



# PLANOWANY JADŁOSPIS

## DIETA LEKKOSTRAWNA

**06.11.2023- 12.11.2023**

		Wartość odżywcza	ŚNIADANIE GODZ.7.30.	OBIAD GODZ 13.30.	KOLACJA GODZ. 17.30.
Poniedziałek	06.11.2023	K: 2233.9 / B: 118.6 T: 80.7 / WP: 175.1 F: 20.6 / WW: 17.9	Jaglanka na mleku 300ml Masło extra 10g Chleb pszenno- żytni 70g Schab biały 40g Pomidor 50g Ser capries.40g Sałata 10g Jabłko 1szt <b>Alergeny:</b> 1,6,8,9	Ziemniaczana z makaronem 400ml Ziemniaki z koperkiem 250g Schab gotowany 100g Pekińska z koperkiem 150g Kompot 250ml <b>Alergeny:</b> 1,2,6,8,9	Kawa z mlekiem 250ml Chleb pszenno-żytni 70g Masło extra 10g Schab wiś.60g Ser capries.40g Sałata 10g Pomidor 50g Jogurt nat.100g <b>Alergeny:</b> 1,6,8,9
Wtorek	07.11.2023	K: 2214.9 / B: 128.5 T: 81.0 / WP: 152.1 F: 26.2 / WW: 15.0	Płatki owsiane na mleku 300ml Herbata 250ml Chleb pszenno- żytni 70g Polędwica drobiowa 60g Ser capries.40g Pomidor 50g Sałata 10g Jabłko 1szt <b>Alergeny:</b> 1,6,8,9	Zupa zacierkowa z jarzynami 400ml Ziemniaki z koperkiem 250g Pieczeń wieprzowa z jarzynami 180g Pomidory w jogurcie 150g Kompot 250ml <b>Alergeny:</b> 1,2,8,9	Herbata 250ml Chleb pszenno- żytni 70g Masło extra 10g Filet złocisty60g Pomidory z koperkiem 150g Sałata 10g Bułka pszenna 1szt Jogurt Owocowy 135g <b>Alergeny;</b> 1,2,6,8,9
Środa	08.11.2023	K: 2011.3 / B: 124.7 T: 123.7 / WP: 147.5 F: 26.4 / WW: 15.0	Zacierka na mleku 300ml Herbata 250ml Chleb pszenno- żytni 70g Masło extra 10g Kurczak w galarecie 60g Sałata 10g Pomidor 50g Banan 1szt <b>Alergeny;</b> 1,2,6,8,9	Zupa kalafiorowa 400ml Kasza gryczana 200g Bitki wieprz. w jarzynach 180g Kompot 250ml <b>Alergeny:</b> 1,6,8	Herbata 250ml Chleb pszenno- żytni 70g Masło extra 10g Szyunka Farm.60g Jajko gotowane 1 szt Sałata 10g Jogurt nat. 100g <b>Alergeny :</b> 1,2,6,8
Czwartek	09.11.2023	K: 2281.0 / B: 123.7 T: 82.1 / WP: 168.2 F: 20.5 / WW: 17.4	Kasza manna na mleku 300ml Herbata 250ml Chleb pszenno- żytni 70g Masło extra 10g Szyunka z kurczaka 60g Sałata 10g Pomidor 50g Jabłko 1sz <b>Alergeny:</b> 1,6,8,9	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml Ziemniaki z koperkiem 250g Gotowane udko z kurczaka 120g Jarzynka 150g Kompot 250ml <b>Alergeny:</b> 1,6,8	Herbata 250ml Chleb pszenno- żytni 70g Masło extra 10g Polędwica miod. 60g Sałatka jarzynowa 150g Jogurt owocowy 135g <b>Alergeny:</b> 1,2,6,8,9
Piątek	10.11.2023	K: 2348.0 / B: 112.3 T: 87.3 / WP: 165.2 F: 18.1 / WW: 16.9	Ryż na mleku 300ml Herbata 250ml Bułka pszenna 1szt Masło extra 10g Twarożek ze śmietaną i koprem 80g Pomidor 50g Sałata 10g Jabłko 1szt <b>Alergeny:</b> 1,6,8,9	Krupnik 400ml Kluski śląskie z masłem 250g Surówka z tartej marchewki 150g Kompot 250ml <b>Alergeny:</b> 1,2,6,8	Kawa z mlekiem 250ml Chleb pszenno-żytni 70g Masło extra 10g Pasta z tuńczyka 80g Sałata 10g Jogurt nat. 100g <b>Alergeny:</b> 1,2,3,6
Sobota	11.11.2023	K: 2214.8 / B: 108.5 T: 124.9 / WP: 97.0 F: 22.3 / WW: 9.9	Kakao 250ml Chleb pszenno- żytni 70g Masło extra 10g Szyunka krucha 40g Ser capries.40g Sałata 10g Pomidor 50g Banan 1szt <b>Alergeny:</b> 1,6,8,9	Zupa z fasolką szparagową 400ml Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy 180g Sałata lodowa 150g Kompot 250ml <b>Alergeny:</b> 1,6,8	Herbata 250ml Chleb pszenno- żytni 70g Masło extra 10g Szyunka biebrz 40g Jajko gotowane 1szt Ser capries. 40g Pomidor 50g Jogurt owocowy 135g <b>Alergeny:</b> 1,2,6,9
Niedziela	12.11.2023	K: 2072.1 / B: 94.1 T: 100.1 / WP: 105.5 F: 18.4 / WW: 10.8	Kakao 250ml Chleb pszenno- żytni 70g Masło extra 10g Szyunka złocista 40g Ser typ wł.50g Sałata 10g Pomidor 50g Jabłko 1szt <b>Alergeny:</b> 1,6,8,9	Brokułowa 400ml Ziemniaki z koperkiem 250g Klopsiki w sosie koperkowym 180g Kapusta Pekińska 150g Kompot 250ml <b>Alergeny:</b> 1,2,6,8	Herbata 250ml Chleb pszenno- żytni 70g Masło extra 10g Szyunka od szw. 40g Ser capries.40g Pomidor 50g Jogurt nat.100g <b>Alergeny:</b> 1,6,8,9

**Alergeny i produkty pochodne:** GLUTEN(1) JAJA(2) RYBY(3) ORZESZKI ZIEMNE(4) SOJA(5) MLEKO łącznie z laktozą 6)) ORZECHY(7) SELER(8) GORCZYCA(9) NASIONA SEZAMU(10) DWUTLENEK SIARKI(11) ŁUBIN(12) SKORUPIAKI(13) MIĘCZAKI(14)