JADŁOSPIS DLA DIETY **12 - 18.10.26r.**
Z ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(MLE,PSZ) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, sałatka jarzynowa z białkami jaj na jogurcie 130g(JAJ,ML,SEL), kiełbasa kanapkowa 30g(SOJ,GOR,PSZ), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Galaretka z owocami b/c 200ml**	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpet got.100g, sos pomidorowy(GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), fasolka szparagowa got.150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, pasta z kurczaka z koperkiem 70g(MLE), ogórek kiszony b/skóry 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kefir 150ml(MLE)**
	E 2128kcal, Białko 98,92g, Tłuszcze 56,84g w tym NKT 20,93g, Węglowodany 323,89g w tym cukry 25,94g, Bł.pokar.40,13g, Sód 3174,78mg		
Wtorek	Zupa ml.budyniowa 300ml(MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, ser twarogowy z kopierkiem 50g(MLE), pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Banan 150g**	Zupa jarzynowa 400mlGLU PSZ,MLE,SEL), schab duszony w sosie własnym 180g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki 200g, buraczki z jabłkiem 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, szynka delikatesowa 50g (SOJ,GOR,PSZ), pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny:** **Serek wiejski z owocami 100g(MLE)**
	E 2112kcal, Białko 97,74g, Tłuszcze 54,42g w tym NKT 18,03g, Węglowodany 322,46g w tym cukry 52,76g, Bł.pokar.32,24g, Sól 4246,22mg		
Środa	Zupa ml.z zacierką 300ml(MLE,GLU PSZ,JAJ), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, pasta z kurczaka 80g(MLE), pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Jabłko got. 150g**	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gzika z koperkiem 150g margaryna 10g, ziemniaki got 200g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) margaryna miękka 45% tł.15g, pasta z dorsza z warzywami 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny:** **Sok pomidorowy 200ml** **Wafle ryżowe 20g**
	E 2092kcal, Białko 93,97g, Tłuszcze 50,99g w tym NKT 16,92g, Węglowodany 323,18g w tym cukry 15,42g, Bł.pokar.36,51g, Sód 1923,17mg		
Czwartek	Zupa ml. pł.owsiane 350ml(MLE,GLU PSZ) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, szynka wiejska 30g (SOJ,GOR,GLU PSZ,SEL,MLE), ser twarogowy 50g(MLE), pomidor b/s 100g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Mus owocowy 100g**	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,MLE,SEL), pulpety drobiowe got. 100g(GLU,MLE,JAJ), ziemniaki z koperkiem 200g(MLE), sos 70g(GLU PSZ,MLE) fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) margaryna miękka 45% tł.15g, sałatka z ryżu i kurczaka na jogurcie 150g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Budyń z musem owocowym 150g(MLE)**
	E 2104kcal, Białko 102,68g, Tłuszcze 40,24g w tym NKT 11,67g, Węglowodany 346,38g w tym cukry 30,01g, Bł.pokar.28,38g, Sód 1809,38mg		
Piątek	Zupa ml. kaszka manna 350ml (MLE,GLU PSZ), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g,, pasta z białek z koperkiem 70g (JAJ) pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Mus owocowy 100g**	Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,), ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), ryba z pieca z sosem brokułowym 150g(GLU PSZ,MLE), bukiet warzyw 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, twarożek 70g,(MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kisiel z owocami 200g**
	E 2020kcal, Białko 88,37g, Tłuszcze 51,75g w tym NKT 15,16g, Węglowodany 320,89g w tym cukry 21,45g, Bł.pokar.32,32g, Sód 1637,88mg		
Sobota	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, dżem niskosłodzony 30g, ser twarogowy 30g(MLE), pomidor b/s 100g, kakao 16% 250ml (MLE) I**I Ciasto z marchewki b/c 70g(GLU PSZ,JAJ)**	Zupa brokułowa 400ml(GLU PSZ,MLE) kasza jaglana z pieczonym udkiem bez skóry 300g, kalafior got.150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) margaryna miękka 45% tł.15g, polędwica z indyka 50g(SOJ,GLU, MLE,GOR,SEL), ogórek konserwowy 50g, herbata 250m **Posiłek nocny** **Mus owocowy b/c 100g** **Wafle ryżowe wieloziarniste 20g**
	E 2108kcal, Białko 87,74g, Tłuszcze 51,34g w tym NKT 13,92g, Węglowodany 338,27g, w tym cukry 27,23g, Bł.pokar.32,05g, Sód 3363,6mg		
Niedziela	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, pasta z kurczaka 60g(MLE), pomidor b/s 80g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Mus jabłkowy 100g**	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL), galantyna z kurczaka z pieca konw.100g(GLU PSZ,JAJ), sos 70g(GLU PSZ,ML), ziemniaki 200g, marchewka z groszkiem150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, kurczak w galarecie 100g(SEL), pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Riso ryż na mleku z wanilią 200g(MLE)**
	E 2122kcal, Białko 89,68g, Tłuszcze 54,66g w tym NKT 22,18g, Węglowodany 330,24g w tym cukry 26,96, Bł.pokar.30,99g, Sód 3387,46mg		

Sporządziła: dietetyk mgr Monika Konieczna

1.Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe, orzechy (migdały, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowce, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczany, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
2. Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.
3. Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywanych i dań dostępny na życzenie w Dziale Żywienia.

Zatwierdza: Dietetyk mgr Dominika Kabacińska

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW 19 - 25.10.26r.

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. pł.kukurydziane 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, sałatka brokułowa z białkami jaj na jogurcie 150g(JAJ,MLE), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Jogurt nat. 100g (MLE)**	Zupa ziemniaczana 400ml(GLU PSZ,MLE), gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym 180g(GLU PSZE,MLE), kluski śląskie 150g(GLU PSZE), kalafior got, 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 50g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, szynka konserwowa 50g(SOJ,MLE,GLU PSZ,JAJ,SEL) ogórek kiszony bez skórki 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Owsianka na wodzie z jabłkiem pieczonym 150g(GLU PSZ)**
	E 2115kcal, Białko 92,32g, Tłuszcze 51,28g w tym NKT 15,6g, Węglowodany 333,49g w tym cukry 31,69g, Bł.pokar.26,16g, Sód 2414,46mg		
Wtorek	Zupa ml.budyniowa 350ml(MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, szynka 30g(SOJ,GOR,PSZ), twarożek z koperkiem 60g(MLE), pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Jabłko got. 150g**	Zupa ogórkowa 400ml(GLU PSZ, MLE,SEL), pieczeń rzymska z pieca konw.100g(GLU PSZ,JAJ), ziemniaki 200g, sos 70g(GLU PSZ,MLE) buraczki got. 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, kiełbasa szynka 50g(SOJ,GOR,GLU PSZ), pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt owocowy 150g(MLE)** **Wafle ryżowe 40g**
	E 2136kcal, Białko 90,36g, Tłuszcze 57,96g w tym NKT 15,18g, Węglowodany 323,03g w tym cukry 34,25g, Bł.pokar.24,09g, Sól 2744,53mg		
Środa	Zupa ml. z pł.owsianymi 350ml (GLU PSZ, MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, twarożek 30g(MLE), dżem niskosłodzony 50g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Banan 150g**	Barszcz ukraiński 400ml(GLU PSZ, SEL), makaron 180g(GLU PSZ, JAJ) kurczak duszony z warzywami w sosie jogurtowo-koperkowym 280g(GLU PSZ, MLE) kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, pasta z ryby got z koperkiem 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy 100g**
	E 2163kcal, Białko 91,25g, Tłuszcze 44,7g w tym NKT 11,71g, Węglowodany 364,58g w tym cukry 44,63g, Bł.pokar. 35,49g Sód 1547,45mg		
Czwartek	Zupa ml. z zacierką 350ml (GLU PSZ,MLE,JAJ), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, sałatka jarzynowa bez żółtek na jogurcie 100g(JAJ,MLE,SEL), szynka 20g (GLU PSZ,SOJ,GOR,), sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Deser -galaretka z kefirem 150g(MLE)**	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym got. 170g (GLU PSZ,JAJ,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE) fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g szynka got. 50g, pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt nat. 150g(MLE)**
	E 2037kcal, Białko 91,04g, Tłuszcze 41,95g w tym NKT 13,51g, Węglowodany 334,21g w tym cukry 22,16g, Bł.pokar. 27,82g Sód 2533,71mg		
Piątek	Ryż na mleku 350ml(MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, twarożek 50g(MLE), miód 25g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Galaretka z owoc. 150g**	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pierogi z truskawkami got. 300g(GLU PSZ,JAJ), serek homogenizowany 30g(MLE), bukiet warzyw got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, dżem niskosłodzony 50g, sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Sok pomidorowy 150g**
	E 2073kcal, Białko 83,99g, Tłuszcze 42,96g w tym NKT 11,62g, Węglowodany 347,37g w tym cukry 27,89g, Bł.pokar.22,6g, Sód 1907,05mg		
Sobota	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, asztet pieczony warzywno-drobiowy 70g(GLU PSZ), pomidor 50g kakao 16% 250ml (MLE) **II Jabłko got. 150g**	Zupa jarzynowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gołąbek b/zawijania z pieca konwek. w sosie pomidorowym 120g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki z koperkiem 200g, fasolka szparagowa got. 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, szynka wiejska 50g (SOJ,GLU PSZ,GOR,MLE) , ogórek kiszony b/skórki 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Serek homogenizowany waniliowy 150g(MLE)**
	E 2097kcal, Białko 93,77g, Tłuszcze 54,46g w tym NKT 18,57g, Węglowodany 321,01g w tym cukryg, Bł.pokar.27,18g, Sód 2108,38mg		
Niedziela	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, pasta z kurczaka z zieleniną 70g(MLE), pomidor b/skóry 50g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Mus owocowy 100g**	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) udko duszone b/skóry 120g, sos jogurtowo-koperk.80g (GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), bukiet warzyw got. 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, szynka z kurczaka 30g,(OJ,GLU PSZ,GOR,MLE), dżem 20g, pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kefir 200g(MLE), wafle ryżowe 20g**
	E 2193kcal, Białko 9613g, Tłuszcze 47,08g w tym NKT 14,82g, Węglowodany 359,34g w tym cukry 48,93g, Bł.pokar.28,34g, Sód 2097,95mg		

Sporządziła: dietetyk mgr Monika Konieczna

1.Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe, orzechy (migdały, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowce, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczany, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
2. Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.
3. Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywanych i dań dostępny na życzenie w Dziale Żywienia.

Zatwierdza: Dietetyk mgr Dominika Kabacińska