| **JADŁOSPIS LISTOPAD**  |
| --- |
|  | **DIETA LEKKOSTRAWNA** | **DIETA CUKRZYCOWA** | **DIETA WĄTROBOWA** |
|  |  |  |  |  |
| **20.11.23****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 r., jogurt (1,7) |  |
| obiad | Zupa z zielonego groszku, klopsiki w wieprzowe w sosie pieczeniowym, ziemniaki, surówka z warzyw mieszanych, napój (1,3,9,7) | Zupa z zielonego groszku, klopsiki wieprzowe w sosie pieczeniowym, ziemniaki, surówka z warzyw mieszanych, herbata (1,3,9,7) | Grysikowa, pulpety wp. gotowane, ziemniaki, marchewka, napój (,3,9) |
| kolacja | chleb, masło, pasta z twarogu z rzodkiewka i szczypiorkiem, sałata, herbata(1,7) | Chleb r., masło, pasta z twarogu z rzodkiewką i szczypiorkiem, sałata herbata(1,7) | chleb, masło, twarożek, herbata(1,7) |
| dodatek |  | Chleb r., masło, wędlina (1,7) |  |
|  | II dodatek | Jogurt owocowy | Jogurt owocowy | Jogurt naturalny |
|  |  | K: 2110, B:31,65g, T:52,75g,KT: 21,10g, W; 105,50g Bł 32g | K: 2031, B:30,47g, T:50,78g,KT: 20,31g, W; 101,55g Bł 30,1g | K: 1910, B:28,65g, T:47,75g,KT: 19,10g, W; 95,5g Bł 29g |
| **21.11.23****WTOREK**  | śniadanie | Kasza manna+ otręby pszenne, chleb, masło, wędlina, papryka, herbata (1,7) | Kasza manna+ otręby pszenne, chleb, masło, wędlina, papryka, herbata (1,7) | Kasza manna+ otręby pszenne chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb r., masło, ser żółty (1,7) |  |
| obiad | Ziemniaczana, gulasz mięsno-warzywny, kasza jęczmienna, surówka z kapusty czerwonej, napój (1,9,7) | Ziemniaczana, gulasz mięsno-warzywny, kasza jęczmienna, surówka z kapusty czerwonej, herbata (1,9,7) | Ziemniaczana, gulasz mięsno-warzywny, kasza jęczmienna, marchewka, napój (,3,9) |
| kolacja | Chleb, masło, wędlina, pomidor herbata(1,7) | Chleb r., masło, wędlina, pomidor, herbata(1,7) | chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| dodatek |  | Chleb r., masło, jajko (1,3,7) |  |
|  | II dodatek | herbatniki | herbatniki | herbatniki |
|  |  | K: 1981, B:29,72g, T: 49,53g,KT: 19,81g, W; 99,05g Bł 30,0g | K: 2124 B: 31,86g, T: 53,10g,KT: 21,24g, W; 106,20g , Bł 32g | K: 1881, B: 28,22g, T: 47,03g,KT: 18,81g, W; 94,05g Bł 28g |
| **22.11.23****ŚRODA** | śniadanie | Płatki owsiane, bułka, masło, twarożek z brzoskwinią, herbata (1,7) | Płatki owsiane, bułka razowa, masło, twarożek, herbata (1,7) | Płatki owsiane, bułka, masło, twarożek herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb r., masło, wędlina (1,7) |  |
| obiad | Jarzynowa, makaron ze szpinakiem, owoc, napój (1,3,9,7) | Jarzynowa, makaron ze szpinakiem, owoc, herbata (1,9,7) | Krupnik ryżowy, makaron z serem, owoc, napój (3,9) |
| kolacja | chleb, masło, pasztet, sos chrzanowy, herbata(1,7) | Chleb r., masło, pasztet, sos chrzanowy herbata(1,7) | chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
|  | dodatek  |  | chleb r., masło, wędlina (1,7) |  |
|  |  | Serek waniliowy  | Serek waniliowy  | Serek waniliowy |
|  |  | K: 1965, B:29,48g, T: 49,13g,KT: 19,65g, W;98,25 Bł 30g | K: 1992, B:29,88g, T: 49,80g,KT: 19,92g, W; 99,60g Bł 30g | K: 1865, B:27,98g, T:46,63g,KT:18,65g, W; 93,25g Bł 28g |
| **23.11.23 CZWARTEK**  | śniadanie | makaron, chleb, masło, wędlina, pomidor, herbata (1,7) | makaron, chleb razowy, masło wędlina, pomidor, herbata (1,7) | makaron, chleb, masło, wędlina herbata (1,7) |
| dodatek |  | Płatki błyskawiczne, jogurt(1,7) |  |
| obiad | ogórkowa , zraz w jarzynach, ryż, napój (1,3,9,7) | ogórkowa , zraz w jarzynach, ryż, herbata (1,3,9,7) | Ziemniaczana, pulpety wp. ryż, warzywa gotowane, napój (1,3,9) |
| kolacja | chleb, masło, sałatka jarzynowa, wędlina, herbata(1,7) | Chleb razowy, masło, sałatka jarzynowa, wędlina, herbata(1,7) | chleb, masło, wędlina , herbata(1,7) |
|  | dodatek |  | Chleb razowy, masło, wędlina ( 1,7) |  |
|  | II dodatek | owoc | owoc | owoc |
|  |  | K: 2245, B:33,68g, T:56,3g,KT: 22,45g, W;112,25 Bł 33,7g | K: 2181, B:32,72g, T:54,53g,KT:21,81g, W;109,05 Bł 32,7 | K: 2045, B:30,68g, T:51,13,KT:20,45 W;102,25g Bł 30,7g |
| **24.11.23** **PIATEK** | śniadanie | Kasza jęczmienna, chleb, masło, serek topiony, ogórek, herbata(1,7) | Kasza jęczmienna, chleb razowy, masło, serek topiony, ogórek, herbata(1,7) | Kasza jęczmienna, pieczywo, masło, dżem, herbata (1,7)  |
| dodatek |  | Chleb razowy, masło, wędlina, (1,3,7) |  |
| obiad | Owocowa z makaronem, kotlet rybny, ziemniaki, sos grecki, napój (1,7,9) | Owocowa z makaronem, kotlet rybny, ziemniaki, sos grecki herbata (1,7,9) | Owocowa, filet rybny pieczony, ziemniaki, sos grecki napój (1,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, pasta z tuńczyka z papryką i szczypiorkiem, sałata, herbata (1,7) | Chleb razowy, masło, pasta z tuńczykiem z papryką i szczypiorkiem, sałata, herbata (1,7) | chleb, masło, twarożek, herbata(1,7) |
| dodatek |  | chleb razowy, masło, jajko (1,3,7) |  |
|  | II dodatek  | Soczek marchewkowy | Soczek marchewkowy | Soczek marchewkowy |
|  |  | K: 1930, B: 28,95g, T: 48,25g,KT:19,30g, W;96,5 Bł 28,95g | K: 1992 B: 29,88g, T: 49,80g,KT:19,92g, W;99,60 Bł.30g | K: 1830, B:27,45g, T:45,75g,KT:18,30, W;91,50g Bł 27,5g |
| **25.11.23 SOBOTA** | śniadanie | pieczywo, masło, wędlina, pomidor, kefir, herbata(1,7) | pieczywo, masło, wędlina, pomidor, kefir, herbata(1,7) | Pieczywo, masło, wędlina, kefir, herbata(1,7) |
| dodatek |  | chleb, masło, ser żółty (1,7) |  |
| obiad | Ogonowa, pierogi z soczewicą, ogórek kiszony z marchewką, napój (1,7,9) | Ogonowa, pierogi z soczewicą, ogórek kiszony z marchewką herbata (1,7,9 | Ziemniaczana, pierogi ruskie, marchewka napój (1,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, pasztecik, ogórek kiszony , herbata (1,7,3) | chleb, masło, pasztecik , ogórek kiszony, herbata (1,7,3) | chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| dodatek |  | chleb, masło, wędlina(1,7) |  |
|  | II dodatek  | Wafle ryżowe | Wafle ryżowe | Wafle ryżowe |
|  |  | K: 2221, B: 33,32g, T: 55,53g,KT:22,21g, W;96,5 Bł 28,95g | K: 2250, B: 33,75g, T: 56,25g,KT:22,50g, W; 112,50 Bł 33,75g | K: 2021, B:30,32g, T:50,53g,KT: 20,21g, W; 101,05g Bł 30,3g |
| **26.11.23 NIEDZIELA**  | śniadanie |  Płatki jęczmienne, pieczywo, masło, wędlina, papryka, herbata(1,7) | Płatki jęczmienne, pieczywo, masło, wędlina, papryka, herbata(1,7) | Płatki jęczmienne, masło, wędlina, kefir, herbata(1,7) |
| dodatek |  | chleb, serek topiony (1,7) |  |
| obiad | Zupa koperkowa z makaronem, udko pieczone, ziemniaki, marchewka z groszkiem, napój (1,7,9) | Zupa koperkowa z makaronem, udko pieczone, marchewka z groszkiem herbata (1,7,9) | Zacierka, udko gotowane, ziemniaki, marchewka, napój (1,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, serek naturalny, koperek herbata (1,7,3) | chleb, masło, serek naturalny, koperek herbata (1,7,3) | chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| dodatek |  | chleb, masło, wędlina(1,7) |  |
|  | II dodatek | Ciastko zbożowe | Ciastko zbożowe | Herbatniki  |
|  |  | K: 2221, B: 33,32g, T:52,23g,KT 20,89g, W 104,45 Bł 31,30g | K: 2055, B: 30,83g, T: 51,38g,KT:20,55g, W;102,75 Bł 31g | K: 2021 B:30,32g, T:50,53g,KT: 20,21g, W;101,05g Bł 32g |