

JADŁOSPIS 20.11.2023 – 26.11.2023

20.11	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.:4,5gsód: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	Gulasz wieprzowy z warzywami 270 kcal <i>Składniki:</i> mięso wieprzowe, 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	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	100	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	100	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 fileta 88kcal/100g	100
	Kiełbasa Beskidzka 159kcal/100gZ	50			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;	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
21.11	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.:4,5gsód: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	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	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	100	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	100	Surówka Colesław 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	15	
Masło roślinne 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;Tłuszczenasasycone:12	15	Woda mineralna		Kiełbasa Beskidzka 159kcal/100g	80	
Szynka z Pasieki 104 kcal/100g Z;W:0g;T:3g; B:19g;tłuszcze nasycone:1,1g;sód:220mg	50			Pomidor 8kcal	40	
Ogórek świeży 6kcal	40			Salata	20	
Herbata czarna Energia: 598 kcal	200		Energia: 987 kcal	Herbata owocowa	200	
				Energia: 434 kcal		
22.11	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/, przyprawa 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.:4,5gsód: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	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	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	100	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	100	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	15	
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	Salatka Salatka 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	100	
Jajecznicza ze szczypiorkiem 278kcal <i>Składniki:</i> jajka/*3/, mleko/*7/, pomidor, szczypiorek, olej rzepakowy W:9g;T:19;B:7g,	150			Salceson czosnkowy 199kcal/100g	50	
Herbata miętowa Energia: 451 kcal	200		Energia: 847 kcal	Herbata owocowa Energia: 530 kcal	200	

23.11	CZWARTEK	<p>Makaron na mleku 265 kcal/300g <i>Składniki:</i> mleko2%, makaron /*1/W:34g;T:8g;B:1 Bf:0g;tłuszcz nasyczone:3,78g; sól:141mg</p> <p>Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5g;sód:3g; tłuszcz nasyczone:0,21g</p> <p>Chleb pszenny 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>Chleb żytni 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>Masło roślinne 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasyczone:1</p> <p>Kiełbasa Beskidzka 159kcal/100gZ</p> <p>Pomidor 8kcal</p> <p>Herbata czarna</p> <p>Energia: 644 kcal</p>	300	<p>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</p> <p>Medaliony drobiowe 250kcal składniki: filet drobiowy, szpinak, marchew, kukurydza, groszek, <u>jaja</u>/*3/, mąka <u>pszenna</u>/*1/, <u>mleko</u>/*7/, olej rzepakowy</p> <p>Ziemniaki 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bf.:3g;sód:8mg</p> <p>Surówka z sałaty z sosem winegret 62kcal <i>Składniki:</i> sałata, czosnek, olej rzepakowy, musztarda Z /*10/</p> <p>Jogurt naturalny 67kcal/180g;W:4g; T:3,1g; B:4,8g Tł.nasyczone:2,1g; sól:0,17g</p> <p>Woda mineralna</p> <p>Energia: 829 kcal</p>	350	<p>Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5g;sód:3g; tłuszcz nasyczone:0,21g</p> <p>Chleb pszenny 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>Chleb żytni 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bf.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasyczone:0,32</p> <p>Masło roślinne 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasyczone:12</p> <p>Pasta z makreli 212kcal/100g składniki: makrela wędzona, <u>jajko</u> gotowane., kukurydza, ogórek konserwowy., cebula, majonez</p> <p>Szynka z piersi indyczej 88kcal/100g</p> <p>Herbata rumiankowa</p> <p>Energia: 546 kcal</p>	100
		<p>Ryż na mleku 241 kcal <i>Składniki:</i> mleko2%, ryż /*7/W:34g;T:6g;B:12g, Bf.:0,28g, tłuszcz nasyczone:3,8g; sól:142mg</p> <p>Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5g;sód:3g; tłuszcz nasyczone:0,21g</p> <p>Chleb pszenny 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>Chleb żytni 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>Masło roślinne 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasyczone:12g</p> <p>Ser żółty 120kcal/40g</p> <p>Sałata, pomidor</p> <p>Herbata czarna</p> <p>Energia: 668 kcal</p>	350	<p>Zupa fasolowa 228kcal <i>Składniki:</i> wywar z korpusów drobiowych, ziemniaki, fasola, marchew, seler/*9/, pietruszka, por, cebula, przyprawa do zup "Simpol", przyprawa „Kucharek” mąka <u>pszenna</u> /*1/</p> <p>Rumszyk 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</p> <p>Ziemniaki 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bf.:3g;sód:8mg</p> <p>Surówka z białej kapusty 68kcal <i>Składniki:</i> kapusta, cukier, olej rzepakowy</p> <p>Woda mineralna</p> <p>Energia: 902 kcal</p>	350	<p>Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5g;sód:3g; tłuszcz nasyczone:0,21g</p> <p>Chleb pszenny 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>Chleb żytni 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>Masło roślinne 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasyczone:12</p> <p>Sałata jarzynowa 209 kcal/120g składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, kukurydza konserwowa, groszek konserwowy, ogórek kiszony, jabłko, <u>jaja</u>, majonez Z</p> <p>Herbata owocowa</p> <p>Energia: 508 kcal</p>	100
25.11	SOBOTA	<p>Kakao 150kcal;W:21g;T:5g;B:7;Bf:88g;sód:28mg</p> <p>Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5g;sód:3g; tłuszcz nasyczone:0,21g</p> <p>Chleb pszenny 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>Chleb żytni 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>Masło roślinne 27 kcal /+7/ Z W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,Tłuszcz nasyczone:1</p> <p>Parówka 264kcal/100g</p> <p>Herbata miętowa</p> <p>Energia: 713 kcal</p>	200	<p>Zupa grycikowa 200kcal <i>Składniki:</i> wywar mięsny, kasza manna, kapusta, marchew, seler/*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"</p> <p>Pulpety w sosie chrzanowym 559 kcal składniki: mięso drobiowe mielone, chleb <u>pszenny</u>/*1/, <u>jaja</u>/*3/, cebula, mąka/*1/, chrzan, <u>śmietana</u>/*7/ przyprawa „Kucharek”Z</p> <p>Ziemniaki 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bf.:3g;sód:8mg</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej 78kcal <i>Składniki:</i> kapusta pekińska, marchew, kukurydza, musztarda Z/* 10/, cukier, olej rzepakowy</p> <p>Banan 116kcal/120g</p> <p>Woda mineralna</p> <p>Energia: 802 kcal</p>	350	<p>Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bf.:4,5g;sód:3g; tłuszcz nasyczone:0,21g</p> <p>Chleb pszenny 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>Chleb żytni 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bf.:5,8g;sód:0,1g;tłuszcz nasyczone:0,32</p> <p>Pasztetowa drobiowa 259kcal/100g</p> <p>Sałata</p> <p>Herbata owocowa</p> <p>Energia: 558 kcal</p>	100
		<p>Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z</p> <p>Chleb pszenny 100g/261kcal/*1,6/D,Z</p> <p>Chleb żytni /*100g/247kcal 1,11/D,Z</p> <p>Masło roślinne 27 kcal /+7/ Z</p> <p>Jajko na miękko 1 szt 78kcal /*3/</p> <p>Kiełbasa śląska 264kcal/100g/</p> <p>Pomidor 8kcal</p> <p>Herbata czarna</p> <p>Energia: 649</p>	100	<p>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/</p> <p>Karkówka duszona 460kcal/160g składniki: karkówka, cebula, czosnek, marchew, mąka <u>pszenna</u>/*1/</p> <p>Ziemniaki 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bf.:3g;sód:8mg</p> <p>Surówka z kiszanej kapusty i buraka 102kcal składniki: kiszona kapusta, burak czerwony, olej rzepakowy, cebula</p> <p>Energia: 999kcal</p>	350	<p>Chleb myśliborski 100g/272kcal/*1,6,11/Z</p> <p>Chleb pszenny 100g/261kcal/*1,6/D,Z</p> <p>Chleb żytni 100g/247kcal/*1,11/D,Z</p> <p>Masło roślinne 27 kcal /+7/ Z</p> <p>Szynka z piersi indyczej 88kcal/100g</p> <p>Sałata</p> <p>Jogurt naturalny 67kcal/180g;W:4g; T:3,1g; B:4,8g Tł.nasyczone:2,1g; sól:0,17g</p> <p>Herbata owocowa</p> <p>Energia: 718kcal</p>	100

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

Każdy pacjent ma możliwość indywidualnej rozmowy z dietetykiem tel. 95 746 18 10 wew. 51 Przygotowała: Dietetyk Joanna Kisły