



PLANOWANY JADŁOSPIS

DIETA PODSTAWOWA

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: 2093.0 / B: 107.4 T: 74.2 / WP: 157.1 F: 17.9 / WW: 15.9	Jaglanka na mleku 300ml Herbata 250ml Chleb pszenno- żytni 70g Chleb żytni razowy 35g Masło extra 10g Schab biały 40g Pomidor 50g Dżem owocowy 15g Jabłko 1szt Alergeny: 1,6,8,9	Zupa ogórkowa 400ml Ziemniaki z koperkiem 250g Kotlet schabowy 100g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml Alergeny: 1,2,6,8,9	Kawa z mlekiem 250ml Chleb pszenno- żytni 70g Chleb żytni razowy 35g Masło extra 10g Schab wiś.40g Ser Edamski 40g Dżem owocowy 15g Papryka 50g Jogurt nat. 100g Alergeny: 1,6,8,9
Wtorek	07.11.2023	K: 2216.4 / B: 119.2 T: 85.0 / WP: 176.1 F: 35.9 / WW: 17.6	Płatki owsiane na mleku 300ml Herbata 250ml Chleb pszenno- żytni 70g Chleb żytni razowy 35g Masło extra 10g Ser typ wł.50g Szyńka wieprz. 40g Ogórek kons.1szt Śliwka 1szt Alergeny: 1,6,8,9	Zupa zacierkowa z jarzynami 400ml Ziemniaki z koperkiem 250g Bigos 300g Kompot 250ml Alergeny: 1,2,8,9	Herbata 250ml Chleb pszenno- żytni 70g Chleb żytni razowy 35g Masło extra 10g Filet złocisty 40g Sałatka z pieczarką 150g Jogurt owocowy 135g Alergeny: 1,2,6,8,9
Środa	08.11.2023	K: 2364.1 / B: 125.6 T: 112.1 / WP: 183.5 F: 34.6 / WW: 18.7	Zacierka na mleku 300ml Herbata 250ml Chleb pszenno- żytni 70g Chleb żytni razowy 35g Masło extra 10g Salceson wł. 40g Papryka 50g Sałata rzym. 10g Pomarańcza 0,5szt Alergeny: 1,2,6,8,9	Zupa grochowa 400ml Kasza gryczana 200g Bitki wieprz. w sos.wł. 180g Marchew z groszkiem 150g Kompot 250ml Alergeny: 1,6,8	Herbata 250ml Chleb pszenno- żytni 70g Chleb żytni razowy 35g Masło extra 10g Szyńka Farm.40g Jajko gotowane 1szt Ser capries.40g Pomidor 50g Jogurt nat. 100g Alergeny : 1,2,5,6,8
Czwartek	09.11.2023	K: 2239.6 / B: 105.9 T: 91.1 / WP: 174.6 F: 28.5 / WW: 17.5	Kasza manna na mleku 300ml Herbata 250ml Chleb pszenno- żytni 70g Chleb żytni razowy 35g Masło extra 10g Pasztet pieczony 40g Sałata 10g Ogórek św.50g Banan 1szt Alergeny: 1,6,8,9	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml Ziemniaki z koperkiem 250g Pieczone udko z kurczaka 120g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot 250ml Alergeny: 1,6,8	Herbata 250ml chleb pszenno- żytni 70g Chleb żytni razowy 35g Masło extra 10g Sałatka jarzynowa 150g Połędwica miód.40g Jogurt owocowy 135g Alergeny: 1,2,6,8,9
Piątek	10.11.2023	K: 2218.1 / B: 105.0 T: 80.7 / WP: 147.7 F: 29.6 / WW: 15.0	Ryż na mleku 300ml Herbata 250ml Bułka pszenna 1szt Twarożek ze szczypiorem i rzodkiewką 80g Pomidor 50g Jabłko 1szt Alergeny: 1,6,8,9	Krupnik 400ml Leczo z makaronem 300g Kompot 250ml Alergeny: 1,2,6,8	Kawa z mlekiem 250ml chleb pszenno- żytni 70g Chleb żytni razowy 35g Masło extra 10g Pasta z makreli 80g Papryka mix 50g Jogurt nat.100g Alergeny: 1,2,3,6
Sobota	11.11.2023	K: 2304.0 / B: 104.3 T: 104.7 / WP: 120.8 F: 27.2 / WW: 12.5	Kakao 250ml Chleb pszenno- żytni 70g Chleb żytni razowy 35g Masło extra 10g Szyńka krucha 40g Ser topiony 18g Sałata rzym.10g Dżem owocowy 15g Ogórek św. 50g Gruszka 1szt Alergeny: 1,6,8,9	Zupa z fasolką szparagową 400ml Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy 180g Sałata lodowa 150g Kompot 250ml Alergeny: 1,6,8	Herbata 250ml Chleb pszenno- żytni 70g Chleb żytni razowy 35g Masło extra 10g Szyńka biebrz.40g Jajko gotowane 1szt Pomidor 50g Dżem owocowy 15g Jogurt owocowy 135g Alergeny: 1,2,6,9
Niedziela	12.11.2023	K: 2080.6 / B: 90.8 T: 91.5 / WP: 126.6 F: 20.7 / WW: 12.7	Kakao 250ml Chleb pszenno- żytni 70g Chleb żytni razowy 35g Masło extra 10g Szyńka złocista 40g Ser topiony 25g Dżem owocowy 15g Sałata rzym. 10g Papryka 50g Jabłko 1szt Alergeny: 1,6,8,9	Brokułowa 400ml Ziemniaki z koperkiem 250g Stek z cebulką 130g Kapusta Pekińska 150g Kompot 250ml Alergeny: 1,2,6,8	Herbata 250ml Chleb pszenno- żytni 70g Chleb żytni razowy 35g Masło extra 10g Szyńka od szwagra 40g Ser Edamski 40g Pomidor 50g Jogurt nat. 100g Alergeny: 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)

UWAGA : Jadłospis może ulec zmianie

sporządził