

Jadłospis dekadowy, dieta podstawowa i łatwo strawna

Data	Dieta podstawowa		Dieta łatwo strawna
22.04.2024r. poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400ml, (1,7), parówka drobiowa 0g (6), keczup 20g, sałata, pomidor 30g, ogórek 10g, papryka 5g, margaryna roślinna 20g, chleb pszenny – graham 80g, herbata z cytryną 250ml, banan 60g, herbata z cytryną	Płatki owsiane na mleku 400ml (1,7), parówka drobna 80g (6), keczup 20g, sałata, pomidor 30g, ogórek 10g, margaryna roślinna 20g, margaryna 15g, bułka wrocławska 80g (1), VIII chleb graham 80g (1), herbata z cytryną 250g, banan 60g II śniadanie VIII: jabłko gotowane 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400ml, (7,9), kluski z mięsem 300g, (1,3), surówka z marchwi i jabłka z śmietaną 100g (7), kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa ziemniaczana 400ml (7,9), risotto jarzynowo-mięsne 300g (6,9), sos pomidorowy 120g (1,7), kompot z owoców mieszanych 250ml
	Kolacja	pasta z indyka z warzywami 60g, sałata, pomidor 30g, ogórek 10g, rzodkiewka 5g, chleb mieszany z ziarnami 100g, (1), herbata owocowa 250ml, kefir 150ml (7)	pasta z indyka z warzywami 60g, sałata, pomidor 30g, ogórek 10g, bułka wrocławska 80g (1), / chleb graham 80g (1), herbata owocowa 250ml, mandarynka 60g, VIII chleb 1 kromka (1), kefir 150ml (7)
23.04.2023r. Wtorek	Śniadanie	Kasza gryczana na mleku 400ml, (1,7), szynka w galarecie 50g (6), pasta z fasoli 40g, sałata, pomidor 30g, ogórek 10g, papryka czerwona 10g, margaryna 20g, chleb pszenno-graham 100g, (1), herbata z cytryną 250ml, gruszka 150g	Makaron na mleku 400ml (1,7), szynka w galarecie 50g (6), IVp szynka drobiowa (6), sałata, pomidor 30g, sałata, pomidor 30g, ogórek 10g, jabłko 60g, bułka wrocławska 80g, VIII chleb graham 10g (1), herbata z cytryną 250ml, winogrona 60g, II śniadanie VIII: kefir 150g (7) z jagodami 150ml
	Obiad	Ogórkowa z ryżem 400ml, (7,9), klops z jajkiem 120g, (1,3), ziemniaki 250g, 150g, surówka z marchwi i selera z śmietaną 150g (9), kompot z owoców mieszanych 250ml	Krupnik ryżowy 400ml, (7,9), klops z jajkiem 120g (1,3), sos ziołowy 120g (1,7), ziemniaki 250g, surówka z marchwi i selera z olejem 150g, kompot z owoców mieszanych 250ml
	Kolacja	twarożek z cebulką i szczypiorkiem 70g (7), margaryna roślinna 20g, sałata, pomidor 30g, papryka 30g, chleb baltonowski 100g (1), herbata z cytryną 250ml	twarożek z natką 70g (7), sałata, pomidor 30g, ogórek 10g, bułka wrocławska 80g / chleb graham 80 (1), margaryna roślinna 20g / marga 15g, VIII jajko 25g (3), herbata z cytryną 250ml
24.04.2023 Środa	Śniadanie	Kakao na mleku 250ml (7), szynka krakowska 50g (6), ser żółty 30g (7), sałata zielona, pomidor 30g, ogórek 10g, rzodkiewka 5g, margaryna roślinna 20g, chleb baltonowski 80g, chleb graham 20g (1), jabłko 150g	Kakao na mleku 250ml (7), szynka krakowska 50g (6), IVp szynka z indyka 50g (6), sałata zielona, pomidor 30g, ogórek 10g, margaryna śniadaniowa 20g, bułka wrocławska 80g, / chleb graham 80g (1), jabłko 100g

		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml, (1,7,9) gulasz z indyka 120g, (1,7,) kasza jęczmienna na gęsto 250g, (1) sałatka szwedzka z olejem słonecznikowym 150g, kompot z owoców mieszanych 250ml	II śniadanie VIII jabłko pieczone ----- Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (1,7,9) gulasz z Indyka 120g (1,7), kasza gotowana na gęsto 250g, (1), sałata zielona z olejem i koperkiem 70g kompot z owoców mieszanych 250ml
		Kolacja	smalec z białej fasoli z szczypiorkiem i pietruszką 50g, jajko gotowane 25g (3) sałata zielona, pomidor 30g, ogórek kiszony 20g, margaryna roślinna 20g chleb mieszany 100g (1), herbata owocowa 250ml kefir 150ml + porzeczka czarna 20g	szynka biała 40g (6), jajko 25g (3) sałata, pomidor 30g, ogórek 10g - margaryna roślinna 20g/15g bułka wrocławska 80g, VIII chleb graham 80g (1) herbata z cytryną 250ml VIII chleb graham 1 kromka (1), ser żółty 20g (7), rzodkiewka
25.04.2023r. czwartek		Śniadanie	kasza jaglana na mleku 400ml, (1,7) szynka złocista 50g (6), margaryna roślinna 20g, sałata, pomidor 30g, ogórek 20g, rzodkiewka 5g, chleb pszenny 50g, razowy 50g, (1) herbata z cytryną 250ml, pomarańcza 150g	kasza jaglana na mleku 250ml (1,7), szynka złocista 50g (6) margaryna roślinna 20g/15g, sałata, pomidor 30g, ogórek 10g bułka wrocławska 80g, (1) VIII chleb graham 80g (1) jabłko 100g VIII kisiel żurawinowy z jabłkiem 150ml
		Obiad	Zupa grysikowa 400ml, (1,7,9), kurczak pieczony 150g ziemniakami 200g surówka z kłuszonej kapusty z olejem 150g kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa grysikowa 400ml (1,7,9), kurczak gotowany 150g, sos zielony, ziemniaki gotowane 250g mieszanka warzywna duszona z ziołami z masłem, 150g kompot z owoców mieszanych 250ml
		Kolacja	pasta z szprotek i jajka i twarogu 70g (3,7), sałata zielona, pomidor 30g, papryka kiszona 20g margaryna roślinna 20g chleb mieszany z ziarnami 100g (1)	szynka drobiowa 50g (6), sałata, pomidor 30g, ogórek 10g bułka wrocławska 80g (1) VIII chleb graham 80g (1) margaryna 20g/15g sałata, pomidor 30g, ogórek 10g herbata z cytryną 250ml VIII chleb graham 20g, papryka kiszona 5g, sałatka z jajka i tuńczyka z olejem i szczypiorkiem 30g (3,4)
26.04.2023r. piątek		Śniadanie	dżem truskawkowy 25g, nutella 25g, ser żółty 30g (7) sałata, ogórek 40g, papryka kiszona 20g margaryna roślinna 20g, chleb mieszany 100g (1), Kawa zbożowa 250ml (1,7), banan 150g	dżem truskawkowy 50g, serek almette 30g (7) margaryna roślinna 20g/15g, bułka wrocławska 80g/chleb graham 80g (1) II śniadanie VIII, jajko 20g (3), chleb graham 20g (1) margaryna 5g, pomidor, szczypiorek kawa zbożowa 250ml (1,7) banan 60g
		Obiad	Żurek z ziemniakami 400ml (1,7,9), filet z dorsza smażony 100g (1,3), ziemniaki gotowane 250g sałatka z buraczków z olejem słonecznikowym 150g kompot z owoców mieszanych 250ml	Żurek z ziemniakami 400ml (1,7,9), filet z dorsza gotowany 70g (4), sos cytrynowy 120g (1,7) ziemniaki 250g, sałatka z buraczków z olejem słonecznikowym 150g kompot z owoców mieszanych 250ml

	Kolacja	pasta z sera białego z bazylią i szczypiorkiem 60g,(7), humus z ananasem 30g sałata pomidor 30g, ogórek kiszony 20g chleb z ziarnami 100g(1) herbata owocowa 250ml	pasta z sera białego z bazylią 60g(7) sałata, pomidor 20g, ogórek 10g bułka wrocławska 80g(1) VIII chleb graham 80g (1), sok pomidorowy 100g herbata z cytryną 250ml
27.04.2023r. Sobota	Śniadanie	Zacierka na mleku 400ml, (17) szynkowa drobiowa 50g,(6,6), margaryna roślinna 20g, sałata, pomidor 30g, papryka 20g, chleb pszenny 80g,(1) herbata minutka z cytryną 250 jabłko 150g	Zacierka na mleku 400ml (7) szynkowa drobiowa 50g(6,6) sałata, pomidor 30g, ogórek 10g margaryna 20g/15g bułka wrocławska 80g (1), VIII chleb graham 80g herbata minutka z cytryną 250ml II śniad VIII ser biały z natką pietruszki 20g(7) jabłko 100g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml(1,7,9) makaron z serem z margaryną 300g(1,7) surówka z marchwi i jabłka z śmietaną 100g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml(1,7,9) makaron z serem biały z margaryną 300g(1,7) surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g kompot z owoców mieszanych 250ml
	Kolacja	pasta z ryby z warzywami 50g, (4), , chleb baltonowski 100g,(1) sałata, pomidor 30g, ogórek 10g, rzodkiewka 5g herbata z cytryną 250ml jogurt 150g(7)	pasta z ryby z warzywami 50g (4) bułka wrocławska 80g,(1) chleb graham 80g (1) sałata, pomidor 30g, ogórek 10g. VIII ser biały z pietruszką zieloną 20g(3), rzodkiewka 3g herbata z cytryną 250g jogurt 150g(7)
28.04.2023r. niedziela	Śniadanie	Kakao na mleku 250ml,(7) połędwica drob. 50g,(6), ser żółty edam 30g(7) margaryna roślinna 20g, chleb baltonowski 80g, graham 20g(1), sałata, pomidor 30g, ogórek 10g, papryka kiszona 5g, herbata z cytryną 250ml pomarańcza 100g	kakao na mleku 250ml(7) połędwica drob. 50g (6), margaryna 20g -sałata, pomidor 30g, ogórek 10g bułka wrocławska 80g(1) chleb graham 80g (1) VIII sok pomidorowy 150ml jabłko 100g
	Obiad	Rosół z makaronem 400ml, zraz z indyka 120g,(1,3), ziemniaki 250g, sałatka z ogórka kiszzonego 150g z olejem kompot z owoców mieszanych 250ml	rosół z makaronem 400ml (1,9) zraz z indyka 120g,(1,3) szpinak duszony (1,7) ziemniaki 250g kompot z owoców mieszanych 250ml
	Kolacja	szynka konserwowa 50g,(6), serek waniliowy 20g (7) margaryna roślinna 20g, sałata, pomidor 30g rzodkiewka 5g chleb pszenny 70g, razowy ze słonecznikiem 30g(1), herbata z cytryną 250ml,	szynka konserwowa 50g (6), serek waniliowy 20g(7), ser biały 20g(7) margaryna roślinna 20g sałata zielona, pomidor 30g, ogórek 10g bułka wrocławska 80g(1)/ graham 80g (1) VIII graham 30g (1) marg 5g, marchew tarta 30g, herbata z cytryną 250ml winogron 50g

Jadłospis dekadowy, dieta podstawowa i łatwo strawna

Data	Dieta podstawowa		Dieta łatwo strawna
29.04.2024r. poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400ml, (1,7), kielbaska słaśka 80g (6) keczup 20g sałata, pomidor 30g, ogórek 10g, papryka 5 margaryna roślinna 20g, chleb pszenny – graham 100g herbata z cytryną 250ml, mango 100g herbata z cytryną 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (1,7) parówka drobna 80g, (6), keczup 20g sałata, pomidor 30g, ogórek 10g margaryna roślinna 20g, / margaryna 15g bułka wrocławska 80g (1), / VIII chleb graham 80g (1) herbata z cytryną 250g, banan 60g II śniad VIII: jabłko gotowane 1 szt
	Obiad	Kartoflanka z ziemniakami 400ml, (7,9) łananki z kapustą i z mięsem 300g, (1,6), kompot z owoców mieszanych 250ml	Kartoflanka 400ml (7,9), risotto jarzynowo- mięsne 300g, (6,9), sos pomidorowy 120g (1, 7) kompot z owoców mieszanych 250ml
	Kolacja	galaretka z kurczaka 150g, cytryna 5g sałata, pomidor 30g, ogórek 10g, chleb razowy 50g, baltonowski 50g, (1) herbata owocowa 250ml	galaretka z kurczaka 150g, sałata, pomidor 30g, ogórek 10g bułka wrocławska 80g, (1), / chleb graham (1) herbata owocowa 250ml mandarynka 60g VIII chleb 1 kromka (1), kefir 150ml (7)
30.04.2023r. Wtorek	Śniadanie	Kasza gryczana na mleku 400ml, (1,7), szynka w galarecie 50g, (6), pasta z fasoli 40g sałata, pomidor 30g, ogórek kiszony 20g, margaryna 20g chleb pszenno-grahami 100g, (1) herbata z cytryną 250ml, pomarańcza 80g	Makaron na mleku 400ml (1,7) szynka w galarecie 50g (6), IVp szynka drobiowa (6), sałata, pomidor 30g, sałata, pomidor 30g, ogórek 10g, jabłko 60g bułka wrocławska 80g, VIII chleb graham 10g (1) herbata z cytryną 250ml, pomarańcza 80g, II śniad. VIII: kisiel z jagodami 150ml
	Obiad	Krupnik ryżowy 400ml, (7,9) kotlet schabowy 150g, (1,3) ziemniaki 250g, 150g, surówka z kapusty pekińskiej z śmietaną 150g (9) kompot z owoców mieszanych 250ml	Krupnik ryżowy 400ml, (7,9), schab gotowany 80g, sos ziołowy 120g ziemniaki 250g, surówka z marchwi i selera z olejem 150g kompot z owoców mieszanych 250ml
	Kolacja	śledź w śmietanie 150g, (4,7), margaryna roślinna 20g sałata pomidor 30g, papryka świeża 30g chleb baltonowski 100g (1) herbata z cytryną 250ml	twarożek z natką 70g (7) sałata, pomidor 30g, ogórek 10g bułka wrocławska 80g / chleb graham 80 (1) margaryna roślinna 20g / marga 15g VIII jajko 25g (3) herbata z cytryną 250ml
01.05.2023 Środa	Śniadanie	Kakao na mleku 250ml (7) kielbasa żywiecka 50g (6), ser żółty 30g (7) sałata zielona, pomidor 30g, ogórek 10g, rzodkiewka 5g, margaryna roślinna 20g chleb baltonowski 100g (1) jabłko 150g	Kakao na mleku 250ml (7) szynka konser 50g (6), sałata zielona, pomidor 30g, ogórek 10g margaryna śniadaniowa 20g bułka wrocławska 80g, / chleb graham 80g (1) jabłko 100g II śniad VIII jogurt 150ml (7), truskawka 20g

		margaryna śniadaniowa20g chleb baltónowski100g(1) jablko150g herbata z cytryną 250ml	margaryna śniadaniowa20g bułka wrocławska80g(1),VIII chleb graham80g(1) VIII jogurt150m,truskawka30g herbata z cytryną 250ml jablko50g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami400ml(1,7,9) makaron ze serem 400g(1,7) surówka z marchwi i jabłka z śmietaną(7) kompot z owoców mieszanych 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami400ml(1,7,9) makaron z serem400g (1,7) surówka z marchwi i jabłka z śmietaną 150g kompot z owoców mieszanych 250ml
	Kolacja	sałatka jarzynowa150g (3,9,10),sałata zielona, pomidor30g,szczypiór, margaryna śniadaniowa20g,chleb wielozarnist100g(1) herbata z cytryną250ml pomarańcz100g	sałatka jarzynowa150g(3,9,10) sałata zielona, pomidor30g margaryna śniadaniowa20g,VIII 15g bułka wrocławska80g(1), VIIIchleb graham80g (1) VIII pomarańcz50g

USŁUGI GASTRONOMICZNE
 K H C H S A N
 Nowy Rybacz
 ul. Bohaterów Getta 10, 58-100 Kamienno Góra
 tel. 075 744 90 28
 NIP: 621-000-0000