

Jadłospis–od 16-11.2023 r. do 25.11.2023 r.

Dieta podstawowa

Data	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja
16-11-2023 czwartek	Paprykarz rybno-warzywny 100 Masło 10g Pieczywo pszenne 70 g Herbata z sokiem cytrynowym 250 ml	Kefir truskawkowy 150ml	Grochowa krem z grzankami 450 ml Filet z kurczaka duszony w warzywach 150 g ziemniaki 300g Surówka z ogórka kiszzonego 150g 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	Mus owocowy 100 ml
17-11-2023 piątek	Serek kanapkowy z ziołami 100 g Papryka świeża 100g Masło 10g Pieczywo pszenne 70g Kakao 250ml	Sok pomidorowy 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami 450 ml Naleśniki z serem 300g jabłko pieczone 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Pasta z morszczuka i jarzyn 80 g Sałata zielona 20 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70g Herbata 250 ml	Kiełbasa drobiowa 50g Masło 5 g Chleb pszenny 40g
18-11-2023 sobota	Pasta z jaj i szynki 80 g Ogórek świeży 100 g Masło 10g Pieczywo pszenne 70g Kawa zbożowa 250 ml	Jogurt brzoskwiniowy 150g	Pomidorowa z makaronem 450 ml Gulasz drobiowy 150 g Ryz 80 g Surówka z kapusty kiszzonek 150g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Kiełbasa krakowska 50 g Sałatka jarzynowa 100 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70g Herbata 250ml	Serek grani 150 g
19-11-2023 niedziela	Pasztet z drobiu 80 g Surówka z kiszzonego ogórka 80 g Masło 10 g Pieczywo pszenne 70g	Mus owocowy 100ml	Koperkowa z makaronem drobnym 450 ml Schab duszony 150 g sos pieczeniowy jasny	Ser żółty 60 g Sałatka brokułowa 100 g Masło 10g Pieczywo graham 70g Kakao 250ml	Szynka drobiowa 50g Masło 5g Chleb pszenny 40g

	Herbata 250ml		100 ml Kasza gryczana 80g Surówka z kapusta pekińskiej 150g Kompot z owoców mieszanych 250 m		
20-11-2023 poniedziałek	Pasta z twarogu i fileta śledziowego w pomidorach 80 g Papryka świeża 100 g Masło 10 g Pieczywo pszenne 70g Kawa zbożowa 250 ml	Maślanka truskawkowa 150 ml	Kalafiorowa z makaronem drobnym 450 ml Ryba po grecku 250 g Ziemniaki 300 g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Salceson drobiowy 70 g Sałatka z buraczka ćwikłowego i rukoli 100 g Masło 10 g Pieczywo graham 70g Herbata 250g	Sok pomidorowy 300 ml
21-11-2023 wtorek	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 450 ml Masło 10g Pieczywo pszenne 70g Herbata 250ml	Banan 150 g	Rosół z makaronem 450 ml Udziec z kurczaka 250 g Ziemniaki 300g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Pasta z makreli i jajka 80g surówka z ogórka kiszzonego 80 g Masło 10g Pieczywo graham 70g Herbata 250 ml	Mus owocowy 100 ml
22-11-2023 środa	Serek grani 150 g Pomidor 100 g Masło 10g Pieczywo pszenne 70g Kawa zbożowa 250ml	Sok pomidorowy 330 ml	Zupa gulaszowa 450 ml Rizotto z sosem pomidorowym 300 g Brokuł 150 g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Kiełbasa drobiowa 50 g Sałatka z ciecierzycy 150 g Masło 10g Pieczywo razowe 70g Herbata 250 ml	Bułka maślana 80 g Dżem 50 g
23-11-2023 czwartek	Żurek z jajkiem 450 ml Masło 10 g Pieczywo pszenne 70 g Herbata z sokiem owocowym 250 ml	Serek owocowy 150 g	Zupa dyniowa 450 ml Zraz w sosie pieczeniowym 100g Kasza jęczmienna 80 g Surówka z buraka ćwikłowego 150 g Kompot z owoców mieszanych	Potrąwka z drobiu 350 ml Masło 10 g Pieczywo razowe 70g Herbata z sokiem owocowym 250 ml	Mus owocowy 100 g

			250 ml		
24-11-2023 piątek	Serek topiony 50 g Ogórek świeży 100g Masło 10g Pieczywo pszenne 70g Kawa zbożowa 250 ml	Kefir bananowy 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasola 450 ml Pierogi leniwe 200 g Surówka z selera marchewki i jabłka 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 g	Sałátka z tuńczyka 150 g Sałata zielona 30 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70 g Herbata z sokiem cytrynowym 250 ml	Kiełbasa krakowska 50 g Masło 5 g Pomidor 50 g Chleb pszenny 40 g
25-11-2023 sobota	Pasta z jajka i twarogę 80g Papryka świeża 100 g Masło 10g Pieczywo pszenne 70g Kakao 250ml	Jogurt owocowy 150 g	Brokułowa krem z grzankami 450 ml Pieczeń rzymska 90g Ziemniaki 300 g Bukiet jarzyn 150 g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Polędwica wieprzowa 50g Sałatka marchewkowa 100 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70g Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 300 ml

Dieta łatwostrawna

Data	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja
16-11-2023 czwartek	Paprykarz rybno - warzywny 80g Sałata zielona Masło 10g Pieczywo pszenne 70 g Herbata z sokiem cytrynowym 250 ml	Kefir truskawkowy 150ml	Selerowa krem z grzankami 450 ml Filet z kurczaka duszony w warzywach 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Parówki drobiowe 100 g z kethupem 20g Masło 10 g Pieczywo razowe 70 g Sałatka ziemniaczana 150g Herbata z sokiem cytrynowym 250 ml	Mus owocowy 100 ml
17-11-2023 piątek	Serek kanapkowy z ziołami 100 g pomidor 50 g Masło 10g Pieczywo pszenne 70g Kakao 250ml	Sok pomidorowy 300 ml	Jarzynowa ziemniakami 450 ml Makaron z serem 200 g Jabłko pieczone 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Pasta z miruny i jarzyn 80 g sałata zielona 20 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70g Herbata 250 ml	Kiełbasa drobiowa 50 g masło 5 g Chleb pszenny 40 g pomidor 50 g
18-11-2023 sobota	Pasta z jajka i szynki 80 g ogórek kiszony 50 g Masło 10g Pieczywo pszenne 70g Kakao 250 ml	Jogurt owocowy 150 ml	Pomidorowa z makaronem 450 ml Gulasz z mięsa drobiowego 150 g z ryżem 80 g Buraczki 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Kiełbasa krakowska 50 Sałatka jarzynowa 100 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70g Herbata 250ml	Serek grani 150 g
19-11-2023 niedziela	Pasztet z dr 80g surówka z ogórka kiszzonego 80 g Masło 10 g Pieczywo pszenne	Mus owocowy 100 ml	Koperkowa z ziemniakami 450 ml Schab duszony 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 ml	Serek śniadaniowy 100 g Sałatka brokułowa 100 g Masło 10g Pieczywo graham 70g Kakao 250ml	Szynka drobiowa 50 g Masło 5 g Chleb pszenny 40 g

	70g Kakao 250ml		Kasza gryczana 80g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml		
20-11-2023 poniedziałek	Pasta z twarogu i fileta śledziowego 80 g Pomidor 50 g Masło 10 g Pieczywo pszenne 70g Kawa zbożowa 250 ml	Maślanka truskawkowa 150 ml	Kalafiorowa z makaronem 450 ml Ryba po grecku 300 g Ziemniaki 300 g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Szynka drobiowa 50 g Sałatka z buraczków i rukoli 100 g Masło 10 g Pieczywo graham 70g herbata 250g	Sok pomidorowy 300 ml
21-11-2023 wtorek	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 450 ml Miód 50 g Masło 10g Pieczywo pszenne 70g Herbata 250ml	Banan 150 g	Rosół z makaronem 450 ml Udziec z kurczaka 250 g Ziemniaki 300g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Pasta z makreli i jajka 80 g Surówka z ogórka kiszzone 80 g masło 10g pieczywo graham 70g Herbata 250 ml	Mus owocowy 100 ml
22-11-2023 środa	Serek grani 150 g Pomidor 100 g Masło 10g Pieczywo pszenne 70g Kawa zbożowa 250ml	Sok pomidorowy 330 ml	Zupa gulaszowa 450 ml Rizotto, 200 g sos pomidorowy 100 ml Brokuł 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Kiełbasa drobiowa 50 g Sałatka z ciecierzycy 150 g Masło 10g Pieczywo razowe 70g Herbata 250 ml	Bułka maślana 80 g Dzem 50 g
23-11-2023 czwartek	Żurek z jajkiem 450 ml Masło 10 g Pieczywo pszenne 70 g Herbata 250 ml	Serek truskawkowy 150 g	Zupa dyniowa z grzankami Zraz 100 g w sosie własnym 100 ml Kasza jęczmienna 80 g Surówka z burak ćwikłowego 150 g	Potrąka z drobiu 350 ml Masło 10 g Pieczywo razowe 70g Herbata 250 ml	Mus owocowy 100 ml

			Kompot z owoców mieszanych 250 ml		
24-11-2023 piątek	Pasta z twarogu 80 g Ogórek kiszony 50 g Masło 10 g Pieczywo pszenne 70 g Kawa zbożowa 250 ml	Kefir bananowy 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 200 g Surówka z selera marchewki i jabłka 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 g	Sałátka z tuńczyka 150 g Sałata zielona 30 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70 g Herbata 250 ml	Szynka drobiowa 50 g Masło 5 g Chleb pszenny 40 g Pomidor 50 g
25-11-2023 sobota	Pasta z jajek i twarogu 80 g Pomidor b/s 50 g Masło 10 g Pieczywo pszenne 70 g Kakao 250 ml	Jogurt owocowy 150 g	Brokułowa krem z grzankami 450 ml Pieczeń rzymska 100 g Ziemniaki 300 g Bukiet jarzyn 150 g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Polędwica wieprzowa 50 g Sałatka marchewkowa 100 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70g Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 300 ml

Dieta z ograniczeniem tłuszczu

Data	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja
16-11-2023 czwartek	Zupa mleczna z kaszą manna 250 ml Pasta z miruny i jarzyn 80 g Jabłko 150 g Pieczywo pszenne 70 g Herbata z sokiem cytrynowym 250 ml	Kefir truskawkowy 150ml	Selerowa z grzankami 450 ml Filet z kurczaka duszony w warzywach 150 g Ziemniaki 300 g Marchewka opruszana 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Szynka drobiowa 50 g Sałatka ziemniaczana 100g Masło 10 g Pieczywo pszenne 70 g Herbata z sokiem cytrynowym 250 ml	Mus owocowy 100 ml
17-11-2023 piątek	Zupa mleczna z makaronem dr 250 ml Serek śniadaniowy 100 g Masło 10g Pieczywo pszenne 70g Herbata 250ml	Mus owocowy 100 ml	Jarzynowa z ziemniakami 450 ml Makaron z serem 150 g Jabłko pieczone Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Pasta z miruny i jarzyn 80g sałata zielina 20g Masło 10 g Pieczywo pszenne 70g Herbata 250 ml	Kiełbasa drobiowa 50 g Masło 5g Pieczywo pszenne 40 g
18-11-2023 sobota	Zupa mleczna z kaszą manna 250 ml Polędwica wieprzowa 50 g Masło 10 g Pieczywo pszenne 70g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 150 ml	Zupa makaronowa 450 ml Gulasz z mięsa drobiowego 150 g Z ryżem 80 g Buraczki 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Kiełbasa krakowska 50 g Sałatka jarzynowa 100 g Masło 10g Pieczywo pszenne 70g Herbata 250ml	Serek grani 150 g
19-11-2023 niedziela	Pasta z mies i jarzyn 80 g Banan 150 g Pieczywo pszenne 70g Herbata 250ml	Mus owocowy 100g	Koperkowa z ziemniakami 450 ml schab duszony 150 g Sos własny 100 ml Ziemniaki 300 Marchewka na ciepło 150 g	Serek śniadaniowy 100 g Jabłko pieczone 150 g Pieczywo pszenne 70g Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50 g Masło 5 g Chleb pszenny 40 g

			Kompot z owoców mieszanych 250 ml		
20-11-2023 poniedziałek	Zupa mleczna z kaszą manna 250 ml Pasta z twarogu 80 g Masło 10 g Pieczywo pszenne 70g Herbata 250 ml	Maślanka truskawkowa 150 ml	Zupa ryżowa 450 ml 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 Masło 10 g Pieczywo pszenne 70g herbata 250g	Serek waniliowy 150 g
21-11-2023 wtorek	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 450 ml Miód 50 g Pieczywo pszenne 70g Herbata 250ml	Banan 150 g	Jarzynowa z makaronem nitki 450 ml udziec z kurczaka 250 g Ziemniaki 300g Marchewka opruszana 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Pasta z miruny i jarzyn 80 g Sałata zialona 20 g pieczywo pszenne 70g Herbata 250 ml	Mus owocowy 100 ml
22-11-2023 środa	Zupa mleczna z ryżem 250 ml Serek grani 150 g Pomidor b/s 50 g Pieczywo pszenne 70g Herbata 250ml	Mus owocowy 100 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml Rizotto sos koperkowy 200 g Jabłko pieczone Kompot z owoców mieszanych 250ml	Kiełbasa drobiowa 50 g Masło 5 g Chleb pszenny 40 g Pieczywo pszenne 70g Herbata 250 ml	Bułka masłana 80 g Dżem 50 g
23-11-2023 czwartek	Pasta z drobiu i jarzyn 80 g Banan 150 g Masło 10 g Pieczywo pszenne 70 g Herbata 250 ml	Serek owocowy 150 g	Zupa dyniowa z grzankami 450 ml Zraz 100 g w sosie własnym 100 ml Ziemniaki 300 g Szpinak na ciepło 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Potrąwka z drobiu 350 ml Masło 10 g Pieczywo pszenne 70g Herbata 250 ml	Mus owocowy 100 ml

24-11-2023 piątek	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 ml Pasta z twarogu 80 g Pieczywo pszenne 70 g Kawa zbożowa 250 ml	Kefir bananowy 150 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml Pierogi leniwe 200 g Jabłko pieczone 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Pasta z miruny i jarzyn 100 g Sałata zielona 30 g Masło 10 g Pieczywo pszenne 70 g Herbata 250 ml	Szynka drobiowa 50 g Masło 5 g Chleb pszenny 40 g
25-11-2023 sobota	Zupa mleczna z kaszą manna 250 ml Pasta z jajka i twarogu 80 g pomidor b/s Pieczywo pszenne 70 g Herbata 250 ml	Jogurt owocowy 150 g	Zupa ryżowa 450 ml Pieczeń rzymska 100 g Ziemniaki 300 g Buraczki 150 g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Polędwica wieprzowa 50 g Sałatka marchewkowa 100 g Masło 10 g Pieczywo pszenne 70g Herbata 250 ml	Serek grani 150 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Data	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja
16-11-2023 czwartek	Paprykarz rybno-warzywny 150g Sałata zielona 20 g Masło 10g Pieczywo razowe 70 g Herbata z sokiem cytrynowym 250 ml	Kefir truskawkowy 150ml b/c	Selerowa z grzankami 450 ml Filet z kurczaka duszony w warzywach 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z ogórka kiszzonego 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	Mus owocowy 100 ml
17-11-2023 piątek	Serek kanapkowy z ziołami 100 g Papryka świeża 50 g Masło 10g Pieczywo razowe 70g Kakao 250ml	Sok pomidorowy 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami 450 ml Makaron z serem 150 g Jabłko pieczone 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Pasta z miruny i jarzyn 80 g Sałata zielona 20 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70g Herbata 250 ml	Kiełbasa drobiowa 50 g Pieczywo razowe 35 g Pomidor 50 g
18-11-2023 sobota	Pasta z jajka i szynki 80 g Ogórek świeży 50 g Masło 10g Pieczywo razowe 70g Kawa zbożowa 250 ml	Jogurt naturalny 150 g	Pomidorowa z makaronem 450 ml Gulasz z mięsa drobiowego 150 g z ryżem 80 g Buraczki 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Kiełbasa krakowska 50 g Sałatka jarzynowa 100 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70g Herbata 250ml	Serek grani 150 g
19-11-2023 niedziela	Pasztet z dr 80 g Surówka z ogórka kiszzonego 80 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70g Herbata 250ml	Mus owocowy 100 ml	Koperkowa z ziemniakami 450 ml Schab duszony 150 g Sos pieczeniowy jasny 100ml Kasza gryczana 80g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g	Ser żółty 60 g Sałatka brokułowa Masło 10g Pieczywo graham 70g Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50 g Masło 5g pieczywo razowe 35 g

			Marchewka opruszana 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 m		
20-11-2023 poniedziałek	Pasta z twarogu i fileta śledziowego 80g Papryka świeża 50 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70g Kawa zbożowa 250 ml	Maślanka truskawkowa 150 ml b/c	Kalafiorowa z makaronem 450 ml Ryba po grecku 300 g Ziemniaki 300 g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Salceson drobiowy 70 g sałatka z buraczków i rukoli 100 g Masło 10 g Pieczywo graham 70g herbata 250g	Sok pomidorowy 300 ml
21-11-2023 wtorek	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 450 ml Serek śniadaniowy 100 g Masło 10g Pieczywo razowe 70g Kakao 250ml	Jabłko 150 g	Rosół z makaronem 450 ml Udziec z kurczaka 250 g Ziemniaki 300g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Pasta z makreli i jajka 80 g Surówka z ogórka kiszzonego 80 g Masło 10g Pieczywo graham 70g Herbata 250 ml	Mus owocowy 100 ml
22-11-2023 środa	Serek grani 150 g Pomidor 50 g Masło 10g Pieczywo razowe 70g Kawa zbożowa 250ml	Sok pomidorowy 330 ml	Zupa gulaszowa 450 ml Rizotto 300 g Brokuł 150 g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Kiełbasa krakowska 50 g Sałatka z ciecierzycy 150 g Masło 10g Pieczywo razowe 70g Herbata 250 ml	Serek kanapkowy z ziołami 50g Pieczywo razowe 35 g
23-11-2023 czwartek	Żurek z jajkiem 450 ml Masło 10 g Pieczywo razowe 70 g Herbata 250 ml	Serek naturalny 150 g	Zupa dyniowa z grzankami 450 ml Zraz 100 g w sosie pieczeniowym 100 ml Kasza jęczmienna 80 g Surówka z buraka ćwikłowego 150 g Szpinak 150 g Kompot z owoców	Potrąwka z drobiu 350 ml Masło 10 g Pieczywo razowe 70g Herbata 250 ml	Mus owocowy 100 ml

			mieszanych 250 ml		
24-11-2023 piątek	Serek topiony 50g Ogórek świeży 100 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70 g Kawa zbożowa 250 ml	Kefir bananowy 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 200 g Surówka z selera marchewki i jabłka 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 g	Sałátka z tuńczyka 150 g Sałata zielona 30 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70 g Herbata 250 ml	Szynka drobiowa 50 g Masło 5 g Pieczywo razowe 35 g Pomidor 50g
25-11-2023 sobota	Pasta z jajka i twarogu 80g Papryka świeża 50 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70 g Kakao 250 ml	Jogurt naturalny 150 g	Brokułowa krem z grzankami 450 ml Pieczeń rzywska 100 g Ziemniaki 300 g Bukiet jarzyn 150 g Buraczki 150 g Kompot z owoców mieszanych 250ml	Polędwica wieprzowa 50 g Sałatka marchewkowa 100 g Masło 10 g Pieczywo razowe 70g Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 300 ml

Jadłospis może ulec zmianie.

Skład surowcowy potraw oraz wykaz alergenów znajduje się u Kierownika Działu Żywnienia