| **JADŁOSPIS LISTOPAD** | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **DIETA LEKKOSTRAWNA** | | **DIETA CUKRZYCOWA** | | **DIETA WĄTROBOWA** | |
| **06.11.23**  **PONIEDZIAŁEK** | śniadanie | | Kasza gryczana, chleb, masło, wędlina, ogórek, herbata (1,7) | | Kasza gryczana, chleb razowy, masło, wędlina, ogórek, herbata (1,7) | Płatki jęczmienne chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
| dodatek | |  | | Chleb razowy, serek topiony (1,7) |  |
| obiad | | Żurek z jajkiem, makaron z sosem bolońskim, owoc, napój (1,3,7,9) | | Żurek z jajkiem, makaron z sosem bolońskim, owoc, herbata (1,3,7,9) | Ziemniaczana, makaron z sosem mięsnym, owoc, napój (1,7,9) |
| kolacja | | Chleb, masło, wędlina, pomidor, herbata (1,7) | | Chleb razowy, masło, wędlina, pomidor, herbata (1,7) | chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
| dodatek | |  | | Chleb razowy, jogurt(1,7) |  |
|  |  | | KCAL:2141, B;32,12g, T;53,53, KT21,41, W;107,05 BŁ: 32,1g | | KCAL:2172, B;32,58g, T;54,30g, KT21,72, W;108,60g BŁ: 32,3g | KCAL:1941, B;29,12g, T;48,53g, KT 19,41g, W;97,05g BŁ: 29,5 |
| **07.11.23 WTOREK** | śniadanie | | Kasza manna+ otręby pszenne, masło, wędlina, rzodkiewka, herbata (1,7) | | Kasza manna+ otręby pszenne, chleb razowy, masło, wędlina, rzodkiewka, herbata (1,7) | Kasza manna+ otręby pszenne, chleb, , masło, wędlina, herbata (1,7) |
| dodatek | |  | | Chleb razowy, masło, jajko (1,3,7) |  |
| obiad | | ziemniaczana, gulasz mięsno-warzywny, kasza jęczmienna, surówka z czerwonej kapusty, napój (1,7,9) | | ziemniaczana, gulasz mięsno-warzywny, kasza jęczmienna, surówka z czerwonej kapusty, herbata (1,7,9) | ziemniaczana, gulasz mięsno-warzywny, kasza jęczmienna, marchewka, napój (1,7,9) |
| kolacja | | Chleb, masło, pasta z twarogu z rzodkiewką i szczypiorkiem, sałata, herbata (1,7) | | Chleb razowy, masło, pasta z twarogu z rzodkiewka i szczypiorkiem, sałata, herbata (1,7) | chleb, masło, twarożek, herbata (1,7) |
| dodatek | |  | | Chleb razowy, masło, wędlina (1,7) |  |
|  |  | | KCAL:2185, B;32,78g, T;54,63g, KT 21,85, W;109,25 BŁ: 32,5g | | KCAL:2146, B;32,19g, T;53,65g, KT21,46 W;107,30 BŁ: 32,3g | KCAL:1985, B;29,78g, T; 49,63g, KT 19,85g, W;99,25g BŁ: 29,8g |
| **08.11.23 ŚRODA** | śniadanie | | makaron, bułka, masło, marmolada, twarożek, herbata (1,7) | | makaron, bułka razowa, masło, ser biały, pomidor, herbata (1,7) | makaron, bułka, masło, marmolada, herbata (1,7) |
| dodatek | |  | | Chleb, masło, wędlina, (1,7) |  |
| obiad | | jarzynowa, kopytka z masłem, surówka z marchwi i jabłka, napój (1,7,9) | | Jarzynowa , kopytka z masłem, surówka z marchwi i jabłka, herbata (1,7,9) | Krupnik jęczmienny, kopytka, marchewka napój (1,7,9) |
| kolacja | | Chleb, masło, paprykarz, ogórek kiszony herbata (1,7) | | Chleb razowy, masło, paprykarz, ogórek kiszony, herbata (1,7) | chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
|  | dodatek | |  | | chleb, masło, wędlina ( 1,7) |  |
|  |  | | KCAL:2163, B;32,45g, T;54,08g, KT 21,63, W;108,15 BŁ: 32,3g | | KCAL:2220, B;33,30g, T;55,5g, KT 22,20g W;111g BŁ: 33g |  |
| **09.11.23 CZWARTEK** | śniadanie | | Płatki owsiane, chleb, masło, wędlina, ogórek, herbata (1,7) | | Płatki owsiane, chleb razowy , masło, wędlina, ogórek, herbata (1,7) | Płatki owsiane, pieczywo masło, wędlina, herbata (1,7) |
| dodatek | |  | | Płatki błyskawiczne, jogurt (1,7) |  |
| obiad | | Krupnik ryżowy, kiełbaski wp. ziemniaki, sałatka z buraczków i chrzanem, napój (1,7,9) | | Krupnik ryżowy, kiełbaski wp. , ziemniaki, sałatka z buraczków i chrzanem, herbata (1,7,9) | Krupnik ryżowy, pulpety wp. gotowane, ziemniaki, buraczki, napój (1,7,9) |
| kolacja | | Chleb, masło, sałatka z selera, wędlina, herbata (1,7) | | chleb razowy, masło, sałatka z selera, herbata (1,7) | chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
| dodatek | |  | | chleb, masło, wędlina(1,7) |  |
|  |  | | KCAL:2040, B;30,6g, T;51g, KT 20,40g W;102 BŁ: 30,5g | | KCAL:2136, B;32,04g, T;53,40g, KT 21,36, W;106,80 BŁ: 32,3g | KCAL:1840, B;27,6g, T;46g, KT 18,40 W;92 BŁ: 29,6g |
| **10.11.23 PIĄTEK** | śniadanie | | Kasza jęczmienna, chleb, masło, ser żółty, pomidor, herbata(1,7) | | Kasza jęczmienna, chleb razowy, masło, ser żółty, pomidor, herbata(1,7) | Kasza jęczmienna, chleb, masło, dżem, herbata(1,7) |
| dodatek | |  | | Chleb razowy, masło, wędlina (1,7) |  |
| obiad | | Barszcz ukraiński, kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym, surówka z kiszonej kapusty, napój (1,3,4,7,9) | | Barszcz ukraiński, kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym, surówka z kiszonej kapusty, herbata (1,3, 4,7,9) | Barszcz czerwony, makaron z serem, napój (1,3, 4, 7,9) |
| kolacja | | chleb, masło, pasta z tuńczyka papryką i szczypiorkiem, sałata herbata (1,3,7) | | Chleb razowy, masło, pasta z tuńczyka z papryką i szczypiorkiem, sałata, herbata (1,3,7) | chleb, masło, twarożek, herbata (1,7) |
| dodatek | |  | | Chleb razowy, masło, wędlina(1,7) |  |
|  |  | | KCAL:2073, B;31,10g, T;51,83g, KT 20,73g W;103,65 BŁ: 30,5g | | KCAL:2172, B;32,58g, T;54,30g, KT 21,72g W;108,60 BŁ: 31,5g | KCAL:1873, B;28,10g, T;46,83g, KT 18,73g W;93,65 BŁ: 29,8g |
| **11.11. 23 SOBOTA** | śniadanie | | Pieczywo mieszane, masło, wędlina, papryka, kefir, herbata(1,7) | | Pieczywo razowe, masło, wędlina, papryka, kefir,, herbata (1,7) | Pieczywo mieszane, masło, wędlina, kefir, herbata (1,7) |
| dodatek | |  | | Chleb razowy, serek topiony (1,7) |  |
| obiad | | Ogonowa, łazanki, owoc, napój  (1,7,9) | | Ogonowa, łazanki, owoc, herbata  (1, 7,9) | ziemniaczana, makaron z serem, owoc, napój  (1,9) |
| kolacja | | chleb, masło, pasztecik, pomidor, herbata (1,7,) | | Chleb razowy, masło, pasztecik, pomidor, herbata (1,7,) | chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
|  | dodatek | |  | | Chleb razowy, masło, wędlina (1,7) |  |
|  |  | | KCAL:2205, B;33,08g, T;55,13g, KT 22,05g W;110,25 BŁ: 32,5g | | KCAL:2189, B;32,84g, T;54,73g, KT 21,89g W;109,45 BŁ: 31,5g | KCAL:2005, B;30,08, T;50,13g, KT20,05g W;100,25 BŁ: 30,1g |
| **12.11.23**  **NIEDZIELA** | śniadanie | | Płatki jęczmienne, chleb, masło, wędlina, rzodkiewka, herbata(1,7) | | Płatki jęczmienne, masło, chleb razowy, wędlina, rzodkiewka, herbata(1,7) | Płatki jęczmienne, chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| dodatek | |  | | Chleb razowy ,jogurt (1,7) |  |
| obiad | | Pomidorowa z ryżem, potrawka z kurczaka, ziemniaki, marchewka oprószana napój (1,7,9) | | Pomidorowa z ryżem, potrawka z kurczaka, ziemniaki, marchewka oprószana, herbata (1,7,9) | Krupnik ryżowy, potrawka z kurczaka ziemniaki, marchewka, napój (1,7,9) |
| kolacja | | chleb, masło, serek naturalny, koperek, herbata (1,7,) | | Chleb razowy, masło, serek naturalny, koperek , herbata (1,7,) | chleb, masło, serek naturalny, herbata(1,7) |
| dodatek | |  | | Chleb razowy, masło, wędlina (1,,7) |  |
|  |  | | KCAL:2119, B;31,79g, T;52,98g, KT 21,19g W;105,95 BŁ: 32,5g | | KCAL:2164, B;32,46g, T;54,10g, KT 21,64g W;108,20 BŁ: 33,5g | KCAL:1919 B;28,79g, T;47,98g, KT19,19g W;95,95 BŁ: 29,8g |