

**Jadłospis tygodniowy 15.-21.01.2024 r. SP ZOZ Włodawa**

<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.</b>	<b>Dieta łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>	<b>Dieta z ograniczeniem sodu</b>	<b>Dieta bezmleczna</b>
<b>15.01.2024r. poniedziałek</b>	Śniadanie	makaron gotowany na mleku 30g/250ml kielbasa podwawelska 50g papryka 80g ogórek kiszony 40g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	makaron gotowany na mleku 30g/250ml kielbasa podwawelska 50g pomidor 80g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml kielbasa szynkowa 50g papryka 80g ogórek kiszony 40g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	makaron gotowany na mleku 30g/250ml kielbasa szynkowa 50g pomidor 80g margaryna b/ml. 10g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	makaron gotowany na mleku 30g/250ml kurczak gotowany 100g pomidor 80g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml kielbasa szynkowa 50g pomidor 80g margaryna b/ml. 20g chleb pszenny zwykły 100g herbata b/c 250ml
	II śniad.	-	-	sok pomidorowy 330ml	-	-	-
	Obiad	Zupa jarzynowa 500ml Kotlet z soczewicy pieczony 100g Ziemniaki 400g Sałatka z fasolki szparagowej i pomidora 150g Kompot 250ml	Zupa jarzynowa 500ml Risotto z kurczakiem i warzywami 80/100/50g Sos pietruszkowy 100g Sałatka z fasolki szparagowej i pomidora 150g Kompot 250ml	Zupa jarzynowa 500ml Kotlet z soczewicy pieczony 100g Ziemniaki 400g Sałatka z fasolki szparagowej i pomidora 150g Kompot b/c 250ml	Zupa jarzynowa 500ml Risotto z kurczakiem i warzywami 80/100/50g Sałatka z fasolki szparagowej i pomidora 150g Kompot 250ml	Zupa jarzynowa 500ml Risotto z kurczakiem i warzywami 80/100/50g Sos pietruszkowy 100g Sałatka z fasolki szparagowej i pomidora 150g Kompot 250ml	Zupa jarzynowa 500ml Risotto z kurczakiem i warzywami 80/100/50g Sałatka z fasolki szparagowej i pomidora 150g Kompot 250ml
	Podw.	-	-	kisiel z jabłka 250ml	-	-	-
	Kolacja	płatki jęczmienne gotowane na mleku 30g/250ml jajko gotowane 100g sałatka z jarzyn i pomidora 130g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	płatki jęczmienne gotowane na mleku 30g/250ml jajko gotowane 100g sałatka z jarzyn i pomidora 130g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	płatki gryczane gotowane na mleku 30g/250ml jajko gotowane 100g sałatka z jarzyn i pomidora 130g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	płatki jęczmienne gotowane na mleku 30g/250ml białko jaja gotowane 100g sałatka z jarzyn i pomidora 130g margaryna b/ml. 10g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	płatki jęczmienne gotowane na mleku 30g/250ml jajko gotowane 100g sałatka z jarzyn i pomidora 130g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml jajko gotowane 100g sałatka z jarzyn i pomidora 130g margaryna b/ml. 20g chleb pszenny zwykły 100g herbata b/c 250ml
	P. noc.	banan 120g	banan 120g	pomarańcza 240g	banan 120g	banan 120g	banan 120g
	<b>Alergeny w posiłkach:</b> 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; płatki jęczmienne gotowane na mleku – 1,7; płatki gryczane gotowane na mleku – 7; kielbasa podwawelska – 6,9; jajko gotowane – 3; kielbasa szynkowa – 1,6; zupa jarzynowa – 1,7,9; kotlet z soczewicy pieczony – 1,3,7; risotto z kurczakiem i warzywami – 9; sos pietruszkowy – 1,7,9.						

**Jadłospis tygodniowy 15.-21.01.2024 r. SP ZOZ Włodawa**

<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.</b>	<b>Dieta łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>	<b>Dieta z ograniczeniem sodu</b>	<b>Dieta bezmleczna</b>
<b>16.01.2024r. wtorek</b>	Śniadanie	płatki ryżowe gotowane na mleku 40g/250ml schab pieczony 50g sałata 15g ogórek zielony 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	płatki ryżowe gotowane na mleku 40g/250ml schab pieczony 50g sałata 15g pomidor 80g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml schab pieczony 50g sałata 15g ogórek zielony 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	płatki ryżowe gotowane na mleku 40g/250ml schab pieczony 50g sałata 15g pomidor 80g margaryna b/ml. 10g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	płatki ryżowe gotowane na mleku 40g/250ml serek naturalny 150g sałata 15g pomidor 80g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml schab pieczony 50g sałata 15g pomidor 80g margaryna b/ml. 20g chleb pszenny zwykły 100g herbata b/c 250ml
	II śniad.	-	-	chleb razowy 30g, mizeria z jogurtem 100/20g	-	-	-
	Obiad	Zupa solferino 500ml Kakaowe naleśniki z serem, śmietaną i owocami 2 szt. Gruszka 1 szt. Kompot 250ml	Zupa solferino 500ml Gulasz wieprzowy z warzywami 120g Kasza jęczmienna 80g Marchewka duszona 150g Kompot 250ml	Zupa solferino 500ml Gulasz wieprzowy z warzywami 120g Kasza jęczmienna 80g Ogórek kiszony 80g Kompot b/c 250ml	Zupa solferino 500ml Gulasz wieprzowy z warzywami 120g Kasza jęczmienna 80g Marchewka duszona b/masła 150g Kompot 250ml	Zupa solferino 500ml Gulasz wieprzowy z warzywami 120g Kasza jęczmienna 80g Marchewka duszona 150g Kompot 250ml	Zupa solferino 500ml Gulasz wieprzowy z warzywami 120g Kasza jęczmienna 80g Marchewka duszona b/masła 150g Kompot 250ml
	Podw.	-	-	jabłko 180g	-	-	-
	Kolacja	kasza jaglana gotowana na mleku 30g/250ml kiełbasa krakowska 50g sałatka z kalafiora i pomidora 130g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	kasza jaglana gotowana na mleku 30g/250ml kiełbasa krakowska 50g sałatka z kalafiora i pomidora 130g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	kasza jaglana gotowana na mleku 30g/250ml kiełbasa krakowska 50g sałatka z kalafiora i pomidora 130g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	kasza jaglana gotowana na mleku 30g/250ml kiełbasa krakowska 50g sałatka z kalafiora i pomidora 130g margaryna b/ml. 10g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	kasza jaglana gotowana na mleku 30g/250ml kurczak gotowany 100g sałatka z kalafiora i pomidora 130g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml kiełbasa krakowska 50g sałatka z kalafiora i pomidora 130g margaryna b/ml. 20g chleb pszenny zwykły 100g herbata b/c 250ml
	P. noc.	biszkopty 25g	biszkopty 25g	sok pomidorowy 330ml	biszkopty 25g	biszkopty 25g	biszkopty 25g
	<p><b>Alergeny w posiłkach:</b> 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; kasza jaglana gotowana na mleku – 7; kiełbasa krakowska – 1,6; mizeria z jogurtem – 7; kakaowe naleśniki z serem, śmietaną i owocami – 1,3,7; zupa solferino – 1,7,9; gulasz wieprzowy z warzywami – 1,7,9; kasza jęczmienna – 1; marchewka duszona – 1,7.</p>						

**Jadłospis tygodniowy 15.-21.01.2024 r. SP ZOZ Włodawa**

<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.</b>	<b>Dieta łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>	<b>Dieta z ograniczeniem sodu</b>	<b>Dieta bezmleczna</b>
<b>17.01.2024r. środa</b>	Śniadanie	kasza manna gotowana na mleku z sokiem owocowym 40g/250ml szynka gotowana 50g mix sałat 15g rzodkiewki 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	kasza manna gotowana na mleku z sokiem owocowym 40g/250ml szynka gotowana 50g mix sałat 15g pomidor 80g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml szynka gotowana 50g mix sałat 15g rzodkiewki 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	kasza manna gotowana na mleku z sokiem owocowym 40g/250ml szynka gotowana 50g mix sałat 15g pomidor 80g margaryna b/ml. 10g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	kasza manna gotowana na mleku z sokiem owocowym 40g/250ml jajko gotowane 100g mix sałat 15g pomidor 80g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml szynka gotowana 50g mix sałat 15g pomidor 80g margaryna b/ml. 20g chleb pszenny zwykły 100g herbata b/c 250ml
	II śniad.	-	-	kefir naturalny 200g	-	-	-
	Obiad	Barszcz ukraiński 500ml Pierogi ruskie z masłem 4 szt. Surówka z marchewki i selera z jogurtem 150g Kompot 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym 80/80g Brokuł z wody 100g Kompot 250ml	Barszcz ukraiński 500ml Makaron z serem białym 80/80g Brokuł z wody 100g Kompot b/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym 80/80g Brokuł z wody 100g Kompot 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym 80/80g Brokuł z wody 100g Kompot 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Kurczak gotowany 150g Makaron 80g Brokuł z wody 100g Kompot 250ml
	Podw.	-	-	mandarynki 200g (3 szt.)	-	-	-
	Kolacja	kawa zbożowa z mlekiem 250ml ser biały 80g sałata 15g pomidor 80g miód 25g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml ser biały 80g sałata 15g pomidor 80g miód 25g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml ser biały 80g sałata 15g pomidor 80g jajko gotowane 50g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml ser biały 80g sałata 15g pomidor 80g miód 25g margaryna b/ml. 10g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml ser biały 80g sałata 15g pomidor 80g miód 25g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	kawa zbożowa b/mleka 250ml jajko gotowane 100g sałata 15g pomidor 80g miód 25g margaryna b/ml. 20g chleb pszenny zwykły 100g
	P. noc.	sałatka owocowa (jabłko-mandarynki-arbuz) 150g	sałatka owocowa (jabłko-mandarynki-arbuz) 150g	sałatka owocowa (jabłko-mandarynki-arbuz) 150g	sałatka owocowa (jabłko-mandarynki-arbuz) 150g	sałatka owocowa (jabłko-mandarynki-arbuz) 150g	sałatka owocowa (jabłko-mandarynki-arbuz) 150g
<p><b>Alergeny w posiłkach:</b> 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 z sokiem owocowym – 1,7; kawa zbożowa z mlekiem – 1,7; kawa zbożowa bez mleka – 1; szynka gotowana – 1,6; ser biały – 7; jajko gotowane – 3; kefir naturalny – 7; barszcz ukraiński / czerwony z ziemniakami – 1,7,9; pierogi ruskie – 1,7; surówka z marchewki i selera z jogurtem – 7,9; makaron z serem białym – 1,7; makaron – 1.</p>							

**Jadłospis tygodniowy 15.-21.01.2024 r. SP ZOZ Włodawa**

<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.</b>	<b>Dieta łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>	<b>Dieta z ograniczeniem sodu</b>	<b>Dieta bezmleczna</b>
<b>18.01.2024r. czwar tek</b>	Śniadanie	makaron gotowany na mleku 30g/250ml wędlina z kurczaka 50g ser mozzarella 25g mix sałat 15g pomidor 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	makaron gotowany na mleku 30g/250ml wędlina z kurczaka 50g ser mozzarella 25g mix sałat 15g pomidor 80g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml wędlina z kurczaka 50g ser mozzarella 25g mix sałat 15g pomidor 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	makaron gotowany na mleku 30g/250ml wędlina z kurczaka 50g ser biały 80g mix sałat 15g pomidor 80g margaryna b/ml. 10g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	makaron gotowany na mleku 30g/250ml ser mozzarella 50g mix sałat 15g pomidor 80g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml wędlina z kurczaka 50g mix sałat 15g pomidor 80g dżem 50g margaryna b/ml. 20g chleb pszenny zwykły 100g herbata b/c 250ml
	II śniad.	-	-	chleb razowy 30g, mix sałat z pomidorem i słonecznikiem 50g	-	-	-
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml Schab pieczony 120g Kasza gryczana 80g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml Schab gotowany w sosie musztardowym 120/100g Ziemniaki 400g Sałatka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 500ml Schab pieczony 120g Kasza gryczana 80g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot b/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml Schab gotowany 120g Ziemniaki 400g Sałatka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml Schab gotowany w sosie musztardowym 120/100g Ziemniaki 400g Sałatka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml Schab gotowany 120g Ziemniaki 400g Sałatka z buraczków i jabłka 150g Kompot 250ml
	Podw.	-	-	sok warzywny 330ml	-	-	-
	Kolacja	płatki owsiane gotowane na mleku 30g/250ml pasta z jajka 75g fasolka szparagowa gotowana 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	płatki owsiane gotowane na mleku 30g/250ml pasta z jajka 75g fasolka szparagowa gotowana 80g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	płatki owsiane górskie gotowane na mleku 30g/250ml pasta z jajka 75g fasolka szparagowa gotowana 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	płatki owsiane gotowane na mleku 30g/250ml pasta z białka jaja 75g fasolka szparagowa gotowana 80g margaryna b/ml. 10g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	płatki owsiane gotowane na mleku 30g/250ml pasta z jajka 75g fasolka szparagowa gotowana 80g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml jajko gotowane 100g fasolka szparagowa gotowana 80g margaryna b/ml. 20g chleb pszenny zwykły 100g herbata b/c 250ml
	P. noc.	jabłko 180g	jabłko 180g	jabłko 180g	jabłko 180g	jabłko 180g	jabłko 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; makaron gotowany na mleku – 1,7; płatki owsiane gotowane na mleku – 1,7; płatki owsiane górskie gotowane na mleku – 1,7; ser mozzarella – 7; jajko gotowane – 3; pasta z jajka – 1,3,7; zupa pomidorowa z ryżem (brązowym) – 7,9; sos musztardowy – 1,7,10.

**Jadłospis tygodniowy 15.-21.01.2024 r. SP ZOZ Włodawa**

<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.</b>	<b>Dieta łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>	<b>Dieta z ograniczeniem sodu</b>	<b>Dieta bezmleczna</b>
<b>19.01.2024r. piątek</b>	Śniadanie	płatki ryżowe gotowane na mleku 40g/250ml sałatka z ciecierzycy, słonecznika, rukoli i pomidora 150g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	płatki ryżowe gotowane na mleku 40g/250ml sałatka z jajka, fasolki szparagowej i pomidora 180g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml sałatka z ciecierzycy, słonecznika, rukoli i pomidora 150g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	płatki ryżowe gotowane na mleku 40g/250ml sałatka z białka jaja, fasolki szparagowej i pomidora 180g margaryna b/ml. 10g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	płatki ryżowe gotowane na mleku 40g/250ml sałatka z jajka, fasolki szparagowej i pomidora 180g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml sałatka z jajka, fasolki szparagowej i pomidora 180g margaryna b/ml. 20g chleb pszenny zwykły 100g herbata b/c 250ml
	II śniad.	-	-	jabłko 180g	-	-	-
	Obiad	Zupa szpinakowa z makaronem 500ml Kotlet rybno-warz. 120g Ziemniaki 400g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 150g Kompot 250ml	Zupa szpinakowa z makaronem 500ml Pulpet rybno-warzywny w sosie pomid. 120/100g Ziemniaki 400g Sałatka z cukinii i pomidora 150g Kompot 250ml	Zupa szpinakowa z makaronem pełn. 500ml Pulpet rybno-warzywny 120g Ziemniaki 400g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150g Kompot b/c 250ml	Zupa szpinakowa z makaronem 500ml Pulpet rybno-warzywny 120g Ziemniaki 400g Sałatka z cukinii i pomidora 150g Kompot 250ml	Zupa szpinakowa z makaronem 500ml Pulpet rybno-warzywny w sosie pomid. 120/100g Ziemniaki 400g Sałatka z cukinii i pomidora 150g Kompot 250ml	Zupa szpinakowa z makaronem 500ml Ryba gotowana w jarzynach 120/50g Ziemniaki 400g Sałatka z cukinii i pomidora 150g Kompot 250ml
	Podw.	-	-	kefir naturalny 200g	-	-	-
	Kolacja	kawa zbożowa z mlekiem 250ml jogurt typu Skyr 150g dżem 50g brokuł gotowany 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml jogurt typu Skyr 150g dżem 50g brokuł gotowany 80g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml jogurt typu Skyr 150g jajko gotowane 50g brokuł gotowany 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml jogurt typu Skyr 150g dżem 50g brokuł gotowany 80g margaryna b/ml. 10g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml jogurt typu Skyr 150g dżem 50g brokuł gotowany 80g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	kawa zbożowa b/mleka 250ml jajko gotowane 50g dżem 50g brokuł gotowany 80g margaryna b/ml. 20g chleb pszenny zwykły 100g
	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
<p><b>Alergeny w posiłkach:</b> 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; kawa zbożowa z mlekiem – 1,7; kawa zbożowa b/mleka – 1; sałatka z jajka, fasolki i pomidora – 3; jajko gotowane – 3; kefir naturalny – 7; jogurt typu Skyr – 7; zupa szpinakowa z makaronem (pełn.) – 1,7,9; kotlet / pulpet rybno-warzywny – 1,3,4,7,9; sos pomidorowy – 1,7,9; surówka z kapusty pekińskiej z majonezem – 3,10; surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem – 7.</p>							

**Jadłospis tygodniowy 15.-21.01.2024 r. SP ZOZ Włodawa**

<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.</b>	<b>Dieta łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>	<b>Dieta z ograniczeniem sodu</b>	<b>Dieta bezmleczna</b>
<b>20.01. 2024r. sobota</b>	Śniadanie	płatki jęczmienne gotowane na mleku 30g/250ml tyrolska 50g papryka 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	płatki jęczmienne gotowane na mleku 30g/250ml tyrolska 50g pomidor 80g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml połędwica sopocka 50g papryka 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	płatki jęczmienne gotowane na mleku 30g/250ml połędwica sopocka 50g pomidor 80g margaryna b/ml. 10g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	płatki jęczmienne gotowane na mleku 30g/250ml kurczak gotowany 100g pomidor 80g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml kurczak gotowany 100g pomidor 80g margaryna b/ml. 20g chleb pszenny zwykły 100g herbata b/c 250ml
	II śniad.	-	-	jabłko 180g	-	-	-
	Obiad	Zupa grochowa 500ml Leczo z kurczakiem i cukinią 80/100g Ryż 80g Kompot 250ml	Zupa brokułowa 500ml Leczo z kurczakiem i cukinią 80/100g Ryż 80g Kompot 250ml	Zupa grochowa 500ml Leczo z kurczakiem i cukinią 80/100g Ryż brązowy 80g Kompot b/c 250ml	Zupa brokułowa 500ml Leczo z kurczakiem i cukinią 80/100g Ryż 80g Kompot 250ml	Zupa brokułowa 500ml Leczo z kurczakiem i cukinią 80/100g Ryż 80g Kompot 250ml	Zupa brokułowa 500ml Leczo z kurczakiem i cukinią 80/100g Ryż 80g Kompot 250ml
	Podw.	-	-	kefir naturalny 200g	-	-	-
	Kolacja	kakao na mleku 250ml pasta z makreli 50g fasolka szparagowa gotowana 80g pomidor 50g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g	kakao na mleku 250ml pasta rybna (z dorsza) 120g fasolka szparagowa gotowana 80g pomidor 50g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	kakao na mleku 250ml pasta z makreli 50g fasolka szparagowa gotowana 80g pomidor 50g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g	kakao na mleku 250ml pasta rybna (z dorsza) 120g fasolka szparagowa gotowana 80g pomidor 50g margaryna b/ml. 10g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	kakao na mleku 250ml pasta rybna (z dorsza) 120g fasolka szparagowa gotowana 80g pomidor 50g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	kawa zbożowa b/mleka 250ml dorsz gotowany w jarzynach 120/50g fasolka szparagowa gotowana 80g pomidor 50g margaryna b/ml. 20g 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><b>Alergeny w posiłkach:</b> 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 jęczmienne gotowane na mleku – 1,7; kakao na mleku – 1,7; kawa zbożowa b/mleka – 1; pasta z makreli – 4; pasta rybna – 1,4,7; dorsz gotowany w jarzynach – 4,9; połędwica sopocka – 1,6,7; tyrolska – 1,6,7; kefir – 7; zupa grochowa – 1,9; zupa brokułowa – 1,7,9.</p>						

**Jadłospis tygodniowy 15.-21.01.2024 r. SP ZOZ Włodawa**

<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl.</b>	<b>Dieta łatwostrawna z ogranicz. tłuszczu</b>	<b>Dieta z ograniczeniem sodu</b>	<b>Dieta bezmleczna</b>
<b>21.01.2024r. niedziela</b>	Śniadanie	płatki owsiane gotowane na mleku 30g/250ml twarożek 80g dżem 50g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g herbata b/c 250ml	płatki owsiane gotowane na mleku 30g/250ml twarożek 80g dżem 50g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml twarożek 80g rzodkiewki 80g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g herbata b/c 250ml	płatki owsiane gotowane na mleku 30g/250ml twarożek 80g dżem 50g margaryna b/ml. 10g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	płatki owsiane gotowane na mleku 30g/250ml twarożek 80g dżem 50g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g herbata b/c 250ml	zupa ziemniaczana 250ml jajko gotowane 50g dżem 50g margaryna b/ml. 20g chleb pszenny zwykły 100g herbata b/c 250ml
	II śniad.	-	-	chleb razowy 30g, masło 10g, wędlina z kurczaka 20g, rzodkiewki 40g	-	-	-
	Obiad	Krupnik jęczmienny 500ml Potrawka z kurczaka z warzywami 1500g Ziemniaki 400g Buraczki duszone 150g Kompot 250ml	Krupnik jęczmienny 500ml Potrawka z kurczaka z warzywami 1500g Ziemniaki 400g Buraczki duszone 150g Kompot 250ml	Krupnik jęczmienny 500ml Potrawka z kurczaka z warzywami 1500g Ziemniaki 400g Sałatka z ogórka kiszzonego 100g Kompot b/c 250ml	Krupnik jęczmienny 500ml Potrawka z kurczaka z warzywami 1500g Ziemniaki 400g Buraczki duszone b/masła 150g Kompot 250ml	Krupnik jęczmienny 500ml Potrawka z kurczaka z warzywami 1500g Ziemniaki 400g Buraczki duszone 150g Kompot 250ml	Krupnik jęczmienny 500ml Potrawka z kurczaka z warzywami 1500g Ziemniaki 400g Buraczki duszone b/masła 150g Kompot 250ml
	Podw.	-	-	sok pomidorowy 330ml	-	-	-
	Kolacja	kawa zbożowa z mlekiem 250ml ser żółty 25g wędlina z kurczaka 50g sałatka z fasolki szparagowej i pomidora 130g masło extra 15g chleb żytni razowy 60g bułka grahamka 50g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml jajko gotowane 50g wędlina z kurczaka 50g sałatka z fasolki szparagowej i pomidora 130g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml jajko gotowane 50g wędlina z kurczaka 50g sałatka z fasolki szparagowej i pomidora 130g masło extra 15g chleb żytni razowy 100g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml białko jaja gotowane 50g wędlina z kurczaka 50g sałatka z fasolki szparagowej i pomidora 130g margaryna b/ml. 10g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	kawa zbożowa z mlekiem 250ml jajko gotowane 100g sałatka z fasolki szparagowej i pomidora 130g masło extra 15g chleb pszenny zwykły 50g bułka pszenna 50g	kawa zbożowa b/mleka 250ml jajko gotowane 50g wędlina z kurczaka 50g sałatka z fasolki szparagowej i pomidora 130g margaryna b/ml. 20g chleb pszenny zwykły 100g
	P. noc.	jabłko 180g	jabłko 180g	jabłko 180g	jabłko 180g	jabłko 180g	jabłko 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; płatki owsiane gotowane na mleku – 1,7; kawa zbożowa z mlekiem – 1,7; kawa zbożowa b/mleka – 1; twarog – 7; ser żółty – 7; jajko gotowane – 3; krupnik jęczmienny – 1,9; potrawka z kurczaka z warzywami – 1,7,9; buraczki duszone – 1,7.