłko 200g Masło 10g (7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7)</p>	<p>Zupa krupnik 400ml (1,6,7,9) Kluski śląskie 350g Bitka w sosie 250g Fasolka szparagowa 50g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Chleb pszenno- żytni 50g (1) Chleb żytni ciemny 50g (1) Szynka wp 70g (1,6,10) Pomidor 50g Dżem 25g Masło 10g(7) Herbata 250ml</p>	<p>Banan</p>
<p>05.01.2024 Piątek En:2031 kcal B:83 g W:270g w tym cukry:47g T:62g w tym nasycone:26g Błonnik: 30g Sól :6g</p>	<p>Kasza manna na mleku 400ml (1,7) Bułka pszenna 50g (1) Bułka żytnia 50g (1) Masło 10g (7) Pasta z sera białego z koperkiem70g (7) Jabłko 200g Sałata 10g Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)</p>	<p>Zupa kapuśniak z ziemniakami 400ml (1,6,7,9) Ryba z sosem greckim 350g Ziemniaki 300g Kompot 250ml</p>	<p>Chleb pszenno- żytni 50g (1) Chleb żytni ciemny 50g (1) Paprykarz 55g Ogórek konserwowy 50g Masło 10g(7) Herbata 250ml</p>	<p>Kefir (7)</p>

<p>06.01.2024 Sobota En: 2000kcal B: 88g W: 244g w tym cukry:60 g T:66 g w tym nasycone: 33g Błonnik: 30g Sól: 7g</p>	<p>Chleb pszenno- żytni 50g (1) Chleb żytni ciemny 50g (1) Masło 10g (7) Lenczowa 60g (1,6,10) Sałatka 50g Dżem 25g Sałata lodowa 10g Wafel 30g Kawa z mlekiem 250ml (1,7)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z zacierką 400ml (1,6,7,9) Potrawka z drobiu 250g (1,7,9) Ziemniaki 300g Marchewka z groszkiem 100g (1) Surówka z kapusty pekińskiej 90 (7) Jabłko Kompot 250ml</p>	<p>Chleb pszenno- żytni 50g (1) Chleb żytni ciemny 50g (1) Pasta z jaj 100g (3,7) Brokuł 40g Szynka 50g (1,6,10) Sałata lodowa 10g Masło 10g (7) Herbata 250ml</p>	<p>Jogurt owocowy (7)</p>
<p>07.01.2024 Niedziela En:2006 kcal B: 89g W:226 g w tym cukry: 55g T:71g w tym nasycone:36g Błonnik : 27g Sól: 5g</p>	<p>Chleb pszenno- żytni 100g (1) Masło 10g (7) Ser topiony 35g(7) Szynka drobiowa 40g (1,6,9,10) Pomidor 50g Mandarynka Kakao na mleku 250ml (1,7)</p>	<p>Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone 150g Ziemniaki 300g Buraczki 100g Surówka z selera i jabłka 120g (7) Kompot 250ml</p>	<p>Chleb pszenno- żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z sera białego ze szczypiorkiem 100g (7) Roszponka 10g Jabłko 150g Herbata 250ml</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g</p>
<p>08.01.2024 Poniedziałek En:2026 kcal B: 85g W: 278g w tym cukry: 44g T: 55g w tym nasycone:29 g Błonnik : 41g Sól: 7,4g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (1,7) Chleb pszenno- żytni 50g (1) Chleb żytni ciemny 50g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 50g (7) Miód 25g Kawa z mlekiem 250ml (1,7)</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami 400ml (1,7,9) Fasolka po bretońsku (1,6) Chleb pszenno -żytni 60g (1) Kompot 250ml</p>	<p>Chleb pszenno- żytni 50g (1) Chleb żytni ciemny 50g (1) Masło 10g (7) Szynka konserwowa 50 g (1,6,10) Warzywa gotowane 100g Herbata 250m</p>	<p>Kiwi</p>

<p>09.01.2024 Wtorek En:2004kcal B:72g W:265g w tym cukry:55g T: 62g w tym nasycone:29 g Błonnik: 30g Sól: 7g</p>	<p>Żurek z jajkiem i ziemniakami 400ml (1,3,7) Chleb pszenno- żytni 50g (1) Chleb żytni ciemny 50g (1) Masło 10g (7) Jabłko Kawa z mlekiem 250ml (1,7)</p>	<p>Pomidorowa z makaronem 400ml (1,6,7,9) Kaszanka 130g (1,6,7,9,10) Ziemniaki 300g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150g Sałatka szwedzka 50g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Chleb pszenno- żytni 50g (1) Chleb żytni ciemny 50g (1) Masło 10g (7) Pasta z sera białego z rybą 90g(4,7) Pomidor 50g Sałata 10g Herbata 250ml</p>	<p>Pomarańcza</p>
<p>10.01.2024 Środa En:2012 kcal B:87g W:227g w tym cukry:57g T: 70g w tym nasycone:38 g Błonnik: 22g Sól: 6,5g</p>	<p>Kasza kukurydz. na mleku 400ml (7) Chleb pszenno- żytni 50g (1) Chleb żytni ciemny 50g (1) Masło 10g (7) Parówka 70g (1,10) Ogórek kiszony 50g Kawa na mleku 250ml (1,7)</p>	<p>Zupa grochowa z grzankami (1,9) Ryż z jabłkami (7) Kisiel 250 ml Kiwi</p>	<p>Chleb pszenno- żytni 50g (1) Chleb żytni ciemny 50g (1) Masło 10g (7) Sałatka z ziemniaka i jajka (3,7) Kiełbasa półsucha 40g (1,10,12) Herbata 250ml</p>	<p>Serek homogenizowany (7)</p>
<p>11.01.2024 Czwartek En:2004kcal B:76g W:276g w tym cukry:55g T:60g w tym nasycone:31g Błonnik:31g Sól: 6g</p>	<p>Makaron na mleku 400ml (1,7) Chleb pszenno- żytni 50g (1) Chleb żytni ciemny 50g (1) Masło 10g (7) Szynka dr 50g (1,6,9,10) Rukola 10g Jabłko Kawa z mlekiem 250ml (1,7)</p>	<p>Krupnik 400ml (1,6,7,9) Gulasz wieprzowy (1,7,9) Ziemniaki 300g Buraczki zasmażane (1) 80g Kapusta pekińska 100g (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 Herbata 250ml</p>	<p>Banan</p>

12.01.2024 Piątek En: 2001kcal B:68g W:276g w tym cukry:44g T: 55g w tym nasycone:28g Błonnik: 31g Sól:5g	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (1,7) Chleb pszenno- żytni 50g (1) Chleb żytni ciemny 50g (1) Masło 10g (7) Paszтет 50g (1,6,10) Ogórek kiszony 50g Sałata lodowa 10g Kakao na mleku 250ml (1,7)	Pomidorowa z ryżem 400ml (1,6,7,9) Pierogi (1,3,7) Surówka z marchewki z olejem 100g Sok 250ml	Chleb pszenno- żytni 50g (1) Chleb żytni ciemny 50g (1) Masło 10g (7) Pasta z ciecierzycy (1,5,6) Pomidor 50g Herbata 250ml	Mandarynka
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------

* 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 SO₂ 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