

Jadłospis – od 06-11.2023 r do 15.11.2023 r

Dieta podstawowa

Data	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja
06-11-2023 Poniedziałek	Żurek z jajkiem 450 ml Masło 10g Pieczywo pszenne 70 g Herbata z sokiem cytrynowym 250 ml	Maślanka truskawkowa 150ml	Jarzynowa z kaszą jaglaną 450 ml Pierogi leniwe 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Parówki drobiowe 100 g z ketchupem 20g Masło 10 g Pieczywo razowe 70 g Sałatka ziemniaczana 150g Herbata z sokiem cytrynowym 250 ml	Serek z ziołami 50g pomidor 50g Masło 5g Pieczywo pszenne 40g
07-11-2023 wtorek	Salceson drobiowy 70g Ogórek świeży 50g Masło 10g Pieczywo pszenne 70g Kakao 250ml	Mus owocowy 100 ml	Pomidorowa z ryżem 450 ml Filet z kurczaka panierowany 150 g Ziemniaki 300 g Sałatka z buraczków gotowanych 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Polędwica wieprzowa 50 g Sałatka marchewkowa 150 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70g Herbata 250 ml	Serek owocowy 150g
08-11-2023 środa	Ser żółty 60g Sałatka grecka 100g Masło 10g Pieczywo pszenne 70g Kawa zbożowa 250 ml	Jogurt brzoskwiniowy 150g	Zupa gulaszowa 450 ml Makaron z jabłkiem 200 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Potrawka z drobiu i jarzyn 300 ml Masło 10 g Pieczywo razowe 70g Herbata 250ml	Kiełbasa drobiowa 50 g Pomidor 50g Masło 5 g Pieczywo pszenne 40 g

09-11-2023 Czwartek	Kiełbasa krakowska 50 g Sałatka z buraczka ćwikłowego, twarogu i rukoli 150 g Masło 10 g Pieczywo pszenne 70g Kakao250ml	Sok pomidorowy 330 ml	Zupa grochowa krem z grzankami Gulasz drobiowy 150 g Kasza gryczana 80g Bukiet jarzyn 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Pasta z miruny i jarzyn 100 g Sałata zielona 35 g Masło 10g Pieczywo graham 70g Herbata 250ml	Serek Grani 150 g
10-11-2023 piątek	Serek kanapkowy z ziołami 100 g Papryka świeża 100 g Masło 10 g Pieczywo pszenne 70g Kawa zbożowa 250 ml	Kefir bananowy 150 ml	Krupnik z soczewicą i ziemniakami 450 ml Ryba w jarzynie100g Ziemniaki 300 g Brokuł 150 g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Pasta z jajka , szynki i szczypiorku 80 g Ogórek świeży 100 g Masło10 g Pieczywo graham 70g Herbata 250g	Serek truskawko wy 150 g
11-11-2023 sobota	Pasztet z drobiu 80g Rukola 30g Masło10g Pieczywo pszenne 70g Kakao 250ml	Jogurt truskawkowy 150ml	Koperkowa z makaronem grobnym 450 ml Pieczeń rzymska 100 g Ziemniaki300g Surówka z buraka ćwikłowego 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Kiełbasa krakowska 50 g Sałatka brokułowa 150 g Masło10g Pieczywo graham 70g Herbata 250 ml	Mus owocowy 100 ml

12-11-2023 niedziela	Serek grani 150 g Pomidor 100 g Masło 10g Pieczywo pszenne 70g Kawa zbożowa 250ml	Sok pomidorowy 330 ml	Rosół z makaronem 450 ml Udziec z kurczaka 250 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszanej kapusty 150g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Polędwica wieprzowa 50 g Sałatka jarzynowa 150 g Masło 10g Pieczywo razowe 70g Herbata 250 ml	Serek kanapkowy z ziołami 50g Pomidor 50g Chleb pszenny 40 g
13-11-2023 poniedziałek	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 450 ml Dżem 50 g Masło 10 g Pieczywo pszenne 70 g Herbata z sokiem owocowym 250 ml	Banan 150 g	Ogórkowa z ziemniakami 450 ml Pulpety 100 g w sosie pomidorowym 100 ml Kasza jęczmienna 80 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Salceson drobiowy 70g Rukola 30g Masło 10 g Pieczywo razowe 70g Herbata z sokiem owocowym 250 ml	Serek śniadaniowy 100g Pieczywo chrupkie 20 g
14-11-2023 Wtorek	Parówka drobiowa 100 g z ketchupem 20 g Ogórek kiszony 100 g Masło 10 g Pieczywo pszenne 70 g Kawa zbożowa 250 ml	Mus owocowy 100 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml Spaghetti 200g Fasolka szparagowa 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 g	Sałatka z tuńczyka 150 g Sałata zielona 30 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70 g Herbata z sokiem cytrynowym 250 ml	Serek grani 150 g
15-11-2023 środa	Pasta z twarogu i szynki 80 g Papryka świeża 100 g Masło 10 g Pieczywo pszenne 70 g Kakao 250 ml	Jogurt owocowy 150 g	Zupa dyniowa z grzankami 450 ml Schab duszony 150 g Sos jarzynowy 100 ml Ziemniaki 300 g Sałatka grecka 150 g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Pasta z drobiu 80 g Sałatka z ogórka kiszonego 100 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70g Herbata 250 ml	Jajko 50 g Pomidor 50 g Masło 5g Pieczywo 40 g

Dieta łatwostrawna

Data	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja
06-11-2023 Poniedziałek	Żurek z jajkiem 50 g Masło 10g Pieczywo pszenne 70 g Herbata z sokiem cytrynowym 250 ml	Maślanka truskawkowa 150ml	Jarzynowa z kaszą jaglaną 450 ml Pierogi leniwe 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Parówki drobiowe 100 g z ketchupem 20g Masło 10 g Pieczywo razowe 70 g Sałatka ziemniaczana 150g Herbata z sokiem cytrynowym 250 ml	Serek kanapkowy z ziołami 50 g pomidor 50g Pieczywo pszenne 40g
07-11-2023 wtorek	Pasta z drobiu 80 g Ogórek kiszony 80 g Masło 10g Pieczywo pszenne 70g Kakao 250ml	Mus owocowy 100 ml	Pomidorowa z ryżem 450 ml Filet z kurczaka duszony 150 g w sosie jarzynowym 100 ml Ziemniaki 300 g Sałatka z buraczków gotowanych 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Południca wieprzowa 50 g Sałatka marchewkowa 150 g Masło 10g Pieczywo razowe 70g Herbata 250 ml	Serek owocowy 150g
08-11-2023 środa	Serek śniadaniowy 100 g Sałatka grecka 100g Masło 10g Pieczywo pszenne 70g Kawa zbożowa 250 ml	Jogurt owocowy 150 ml	Zupa gulaszowa 450 ml Makaron z jabłkiem 200 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Potrawka z drobiu i jarzyn 350 ml Masło 10 g Pieczywo razowe 70g Herbata 250ml	Kiełbasa drobiowa 50 g Masło 5 g Pieczywo pszenne 40 g

09-11-2023 Czwartek	Kiełbasa krakowska 50 g Sałatka z buraczka ćwikłowego, twarogu i rukoli 150 g Masło 10 g Pieczywo pszenne 70g Kakao 250ml	Sok pomidorowy 330 ml	Zupa selerowa krem z grzankami 450 ml Gulasz drobiowy 150 g Kasza gryczana 80g Bukiet jarzyn 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 m	Pasta z miruny i jarzyn 100 g Sałata zielona 35 g Masło 10g Pieczywo graham 70g Herbata 250ml	Serek Grani 150 g
10-11-2023 piątek	Serek kanapkowy z ziołami 100 g Pomidor 100 g Masło 10 g Pieczywo pszenne 70g Kawa zbożowa 250 ml	Kefir bananowy 150 ml	Krupnik z ziemniakami 450 ml Ryba w jarzynie 100 g Brokuł 150 g Ziemniaki 300 g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Pasta z jajka , szynki i szczypiorku 80 g Ogórek kiszony 50 g Masło 10 g Pieczywo graham 70g herbata 250g	Serek truskawkowy 150 g
11-11-2023 sobota	Pasztet z drobiu 80g Rukola 30g Masło 10g Pieczywo pszenne 70g Kakao 250ml	Jogurt brzoskwinio wy 150ml	Koperkowa z makaronem grobnym 450 ml Pieczeń rzymska 100 g Ziemniaki 300g Surówka z buraka ćwikłowego 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Kiełbasa krakowska 50g Sałatka brokułowa 150 g masło 10g pieczywo graham 70g Herbata 250 ml	Mus owocowy 100 ml

12-11-2023 niedziela	Serek grani 150 g Pomidor 100 g Masło 10g Pieczywo pszenne 70g Kawa zbożowa 250ml	Sok pomidorowy 330 ml	Rosół z makaronem 450 ml Udziec z kurczaka 250 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszanej kapusty 150g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Polędwica wieprzowa 50 g Sałatka jarzynowa 150 g Masło 10g Pieczywo razowe 70g Herbata 250 ml	Serek kanapkowy z ziołami 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenny 40 g
13-11-2023 poniedziałek	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 450 ml Dżem 50 g Masło 10 g Pieczywo pszenne 70 g Herbata 250 ml	Banan 150 g	Ogórkowa z ziemniakami 450 ml Pulpety 100 g w sosie pomidorowym 100 ml Kasza jęczmienna 80 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Szynka drobiowa 50 g Rukola 30 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70g Herbata 250 ml	Serek śniadaniowy Pieczywo chrupkie 30 g
14-11-2023 Wtorek	Parówka drobiowa 100 g z ketchupem 20 g Ogórek kiszony 100 g Masło 10 g Pieczywo pszenne 70 g Kawa zbożowa 250 ml	Mus owocowy 100 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą Spaghetti 200g Fasolka szparagowa 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 g	Sałatka z tuńczyka 150 g Sałata zielona 30 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70 g Herbata 250 ml	Serek grani 150 g
15-11-2023 środa	Pasta z twarogu i szynki 80 g Pomidor 100 g Masło 10 g Pieczywo pszenne 70 g Kakao 250 ml	Jogurt owocowy 150 g	Zupa dyniowa z grzankami Schab duszony 150 g Sos jarzynowy 100 ml Ziemniaki 300 g Sałatka grecka 150 g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Pasta z drobiu 80 g Sałatka z ogórka kiszonego 100 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70g Herbata 250 ml	Jajko 50 g Pomidor 50 g Masło 5g Pieczywo 40 g

Dieta z ograniczeniem tłuszczu

Data	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja
06-11-2023 Poniedziałek	Zupa mleczna z kaszą manna 250 ml Pasta z miruny i jarzyn 80 g Pieczywo pszenne 70 g Herbata z sokiem cytrynowym 250 ml	Maślanka truskawkowa 150ml	Jarzynowa z kaszą jaglaną 450 ml Pierogi leniwe 300 g Jabłko pieczone 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Szynka drobiowa 50 g Pieczywo pszenne 70 g Sałatka ziemniaczana 150g Herbata z sokiem cytrynowym 250 ml	Serek kanapkowy 50 g Pieczywo pszenne 40g
07-11-2023 wtorek	Zupa mleczna z makaronem dr 250 ml Pasta z drobiu 80 g Masło 10g Pieczywo pszenne 70g Kakao 250ml	Mus owocowy 100 ml	Zupa ryżowa 450 ml Filet z kurczaka duszony 150 g w sosie jarzynowym 100 ml Ziemniaki 300 g Sałatka z buraczków gotowanych 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Polędwica wieprzowa 50 g Sałatka marchewkowa 150 g Masło 10 g Pieczywo pszenne 70g Herbata 250 ml	Serek owocowy 150g
08-11-2023 środa	Serek śniadaniowy 100 g Pieczywo pszenne 70g Kawa zbożowa 250 ml	Jogurt owocowy 150 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml Makaron z jabłkiem 200 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Potrąwka z drobiu i jarzyn 300 ml Pieczywo pszenne 70g Herbata 250ml	Kiełbasa drobiowa 50 g Masło 5 g Pieczywo pszenne 40 g

09-11-2023 Czwartek	Kiełbasa krakowska 50 g Banan 150 g Pieczywo pszenne 70g Kakao 250ml	Serek owocowy 150 g	Zupa selerowa z grzankami 450ml Gulasz drobiowy 150 g Ziemniaki 300 Marchewka zasmażana 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 m	Pasta z miruny i jarzyn 100 g Sałata zielona 35 g Pieczywo pszenne 70g Herbata 250ml	Serek Grani 150 g
10-11-2023 piątek	Serek kanapkowy z ziołami 100 g Pomidor b/s Pieczywo pszenne 70g Kawa zbożowa 250 ml	Kefir bananowy 150 ml	Krupnik z ziemniakami Ryba w jarzynie 100 g Buraczki na ciepło 150 g Ziemniaki 300 g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Szynka drobiowa 50 g Jabłko pieczone 150 g Pieczywo pszenne 70g herbata 250g	Serek waniliowy 150 g
11-11-2023 sobota	Zupa mleczna z kaszą manna 250 ml Pasta z mięsa 80 g Pieczywo pszenne 70g Kakao 250ml	Jogurt brzoskwiniowy 150ml	Koperkowa z makaronem grobnym 450 ml Pieczeń rzymska 100 g Ziemniaki 300g Marchewka zasmażana 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Kiełbasa krakowska 50 g Jabłko pieczone 150 g pieczywo pszenne 70g Herbata 250 ml	Mus owocowy 100 ml
12-11-2023 niedziela	Serek grani 150 g Pieczywo pszenne 70g Kawa zbożowa 250ml	Jabłko pieczone 150 g	Zupa jarzynowa z makaronem 450 ml Udziec z kurczaka 250 g Ziemniaki 300 g Buraczki z jabłkiem 150g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Połędwica wieprzowa 50 g Sałatka jarzynowa 150 g Pieczywo pszenne 70g Herbata 250 ml	Serek kanapkowy ziołowy 50 g Chleb pszenny 40 g

13-11-2023 poniedziałek	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 450 ml Dżem 50 g Masło 10 g Pieczywo pszenne 70 g Herbata 250 ml	Banan 150 g	Zupa ziemniaczana 450 ml Zraz 100 g w sosie koperkowym 100 ml Ziemniaki 300 g Marchewka zasmażana 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Szynka drobiowa 50 g Masło 10 g Pieczywo pszenne 70g Herbata 250 ml	Serek śniadaniowy 100 g Pieczywo chrupkie 20 g
14-11-2023 Wtorek	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 ml Pasta z drobiu 80 g Pieczywo pszenne 70 g Kawa zbożowa 250 ml	Mus owocowy 100 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml Makaron z sosem mięsnym 200 g Jabłko pieczone 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 g	Pasta z miruny i jarzyn 100 g Sałata zielona 30 g Masło 10 g Pieczywo pszenne 70 g Herbata 250 ml	Serek grani 150 g
15-11-2023 środa	Pasta z twarogu i szynki 80 g Pieczywo pszenne 70 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 150 g	Zupa dyniowa z grzankami Schab duszony 150 g Sos jarzynowy 100 ml Ziemniaki 300 g Buraczki 150 g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Zupa mleczna z ryżem 250 g Pasta z drobiu 80 g Pieczywo pszenne 70g Herbata 250 ml	Serek kanapkowy z ziołami 50 g Pieczywo 40 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Data	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja
06-11-2023 Poniedziałek	Żurek z jajkiem 450 ml Masło 10g Pieczywo razowe 70 g Herbata z sokiem cytrynowym 250 ml	Kefir truskawkowy 150ml b/c	Jarzynowa z kaszą jaglaną 450 ml Pierogi leniwe 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Jabłko 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Parówki drobiowe 100 g z ketchupem 20g Masło 10 g Pieczywo razowe 70 g Sałatka ziemniaczana 150g Herbata z sokiem cytrynowym 250 ml	Serek kanapkowy z ziołami 50 g Pomidor 50g Masło 5g Pieczywo pszenne 40g
07-11-2023 wtorek	Salceson drobiowy 70g Ogórek świeży 50g Masło 10g Pieczywo razowe 70g Kakao 250ml	Mus owocowy 100 ml	Pomidorowa z ryżem 450 ml Filet z kurczaka duszony 150 g w sosie jarzynowym 100 ml Ziemniaki 300 g Sałatka z buraczków gotowanych 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Polędwica wieprzowa 50 g Sałatka marchewkowa 150 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70g Herbata 250 ml	Serek naturalny 150g
08-11-2023 środa	Ser żółty 60g Sałatka grecka 100g Masło 10g Pieczywo razowe 70g Kawa zbożowa 250 ml	Jogurt naturalny 150 g	Zupa gulaszowa 450 ml Makaron z jabłkiem 200 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Potrąwka z drobiu i jarzyn 300 ml Masło 10 g Pieczywo razowe 70g Herbata 250ml	Kiełbasa drobiowa 50 g Pomidor 50 g Masło 5 g Pieczywo pszenne 40 g

09-11-2023 Czwartek	Kiełbasa krakowska 50 g Sałatka z buraczka ćwikłowego, twarogu i rukoli 150 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70g Kakao250ml	Sok pomidorowy 330 ml	Zupa grochowa krem z grzankami Gulasz drobiowy 150 g Kasza gryczana 80g Bukiet jarzyn 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Pasta z miruny i jarzyn 100 g Sałata zielona 35 g Masło 10g Pieczywo graham 70g Herbata 250ml	Serek Grani 150 g
10-11-2023 piątek	Serek kanapkowy z ziołami 100 g Papryka świeża 100 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70g Kawa zbożowa 250 ml	Kefir bananowy 150 ml b/c	Krupnik z soczewicą i ziemniakami 450 ml Ryba w jarzynie 100g Brokuł 150 g Ziemniaki 300 g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Pasta z jajka , szynki i szczypiorku 80 g Ogórek świeży 100 g Masło10 g Pieczywo graham 70g herbata 250g	Serek naturalny 150 g
11-11-2023 sobota	Pasztet z drobiu 80g Rukola 30g Masło10g Pieczywo razowe 70g Kakao 250ml	Jogurt naturalny 150g	Koperkowa z makaronem grobny 450 ml Pieczeń rzymska 100 g Ziemniaki300g Surówka z buraka ćwikłowego 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Kiełbasa krakowska 50 g Sałatka brokułowa 100g Masło10g Pieczywo graham 70g Herbata 250 ml	Mus owocowy 100 ml
12-11-2023 niedziela	Serek grani 150 g Pomidor 100 g Masło10g Pieczywo razowe 70g Kawa zbożowa 250ml	Sok pomidorowy 330 ml	Rosół z makaronem 450 ml Udziec z kurczaka 250 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszanej kapusty150g Buraczki 150 g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Południca wieprzowa 50 g Sałatka jarzynowa 150 g Masło10g Pieczywo razowe 70g Herbata 250 ml	Serek kanapkowy z ziołami 50 g Chleb pszenny 40g Pomidor 50 g

13-11-2023 poniedziałek	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 450 ml Pasta z twarogu 60 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70 g Herbata 250 ml	Jabłko 150 g	Ogórkowa z ziemniakami 450 ml Zraz 100 g w sosie pomidorowym 100 ml Kasza jęczmienna 80 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Salceson drobiowy 70 g Rukola 30 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70g Herbata 250 ml	Serek śniadaniowy 100 g Pieczywo chrupkie 20 g
14-11-2023 Wtorek	Parówka drobiowa 100 g z ketchupem 20 g Ogórek kiszony 100 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70 g Kawa zbożowa 250 ml	Mus owocowy 100 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml Spaghetti 200g Fasolka szparagowa 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 g	Salátka z tuńczyka 150 g Sałata zielona 30 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70 g Herbata 250 ml	Serek grani 50 g
15-11-2023 środa	Pasta z twarogu i szynki 80 g Papryka świeża 100 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70 g Kakao 250 ml	Jogurt naturalny 150 g	Zupa dyniowa z grzankami Schab duszony 150 g Sos jarzynowy 100 ml Sałátka grecka 150 g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Pasta z drobiu 80 g Sałátka z ogórka kiszzonego 100 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70g Herbata 250 ml	Jajko 50 g Pomidor 50 g Masło 5g Pieczywo 40 g

Jadłospis może ulec zmianie.

Skład surowcowy potraw, wykaz alergenów oraz wartość energetyczna posiłków znajduje się u Kierownika Działu Żywnienia