

16.10	ŚNIADANIE	g	OBIAD	g	KOLACJA	g
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>Ryż na mleku</b> 241 kcal <i>Składniki:</i> mleko2%, ryż /*7/W:34g;T:6g;B:12g, Bł.:0,28g; tłuszcze nasycone:3,8g; sól:142mg	300	<b>Zupa pomidorowa z makaronem</b> 268kcal <i>Składniki:</i> wywar mięsny drobiowy, makaron/*1/, przecier pomidorowy, marchew, <u>seler</u> /*9/, pietruszka, por, cebula, <u>śmietana</u> 18%/*7/przyprawa do zup "Simpol" Z, mąka <u>pszenna</u> /*1/,przyprawa „Kucharek”Z /+5,6,7,8,10,11/W:28g,T:10g,B:6g, Bł.:3g; <b>tłuszcze nasycone:2,8g, sól:9g</b>	350	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsód:3g; <b>tłuszcze nasycone:0,21g</b>	100
	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsód:3g; <b>tłuszcze nasycone:0,21g</b>	100	<b>Potrąwka drobiowa z warzywami</b> 370 kcal <i>Składniki:</i> filet drobiowy, cebula, marchew, mąka <u>pszenna</u> /*1/ W:14,9g, T:10g, B:29g, Bł.:2g,tłuszcze nasycone:1,6g; sól:10mg	220	<b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; <b>tłuszcze nasycone:0,18g</b>	100
	<b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; <b>tłuszcze nasycone:0,18g</b>	100	<b>Ryż Paraboiled</b> 229kcalW:51g;T:1g;B:5g	160	<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczenasasycone:0,32g	100
	<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczenasasycone:0,32g	100	<b>Woda mineralna</b>		<b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszczenasasycone:12g	15
	<b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszczenasasycone:12g	15			<b>Kiełbasa Żywiecka</b> 51 kcal	50
	<b>Kiełbasa Beskidzka</b> 159kcal/100gZ	30			<b>Jogurt naturalny</b> 67kcal/180g;W:4g; T:3,1g; B:4,8g; Bł:0g; Tł.nasycone:2,1g; sól:0,17g	180
	<b>Filet z indyka faszerywany</b> 88kcal/100g	40			<b>Banan</b> 116kcal/120g	120
	<b>Pomidor</b> 8kcal	20			<b>Herbata rumiankowa</b>	200
	<b>Sałata</b>	200				
	<b>Herbata czarna</b> Energia: 655 kcal					
<b>WTOREK</b>	<b>Makaron na mleku</b> 265 kcal/300g <i>Składniki:</i> mleko2%, makaron /*1/W:34g;T:8g;B:15g Bł:0g;tłuszcze nasycone:3,78g; sól:141mg	350	<b>Zupa z soczewicą</b> 390kcal <i>składniki:</i> wywar mięsny drobiowy, ziemniaki, soczewica, marchew, pietruszka, <u>seler</u> /*9/, por, cebula, przecier pomidorowy,mąka <u>pszenna</u> /*1/ przprawa do zup „Simpol”Z, przyprawa „Kucharek”Z	350	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsód:3g; <b>tłuszcze nasycone:0,21g</b>	100
	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsód:3g; <b>tłuszcze nasycone:0,21g</b>	100	<b>Gulasz wieprzowy</b> 298kcal <i>składniki:</i> mięso z łopatki, cebula, czosnek, ogórek kiszony olej rzepakowy, mąka <u>pszenna</u> /*1/	150	<b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; <b>tłuszcze nasycone:0,18g</b>	100
	<b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; <b>tłuszcze nasycone:0,18g</b>	100	<b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bł.:3g;sód:8mg	160	<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczenasasycone:0,32g	100
	<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczenasasycone:0,32g	100	<b>Marchew na gęsto</b> 87kcal <i>składniki:</i> marchew, masło <u>śmietankowe</u> /*7/	140	<b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszczenasasycone:12g	15
	<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczenasasycone:0,32g	100	<b>Woda mineralna</b>		<b>Serek wiejski</b> 162kcal 200g	200
	<b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszczenasasycone:12g	15			<b>Rzodkiewka</b>	40
	<b>Ser żółty</b> 120kcal/40g/*7/	50			<b>Szynka z Pasieki</b> 104 kcal/100g Z;W:0g;T:3g; B:19g;tłuszcze nasycone:1,1g;sód:220mg	40
	<b>Ogórek</b> 6kcal	40			<b>Herbata owocowa</b>	200
	<b>Herbata czarna</b> Energia: 592 kcal	200				
<b>ŚRODA</b>	<b>Kakao</b> 150kcal;W:21g;T:5g;B:7;Bł:88g;sód:28mg	200	<b>Barszcz czerwony</b> 193kcal <i>Składniki:</i> wywar z porcji rosolowych, ziemniaki, buraki, marchew, <u>seler</u> /*9/,pietruszka, por, cebula, śmietana 18%(zawiera białko <u>mleka</u> /*7/), mąka <u>pszenna</u> /*1/, przyprawa do zup "Simpol", przyprawa „Kucharek” Z	350	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsód:3g; <b>tłuszcze nasycone:0,21g</b>	100
	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5gsód:3g; <b>tłuszcze nasycone:0,21g</b>	100	<b>Spaghetti Bolognese</b> 407 kcal/270g <i>składniki:</i> mięso mielone wieprzowo-drobiowe, makaron <u>pszenny</u> /*1/,koncentrat pomidorowy, cebula, czosnek, suszone pomidory, ser żółty(zawiera <u>mleko</u> /*7/, olej	150	<b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; <b>tłuszcze nasycone:0,18g</b>	100
	<b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; <b>tłuszcze nasycone:0,18g</b>	100	<b>Sałatka lekka</b> 126kcal100g <i>Składniki:</i> sałata masłowa, pomidor, cebula czerwona , czosnek, kukurydza, olej rzepakowy /W:12,67g;T:5,64g;B:3,75g;Bł.:3g	160	<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczenasasycone:0,32g	100
	<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczenasasycone:0,32g	100	<b>Jabłko</b> 57kcal/100g; W:14g;T:0g;B:0g;Bł.:2g;sód:1g	140	<b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszczenasasycone:12g	15
	<b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszczenasasycone:12g	15	<b>Woda mineralna</b>		<b>Sałatka fasolowa</b> 181kcal <i>Składniki:</i> fasola konserwowa, <u>jaja</u> /*3/, makaron (maki pszennej)/*1/, por, kukurydza konserwowa, <u>seler</u> konserwowy/*9/, majonez ( zawiera <u>gorczyce</u> ) /*10/ W:10;T:14g;B:3g;Bł:3g;sód:20mg	100
	<b>Jajecznicza ze szczypiorkiem</b> 278kcal <i>Składniki:</i> jaja/*3/, <u>mleko</u> /*7/, pomidor, szczypiorek, olej rzepakowy W:9g;T:19;B:7g,	150			<b>Salceson czosnkowy</b> 199kcal/100g	50
	<b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszczenasasycone:12g	15			<b>Herbata owocowa</b>	200
	<b>Jajecznicza ze szczypiorkiem</b> 278kcal <i>Składniki:</i> jaja/*3/, <u>mleko</u> /*7/, pomidor, szczypiorek, olej rzepakowy W:9g;T:19;B:7g,	150				
	<b>Herbata miętowa</b> Energia: 451 kcal	200				

19.10	CZWARTEK	<p><b>Makaron na mleku</b> 265 kcal/300g Składniki: mleko2%, makaron /*1/W:34g;T:8g;B:1;Bf:0g;tłuszcz nasyczone:3,78g; sód:141mg</p> <p><b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5gsód:3g; tłuszcz nasyczone:0,21g</p> <p><b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bf.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcz nasyczone:0,18g</p> <p><b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bf.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasyczone:0,3</p> <p><b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasyczone:1</p> <p><b>Kiełbasa Beskidzka</b> 159kcal/100gZ</p> <p><b>Pomidor</b> 8kcal</p> <p><b>Herbata czarna</b> Energia: <b>644 kcal</b></p>	300	<p><b>Żurek z jajkiem</b> 165 kcal składniki: wywar mięsny z korpusów, ziemniaki, marchew, seler/*9/, pietruszka, cebula, jajka/*3/, czosnek, śmietana (zawiera mleko/*7/) przyprawa do zup "Simpol"Z, kwasek cytrynowy, mąka pszenna/*1/ <b>Bigos</b> 593kcal/200g składniki: kapusta biała, kiełbasa cienka, łopatkowa wieprzowa, koncentrat pomidorowy <b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bf.:3g;sód:8mg <b>Woda mineralna</b></p> <p>Energia: <b>829 kcal</b></p>	350	<p><b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5gsód:3g; tłuszcz nasyczone:0,21g</p> <p><b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bf.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcz nasyczone:0,18g</p> <p><b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bf.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasyczone:0,3</p> <p><b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasyczone:1</p> <p><b>Twarożek ze ogórkiem</b> 165kcal/100g/*7/ składniki: twaróg półtłusty, śmietana18%(zawiera: białka mleka)/*7/,ogórek świeży</p> <p><b>Sok wielowarzywny</b> 77kcal/100g</p> <p><b>Przysmak w konserwie</b> 188kcal/100g</p> <p><b>Herbata rumiankowa</b> Energia: <b>612 kcal</b></p>	100
		<p><b>Ryż na mleku</b> 241 kcal Składniki: mleko2%, ryż /*7/W:34g;T:6g;B:12g, Bf.:0,28g, tłuszcz nasyczone:3,8g; sód:142mg</p> <p><b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5gsód:3g; tłuszcz nasyczone:0,21g</p> <p><b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bf.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcz nasyczone:0,18g</p> <p><b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bf.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasyczone:0,32g</p> <p><b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasyczone:12</p> <p><b>Szynka z Pasieki</b> 104 kcal/100g Z;W:0g;T:3g; B:19g;tłuszcz nasyczone:1,1g;sód:220mg</p> <p><b>Ogórek</b> 6kcal</p> <p><b>Herbata czarna</b> Energia: <b>592 kcal</b></p>	350	<p><b>Zupa fasolowa</b> 228kcal Składniki: wywar z korpusów drobiowych, ziemniaki, fasola, marchew, seler/*9/, pietruszka, por, cebula, przyprawa do zup "Simpol"1, przyprawa „Kucharek” mąka pszenna /*1/ <b>Ryba po grecku</b> 178 kcal składniki: filet z Mintaja, marchew, seler/*9/, por, jajka/*3/ bułka tarta (z mąki pszennej/*1/),koncentrat pomidorowy olej rzepakowy. <b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bf.:3g;sód:8mg <b>Woda mineralna</b></p> <p>Energia: <b>902 kcal</b></p>	350	<p><b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5gsód:3g; tłuszcz nasyczone:0,21g</p> <p><b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bf.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcz nasyczone:0,18g</p> <p><b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bf.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasyczone:0,32g</p> <p><b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasyczone:12</p> <p><b>Sałotka jarzynowa</b> 209 kcal/120g składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, kukurydza konserwowa, groszek konserwowy, ogórek kiszony, jabłko, jajka, majonez Z</p> <p><b>Herbata owocowa</b> Energia: <b>508 kcal</b></p>	100
21.10	PIĄTEK	<p><b>Kakao</b> 150kcal;W:21g;T:5g;B:7;Bf:88g;sód:28mg</p> <p><b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5gsód:3g; tłuszcz nasyczone:0,21g</p> <p><b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bf.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcz nasyczone:0,18g</p> <p><b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bf.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasyczone:0,32g</p> <p><b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasyczone:12</p> <p><b>Parówka cienka</b> 264kcal/100g</p> <p><b>Musztarda</b> 119kcal/100g /*10/ <b>Herbata miętowa</b> Energia: <b>713 kcal</b></p>	200	<p><b>Zupa ryżowa</b> 220kcal składniki: wywar mięsny, ryż, marchew, seler/*9/, pietruszka, por, cebula, przyprawa do zup "Simpol" <b>Kotlet mielony z pieczarkami</b> 248kcal składniki: mięso z kurczaka, jajka/*3/, cebula, bułka tarta (z mąki pszennej/*1/), czosnek, chleb (z mąki pszennej/*1/), olej rzepakowy./*1/ <b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bf.:3g;sód:8mg <b>Surówka warzywna</b> 78kcal Składniki: kapusta pekińska, marchew, kukurydza czosnek musztarda Z/* 10/, cukier, olej rzepakowy <b>Woda mineralna</b> Energia: <b>802 kcal</b></p>	350	<p><b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5gsód:3g; tłuszcz nasyczone:0,21g</p> <p><b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bf.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcz nasyczone:0,18g</p> <p><b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bf.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasyczone:0,32g</p> <p><b>Paszтет zapiekany</b> 259kcal/100g</p> <p><b>Sałata z pomidorem i sosem</b></p> <p><b>Vinegrette</b></p> <p><b>Banan</b> 116kcal/120g</p> <p><b>Herbata owocowa</b> Energia: <b>558 kcal</b></p>	100
		<p><b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z</p> <p><b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z</p> <p><b>Chleb żytni</b> /*100g/247kcal,1,11/D,Z</p> <p><b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z</p> <p><b>Jajko na miękko 1 szt</b> 78kcal/*3/ <b>Kiełbasa śląska</b> 264kcal/100g/ <b>Pomidor</b> 8kcal <b>Herbata czarna</b> Energia: <b>649</b></p>	100	<p><b>Rosolnik z lanym ciastem</b> 320kcal składniki: wywar mięsny z korpusów drobiowych, jajka/*3/, marchew, seler/*9/, pietruszka, por, cebula, przyprawa do zup "Simpol"Z, mąka pszenna/*1/, kwasek cytrynowy <b>Kurczak duszony</b> 212 kcal składniki: udko kurczaka,cebula, marchew, mąka/*1/ <b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bf.:3g;sód:8mg <b>Carpaccio z buraka</b> 90kcal składniki: buraki, ser feta/*7/, słonecznik, olej, cukier, sok z cytryny, musztarda rosyjska/*10/ Energia: <b>762kcal</b></p>	350	<p><b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z</p> <p><b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z</p> <p><b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,Z</p> <p><b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z</p> <p><b>Szynka wieprzowa</b>88kcal/100g</p> <p><b>Sałotka śledziowa</b> 280kcal składniki: śledź a-la Matijas, ziemniaki, jajka/*3/, kukurydza, ogórek konserwowy, majonez, śmietana</p> <p><b>Herbata owocowa</b> Energia: <b>718kcal</b></p>	100
22.10	NIEDZIELA						

**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 przyrządzania 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