

JADŁOSPIS 09.10.2023 – 11.10.2023

09.10	ŚNIADANIE	g	OBIAD	g	KOLACJA	g
PONIEDZIAŁEK	Makaron na mleku 265 kcal/300g <i>Składniki:</i> mleko2%, makaron /*1/W:34g;T:8g;B:15g;Bł.:0g;tłuszcze nasycone:3,78g; sól:141mg	300	Zupa pieczarkowa 228kcal/350g <i>składniki:</i> wywar z korpusów drobiowych, ziemniaki, pieczarki, marchew, seler/*9/, pietruszka, por, cebula, przyprawa do zup "Simpol"Z, przyprawa „Kucharek”Z mąka pszenna /*1/W:28g;T:10g;B:6g; Bł.:3g; tłuszcze nasycone:2,8g, sól:9g	350	Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5g;sód:3g; tłuszcze nasycone:0,21g	100
	Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5g;sód:3g; tłuszcze nasycone:0,21g	100	Gulasz drobiowy z warzywami 270 kcal <i>Składniki:</i> mięso drobiowe, cebula, marchew, mąka pszenna /*1/ W:14,9g, T:10g, B:29g, Bł.:2g,tłuszcze nasycone:1,6g; sól:10mg	150	Chleb pszenny 100g/261kcal/*1,6,D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcze nasycone:0,18g	
	Chleb pszenny 100g/261kcal/*1,6,D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcze nasycone:0,18g		Kasza jęczmienna 197kcal/160g/*1/W:90g;T:15g; B:38g; Bł.:8g, tłuszcze nasycone:1,7g; sól:8g	160	Chleb żytni 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczenasasycone:0,32g	15
	Chleb żytni 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczenasasycone:0,32g		Surówka z tartych buraczków 100kcal/140g <i>Składniki:</i> burak czerwony gotowany, jabłko, olej rzepakowy, cebula, sól, pieprz W:15g, T:4,2g, B:3g, Bł.2,1g, sól:7g	140	Masło roślinne 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;tłuszczenasasycone:12	50
	Masło roślinne 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;tłuszczenasasycone:12	15	Woda mineralna		Szynka z piersi indyczej 88kcal/100g	
	Kiełbasa Beskidzka 159kcal/100gZ	50			Sałatka warzywna 126kcal/100g <i>Składniki:</i> sałata masłowa, pomidor, fasola czerwona konserwowa, cebula czerwona ,czosnek, kukurydza, olej rzepakowy/W:12,67g;T:5,64g;B:3,75g;Bł.:3g	100
	Pomidor 8kcal	40			Herbata rumiankowa	200
	Jogurt naturalny 67kcal/180g;W:4g; T:3,1g; B:180	180				
	Herbata czarna Energia: 711 kcal	200				
				Energia: 762 kcal		Energia: 513 kcal
10.10	Ryż na mleku 241 kcal <i>Składniki:</i> mleko2%, ryż /*7/W:34g;T:6g;B:12g, Bł.:0,28g, tłuszcze nasycone:3,8g; sól:142mg	350	Zupa ogórkowa 195 kcal <i>składniki:</i> wywar mięsny, ziemniaki, ogórki kiszzone, marchew, seler/*9/, pietruszka, por, cebula, przyprawa do zup "Simpol"*, przyprawa „Kucharek”*, śmietana/*7/ mąka pszenna /*1/W:2,6g;T:10g;B:6g;Bł.:3g;tłuszcze nasycone:2,8g; sól:9mg	350	Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5g;sód:3g; tłuszcze nasycone:0,21g	100
Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5g;sód:3g; tłuszcze nasycone:0,21g	100	Klopsiki w sosie pomidorowym 559 kcal <i>składniki:</i> mięso drobiowe, jajka/*3/, mąka pszenna/*1/, chleb pszenny/*1/,przyprawa „Kucharek”, przyprawy, koncentrat pomidorowy, śmietana 18% zawiera: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)/*7/W:25g;T:15g;B:25g; sól:10mg	150	Chleb pszenny 100g/261kcal/*1,6,D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcze nasycone:0,18g		
Chleb pszenny 100g/261kcal/*1,6,D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcze nasycone:0,18g		Ziemniaki 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bł.:3g;sód:8mg	160	Chleb żytni 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczenasasycone:0,32g	15	
Chleb żytni 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczenasasycone:0,32g		Surówka Colestaw 94kcal;W:6g;T:6g;B:1g;Bł.:3g <i>Składniki:</i> kapusta ,marchew ,cukier, olej rzepakowy	140	Masło roślinne 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;tłuszczenasasycone:12	120	
Masło roślinne 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;tłuszczenasasycone:12	15	Woda mineralna		Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 502 kcal <i>Składniki:</i> jajka gotowane/*3/, twaróg/*7/zawiera: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), szczypiorek/120gW:4g;T:50g;B:8g;	20	
Szynka z Pasieki 104 kcal/100g Z;W:0g;T:3g; B:19g;tłuszcze nasycone:1,1g;sód:220mg	50			Herbata owocowa	200	
Ogórek 6kcal	40					
Herbata czarna Energia: 592 kcal	200					
			Energia: 987 kcal		Energia: 801 kcal	
11.10	Kakao 150kcal;W:21g;T:5g;B:7;Bł:88g;sód:28mg	200	Zupa jarzynowa 252 kcal <i>składniki:</i> wywar z korpusów drobiowych, ziemniaki, marchew, seler/*9/, pietruszka, kalafior, brokuł, fasolka s por, przyprawa do zup "Simpol", śmietana/*7/, przypraw mąka pszenna /*1/ W:4g;T:10g;B:6g;Bł.:3g;tłuszcze nasycone:2,8g; sól:9mg	350	Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5g;sód:3g; tłuszcze nasycone:0,21g	100
Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5g;sód:3g; tłuszcze nasycone:0,21g	100	Wątróbka drobiowa 289 kcal <i>składniki:</i> wątróbka, mąka pszenna/*1/ cebula, jabłko, olej rzepakowy,W:26g;T:13g;B:13g;Bł.:2g; tłuszcze nasycone:0g;sód:1mg	150	Chleb pszenny 100g/261kcal/*1,6,D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcze nasycone:0,18g		
Chleb pszenny 100g/261kcal/*1,6,D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcze nasycone:0,18g		Ziemniaki 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bł.:3g;sód:8mg	160	Chleb żytni 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczenasasycone:0,32g	15	
Chleb żytni 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczenasasycone:0,32g		Surówka z ogórka kiszzonego 110kcal <i>składniki:</i> ogórek kiszony, cebula, olej/majonez Z/*3,10/ W:4g;T:10g;B:1g;Bł.:2g;sód:16g	140	Masło roślinne 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;tłuszczenasasycone:12	100	
Masło roślinne 27 kcal /+7/ Z W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;tłuszczenasasycone:12	15	Jabłko 57kcal/100g; W:14g;T:0g;B:0g;Bł.:2g;sód:1g	100	Sałatka fasolowo-selerowa 181kcal <i>Składniki:</i> fasola konserwowa, jajka/*3/, makaron (maki pszennej)/*1/, por, kukurydza konserwowa, seler konserwowy/*9/, majonez (zawiera gorczyce) /*10/ W:10;T:14g;B:3g;Bł:3g;sód:20mg	50	
Jajecznicza ze szczypiorkiem 278kcal <i>Składniki:</i> jajka/*3/, mleko/*7/, pomidor, szczypiorek, olej rzepakowy W:9g;T:19;B:7g,	150	Woda mineralna		Salceson czosnkowy 199kcal/100g	200	
Herbata miętowa Energia: 451 kcal	200			Herbata owocowa Energia: 540 kcal		
			Energia: 847 kcal			

12.10	CZWARTEK	Makaron na mleku 265 kcal/300g <i>Składniki:</i> mleko2%, makaron /*1/W:34g;T:8g;B:15g;Bł:0g;tłuszcz nasycone:3,78g; sól:141mg	300	Barszcz biały 220kcal <i>Składniki:</i> wywar mięsny, jaja/*3/, marchew, seler/*9/, pietruszka, por, cebula, przyprawa do zup "Simpol"Z mąka <u>pszenna</u> /*1/, śmietana/*7/, kwasek cytrynowy	350	Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsód:3g; tłuszcze nasycone:0,21g	100
		Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsód:3g; tłuszcze nasycone:0,21g	100	Medaliony drobiowe 250kcal <i>składniki:</i> filet drobiowy, szpinak, marchew, kukurydza, groszek, <u>jaja</u> /*3/, mąka <u>pszenna</u> /*1/, <u>mleko</u> /*7/, olej rzepakowy	150	Chleb pszenny 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcze nasycone:0,18g	15
		Chleb pszenny 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcze nasycone:0,18g	150	Ziemniaki 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bł.:3g;sód:8mg	160	Chleb żytni 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasycone:0,32g	15
		Chleb żytni 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasycone:0,32g	15	Surówka z sałaty z sosem winegret 62kcal <i>Składniki:</i> sałata, czosnek, olej rzepakowy, musztarda Z/*10/	140	Masło roślinne 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasycone:12	100
		Masło roślinne 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasycone:12	50	Jogurt naturalny 67kcal/180g;W:4g; T:3,1g; B:4,8g; Tł.nasycone:2,1g; sól:0,17g	200	Pasta z makreli 212kcal/100g <i>składniki:</i> makrela wędzona, <u>jajko</u> gotowane., kukurydza, ogórek konserwowy., cebula, majonez	40
		Kiełbasa Beskidzka 159kcal/100gZ	40	Szynka z piersi indyczej 88kcal/100g	200		
		Pomidor 8kcal		Woda mineralna		Herbata rumiankowa	
		Herbata czarna		Energia: 829 kcal		Energia: 546 kcal	
		Energia: 644 kcal					
10.10	PIĄTEK	Ryż na mleku 241 kcal <i>Składniki:</i> mleko2%, ryż /*7/W:34g;T:6g;B:12g, Bł.:0,28g, tłuszcze nasycone:3,8g; sól:142mg	350	Zupa fasolowa 228kcal <i>Składniki:</i> wywar z korpusów drobiowych, ziemniaki, fasola, marchew, seler/*9/, pietruszka, por, cebula, przyprawa do zup "Simpol"1, przyprawa „Kucharek” mąka <u>pszenna</u> /*1/	350	Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsód:3g; tłuszcze nasycone:0,21g	100
		Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsód:3g; tłuszcze nasycone:0,21g	100	Rumsztyk rybny w sosie koperkowym 250kcal <i>Składniki:</i> filet z mintaja/*4/, <u>jaja</u> /*3/, bułka tarta (z mąki <u>pszennej</u>)/*1/, olej rzepakowy, śmietana 18%, koperek	160	Chleb pszenny 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcze nasycone:0,18g	15
		Chleb pszenny 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcze nasycone:0,18g	160	Ziemniaki 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bł.:3g;sód:8mg	160	Chleb żytni 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasycone:0,32g	15
		Chleb żytni 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasycone:0,32g	15	Surówka z białej kapusty 68kcal <i>Składniki:</i> kapusta ,cukier, olej rzepakowy	140	Masło roślinne 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasycone:12	120
		Masło roślinne 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasycone:12	50	Woda mineralna	120	Sałatka jarzynowa 209 kcal/120g <i>składniki:</i> ziemniaki, marchew ,pietruszka, <u>seler</u> , por, kukurydza konserwowa, groszek konserwowy, ogórek kiszony, jabłko, <u>jaja</u> , majonez Z	40
		Szynka z Pasieki 104 kcal/100g Z;W:0g;T:3g; B:19g;tłuszcz nasycone:1,1g;sód:220mg	40	Herbata owocowa	200		
		Ogórek 6kcal	200	Energia: 902 kcal		Energia: 508 kcal	
		Herbata czarna					
		Energia: 592 kcal					
11.10	SOBOTA	Kakao 150kcal;W:21g;T:5g;B:7;Bł:88g;sód:28mg	200	Zupa grysikowa 200kcal <i>Składniki:</i> wywar mięsny, kasza manna, kapusta, marchew, <u>seler</u> /*9/, pietruszka, por, cebula, śmietana zawiera: <u>mleko</u> i produkty pochodne (łącznie z laktozą)/*7/mąka <u>pszenna</u> /*1/, przyprawa do zup "Simpol"	350	Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsód:3g; tłuszcze nasycone:0,21g	100
		Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsód:3g; tłuszcze nasycone:0,21g	100	Pulpety w sosie chrzanowym 559 kcal <i>składniki:</i> mięso drobiowe mielone, chleb <u>pszenny</u> /*1/) <u>jaja</u> /*3/,cebula, <u>mąka</u> /*1/, chrzan, <u>śmietana</u> /*7/ przyprawa „Kucharek”Z	150	Chleb pszenny 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcze nasycone:0,18g	15
		Chleb pszenny 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcze nasycone:0,18g	150	Ziemniaki 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bł.:3g;sód:8mg	160	Chleb żytni 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasycone:0,32g	100
		Chleb żytni 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasycone:0,32g	15	Surówka z kapusty pekińskiej 78kcal <i>Składniki:</i> kapusta pekińska, marchew, kukurydza, musztarda Z/* 10/, cukier, olej rzepakowy	140	Paszetowa drobiowa 259kcal/100g	20
		Masło roślinne 27 kcal /+7/ Z W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasycone:12	100	Banan 116kcal/120g	200	Sałata	200
		Parówka 264kcal/100g		Woda mineralna		Energia: 558 kcal	
		Herbata miętowa		Energia: 802 kcal			
		Energia: 713 kcal					
12.10	NIEDZIELA	Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z	100	Rosół z makaronem 298 kcal <i>Składniki:</i> wywar mięsny drobiowy, marchew, seler/*9/, pietruszka, por, cebula, <u>jaja</u> /*3/, makaron (z mąki <u>pszennej</u>)/*1/),przyprawa do zup "Simpol" Z, przyprawa „Kucharek”Z/+5,6,7,8,10,11/	350	Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z	100
		Chleb pszenny 100g/261kcal/*1,6/D,Z	15	Karkówka duszona 460kcal/160g <i>składniki:</i> karkówka, cebula, czosnek, marchew, mąka <u>pszenna</u> /*1/	160	Chleb pszenny 100g/261kcal/*1,6/D,Z	15
		Chleb żytni /*100g/247kcal 1,11/D,Z	50	Ziemniaki 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bł.:3g;sód:8mg	160	Chleb żytni 100g/247kcal/*1,11/D,Z	100
		Masło roślinne 27 kcal /+7/ Z	40	Surówka z kiszonej kapusty i buraka 102kcal <i>składniki:</i> kiszona kapusta, burak czerwony, olej rzepakowy, cebula	140	Masło roślinne 27 kcal /+7/ Z	180g
		Jajko na miękko 1 szt 78kcal /*3/	200	Energia: 999kcal		Szynka z piersi indyczej 88kcal/100g	200
		Kiełbasa śląska 264kcal/100g/ *6//+1,7,9,10/Z		Sałata			
		Pomidor 8kcal		Jogurt naturalny 67kcal/180g;W:4g; T:3,1g; B:10			
		Herbata czarna		Tł.nasycone:2,1g; sól:0,17g			
		Energia: 649		Herbata owocowa			
				Energia: 718kcal			

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1.gluten, 2.skorupiaki, 3.jaja, 4.ryby, 5.orzeszki ziemne, 6.soja, 7.mleko, 8.orzechy, 9.seler, 10.gorczyca, 11.ziarna sezamu, 12.dwutlenek siarki, 13.łubin

Do przyrządzenia potraw używamy przypraw: sól, pieprz, ziele angielski, sos sojowy, liść laurowy, papryka mielona, zioła prowansalskie, curry, kurkuma, „Kucharek”, chili, cynamon, gałka muskatołowa

Legenda: MOM- mięso oddzielone mechanicznie, Z- załącznik (wykaz produktów wykorzystanych w jadłospisie z dokładnym ich składem i wykazem alergenów w nim zawartych), D- dieta

Każdy pacjent ma możliwość indywidualnej rozmowy z dietetykiem tel. 95 746 18 10 wew. 51

Przygotowała: kierownik kuchni, dietetyk

Joanna Kisły