

**JADŁOSPIS 27.11.2023 – 03.12.2023**

27.11	ŚNIADANIE	g	OBIAD	g	KOLACJA	g
PONIEDZIAŁEK	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5g;sód:3g; tłuszcze nasycone:0,21g	100	<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/ W:28g;T:10g;B:6g; Bł.:3g; tłuszcze nasycone:2,8g;sól:9g <b>Potrąwka drobiowa z warzywami</b> 370 kcal <i>Składniki:</i> mięso drobiowe, cebula, marchew, cukinia, papryka, mąka <u>pszenna</u> /*1/ W:14,9g, T:10g, B:29g, Bł.:2g,tłuszcze, nasycone:1,6g; sód:10mg <b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bł.:3g;sód:8n <b>Woda mineralna</b>  <b>Energia: 777 kcal;</b> W:75g;T:20g;B:38g;Bł:2g;sól: tł.nas.4,5g	350	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5g;sód:3g; tłuszcze nasycone:0,21g <b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcze nasycone:0,18g <b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal;W:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczenasasycone:0,32 <b>Masło roślinne</b> 27 kcal W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,tł.nasycone:12g <b>Szynka wieprzowa</b> 88kcal/100g <b>Salata</b> <b>Jogurt naturalny</b> 67kcal/180g;W:4g; T:3,1g; B:4,8g; Bł:0g;Tł.nasycone:2,1g; sód:0,17g <b>Herbata rumiankowa</b> <b>Energia: 410 kcal;</b> W:61g;T:17g;B:19,1g;sól:2g tł.nasycone:4g	100
	<b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcze nasycone:0,18g	15		160		15
	<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal W:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczenasasycone:0,32	200		160		50
	<b>Masło roślinne</b> 27 kcal W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,tł.nasycone:12g	50				15
	<b>Ryż na ciepło z cynamonem</b> 216kcal/100 <i>składniki:</i> ryż, <u>mleko</u> 2%, jabłko, cynamon, cukier W:52g;T:1g;1,5g; Bł:2g;Tł.nas: 1g; sól:1g	200				180
	<b>Mozaika drobiowa</b> 159kcal/100gZ	50				200
	<b>Herbata czarna</b>	200				
	<b>Energia: 525 kcal;</b> W:91g;T:20g;B:19g; tł.nasycone:6,7g;sól:2g					
WTOREK	<b>Makaron na mleku</b> 265 kcal/300g <i>Składniki:</i> mleko2%, makaron /*1/W:34g;T:8g;B: Bł:0g;tłuszcze nasycone:3,78g; sód:141mg	300	<b>Zupa szczawiowa</b> 250kcal <i>składniki:</i> wywar z korpusów drobiowych, szczaw, marchew, <u>seler</u> , pietruszka, por, cebula, ziemniaki, <u>jaja</u> mąka <u>pszenna</u> , <u>śmietana</u> (zawiera <u>mleko</u> ) <b>Gołąbki w sosie pomidorowym</b> 333kcal <i>składniki:</i> mięso drobiowe, ryż, <u>kasza jęczmienna</u> , soczewica, kapusta biała, przecier pomidorowy , czosnek, cebula, <u>śmietana</u> , mąka <u>pszenna</u> W:27;T16; B:18;tłuszcze nasycone:1g <b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bł.:3g;sód:8n <b>Woda mineralna</b>  <b>Energia:722 kcal;</b> W:101g;T:26g;B:27g;tł.nas:5,1g	350	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5g;sód:3g; tłuszcze nasycone:0,21g <b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcze nasycone:0,18g <b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal W:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczenasasycone:0,32 <b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z; W:0,5g;T:4g;B:0,5g;sód:0,15g;Tłuszczenasasycone:12g <b>Twarożek z ogórkiem</b> 165kcal/170g <i>składniki:</i> twaróg półtłusty, <u>śmietana</u> 18%(zawierają białka <u>mleka</u> )*7/,ogórek świeży, rzodkiewka W:4g;T:7g;B:14g; tłuszcze nasycone:4,4g <b>Herbata owocowa</b>  <b>Energia: 801 kcal;</b> W:60g;T:13g;B:20g;Bł:3g;sól:6	100
	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5g;sól:0,3g; tłuszcze nasycone:0,21g	100		220		15
	<b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcze nasycone:0,18g	15		160		170
	<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczenasasycone:0,32	60				200
	<b>Masło roślinne</b> 27 kcal W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g,tł.nasycone:12g	40				
	<b>Kielbasa Beskidzka</b> 159kcal/100gZ	15				
	<b>Pomidor</b> 8kcal	40				
	<b>Salata</b>	15				
	<b>Herbata czarna</b>	200				
	<b>Energia: 635 kcal;</b> W:96g;T:17,8g;B:30g :tłuszcze nasycone:5g; sól:1,3g					
ŚRODA	<b>Makaron na mleku</b> 265 kcal/300g <i>Składniki:</i> mleko2%, makaron /*1/W:34g;T:8g;B: Bł:0g;tłuszcze nasycone:3,78g; sód:141mg	200	<b>Zupa z soczewicą</b> 390kcal <i>składniki:</i> wywar mięsny drobiowy, ziemniaki, soczewica, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, cebula, przecier pomidorowy, mąka <u>pszenna</u> <b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bł.:3g;sód:8n <b>Bitki wieprzowe duszone z warzywami</b> 347kca <i>składniki:</i> łopatką wieprzowa, marchew, cebula, <u>mąka pszenna</u> , olej rzepakowy <b>Salatka lekka</b> 126kcal150g <i>Składniki:</i> salata lodowa, pomidor, cebula czerwona , czosnek, kukurydza, olej rzepakowy/W:12,67g;T:5,64g; B:3,75g;Bł.:3g <b>Woda mineralna</b>  <b>Energia: 811 kcal;</b> W:85g;T:42g;B:36g	350	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5g;sód:3g; tłuszcze nasycone:0,21g <b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł.:3,2g;sód:0,2g; tłuszcze nasycone:0,18g <b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczenasasycone:0,32 <b>Masło roślinne</b> 27 kcal W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;Tłuszczenasasycone:12 <b>Paszтет zapiekany</b> 259kcal/100g <b>Ogórek kiszony</b> 11kcal/1szt <b>Salata</b> <b>Herbata owocowa</b> <b>Energia: 569 kcal</b> W:66g;T:19g;B:4g	100
	<b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł.:4,5g;sód:3g; tłuszcze nasycone:0,21g	100		160		15
	<b>Chleb pszenny</b> 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		160		50
	<b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł.:5,8g;sód:0,1g;tłuszczenasasycone:0,32	15		150		15
	<b>Masło roślinne</b> 27 kcal W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g;Tłuszczenasasycone:12	100				200
	<b>Jajecznica ze szczypiorkiem</b> 100kcal <i>Składniki:</i> jaja, <u>mleko</u> , szczypiorek, olej rzepakowy W:0,6g;T:11;B:12g,	100				
	<b>Pomidor</b>	40				
	<b>Herbata miętowa</b>	200				
	<b>Energia: 842 kcal;</b> W:86g;T:30g;B:13g					

30.11	CZWARTEK	<p><b>Kakao</b> 150kcal;W:21g;T:5g;B:7;Bł:88g;sód:28; 300</p> <p><b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł:4,5gsód:3g; tuszcze nasycone:0,21g 100</p> <p><b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł:3,2g;sód:0,2g; tuszcze nasycone:0,18g</p> <p><b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł:5,8g;sód:0,1g;tuszczenasycione:0,32 150</p> <p><b>Masło roślinne</b> 27 kcal W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g, Tuszczenasycione: 15</p> <p><b>Salatka z tuńczykiem</b> 422kcal/160g składniki: makaron ryżowy, tuńczyk w sosie własnym, kukurydza konserwowa majonez, mietana 18%, koper W:43g;T:21g;B:15g,tuszcze nasycone:3,9g;sól:1g 50</p> <p><b>Herbata czarna</b> 40</p> <p><b>Energia: 644 kcal;W:90g;T:17g;B:19g</b> 200</p>	<p><b>Zupa chrzanowa</b> 219kcal składniki: wywar mięsny, ziemniaki, pietruszka, seler/*9/, por, cebula, czosnek, jaj/*3/, śmietana zawiera produkty pochodne (łącznie z laktozą)/*7/, chrzan, przyprawa „Simpol” Z, przyprawa „Kucharek” * mąka pszenna /*1/ W:30g;T:10g;B:6g; Bł:3g; tuszcze nasycone:2,8g, sól:9g 150</p> <p><b>Rolada mięsna z warzywami i fetą</b> 395kcal składniki: mięso drobiowe, papryka świeża, cebula, szpinak, ser feta, olej rzepakowy, mąka pszenna W:4g;T:28;B:32; sól:8g;tł.nasycone:0,15g 160</p> <p><b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bł:3g;sól:3m 140</p> <p><b>Surówka z tartych buraczków</b> 100kcal/140g Składniki: burak czerwony gotowany, jabłko, olej rzepakowy, cebula, sól, pieprz W:15g; T:4,2g; B:3g; Bł:2,1g, sól:3g</p> <p><b>Woda mineralna</b></p> <p><b>Energia: 829 kcalW:81g;T:42;B:44g;bl.:8g;sól:0,2</b></p>	<p><b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł:4,5gsód:3g; tuszcze nasycone:0,21g 100</p> <p><b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł:3,2g;sód:0,2g; tuszcze nasycone:0,18g 150</p> <p><b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł:5,8g;sód:0,1g;tuszczenasycione:0,32 15</p> <p><b>Masło roślinne</b> 27 kcal W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g, Tuszczenasycione: 160</p> <p><b>Salatka śledziowa</b> 377kcal składniki: śledź Matjas, ziemniaki, cebula, ogórek konserwowy, majonez Z W:9g;T:23g;B:21;Bł:1;sól:3g, Tł.nas:0,5g Z 160</p> <p><b>Szynka z piersi indyczej</b> 88kcal/100g/ T:3;B:11g 40</p> <p><b>Herbata rumiankowa</b> 200</p> <p><b>Energia: 629 kcal W:65g;T:32g;B:33g;sól:6,6 Bł:1g,</b></p>
		30.11	PIĄTEK	<p><b>Lane kluski na mleku</b> 241 kcal Składniki: mleko2%, ryż /*7/W:34g;T:6g;B:12g, Bł:0,28g, tuszcze nasycone:3,8g; sól:142mg 350</p> <p><b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł:4,5gsód:3g; tuszcze nasycone:0,21g 100</p> <p><b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł:3,2g;sód:0,2g; tuszcze nasycone:0,18g 250</p> <p><b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł:5,8g;sód:0,1g;tuszczenasycione:0,32 150</p> <p><b>Masło roślinne</b> 27 kcal W:0,5g;T:40g;B:0,5g;sód:0,15g, Tuszczenasycione: 15</p> <p><b>Szynka z Pasieki</b> 104 kcal/100g Z;W:0g;T:3g; B:19g;tuszcze nasycone:1,1g;sód:220mg 50</p> <p><b>Ogórek</b> 6kcal 40</p> <p><b>Herbata czarna</b> 200</p> <p><b>Energia: 592 kcal W:90g;T:13g;B:21g;0,5g</b></p>
01.12	SOBOTA	<p><b>Kakao</b> 150kcal;W:21g;T:5g;B:7;Bł:88g;sód:28m; 200</p> <p><b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł:4,5gsód:3g; tuszcze nasycone:0,21g 100</p> <p><b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł:3,2g;sód:0,2g; tuszcze nasycone:0,18g</p> <p><b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł:5,8g;sód:0,1g;tuszczenasycione:0,32 150</p> <p><b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z 15</p> <p><b>Parówka drobiowa</b> 264kcal/100g 100</p> <p><b>Herbata miętowa</b> 200</p> <p><b>Energia: 713 kcal;W:77g;T:34g;B:23g</b></p>	<p><b>Porowa z lanym ciastem</b> 320kcal składniki: wywar mięsny z korpusów drobiowych, jaj/* marchew, seler/*9/, pietruszka, por, cebula, przyprawa do zup "Simpol" Z, mąka pszenna/*1/, kwasek cytrynowy 350</p> <p><b>Kotlet mielony w sosie własnym</b> 248kcal składniki: mięso drobiowe mielone, jaj/*3/, cebula, bułka tarta/*1/, czosnek, chleb pszenny/*1/, mąka pszenna/*1/, olej rzepakowy, 150</p> <p><b>Ziemniaki</b> 139 kcal W:32;T:0g;B:3g;Bł:3g;sól:3m 160</p> <p><b>Surówka z kapusty pekińskiej</b> 78kcal Składniki: kapusta pekińska, marchew, kukurydza, musztarda Z/* 10/, cukier, olej rzepakowy 140</p> <p><b>Woda mineralna</b></p> <p><b>Energia: 785 kcal W:60g;T:15g;B:30g, sól:8g</b></p>	<p><b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł:4,5gsód:3g; tuszcze nasycone:0,21g 100</p> <p><b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł:3,2g;sód:0,2g; tuszcze nasycone:0,18g 150</p> <p><b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł:5,8g;sód:0,1g;tuszczenasycione:0,32 15</p> <p><b>Masło roślinne</b> 27 kcal 15</p> <p><b>Paszetowa drobiowa</b> 259kcal/100g W:1g;T:12g;B:5g 100</p> <p><b>Pomidor</b> 100</p> <p><b>Herbata owocowa</b> 200</p> <p><b>Energia:466 kcal W:80g;T:17g;B:30g;sól:10g</b></p>
		02.12	NIEDZIELA	<p><b>Chleb myśliborski</b> 100g/272kcal/*1,6,11/Z W:56g;T:1,8g;B:6,8g;Bł:4,5gsód:3g; tuszcze nasycone:0,21g 100</p> <p><b>Chleb pszenny</b> 100g/261kcal/*1,6/D,Z W:54g;T:1,5g;B:6,7g;Bł:3,2g;sód:0,2g; tuszcze nasycone:0,18g 150</p> <p><b>Chleb żytni</b> 100g/247kcal/*1,11/D,ZW:51,3g; T:2,5g;B:6g;Bł:5,8g;sód:0,1g;tuszczenasycione:0,32 150</p> <p><b>Masło roślinne</b> 27 kcal /+7/ Z 15</p> <p><b>Jajko na miękko 1 szt.</b> 78kcal /*3/ 100</p> <p><b>Kielbasa śląska</b> 264kcal/100g 60</p> <p><b>Pomidor</b> 8kcal 30</p> <p><b>Herbata czarna</b> 200</p> <p><b>Energia: 649;W:56g;T:27g;B:27g;sól:6g</b></p>

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  
Przygotowała: Dietetyk Joanna Kisy