

JADŁOSPIS DEKADOWY

20.08.2024 – 29.08.2024

DATA	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE DIETA	OBIAD	OBIAD DIETA	PODWIECZOREK DIETA CUKRZYCOWA	KOLACJA	KOLACJA DIETA	II KOLACJA	II KOLACJA DIETA CUKRZYCOWA
20.08.2024 Wtorek En:2008 kcal B:74g W:270g w tym cukry:55g T:62g w tym nasycone:30g Błonnik:30g Sól:8g	Zacierka na mleku 400ml (1,3,7) Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno- żytni 30g (1) Masło 10g (7) Szyńka wp 60g (1,3,9,10,11,12) Dżem 25g Ser top 1 szt (7) Papryka kons. 50g Sałata lodowa Kawa 250ml (1,7)	Dc chleb ciemny 100g (1) dżem b/c 1/7 dieta chleb pszenny 100g(1) Szyńka 70g	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,6,9) Kotlet mielony 80g (1,3,6) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej 150g Kompot 250ml	Klops (1,3,6,7) Sałatka z cukinii 100g	Śliwka 100g	Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno- żytni 30g (1) Masło 10g (7) Kielbasa szynkowa 70g (7,9,10,11,12) Sałata lodowa z pomidorem, ogórkiem z olejem Herbata 250ml	dieta chleb pszenny 100g(1) Pomidor 70g	Nektarynka	chleb pszenno żytni 40g (1) ogórek kisz 40g
21.08.2024 Środa En:2075kcal B: 74g W:291g w tym cukry:63g T:60g w tym nasycone:29g Błonnik:33g Sól:5,2g	Kasza manna na mleku 400ml (1,7) Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno- żytni 30g (1) Masło 10g (7) Pasta z sera białego ze szczypiorkiem 70g (7) Ogórek św 100g Mix sałat Kawa 250ml (1,7)	Dc chleb ciemny 100g (1) dieta chleb pszenny 100g (1) Pomidor 100g	Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml (1,6,7,9) Makaron z jabłkami 300g (1) Kompot 250ml	Barszcz czerwony (1,7)	Chleb 40g (1) filet dr 60g	Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno- żytni 30g (1) Masło 10g (7) Kielb.golonkowa 40g (3,9,10,11,12) Sałatka z marchewki i jajka 100g (3,7) Jajko (3) Herbata 250ml	dieta chleb pszenny100g (1)	Śliwki	chleb pszenno żytni 40g (1) szynka 30g

<p>22.08.2024 Czwartek</p> <p>En:2060kcal B: 89g W:257g w tym cukry:49g T:68g w tym nasycone:33g Błonnik:32g Sól:6,8g</p>	<p>Żurek z kielbasą 70g i ziemniakami (1,3,6,7) Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno- żytni 30g (1) Masło 10g (7) Jajko (3) Jabłko Kakao 250 ml (7)</p>	<p>Dc chleb ciemny 100g (1) dieta chleb pszenny 100g (1)</p>	<p>Zupa ogórkowa ziemniakami 400ml (1,6,7,9) Potrawka z drobiu 220ml (1,7) K. gryczana 200g Ćwikła 150g Kompot 250ml</p>		<p>Jabłko</p>	<p>Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno- żytni 30g (1) Masło 10g (7) Konserwa rybna 80g (4) Ser biały 50g (7) Sałata zielona Pomidor 50g Herbata 250ml</p>	<p>dieta chleb pszenny 100g (1) Połudwica dr 60g (1,6,7,9,10,11,12)</p>	<p>Sok owocowy</p>	<p>chleb pszenno żytni 40g (1) ser top (7)</p>
<p>23.08.2024 Piątek</p> <p>En:2050kcal B: 72g W:276g w tym cukry:52g T:66g w tym nasycone:28g Błonnik:36g Sól:5,6g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku (1,7) Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno- żytni 30g (1) Masło 10g (7) Paszтет 50g (1,6,7) Sałatka z cukinii 80g Kawa 250ml (1,7)</p>	<p>Dc chleb ciemny 100g (1) dieta chleb pszenny (1) 100g</p>	<p>Zupa grochowa z makaronem 400ml (1,6,9) Ziemniaki 200g Kefir (7) Sałata zielona Kompot 250 ml Kiwi</p>	<p>Zupa makaronowa (1,7)</p>	<p>Czekolada b\c 1\3</p>	<p>Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno- żytni 30g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z rzodkiewką i koperkiem 120g (3,7) Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki z olejem Herbata 250ml</p>	<p>dieta chleb pszenny 100g(1)</p>	<p>Banan</p>	<p>chleb pszenno żytni 40g (1) ogórek św</p>
<p>24.08.2024 Sobota</p> <p>En:2015kcal B: 90g W:250g w tym cukry: 64g T:59g w tym nasycone:26g Błonnik:35g Sól: 6g</p>	<p>Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno- żytni 30g (1) Masło 10g (7) Parówka dr100g (1,3,6,7,9,11,12) Sałatka z buraka 100g (7) Sałata lodowa Kawa 250ml (1,7)</p>	<p>Dc chleb ciemny 100g (1) dieta chleb pszenny (1) 100g</p>	<p>Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400ml (1,6,9) Łazanki z kapustą (1,6) Kompot 250 ml Arbuz 100g</p>	<p>Ryż z jabłkami (7) Dc: śliwka 100g</p>	<p>Chleb 40g (1) ser top (7)</p>	<p>Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno- żytni 30g (1) Masło 10g (7) Dżem 25g Ser biały 80g (7) Pomidor 50g Herbata 250ml</p>	<p>dieta chleb pszenny 100g (1) Dc: dżem b\c</p>	<p>Serek homogenizowany (7)</p>	<p>chleb pszenno żytni 40g (1) jajko (3)</p>

<p>25.08.2024 Niedziela</p> <p>En:2000kcal B: 79g W: 257g w tym cukry: 64g T: 61g w tym nasycone:28g Błonnik:26g Sól:6,7g</p>	<p>Chleb pszenno- żytni 100g (1) Masło 10g (7) Kiełb.golonkowa 60g (3,9,10,11,12) Jajko (3) Sałatka z kaszy jaglanej Sałata lodowa Kawa 250ml (7)</p>	<p>Dc chleb ciemny 100g (1) dieta chleb pszenny 100g (1)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml (1,6,7,9) Klops w sosie 80g (1,3,7) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki, selera i jabłka 120g Kompot 250 ml Mus 100g</p>		<p>Chleb 40g (1) kons rybna 1/3 (4)</p>	<p>Chleb pszenno- żytni 100g (1) Masło 10g (7) Konserwa rybna 160g (4) Pomidor 50g Herbata 250ml</p>	<p>dieta chleb pszenny 100g (1) Pasztet dr 50g</p>	<p>Jabłko pieczone</p>	<p>Chleb pszenno żytni 40g (1) ogórek kisz 40g</p>
<p>26.08.2024 Poniedziałek</p> <p>En:2037kcal B:80g W:279g w tym cukry:58g T:57g w tym nasycone:30g Błonnik:43g Sól:5,4g</p>	<p>Makaron na mleku 400ml (1,7) Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno- żytni 30g (1) Masło 10g (7) Ser biały z koperkiem 70g (7) Sałata lodowa Papryka świeża 40g Kawa 250ml (1,7)</p>	<p>Dc chleb ciemny 100g (1) dieta chleb pszenny 100g (1) Pomidor 50g</p>	<p>Barszcz jarzynowa z ziemniakami 400ml (1,6,7,9) Kapusta z fasolą (1) Ziemniaki 200g Kompot 250 ml\ Jabłko</p>	<p>Ryba w mące (1,4) Kapusta pekińska</p>	<p>Ciastka zb 50g (1)</p>	<p>Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno- żytni 30g (1) Masło 10g (7) Szynka kons. 60g Jajko (3) Ogórek kons. 50g Herbata 250ml</p>	<p>dieta chleb pszenny 100g (1) Warzywa gotowane</p>	<p>Arbuz</p>	<p>Chleb pszenno żytni 40g ogórek św 40g</p>
<p>27.08.2024 Wtorek</p> <p>En:2026kcal B:82g W:245g w tym cukry:58g T:70g w tym nasycone:29g Błonnik:34g Sól:7,8g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400ml (1,7) Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno- żytni 30g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (7,9,10,11,12) Sałatka z marchewki i jajka 100g (3,7) Kakao 250ml (7)</p>	<p>Dc chleb ciemny 100g (1) dieta chleb pszenny 100g</p>	<p>Rosół z makaronem 400ml (1,6,9) Drób udko 140g Ziemniaki 200g Ćwikła 50g Sałatka 50g Kompot 250 ml</p>		<p>Chleb 40g (1) ogórek św 40g</p>	<p>Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno- żytni 30g (1) Masło 10g (7) Pasztet dr 50g (1,6,7) Sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli Herbata 250 ml</p>	<p>dieta chleb pszenny 100g (1) Pomidor 80g</p>	<p>Brzoskwinia</p>	<p>chleb pszenno żytni 40g ser top</p>

28.08.2024 Środa En:2326kcal B:86g W:280g w tym cukry:48g T:77g w tym nasycone: 36g Błonnik:33g Sól: 7,8g	Kasza kukurydziana na mleku 400ml (7) Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno- żytni 30g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa śląska 80g (3,6,7,9,10,12) Sałatka ryżowa (6,7) Sałata lodowa Kawa 250ml (1,7)	Dc chleb ciemny 100g (1) dieta chleb pszenny 100g Kiełbasa golonkowa 70g (3,9,10,11, 12)	Zupa fasolowa z makaronem 400ml (1,6,9) Pierogi leniwe 300g (1,3,7) Surówka z marchewki i jabłka Kompot 250ml	Zupa makaronowa (1,6,7,9)	Chleb 40g (1) drób filet 60g	Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno- żytni 30g (1) Masło 10g (7) Szynka wp 60g (1,3,9,10,11,12) Dżem 25g Kapusta pekińska 100g Herbata 250ml	dieta chleb pszenny 100g (1) Ser biały 80g (7)	Jogurt owocowy (7)	chleb pszenno żytni 40g szynka 30g
29.08.2024 Czwartek En: 2141kcal B:86g W:259g w tym cukry:46g T:68g w tym nasycone:31g Błonnik:37g Sól:8,3g	Ryż na mleku 400 ml(1,7) Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno- żytni 30g (1) Masło 10g (7) Sałatka z brokuła jajka i ciecierzycy (3,7) Szynka kons. 60g (3,9,10,11,12) Mus 100g Kawa 250ml (1,7)	Dc chleb ciemny 100g (1) dieta chleb pszenny 100g	Zupa koperkowa z lanym ciastem 400ml (1,3,6,7) Bigos 300g (1,6) Ziemniaki 200g Kompot 250 ml Śliwka 100g	Pulpecik (1,7) Brokuł 60g Kalafior 60g	Czekolada b\c 1\3	Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno- żytni 30g (1) Masło 10g (7) Kons. rybna 80g (4) Jajko (3) Sałata zielona Herbata 250ml	dieta chleb pszenny 100g (1) Pasta z jaj (3,7)	Jabłko	chleb pszenno żytni 40g ser top (7)

- * 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 glukozy na bazie pszenicy zawierających dekstrozę(1);
- b) maltodekstryn na bazie pszenicy (1);
- c) syropów glukozy 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