

Jadłospis tygodniowy 25.-31.03.2024 r. SP ZOZ Włodawa

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Dieta łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Dieta z ograniczeniem sodu	Dieta bezmleczna
25.03.2024r. poniedziałek	Śniadanie	makaron gotowany na mleku 30g/250ml wędlina wieprzowa 50g sałatka z rukoli i pomidora 100g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	makaron gotowany na mleku 30g/250ml wędlina wieprzowa 50g sałatka z rukoli i pomidora 100g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml wędlina wieprzowa 50g sałatka z rukoli i pomidora 100g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	makaron gotowany na mleku 30g/250ml wędlina wieprzowa 50g sałatka z rukoli i pomidora 100g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	makaron gotowany na mleku 30g/250ml kurczak gotowany 100g sałatka z rukoli i pomidora 100g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml wędlina wieprzowa 50g sałatka z rukoli i pomidora 100g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 100g herbata b/c 250ml
	II śniad.	-	-	chleb razowy 30g, twarożek 80g, rukola 10g	-	-	-
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml Rolada drobiowa ze szpinakiem 150g Ziemniaki 400g Sałatka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml Rolada drobiowa ze szpinakiem 150g Ziemniaki 400g Sałatka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 500ml Rolada drobiowa ze szpinakiem 150g Ziemniaki 400g Mizeria z jogurtem 100g Kompot b/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml Rolada drobiowa ze szpinakiem 150g Ziemniaki 400g Sałatka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml Rolada drobiowa ze szpinakiem 150g Ziemniaki 400g Sałatka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml Kurczak gotowany ze szpinakiem 150g Ziemniaki 400g Sałatka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml
	Podw.	-	-	kisiel z jabłka 250ml	-	-	-
	Kolacja	kawa zbożowa z mlekiem 250ml sałatka śledziowa 150g jajko gotowane (1 szt.) 50g brokuł gotowany 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml jajko gotowane (2 szt.) 100g brokuł gotowany 80g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml sałatka śledziowa 150g jajko gotowane (1 szt.) 50g brokuł gotowany 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml białko jaja gotowane (2 szt.) 100g brokuł gotowany 80g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml jajko gotowane (2 szt.) 100g brokuł gotowany 80g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	kawa zbożowa b/mleka 250ml jajko gotowane (2 szt.) 100g brokuł gotowany 80g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 100g
	P. noc.	sok owocowy 330ml	sok owocowy 330ml	sok warzywny 330ml	sok owocowy 330ml	sok owocowy 330ml	sok owocowy 330ml
	Alergeny w posiłkach: chleb pszenny zwykły – 1; bułka pszenna – 1,7; chleb żytni razowy – 1,6; bułka grahamka – 1,7; masło extra – 7; zupa ziemniaczana – 9; makaron gotowany na mleku – 1,7; kawa zbożowa z mlekiem – 1,7; kawa zbożowa b/mleka – 1; sałatka śledziowa – 4,7; jajko gotowane – 3; twarożek – 7; zupa pomidorowa z ryżem (brąz.) – 7,9; rolada drobiowa ze szpinakiem – 1,3,7; mizeria z jogurtem – 7.						

Jadłospis tygodniowy 25.-31.03.02.2024 r. SP ZOZ Włodawa

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Dieta łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Dieta z ograniczeniem sodu	Dieta bezmleczna
26.03.2024r. wtorek	Śniadanie	płatki ryżowe gotowane na mleku 40g/250ml jogurt Skyr 150g miód 25g borówka amerykańska 25g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	płatki ryżowe gotowane na mleku 40g/250ml jogurt Skyr 150g miód 25g borówka amerykańska 25g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml jogurt Skyr 150g borówka amerykańska 25g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	płatki ryżowe gotowane na mleku 40g/250ml jogurt Skyr 150g miód 25g borówka amerykańska 25g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	płatki ryżowe gotowane na mleku 40g/250ml jogurt Skyr 150g miód 25g borówka amerykańska 25g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml kurczak gotowany 100g miód 25g borówka amerykańska 25g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 100g herbata b/c 250ml
	II śniad.	-	-	sok pomidorowy 330ml	-	-	-
	Obiad	Zupa wiejska 500ml Potrawka z kurczaka z warzywami 150/50g Kasza jęczmienna 80g Marchewka duszona 150g Kompot 250ml	Zupa wiejska 500ml Potrawka z kurczaka z warzywami 150/50g Kasza jęczmienna 80g Marchewka duszona 150g Kompot 250ml	Zupa wiejska z makaronem pełn. 500ml Potrawka z kurczaka z warzywami 150/50g Kasza jęczmienna 80g Pomidor z jogurtem 100g Kompot b/c 250ml	Zupa wiejska 500ml Potrawka z kurczaka z warzywami 150/50g Kasza jęczmienna 80g Marchewka duszona b/masła 150g Kompot 250ml	Zupa wiejska 500ml Potrawka z kurczaka z warzywami 150/50g Kasza jęczmienna 80g Marchewka duszona 150g Kompot 250ml	Zupa wiejska 500ml Potrawka z kurczaka z warzywami 150/50g Kasza jęczmienna 80g Marchewka duszona b/masła 150g Kompot 250ml
	Podw.	-	-	jabłko (1 szt.) 180g	-	-	-
	Kolacja	płatki owsiane gotowane na mleku 30g/250ml kielbasa szynkowa 50g kalafior gotowany 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	płatki owsiane gotowane na mleku 30g/250ml kielbasa szynkowa 50g kalafior gotowany 80g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	płatki owsiane górskie gotowane na mleku 30g/250ml kielbasa szynkowa 50g kalafior gotowany 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	płatki owsiane gotowane na mleku 30g/250ml kielbasa szynkowa 50g kalafior gotowany 80g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	płatki owsiane gotowane na mleku 30g/250ml schab gotowany 100g kalafior gotowany 80g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml kielbasa szynkowa 50g kalafior gotowany 80g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 100g herbata b/c 250ml
	P. noc.	smoothie jabłko-kiwi 250ml	smoothie jabłko-kiwi 250ml	smoothie jabłko-kiwi 250ml	smoothie jabłko-kiwi 250ml	smoothie jabłko-kiwi 250ml	smoothie jabłko-kiwi 250ml

Alergeny w posiłkach: chleb pszenny zwykły – 1; bułka pszenna – 1; chleb żytni razowy – 1,6; bułka grahamka – 1,7; masło extra – 7; zupa ziemniaczana – 9; płatki ryżowe gotowane na mleku – 7; płatki owsiane gotowane na mleku – 1,7; płatki owsiane górskie gotowane na mleku – 1,7; jogurt Skyr – 7; kielbasa szynkowa – 1,6; zupa wiejska (z makaronem pełn.) – 1,7,9; potrawka z kurczaka z warzywami – 1,7,9; kasza jęczmienna – 1; marchewka duszona – 1,7; pomidor z jogurtem – 7.

Jadłospis tygodniowy 25.-31.03.02.2024 r. SP ZOZ Włodawa

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Dieta łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Dieta z ograniczeniem sodu	Dieta bezmleczna
27.03.2024r. środa	Śniadanie	makaron gotowany na mleku 30g/250ml kiełbasa tyrolska 50g sałata 15g rzodkiewki (4 szt.) 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	makaron gotowany na mleku 30g/250ml kiełbasa tyrolska 50g sałata 15g pomidor 80g masło extra 15g chleb pszenno zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml wędlina z kurczaka 50g sałata 15g rzodkiewki (4 szt.) 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	makaron gotowany na mleku 30g/250ml wędlina z kurczaka 50g sałata 15g pomidor 80g margaryna b/ml. 15g chleb pszenno zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	makaron gotowany na mleku 30g/250ml jajko gotowane (2 szt.) 100g sałata 15g pomidor 80g masło extra 15g chleb pszenno zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml wędlina z kurczaka 50g sałata 15g pomidor 80g margaryna b/ml. 15g chleb pszenno zwykły 100g herbata b/c 250ml
	II śniad.	-	-	kefir naturalny 200g	-	-	-
	Obiad	Barszcz ukraiński 500ml Pulpet rybno-warzywny (z dorsza) w sosie pomidorowym 120/100g Ziemniaki 400g Bukiet warzyw gotowany 100g Kompot 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Pulpet rybno-warzywny (z dorsza) w sosie pomidorowym 120/100g Ziemniaki 400g Bukiet warzyw gotowany 100g Kompot 250ml	Barszcz ukraiński 500ml Pulpet rybno-warzywny (z dorsza) 120g Ziemniaki 400g Bukiet warzyw gotowany 100g Kompot b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Pulpet rybno-warzywny (z dorsza) 120g Ziemniaki 400g Bukiet warzyw gotowany 100g Kompot 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Pulpet rybno-warzywny (z dorsza) w sosie pomidorowym 120/100g Ziemniaki 400g Bukiet warzyw gotowany 100g Kompot 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Dorsz gotowany w jarzynach 120/50g Ziemniaki 400g Bukiet warzyw gotowany 100g Kompot 250ml
	Podw.	-	-	sok pomidorowy 330ml	-	-	-
	Kolacja	kakao na mleku 250ml ser żółty 25g rzodkiewki (4 szt.) 80g dżem 50g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g	kakao na mleku 250ml ser biały 80g dżem 50g masło extra 15g chleb pszenno zwykły 50g bułka pszenna 50g	kakao na mleku 250ml ser biały 80g jajko gotowane (1 szt.) 50g rzodkiewki (4 szt.) 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g	kakao na mleku 250ml ser biały 80g dżem 50g margaryna b/ml. 15g chleb pszenno zwykły 50g bułka pszenna 50g	kakao na mleku 250ml ser biały 80g dżem 50g masło extra 15g chleb pszenno zwykły 50g bułka pszenna 50g	kawa zbożowa b/mleka 250ml jajko gotowane (1 szt.) 50g dżem 50g margaryna b/ml. 15g chleb pszenno zwykły 100g
	P. noc.	mandarynki (3 szt.) 200g	mandarynki (3 szt.) 200g	mandarynki (3 szt.) 200g	mandarynki (3 szt.) 200g	mandarynki (3 szt.) 200g	mandarynki (3 szt.) 200g
	<p>Alergeny w posiłkach: chleb pszenno zwykły – 1; bułka pszenna – 1; chleb żytni razowy – 1,6; bułka grahamka – 1,7; masło extra – 7; zupa ziemniaczana – 9; makaron gotowany na mleku – 1,7; kakao na mleku – 7; kawa zbożowa b/mleka – 1; ser biały – 7; ser żółty – 7; jajko gotowane – 3; kiełbasa tyrolska – 1,6,7; kefir – 7; barszcz ukraiński / czerwony z ziemniakami – 1,7,9; pulpet rybno-warzywny – 1,3,4,7,9; sos pomidorowy – 1,7,9.</p>						

Jadłospis tygodniowy 25.-31.03.2024 r. SP ZOZ Włodawa

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Dieta łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Dieta z ograniczeniem sodu	Dieta bezmleczna
28.03.2024r. czwartek	Śniadanie	kasza manna gotowana na mleku 40g/250ml kurczak w galarecie 120g cytryna 10g bukiet warzyw gotowany 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	kasza manna gotowana na mleku 40g/250ml kurczak w galarecie 120g cytryna 10g bukiet warzyw gotowany 80g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml kurczak w galarecie 120g cytryna 10g bukiet warzyw gotowany 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	kasza manna gotowana na mleku 40g/250ml kurczak w galarecie 120g cytryna 10g bukiet warzyw gotowany 80g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	kasza manna gotowana na mleku 40g/250ml kurczak w galarecie 120g cytryna 10g bukiet warzyw gotowany 80g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml kurczak w galarecie 120g cytryna 10g bukiet warzyw gotowany 80g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 100g herbata b/c 250ml
	II śniad.	-	-	sok warzywny 330ml	-	-	-
	Obiad	Rosół z makaronem 500ml Udko z kurczaka pieczone 200g Ryż 80g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 150g Kompot 250ml	Rosół z makaronem 500ml Udko z kurczaka gotowane 200g Ryż 80g Sałatka z cukinii i pomidora 150g Kompot 250ml	Rosół z makaronem pełn. 500ml Udko z kurczaka pieczone 200g Ryż brązowy 80g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150g Kompot b/c 250ml	Rosół z makaronem 500ml Udko z kurczaka gotowane 200g Ryż 80g Sałatka z cukinii i pomidora 150g Kompot 250ml	Rosół z makaronem 500ml Udko z kurczaka gotowane 200g Ryż 80g Sałatka z cukinii i pomidora 150g Kompot 250ml	Rosół z makaronem 500ml Udko z kurczaka gotowane 200g Ryż 80g Sałatka z cukinii i pomidora 150g Kompot 250ml
	Podw.	-	-	kisiel z mandarynek 250ml	-	-	-
	Kolacja	płatki jęczmienne gotowane na mleku 30g/250ml pasztet drobiowy 50g chrzan 30g ogórek zielony 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	płatki jęczmienne gotowane na mleku 30g/250ml pasztet drobiowy 50g fasolka szparagowa gotowana 80g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	płatki gryczane gotowane na mleku 30g/250ml połędwica sopocka 50g ogórek zielony 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	płatki jęczmienne gotowane na mleku 30g/250ml połędwica sopocka 50g fasolka szparagowa gotowana 80g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	płatki jęczmienne gotowane na mleku 30g/250ml jajko gotowane (1 szt.) 50g fasolka szparagowa gotowana 80g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml jajko gotowane (2 szt.) 100g fasolka szparagowa gotowana 80g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 100g herbata b/c 250ml
P. noc.	jabłko (1 szt.) 180g	jabłko (1 szt.) 180g	jabłko (1 szt.) 180g	jabłko (1 szt.) 180g	jabłko (1 szt.) 180g	jabłko (1 szt.) 180g	jabłko (1 szt.) 180g

Alergeny w posiłkach: chleb pszenny zwykły – 1; bułka pszenna – 1; chleb żytni razowy – 1,6; bułka grahamka – 1,7; masło extra – 7; zupa ziemniaczana – 9; kasza manna gotowana na mleku – 1,7; płatki jęczmienne gotowane na mleku – 1,7; płatki gryczane gotowane na mleku – 7; połędwica sopocka – 1,6,7; pasztet drobiowy – 1,3,6,7,9; jajko gotowane – 3; chrzan – 12; kurczak w galarecie – 9; rosół z makaronem (pełn.) – 1,9; surówka z kapusty pekińskiej z majonezem – 3,10; surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem – 7.


Jadłospis tygodniowy 25.-31.03.02.01.2024 r. SP ZOZ Włodawa

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Dieta łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Dieta z ograniczeniem sodu	Dieta bezmleczna
29.03.2024r. piątek	Śniadanie	płatki ryżowe gotowane na mleku 40g/250ml sałatka z sera typu Feta, słonecznika i warzyw 200g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	płatki ryżowe gotowane na mleku 40g/250ml ser Mozzarella 25g mix sałat z pomidorem 100g masło extra 15g chleb pszenno żyty 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml sałatka z sera typu Feta, słonecznika i warzyw 200g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	płatki ryżowe gotowane na mleku 40g/250ml ser biały 80g mix sałat z pomidorem 100g margaryna b/ml. 15g chleb pszenno żyty 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	płatki ryżowe gotowane na mleku 40g/250ml ser Mozzarella 25g mix sałat z pomidorem 100g masło extra 15g chleb pszenno żyty 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml jajko gotowane (1 szt.) 50g mix sałat z pomidorem 100g margaryna b/ml. 15g chleb pszenno żyty 100g herbata b/c 250ml
	II śniad.	-	-	sok pomidorowy 330ml	-	-	-
	Obiad	Zupa solferino 500ml Gulasz z ciecierzycy i warzyw 80/50g Kasza gryczana 80g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot 250ml	Zupa solferino 500ml Makaron z serem białym 80/80g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot 250ml	Zupa solferino 500ml Gulasz z ciecierzycy i warzyw 80/50g Kasza gryczana 80g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot b/c 250ml	Zupa solferino 500ml Makaron z serem białym 80/80g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot 250ml	Zupa solferino 500ml Makaron z serem białym 80/80g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot 250ml	Zupa solferino 500ml Dorsz gotowany w jarzynach 120/50g Makaron 80g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot 250ml
	Podw.	-	-	chleb razowy 30g, twarożek 80g, papryka 50g	-	-	-
	Kolacja	kawa zbożowa z mlekiem 250ml pasta z jajka 75g sałatka z brokuła i pomidora 130g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml pasta z jajka 75g sałatka z brokuła i pomidora 130g masło extra 15g chleb pszenno żyty 50g bułka pszenna 50g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml pasta z jajka 75g sałatka z brokuła i pomidora 130g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml pasta z białka jaja 75g sałatka z brokuła i pomidora 130g margaryna b/ml. 15g chleb pszenno żyty 50g bułka pszenna 50g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml pasta z jajka 75g sałatka z brokuła i pomidora 130g masło extra 15g chleb pszenno żyty 50g bułka pszenna 50g	kawa zbożowa b/mleka 250ml jajko gotowane (2 szt.) 100g sałatka z brokuła i pomidora 130g margaryna b/ml. 15g chleb pszenno żyty 100g
	P. noc.	smoothie jabłko-banan-kakao 250ml	smoothie jabłko-banan-kakao 250ml	jabłko (1 szt.) 180g	smoothie jabłko-banan-kakao 250ml	smoothie jabłko-banan-kakao 250ml	smoothie jabłko-banan-kakao 250ml
	<p>Alergeny w posiłkach: chleb pszenno żyty – 1; bułka pszenna – 1; chleb żytni razowy – 1,6; bułka grahamka – 1,7; masło extra – 7; zupa ziemniaczana – 9; płatki ryżowe gotowane na mleku – 7; kawa zbożowa z mlekiem – 1,7; kawa zbożowa b/mleka – 1; sałatka z sera typu Feta, słonecznika i warzyw – 7; jajko gotowane – 3; ser biały – 7; ser Mozzarella – 7; twarożek – 7; pasta z jajka – 1,3,7; zupa solferino – 1,7,9; dorsz gotowany w jarzynach – 4,9; gulasz z ciecierzycy i warzyw – 1,7,9; makaron z serem białym – 1,7; makaron – 1.</p>						

Jadłospis tygodniowy 25.-31.03.02.01.2024 r. SP ZOZ Włodawa

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Dieta łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Dieta z ograniczeniem sodu	Dieta bezmleczna
30.03.2024r. sobota	Śniadanie	płatki owsiane gotowane na mleku 30g/250ml polędwica sopocka 50g sałata 15g pomarańcza (1/2 szt.) 120g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	płatki owsiane gotowane na mleku 30g/250ml polędwica sopocka 50g sałata 15g pomarańcza (1/2 szt.) 120g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml polędwica sopocka 50g sałata 15g pomarańcza (1/2 szt.) 120g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	płatki owsiane gotowane na mleku 30g/250ml polędwica sopocka 50g sałata 15g pomarańcza (1/2 szt.) 120g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	płatki owsiane gotowane na mleku 30g/250ml kurczak gotowany 100g sałata 15g pomarańcza (1/2 szt.) 120g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml kurczak gotowany 100g sałata 15g pomarańcza (1/2 szt.) 120g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 100g herbata b/c 250ml
	II śniad.	-	-	kefir naturalny 200g	-	-	-
	Obiad	Zupa szpinakowa z makaronem 500ml Ryż ze śmietaną i jabłkiem 80/50/200g Kompot 250ml	Zupa szpinakowa z makaronem 500ml Ryż ze śmietaną i jabłkiem 80/50/200g Kompot 250ml	Zupa szpinakowa z makaronem pełn. 500ml Dorsz gotowany w jarzynach 120/50g Ryż brązowy 80g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot b/c 250ml	Zupa szpinakowa z makaronem 500ml Ryż z jogurtem i jabłkiem 80/50/200g Kompot 250ml	Zupa szpinakowa z makaronem 500ml Ryż ze śmietaną i jabłkiem 80/50/200g Kompot 250ml	Zupa szpinakowa z makaronem 500ml Ryż z jabłkiem 80/50/200g Kompot 250ml
	Podw.	-	-	jabłko (1 szt.) 180g	-	-	-
	Kolacja	kakao na mleku 250ml twarożek 80g dżem 50g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g	kakao na mleku 250ml twarożek 80g dżem 50g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	kakao na mleku 250ml twarożek 80g papryka 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g	kakao na mleku 250ml twarożek 80g dżem 50g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	kakao na mleku 250ml twarożek 80g dżem 50g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	kawa zbożowa b/mleka 250ml jajko gotowane (1 szt.) 50g dżem 50g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 100g
	P. noc.	sok warzywny 330ml	sok warzywny 330ml	sok warzywny 330ml	sok warzywny 330ml	sok warzywny 330ml	sok warzywny 330ml
<p>Alergeny w posiłkach: chleb pszenny zwykły – 1; bułka pszenna – 1; chleb żytni razowy – 1,6; bułka grahamka – 1,7; bułka grahamka – 1,7; masło extra – 7; zupa ziemniaczana – 9; płatki owsiane gotowane na mleku – 1,7; kakao na mleku – 7; kawa zbożowa b/mleka – 1; kefir – 7; polędwica sopocka – 1,6,7; twarożek – 7; jajko gotowane – 3; dorsz gotowany w jarzynach – 4,9; ryż ze śmietaną (jogurtem) i jabłkiem – 7; – 1,6,7; zupa szpinakowa z makaronem (pełn.) – 1,7,9.</p>							

Jadłospis tygodniowy 25.-31.03.03.02.2024 r. SP ZOZ Włodawa

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.	Dieta łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu	Dieta z ograniczeniem sodu	Dieta bezmleczna
31.03.2024r. niedziela 	Śniadanie	płatki jęczmienne gotow. na mleku 30g/250ml jajko gotowane (1 szt.) w sosie chrzanowym 50/60g wędlina z kurczaka 50g bukiet warzyw gotow. 80g pomidor 50g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	płatki jęczmienne gotow. na mleku 30g/250ml sałatka z jajka, groszku i bukietu warzyw 150g wędlina z kurczaka 50g pomidor 50g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml sałatka z jajka, groszku i bukietu warzyw 150g wędlina z kurczaka 50g pomidor 50g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	płatki jęczmienne gotow. na mleku 30g/250ml sałatka z białka jaja, groszku i bukietu warzyw 150g wędlina z kurczaka 50g pomidor 50g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	płatki jęczmienne gotow. na mleku 30g/250ml sałatka z jajka, groszku i bukietu warzyw 150g pomidor 50g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml sałatka z jajka, groszku i bukietu warzyw 150g wędlina z kurczaka 50g pomidor 50g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 100g herbata b/c 250ml
	II śniad.	-	-	chleb razowy 30g, masło 10g, wędlina z kurczaka 20g, pomidor 50g	-	-	-
	Obiad	Żurek z jajkiem 500ml Schab gotowany w sosie musztardowym 120/100g Ziemniaki 400g Buraczki duszone 150g Kompot 250ml	Zupa brokułowa 500ml Schab gotowany w sosie musztardowym 120/100g Ziemniaki 400g Buraczki duszone 150g Kompot 250ml	Zupa brokułowa 500ml Schab gotowany 120g Ziemniaki 400g Sałatka z ogórka kisz0nego 100g Kompot b/c 250ml	Zupa brokułowa 500ml Schab gotowany 120g Ziemniaki 400g Buraczki duszone b/masła 150g Kompot 250ml	Zupa brokułowa 500ml Schab gotowany w sosie musztardowym 120/100g Ziemniaki 400g Buraczki duszone 150g Kompot 250ml	Zupa brokułowa 500ml Schab gotowany 120g Ziemniaki 400g Buraczki duszone b/masła 150g Kompot 250ml
	Podw.	-	-	kefir naturalny 200g	-	-	-
	Kolacja	serek naturalny 150ml szynka gotowana 50g papryka 80g ogórek kiszony 40g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	serek naturalny 150ml szynka gotowana 50g sałatka z rukoli i pomidora 100g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	serek naturalny 150ml szynka gotowana 50g papryka 80g ogórek kiszony 40g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	jogurt Skyr 150ml szynka gotowana 50g sałatka z rukoli i pomidora 100g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	serek naturalny 150ml schab gotowany 50g sałatka z rukoli i pomidora 100g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	schab gotowany 50g szynka gotowana 50g sałatka z rukoli i pomidora 100g margaryna b/ml. 15g chleb pszenny zwykły 100g herbata b/c 250ml
	P. noc.	ciasto drożdżowe 50g	ciasto drożdżowe 50g	jabłko (1 szt.) 180g	ciasto drożdżowe 50g	ciasto drożdżowe 50g	ciasto drożdżowe 50g
Alergeny w posiłkach: chleb pszenny zwykły – 1; bułka pszenna – 1; chleb żytni razowy – 1,6; bułka grahamka – 1,7; masło extra – 7; zupa ziemniaczana – 9; płatki jęczmienne gotowane na mleku – 1,7; jajko gotowane – 3; sos chrzanowy – 7,12; sałatka z jajka, groszku i bukietu warzyw – 3; kefir – 7; serek naturalny – 7; jogurt Skyr – 7; szynka gotowana – 1,6; ciasto drożdżowe – 1,3,7; żurek z jajkiem – 1,3,6,7,9; zupa brokułowa – 1,7,9; sos musztardowy – 1,7,10; buraczki duszone – 1,7.							