| **JADŁOSPIS LISTOPAD**  |
| --- |
|  | **DIETA LEKKOSTRAWNA** | **DIETA CUKRZYCOWA** | **DIETA WĄTROBOWA** |
| **13.11.23****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, dżem, herbata (1,7) |
| dodatek |  | chleb, masło, ser żółty (1, 7) |  |
| obiad | Szczawiowa z jajkiem, pulpety mięsno-ryżowe w sosie pomidorowym, ziemniaki, surówka z warzyw mieszanych, napój (1,7,9) | Szczawiowa z jajkiem, pulpety mięsno-ryżowe w sosie pomidorowym, ziemniaki, surówka z warzyw mieszanych, herbata (1,7,9) | Ziemniaczana, pulpety mięsno-ryżowe w sosie koperkowym, ziemniaki, marchewka, napój (1,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem, sałata, herbata (1,3,7) | Chleb r., masło, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem, sałata, herbata (1,3,7) | chleb, masło, twarożek, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb r., masło, wędlina (1,7,) |  |
|  |  | K:2162, B;32,43, T;54,05, KT: 21,62, W; 108,1, Bł: 31g | K;2295 B34,43, T:57,38, KT: 22,95;W:114,75 Bł: 32g | K:1962, B;29,43 T; 49,05, KT:19,62 W; 98,10g Bł: 29g |
| **14.11.23****WTOREK** | śniadanie | Kasza manna+ otręby pszenne, masło, chleb, jajko, szczypiorek, herbata (1,7) | Kasza manna+ otręby pszenne, chleb razowy, masło, jajko, szczypiorek, herbata (1,7) | Kasza manna+ otręby pszenne, chleb, masło, twarożek , herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb razowy, masło, wędlina (1,3,7) |  |
| obiad | Krupnik jęczmienny, gulasz z wątróbki, ziemniaki, ogórek kiszony z marchewką, napój (1,9) | Krupnik jęczmienny gulasz z wątróbki, ziemniaki, ogórek kiszony z marchewką , herbata (1,9) | Krupnik jęczmienny, gulasz drobiowy, ziemniaki, marchewka gotowana, napój (1,9) |
| kolacja | chleb, masło, parówka, ketchup, herbata (1,7) | Chleb razowy, masło, wędlina, pomidor, herbata (1,7) | chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| dodatek |  | Chleb razowy, kefir(1,7) |  |
|  |  | K:2015 B;30,23, T; 50,38,KT 20,15, W:100,75, Bł; 30,05g | K:1955, B29,33g, T:48,88, KT: 19,55,W; 97,75, Bł 29,98g | K: 1815 B; 27,23, T; 45,38g KT 18,15g W: 90,75, Bł; 28,4g |
| **15.11.23****ŚRODA** | śniadanie | Kasza jaglana, bułka, masło, miód, ser biały, herbata (1,7) | Kasza jaglana. bułka, masło, twarożek , pomidor, herbata (1,7) | Kasza jaglana, bułka, masło, miód, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb, masło, wędlina(1,7) |  |
| obiad | Kapuśniak, leniwe z masłem , surówka z marchwi i jabłka, napój (1,3,7,9) | Kapuśniak, leniwe z masłem, surówka z marchwi i jabłka, herbata (1,3,7,9) | ziemniaczana, leniwe, marchewka, napój (1,3,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, wędlina, ćwikła, herbata (1,7) | Chleb razowy, masło, wędlina, ćwikła, herbata (1,7) | Chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| dodatek |  | chleb, serek topiony (1,7) |  |
|  |  | K:2083,B:31,25g, T: 52,05, KT20,83, W: 104,15g, Bł: 30,05g | K: 2010, B; 30,15, T:50,25, KT:20,1, W100,5, Bł; 30,1g | K:1883,B: 28,25g, T:47,08g, KT 18,83g, W: 94,15g, Bł: 28,4g |
| **16.11.23 CZWARTEK** | śniadanie | Płatki owsiane, chleb, masło, wędlina, ogórek, herbata (1,7) | Płatki owsiane, chleb razowy, masło, wędlina, ogórek, herbata (1,7) | Płatki owsiane, chleb, masło, wędlina, herbata, (1,7) |
| dodatek |  | Płatki błyskawiczne, jogurt (1,7) |  |
| obiad | ogórkowa, stek wp z cebulką, ziemniaki, buraczki(1,3,7,9) | ogórkowa, stek wp. z cebulką, ziemniaki, buraczki, herbata (1,3,7,9) | grysikowa, pulpety gotowane, ziemniaki, buraczki, napój(1,3,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, sałatka z makaronem, wędlina herbata (1,7,9) | chleb, masło, sałatka z makaronem, wędlina, herbata (1,7,9) | chleb, masło, wędlina , herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb, masło, wędlina (1,7) |  |
|  |  | K:2294, B: 34,41, T: 57,35, KT 22,94, W; 114,70, Bł: 32,3 | K:2010, B: 30,15, T 50,25g, KT 20,1g, W;100,5 g, Bł: 30,1g | K:2094, B: 31,41g, T:, 52,35 KT 20,94, W; 104,70, Bł: 30 |
| **17.10123 PIĄTEK** | śniadanie | Ryż+ otręby pszenne, chleb, masło, serek topiony, pomidor, herbata (1,7) | Ryż+ otręby pszenne, chleb razowy, masło, serek topiony, pomidor, herbata (1,7) | Ryż+ otręby pszenne, chleb, masło, dżem , herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb razowy, masło, wędlina (1,7) |  |
| obiad | Kalafiorowo-brokułowa, naleśniki z serem z sosem truskawkowym, napój (1,3,4,7,9) | Kalafiorowo-brokułowa, naleśnik z serem z sosem truskawkowym, herbata (1,3,4,7,9) | Ziemniaczana, pierogi ruskie, marchewka napój ( 1,3,4,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, jajko+ sos jogurtowy ze szczypiorkiem, herbata (1,7) | Chleb razowy, masło, jajko+ sos jogurtowy ze szczypiorkiem, herbata (1,7) | chleb, masło, twarożek, herbata(1,7) |
| dodatek |  | Chleb razowy, masło, ser żółty (1,3,7) |  |
|  |  | K:2021B; 30,15g, T; 50,53g, KT 20,21, W; 101,05, Bł; 31g | K:2158, B 32,37g, T:32,37g, KT 21,58g, W: 107,90, Bł: 32,2g | K: 1821, B: 27,32, T: 45,53, KT: 18,21, W:91.05, Bł: 28,5 |
| **18.11.23 SOBOTA** | śniadanie | Pieczywo mieszane, masło, wędlina, papryka, kefir, herbata (1,7) | Chleb razowy, masło, wędlina, papryka, kefir, herbata (1,7) | Pieczywo, chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb razowy, masło, twarożek (1,7) |  |
| obiad | Zupa z grochu łupanego, makaron z sosem mięsno-pieczarkowym, napój (1,3,7,9) | Zupa z grochu łupanego, makaron z sosem mięsno-pieczarkowym, herbata (1,3,7,9) | Ziemniaczana, makaron z serem, napój (1,3,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, pasztecik, ogórek kiszony, herbata (1,7) | chleb, masło, pasztecik, ogórek kiszony, herbata(1,7) | chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
|  | dodatek |  | Chleb, masło, wędlina (1,7) |  |
|  |  | K:2097, B: 31,46g, T; 52,43, KT: 20,97, W:104,85, Bł 32g | K: 2191, B; 32,87, T; 54,75, KT: 21,91, W: 109,55, Bł 32,3g | K: 1897, B; T; 54,75, KT: 21,91, W: 109,55, Bł 32,3g |
| **19.11.23****NIEDZIELA**  | śniadanie | Płatki jęczmienne, chleb, masło, wędlina, rzodkiewka, herbata(1,7) | Płatki jęczmienne, chleb razowy, masło, wędlina, rzodkiewka, herbata(1,7) | Płatki jęczmienne, chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| dodatek |  | Chleb, serek topiony (1,7) |  |
| obiad | Koperkowa z makronem, chińszczyzna, ryż, napój (1,7,9,3) | Koperkowa z makaronem, chińszczyzna, ryż , herbata (1,7,9,3) | Zacierka, chińszczyzna, ryż, napój (1,7,9,3) |
| kolacja | chleb, masło, serek naturalny, koperek, herbata (1,7) | chleb, masło, serek naturalny, koperek, herbata (1,7) | chleb, masło, serek naturalny herbata(1,7) |
| dodatek |  | chleb, masło, wędlina (1,7) |  |
|  |  | K: 2161, B: 32,42, T:54,03. KT: 21,61, W: 108,05,Bł 32,2,  | K: 2224, B: 33,36, T;: 55,6, KT 22,24. W: 111,2, Bł: 33g | K: 1961, B: 29,42, T:47,90. KT:19,61, W: 98,05g Bł 29,7g |