

JADŁOSPIS PODSTAWOWA OD 17.11 – 30 .11. 23.r. GOSTYŃ

POSIŁEK	PIĄTEK 17.11	SOBOTA 18.11	NIEDZIELA 19.11	PONIEDZIAŁEK 20.11	WTOREK 21.11	ŚRODA 22.11	CZWARTEK 23.11
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 0,3l(1,7) pieczywo mieszane 120g masło 20g (7), masło 20g (7) Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) ser biały 70g(7) pomidor 50g, sałata	Mleko 0,2l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa 20g,(9), ser topiony 30g (7) pomidor 50g	mleko 0,2l (7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) Polędwica z indyka 50g (7) papryka 50g, sałata	Ryż na mleku 0,3l (7) Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) jajo got 25g,(3) szynka wieprz 25g (10) , pomidor 50g , sałata	Makaron na mleku 0,3l(1,3,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) pasztet drobiowy 50g (6), ogórek kiszony 50g , sałata	Owsianka na mleku 0,3l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), ser topiony 30g (7), szynka z koperkiem 20g, sałata, pomidor 50g	kaszka na mleku 0,3l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) pieczywo mieszane 120g, (1), Masło (7) szynkowa 50g (10) pomidor 50g,sałata
OBIAD	Kapuśniak z ziemniakami 0,3l (9) jajo sadzone 2 szt (3) Ziemniaki z zieleciną 200g sos koperkowy 80ml(91) marchew got 75g szpinak 75g napój 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (9) Gulasz drobiowy 150 g(1,9) (1,9) kasza gryczana 200g, sur z białej kapusty 150g Napój 0,25l	Rosół z makaronem (1,3,7) udko luzowane pieczone 100g (9), ryż 200g, sos potrawkowy 80ml(1) sur z marchwi i jabłek 150g, Napój 0,25l	Fasolowa (6,9) 0,3l kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9) , kiszona kapusta got 75g warzywa got 75g Napój 0,25l	Grycikowa 0,3l(1,9) medalion mięsny 100g (1,3,9) Ziemniaki z zieleciną 200g Sur coleslaw 75g kalafior 75g Napój 0,25lml	Krupnik 0,3l (1,9) makaron 200g (1,3)z kurczakiem 100g (9) w sosie pomidorowym 80ml (1) fasolka szparagowa 150g Napój 0,25l	Pomidorowa z makaronem 0,3l (1,3,7) sztuka mięsa wieprzowa duszona 150g (10), sos pieczeniowy 80ml (1) ziemniaki z zieleciną 200g sur z selera i jabłka 150g Napój 0,25l
PODW KOLACJA	Jabłko 200g	Mandarynka 200g	gruszka 200g	banan 200g	Jabłko 200g	Gruszka 200g	Mandarynka 200g
dodatek białkowy	Pieczywo mieszane 120g (1,) masło roślinne 20g (7), pasta rybna 70g (4) ogórek ziel 50g, sałata Herbata 0,25 l serek waniliowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,), masło roślinne 20g (7) Szynka drobiowa 50g, (9) sałata , ogórek kiszony 50g herbata 0,25l jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,)Masło roślinne 20g (7) szynka z indyka 20g(9),ser żółty 30g (7), sałata Herbata 0,25l Herbata z owocami 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka drobiowa 50g (9) pomidor 50g, sałata ,Herbata 0,25ml kaszka na mleku 130g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) polędwica drobiowa 50g (9) pomidor 50g, sałata (7) ,Herbata 0,25 l jogurt naturalny 150ml (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) pasta z wędliny i warzywa 120g,(9) sałata ,herbata 0,25l jogurt owocowy (7) 150g	Pieczywo mieszane 120g (1,2)Masło roślinne 20g (2) sałatka ryżowa z warzywami i szynką 200g (9) sałata, Herbata 0,25l serek homogenizowany 150g (7)

zatwierdziła:

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

Energia (kcal)	2380	2450	2500	2280	2320	2400	2520
Białko (g)	89	90	83	80	90	85	89
Tłuszcz (g) NKT (g)	80 26	82 27	100 28	78 20	85 25	80 30	95 33
Węglowodany (g) cukry (g)	326 30	338 28	317 30	315 25	299 28	335 27	327 25
Błonnik (g)	25	28	27	29	28	30	28
Sól (mg)	4300	5500	5100	5200	5500	4800	5200

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

LEGENDA ALERGENY : 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne,

9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

DIETETYK

Jagoda Zeromska

DIETETYK
Jagoda Zeromska

JADŁOSPIS PODSTAWOWA OD 17. 11 - 30.11. 23.r. GOSTYŃ

POSIŁEK	PIĄTEK 24.11	SOBOTA 25.11	NIEDZIELA 26.11	PONIEDZIAŁEK 27.11	WTOREK 28.11	ŚRODA 29.11	CZWARTEK 30.11
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g(7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) twarożek 70g (7), rzodkiewki 30g, sałata	Mleko 0,2 l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) szynka drobiowa 50g (9), papryka 50g, sałata	Mleko 0,2l(1) Pieczywo mieszane 120g (1,), masło 20g (7) kielbaski drobiowe 120g (9), musztarda 10g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	zacierka na mleku 0,3l(1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) jajecznica na parze 100g (3), sałata, pomidor 50g	owsianka na mleku 0,3 l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) Połudwica drobiowa 30g (7) sałata, ser żółty 20g(7), papryka 50g Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Mussle na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g (1), Masło (7) szynkowa 60g (10), dżem 30g, sałata, ogórek kiszony 30g, Kakao na mleku 0,25l (1,7)	makaron na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) połudwica z indyka 20g, sałata, ser topiony 30g, ogórek ziel 50g
OBIAD	Kalafiorowa 0,3l (,9) kotlet rybny z pieca 100g (4) sos grecki 150ml Ziemniaki z zieleciną 200g sałata z jogurtem 75g (7) Napój 0,25l	Brokułowa (9) 0,3l Pulpet drobiowy 100g (1,3, 9), sos pietruszkowy 80ml(1) ziemniaki z zieleciną 200g warzywa got 150g, napój 0,25l	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) Schab got 100g (10) ryż 200g sos cytrynowy 80ml (1) Sur z kapusty po żydowsku 150g, ,Napój 0,25l	Krupnik z ziemniakami 0,3l(1,9) ziemniaki 200g twaróg 100g (7) masło roślinne 10g Napój 0,25l	Jarzynowa 0,3l (9) kotlet mielony 100g (1,3,9) ziemniaki z zieleciną 200g sos śmietanowy 80ml (7) buraczki 150g napój 0,25l	Grysikowa 0,3l (1,9) sos boloński 150ml(1,9) makaron 200g (1,3,9) fasolka szparagowa got 150g Napój 0,25l	Pomidorowa z ryżem 0,3l (9) filet drobiowy duszony 100g (9), Ziemniaki z zieleciną 200g sos koperkowy 80ml (1) brokuł 150 g Napój 0,25l
PODW	banan 200g	Jabłko 200g	Gruszka 300g	Jabłko 200g	Mandarynka 200g	Gruszka 200g	Banan 200g
KOLACJA	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), herbata 0,25l pasta jajeczna 70g, pomidor 50g, sałata owsianka na mleku 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1,), masło roślinne 20g (7) ser żółty 50g (7), pomidor 50g Herbata 0,25l serek owocowy 150ml (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,), masło roślinne 20g(7) Szynka 50g, dżem 30g sałata papryka 50g Herbata 0,25l kaszka na mleku 130ml (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynka 50g (9) rzodkiewki 50g, sałata Herbata 0,25 l serek waniliowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,2), masło 20g (2) Pasta z wędliny i warzyw 120g (2), sałata , herbata 0,25l jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,) Masło 20g (7) ser biały 70g(7) , pomidor 50g, sałata, Herbata 0,25l owsianka z owocami 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprz 30g.(10) sałatka jarzynowa z jogurtem 170g (7) Herbata 0,25l serek homogenizowany 150g (7)

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

Energia (kcal)	2280	2380	2480	2220	2400	2380	2410
Białko (g)	95	90	98	83	84	90	82
Tłuszcz (g)	80	100	100	77	75	83	81
NKT(g)	28	33	35	26	24	28	30
Węglowodany (g)	295	280	297	299	347	318	338
sachanaza (g)	30	28	32	26	23	30	25
Błonnik (g)	26	22	30	20	24	26	23
Sód (mg)	4100	5500	4400	5000	5500	5100	5000

LEGENDA ALERGENY : 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne, 9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

zatwierdziła :

DIETETYK

Jagoda Żeromska

JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA (10 -18 lat) OD 17.11 – 30 .11. 23.r. GOSTYŃ

POSILEK	PIĄTEK 17.11	SOBOTA 18.11	NIEDZIELA 19.11	PONIEDZIALEK 20.11	WTOREK 21.11	ŚRODA 22.11	CZWARTEK 23.11
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 0,3l(1,7) pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g (1) masło 20g (7), masło 20g (7) Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) ser biały 70g(7) pomidor 50g, sałata	Mleko 0,2l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa 20g,(9), ser topiony 30g (7) pomidor 50g	Mleko 0,2l (7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) Połędwica z indyka 50g (7) papryka 50g, sałata	Ryz na mleku 0,3l (7) Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) jajo got 25g,(3) szynka wieprz 25g (10) , pomidor 50g , sałata	Makaron na mleku 0,3l(1,3,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) szynka z indyka 50g (6), ogórek kiszony 50g , sałata	Owsianka na mleku 0,3l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), ser topiony 30g (7), szynka z koperkiem 30g, sałata, pomidor 50g	kaszka na mleku 0,3l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) pieczywo mieszane 120g, (1), Masło (7) szynkowa 50g (10) pomidor 50g, sałata
OBIAD	Kapuśniak z ziemniakami 0,3l (9) jajo sadzone 2 szt (3) Ziemniaki z zieleniną 200g sos koperkowy 80ml(91) marchew got 150 g napój 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (9) Gulasz drobiowy 150 g(1,9) (1,9) kasza gryczana 200g, sur z białej kapusty 150g Napój 0,25l	Rosół z makaronem (1,3,7) udko luzowane pieczone 100g (9), ryż 200g, sos potrawkowy 80ml(1) sur z marchwi i jabłek 150g, Napój 0,25l	Fasolowa (6,9) 0,3l kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9) , kiszona kapusta got 75g warzywa got 75g Napój 0,25l	Grycikowa 0,3l(1,9) medalion mięsny 100g (1,3,9) Ziemniaki z zieleniną 200g Sur coleslaw 75g kalafior 75g Napój 0,25lml	Krupnik 0,3l (1,9) makaron 200g (1,3)z kureczakiem 100g (9) w sosie pomidorowym 80ml (1) fasolka szparagowa 150g Napój 0,25l	Pomidorowa z makaronem 0,3l (1,3,7) sztuka mięsa wieprzowa duszona 150g (10), sos pieczeniowy 80ml (1) ziemniaki z zieleniną 200g sur z selera i jabłka 150g Napój 0,25l
POD	jablko 200g	banan 200g	gruszka 200g	banan 150g	jablko 200g	gruszka 200g	banan 150g
KOLACJA dodatek białkowy	Pieczywo mieszane 120g (1,) masło 20g (7), pasta rybna 70g (4) ogórek ziel 50g, sałata Herbata 0,25l serek waniliowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) Szynka drobiowa 50g, (9) sałata , ogórek kiszony 50g herbata 0,25l jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) szynka z indyka 50g(9), ser żółty 30g (7), sałata Herbata 0,25l owsianka z owocami 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynka drobiowa 50g (9) pomidor 50g, sałata ,Herbata 0,25ml kaszka na mleku 130g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) połędwica drobiowa 50g (9) pomidor 50g, sałata (7) ,Herbata 0,25l jogurt naturalny 150ml (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) pasta z wędliny i warzyw 120g,(9) sałata ,herbata 0,25l jogurt owocowy (7) 150g	Pieczywo mieszane 120g (1,2) Masło 20g (2) sałata ryżowa z warzywami i szynką 200g (9) sałata, Herbata 0,25l serek homogenizowany 150g (7)

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

zatwierdziła:

Energia (kcal)	2460	2527	2550	2550	2320	2500	2420
Białko (g)	80	90	83	105	90	110	100
Tłuszcz (g)	78	79	100	90	85	90	95
NKT (g)	30	25	28	30	25	32	35
Węglowodany (g)	315	341	350	330	299	313	291
cukry (g)	20	24	30	26	28	25	30
Błonnik (g)	22	24	27	30	28	30	22
Sól (mg)	4100	5350	5200	4320	4200	5350	5280

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

LEGENDA ALERGENY : 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne, 9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

DIETETYCZKA
Jagoda Żeromska

JADŁOSPIS DIETA PODSTAWOWA (10 -18LAT) OD 17. 11 - 30.11. 23.r. GOSTYŃ

POSIŁEK	PIĄTEK 24.11	SOBOTA 25.11	NIEDZIELA 26.11	PONIEDZIAŁEK 27.11	WTOREK 28.11	ŚRODA 29.11	CZWARTEK 30.11
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g(7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) twarożek 70g (7), rzodkiewki 30g ,sałata	mleko 0,2 l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1) masło20g (7), kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) szynka drobiowa 50g (9), papryka 50g, sałata	Mleko 0,2l(1) Pieczywo mieszane 120g (1.), masło 20g (7) kielbaski drobiowe 120g (9), musztarda 10g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	zacierka na mleku 0,3l(1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) jajecznicza na parze 100g (3), sałata, pomidor 50g	owsianka na mleku 0,3 l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) Poledwica drobiowa 20g (7) sałata, ser żółty 30g(7), papryka 50g Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Mussle na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1) Masło (7) szynkowa 50g (10), dżem 30g, sałata, ogórek kiszony 30g , Kakao na mleku 0,25l (1,7)	makaron na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) poledwica z indyka 20g, sałata, ser topiony 30g, ogórek ziel 50g
OBIAD	Kalafiorowa 0,3l (,9) kotlet rybny z pieca 100g (4) sos grecki 150ml Ziemniaki z zieleniną 200g sałata z jogurtem 75g (7) Napój 0,25l	Brokułowa (9) 0,3l Pulpet drobiowy 100g (1,3, 9), sos pietruszkowy 80ml(1) ziemniaki z zieleniną 200g warzywa got 150g, napój 0,25l	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) Schab got 100g (10) ryż 200g sos cytrynowy 80ml (1) Sur z kapusty po żydowsku 150g, ,Napój 0,25l	Krupnik z ziemniakami 0,3l(1,9) ziemniaki z izeleniną 200g twaróg 100g (7) masło roślinne 10g (7) Napój 0,25l	Jarzynowa 0,3l (9) kotlet mielony 100g (1,3,9) ziemniaki z zieleniną 200g sos śmietanowy 80ml (7) buraczki 150g napój 0,25l	Grysikowa 0,3l (1,9) sos boloński 150ml(1,9) makaron 200g (1,3,9) fasolka szparagowa got 150g Napój 0,25l	Pomidorowa z ryżem 0,3l (9) filet drobiowy duszony 100g (9), Ziemniaki z zieleniną 200g sos koperkowy 80ml (1) brokuł 150 g Napój 0,25l
POD	Banan 200g	Jabłko 200g	:banan 200g	jabłko 200g	banan 200g	gruszka 200g	banan 200g
KOLACJA	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7), herbata 0,25l pasta jajeczna 70g, pomidor 50g,sałata owsianka na mleku 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1.), masło 20g (7) ser żółty 50g (7), pomidor Herbata 0,25l serek owocowy 150ml (7)	Pieczywo mieszane 120g (1.), masło 20g(7) Szynka 50g, dżem 30g papryka 50g Herbata 0,25l diety – szynka 50g, dżem 30g sałata kaszka na mleku 130ml (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynka 50g (9) rzodkiewki 50g ,sałata Herbata 0,25 l serek waniliowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,2), masło 20g (2) Pasta z wędliny i warzyw 120g (2), sałata ,herbata 0,25l jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,)Masło 20g (7) ser biały 70g(7) , pomidor 50g, sałata ,Herbata 0,25l owsianka z owocami 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) Sałatka jarzynowa z jogurtem (7) 170g szynka wieprz 30g (9) , sałata Herbata 0,25l kaszka na mleku 130g (1,7)
dotatek białkowy							

sporządziła : mgr inż. Hanna Kialka Dietetyk

Energia (kcal)	2350	2570	2500	2320	2400	2380	2410
Białko (g)	103	88	91	83	84	90	82
Tłuszcz (g)	90	80	78	77	75	83	81
NKT(g)	30	28	35	26	24	28	30
Węglowodany (g)	280	270	359	299	347	318	338
sacharoza (g)	26	28	32	26	23	30	25
Błonnik (g)	23	26	22	20	24	26	23
Sól (mg)	4100	4350	4280	5000	5500	5100	5000

LEGENDA ALERGENY : 1. Produkty zbozowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne, 9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

zatwierdziła :

DIETETYCZKA
Jagoda Żeromska

JADŁOSPIS ŁATWOSTRAWNA OD 17.11 – 30 .11. 23.r. GOSTYŃ.

POSILEK	PIĄTEK 17.11	SOBOTA 18.11	NIEDZIELA 19.11	PONIEDZIAŁEK 20.11	WTOREK 21.11	ŚRODA 22.11	CZWARTEK 23.11
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 0,3l(1,7) pieczywo mieszane 120g (1) masło20g (7),masło 20g (7) Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) ser biały 70g(7) pomidor 50g, sałata	Mleko 0,3l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa 50g,(9), pomidor 50g	Mleko 0,3l (7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) Połędwica z indyka 50g (7) pomidor 50g, sałata	Ryż na mleku 0,3l (7) Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) jajo got 25g,(3) szynka wieprz 25g (10) , pomidor 50g , sałata	Makaron na mleku 0,3l(1,3,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) pasztet drobiowy 50g (6), pomidor 50g , sałata	Owsianka na mleku 0,3l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g (1) masło20g (7), szynka z koperkiem 50g, sałata, pomidor 50g	kaszka na mleku 0,3l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) pieczywo mieszane 120g, (1), Masło (7) szynkowa 50g (10) pomidor 50g,salata
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami 0,3l (9) jajo sadzone 2 szt (3) Ziemniaki z zieleniną 200g sos koperkowy 80ml(91) marchew got 75g szpinak 75g napój 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (9) Gulasz drobiowy got 150 g(1,9) (1,9) kasza jęczmienna 200g, buraczki 150g Napój 0,25l	Rosół z makaronem (1,3,7) udko luzowane got 100g (9), ryż 200g, sos potrawkowy 80ml(1) marchew got 150g, Napój 0,25l	Jarzynowa (6,9) 0,3l kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9) , warzywa got 150g Napój 0,25l	Grycikowa 0,3l(1,9) medalion mięsny z pieca 100g (1,3,9) Ziemniaki z zieleniną 200g, sos pietruszkowy 80ml (1) kalafior 150g Napój 0,25lml	Krupnik 0,3l (1,9) makaron 200g (1,3)z kurczakiem 100g (9) w sosie pomidorowym 80ml (1) warzywa got 150g Napój 0,25l	Pomidorowa z makaronem 0,3l (1,3,7) sztuka mięsa wieprzowa got 150g (10), sos beszamelowy 80ml (1) ziemniaki z zieleniną 200g sur z selera i jabłka 150g Napój 0,25l
PODW	jabłko prażone 200g	banan 200g	Gruszka prażona 200g	banan 150g	Jabłko prażone 200g	Gruszka prażona 200g	banan 150g
KOLACJA dodatek białkowy	Pieczywo mieszane 120g (1,) masło roślinne 20g (7,) pasta rybna 70g (4) pomidor 50g, sałata Herbata 0,25 l serek waniliowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,), masło roślinne 20g (7) Szynka drobiowa 50g, (9) sałata , pomidor 50g herbata 0,25l jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,)Masło roślinne 20g (7) szynka z indyka 50g(9), sałata, pomidor 50g Herbata 0,25l owsianka z owocami 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka drobiowa 50g (9) pomidor 50g, sałata ,Herbata 0,25ml kaszka na mleku 130g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) połędwica drobiowa 50g (9) pomidor 50g, sałata (7) ,Herbata 0,25 l jogurt naturalny 150ml (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne20g (7) pasta z wędliny i warzyw 120g,(9) sałata ,herbata 0,25l jogurt owocowy (7) 150g	Pieczywo mieszane 120g (1,2)Masło roślinne 20g (2) sałatka ryżowa z warzywami i szynką 200g (9) sałata, Herbata 0,25l serek homogenizowany 150g (7)

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

zatwierdziła:

Energia (kcal)	2380	2310	2350	2390	2380	2400	2420
Białko (g)	89	95	102	100	90	80	100
Tłuszcz (g)	80	75	90	80	75	76	95
NKT (g)	26	27	28	23	20	30	33
Węglowodany (g)	326	314	283	318	336	349	291
cukry (g)	30	24	22	26	28	27	25
Błonnik (g)	25	24	22	25	22	28	22
Sól (mg)	5300	4350	5200	4230	5100	4100	5200

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

LEGENDA ALERGENY : 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne, 9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

DIETETYCZKA
Jagoda Żeromska

JADŁOSPIS ŁATWOSTRAWNA OD 17. 11 – 30.11. 23.r. GOSTYŃ.

POSIŁEK	PIĄTEK 24.11	SOBOTA 25.11	NIEDZIELA 26.11	PONIEDZIAŁEK 27.11	WTOREK 28.11	ŚRODA 29.11	CZWARTEK 30.11
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g(7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) twarożek 70g (7), pomidor 50g ,sałata banan 150g	Mleko 0,2 l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1) masło20g (7), kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) szynka drobiowa 50g (9), pomidor 50g, sałata	Mleko 0,2l(1) Pieczywo mieszane 120g (1,), masło 20g (7) kiełbaski drobiowe 120g (9), kecthup 10g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	zacierka na mleku 0,3l(1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) jajecznica na parze 100g (3), sałata, pomidor 50g	owsianka na mleku 0,3 l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) Połędwica drobiowa 50g (7) sałata, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Mussle na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g (1), Masło (7) szynkowa 50g (10), dżem 30g, sałata, pomidor 30g , Kakao na mleku 0,25l (1,7)	zacierka na mleku 0,3l(1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) połędwica z indyka 20g(9), serek topiony 30g (7), sałata, pomidor 50g
OBIAD	Kalafiorowa 0,3l (,9) kotlet rybny z pieca 100g (4) sos grecki 150ml Ziemniaki z zieleniną 200g sałata z jogurtem 75g (7) Napój 0,25l	Brokułowa (9) 0.3l Pulpet drobiowy 100g (1,3, 9), sos pietruszkowy 80ml(1) ziemniaki z zieleniną 200g warzywa got 150g, napój 0,25l	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) Schab got 100g (10) ryż 200g sos cytrynowy 80ml (1) brokuł 150g, ,Napój 0,25l	Krupnik z ziemniakami 0,3l(1,9) ziemniaki 200g twaróg 100g (7) Napój 0,25l	Jarzynowa 0,3l (9) kotlet mielony z pieca 100g (1,3,9) ziemniaki z zieleniną 200g sos śmietanowy 80ml (7) buraczki 150g napój 0,25l	Grysikowa 0,3l (1,9) sos boloński 150ml(1,9) makaron 200g (1,3,9) fasolka szparagowa got 150g Napój 0,25l	Pomidorowa z ryżem 0,3l (9) filet drobiowy duszony 100g (9), Ziemniaki z zieleniną 200g sos koperkowy 80ml (1) brokuł 150 g Napój 0,25l
PODW	Banan 200g	jabłko prażona 200g	Gruszka prażona 200g	Jabłko prażone 200g	Mandarynka 200g	Gruszka prażona 200g	Jabłko prażone 200g
KOLAŁA	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), herbata 0,25l pasta jajeczna 70g, pomidor 50g,sałata owsianka na mleku 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1,), masło roślinne 20g (7) ser grani 70g (7), pomidor 50g Herbata 0,25l serek owocowy 150ml (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,), masło roślinne 20g(7) Szynka 50g, dżem 30g ,sałata pomidor 50g Herbata 0,25l kaszka na mleku 130ml (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynka 50g (9) pomidor 50g ,sałata Herbata 0,25 l serek waniliowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,2), masło 20g (2) Pasta z wędliny i warzyw 120g (2), sałata ,herbata 0,25l jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,)Masło 20g (7) ser biały 70g(7) , pomidor 50g, sałata ,Herbata 0,25l owsianka z owocami 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynka 30g (9) sałatka jarzynowa z jogurtem 170g (7) Herbata 0,25 l serek waniliowy 150g (7)
dodatek białkowy							

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

Energia (kcal)	2300	2350	2480	2220	2350	2380	2390
Białko (g)	90	90	98	83	88	90	85
Tłuszcz (g)	75	80	100	77	73	83	80
NKT(g)	25	33	35	26	20	28	30
Węglowodany (g)	316	318	297	299	335	318	332
sacharoza (g)	30	25	32	26	23	30	25
Błonnik (g)	20	22	30	20	21	26	20
Sól (mg)	4100	5200	5400	4750	4250	4000	4000

zatwierdziła :

LEGENDA ALERGENY : 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne, 9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

DIETETYCZKA

Jagoda Żeromska

JADŁOSPIS ŁATWOSTRAWNA (24 – 36 m) OD 17.11 – 30 .11. 23.r. GOSTYŃ

POSIŁEK	PIĄTEK 17.11	SOBOTA 18.11	NIEDZIELA 19.11	PONIEDZIAŁEK 20.11	WTOREK 21.11	ŚRODA 22.11	CZWARTEK 23.11
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 0,2l(1,7) bulka pszenna 50g (1) masło 20g (7), Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) ser biały 70g(7) pomidor 50g, sałata	Mleko 0,2l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1) pieczywo mieszane 60g (1), Masło (7) szynka drobiowa 60g,(9), pomidor 50g	Mleko 0,2l (7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) pieczywo mieszane 60g (1), Masło (7) Polędwica z indyka 60g (7) pomidor 50g, sałata	Ryż na mleku 0,2l (7) Pieczywo mieszane 60g (1), Masło 20g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) jajo got 25g,(3) szynka wieprz 35g (10) , pomidor 50g , sałata	Makaron na mleku 0,2l(1,3,7) Pieczywo mieszane 60g (1), masło 20g (7) Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) pasztet drobiowy 60g (6), pomidor 50g , sałata	Owsianka na mleku 0,2l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) bulka pszenna 50g (1) masło 20g (7), szynka z koperkiem 60g, sałata, pomidor 50g	kaszka na mleku 0,2l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) pieczywo mieszane 60g, (1), Masło (7) szynkowa 60g (10) pomidor 50g,sałata
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami 0,2l(9) jajo sadzone 2 szt (3) Ziemniaki z zieleniną 200g sos koperkowy 80ml(91) marchew got 75g szpinak 75g napój 0,25l	Ziemniaczana 0,2l (9) Gulasz drobiowy got 150 g(1,9) (1,9) kasza jęczmienna 200g, buraczki 150g Napój 0,25l	Rosół z makaronem (1,3,7) 0,2l udko luzowane got 100g (9), ryż 200g, sos potrawkowy 80ml(1) marchew got 150g, Napój 0,25l	Jarzynowa (6,9) 0,2l kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9) , warzywa got 150g Napój 0,25l	Grycikowa 0,2l(1,9) medalion mięsny z pieca 100g (1,3,9) Ziemniaki z zieleniną 200g , sos pietruszkowy 80ml (1) kalafior 150g Napój 0,25lml	Krupnik 0,2l (1 ,9) makaron 200g (1,3)z kurczakiem 100g (9) w sosie pomidorowym 80ml (1) warzywa got 150g Napój 0,25l	Pomidorowa z makaronem 0,2l (1,3,7) sztnka mięsa wieprzowa got 150g (10), sos beszamelowy 80ml (1) ziemniaki z zieleniną 200g sur z selera i jabłka 150g Napój 0,25l
PODW	jabłko prażona 200g	banan 200g	gruszka prażona 200g	banan 200g	jabłko prażona 200g	gruszka prażona 200g	Banan 200g
KOLACJA dodatek białkowy	Pieczywo mieszane 60g (1,) masło roślinne 20g (7,) pasta rybna 70g (4) pomidor 50g, sałata Herbata 0,25 l serek waniliowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 60g (1,) masło roślinne 20g (7) Szynka drobiowa 60g, (9) sałata , pomidor 50g herbata 0,25l jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 60g (1,)Masło roślinne 20g (7) szynka z indyka 60g(9), sałata, pomidor 50g Herbata 0,25l owsianka z owocami 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 60g (1), masło roślinne 20g (7) szynka drobiowa 60g (9) pomidor 50g, sałata ,Herbata 0,25ml kaszka na mleku 130g (1,7)	Pieczywo mieszane 60g (1), masło roślinne 20g (7) polędwica drobiowa 60g (9) pomidor 50g, sałata (7) ,Herbata 0,25 l jogurt naturalny 150ml (7)	Pieczywo mieszane 60g (1), masło roślinne 20g (7) pasta z wędliny i warzyw 120g,(9) sałata ,herbata 0,25l jogurt owocowy (7) 150g	Pieczywo mieszane 60g (1,2)Masło roślinne 20g (2) sałatka ryżowa z warzywami i szynką 200g (9) sałata, Herbata 0,25l serek homogenizowany 150g (7)

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

zatwierdziła:

Energia (kcal)	1190	1155	1155	1145	1140	1200	1210
Białko (g)	45	47	51	50	45	40	50
Tłuszcz (g)	40	37	45	40	37	38	47
NKT (g)	13	12	14	11	10	15	15
Węglowodany (g)	163	159	142	109	118	175	146
cukry (g)	15	12	11	13	14	13	10
Błonnik (g)	13	12	10	12	10	14	11
Sól (mg)	1150	1170	1000	1115	1050	1000	1100

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

LEGENDA ALERGENY : 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne, 9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

DIETETYKKA
Jagóła Żeromska

JADŁOSPIS ŁATWOSTRAWNA (24 - 36m) OD 17. 11 - 30.11. 23.r. GOSTYŃ

POSIĘK	PIĄTEK 24.11	SOBOTA 25.11	NIEDZIELA 26.11	PONIEDZIAŁEK 27.11	WTOREK 28.11	ŚRODA 29.11	CZWARTEK 30.11
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 0,2l (1,3,7) Pieczywo mieszane 60g (1), masło 20g(7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) twarożek 70g (7), pomidor 50g ,sałata	Mleko 0,2 l (1,7) pieczywo mieszane 60g (1) masło 20g (7), kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) szynka drobiowa 60g (9), pomidor 50g, sałata	mleko 0,2l(1) Pieczywo mieszane 60g (1,), masło 20g (7) kiefbasa biała na gorąco 80g (9), ketchup 10g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	zacierka na mleku 0,2l(1,7) Pieczywo mieszane 60g (1), masło 20g (7) Kawa z mlekiem 0,2l (1,7) jajecznica na parze 100g (3), sałata, pomidor 50g	owsianka na mleku 0,2 l (1,7) pieczywo mieszane 60g (1), Masło (7) Połudwica drobiowa 60g (7) sałata, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7)	Mussle na mleku 0,2l (1,7) bułka pszenna 50g (1), Masło (7) szynkowa 60g (10), dzem 30g, sałata, pomidor 30g , Kakao na mleku 0,2l (1,7)	makaron na mleku 0,2l (1,7) Pieczywo mieszane 60g (1), Masło 20g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,2l (1,7) połudwica z indyka 60g(9), sałata, pomidor 50g
OBIAD	Kalafiorowa 0,2l (,9) kotlet rybny z pieca 100g (4) sos grecki 150ml Ziemniaki z zieleciną 200g sałata z jogurtem 75g (7) Napój 0,25l	Brokułowa (9) 0,2l Pulpet drobiowy 100g (1,3, 9), sos pietruszkowy 80ml(1) ziemniaki z zieleciną 200g warzywa got 150g, napój 0,25l	Rosół z makaronem 0,2l (1,3,9) Schab got 100g (10) ryż 200g sos cytrynowy 80ml (1) brokuł 150g, ,Napój 0,25l	Krupnik z ziemniakami 0,2l(1,9) ziemniaki 150g twaróg 100g (7) Napój 0,25l	Jarzynowa 0,2l (9) kotlet mielony z pieca 150g (1,3,9) ziemniaki z zieleciną 150g sos śmietanowy 80ml (7) buraczki 150g napój 0,25l	Grysikowa 0,2l (1,9) sos boloński 150ml(1,9) makaron 150g (1,3,9) fasolka szparagowa got 150g Napój 0,25l	Pomidorowa z ryżem 0,2l (9) filet drobiowy duszony 80g (9), Ziemniaki z zieleciną 150g sos koperkowy 80ml (1) brokuł 150 g Napój 0,25l
PODW	banan 200g	jablko prażona 200g	gruszka prażona 200g	jablko prażone 200g	banan 200g	gruszka prażona 200g	banan 200g
KOLAJA	Pieczywo mieszane 60g (1), masło roślinne 20g (7), herbata 0,25l pasta jajeczna 70g, pomidor 50g,sałata owsianka na mleku 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 60g (1) masło roślinne 20g (7) ser grani 70g (7), pomidor 50g Herbata 0,25l serek owocowy 150ml (7)	Pieczywo mieszane 60g (1) masło roślinne 20g(7) Szynka 60g, dzem 30g ,sałata pomidor 50g Herbata 0,25l kaszka na mleku 130ml (1,7)	Pieczywo mieszane 60g (1), masło 20g (7) szynka 60g (9) pomidor 50g ,sałata Herbata 0,25 l serek waniliowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 60g (1,2), masło 20g (2) Pasta z wędliny i warzyw 120g (2), sałata ,herbata 0,25l jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 60g (1,)Masło 20g (7) ser biały 70g(7) , pomidor 50g, sałata ,Herbata 0,25l owsianka z owocami 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 60g (1), masło 20g (7) Sałatka jarzynowa z jogurtem (7) 170g szynka wieprz 60g (9) , sałata Herbata 0,25l kaszka na mleku 130g (1,7)

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

Energia (kcal)	1100	1170	1240	1150	1140	1100	1200
Białko (g)	45	45	49	49	40	45	50
Tłuszcz (g)	37	40	50	35	35	48	39
NKT(g)	13	11	17	15	12	18	12
Węglowodany (g)	153	156	150	154	160	140	150
sacharoza (g)	15	10	16	10	14	15	30
Błonnik (g)	10	11	15	12	10	15	12
Sól (mg)	1050	1100	1500	1140	1170	1100	1100

zatwierdziła :

LEGENDA ALERGENY : 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne, 9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

DIETETYCZKA

Jagoda Żeromska

JADŁOSPIS ŁATWOSTRAWNA (10 -18lat) OD 17.11 – 30 .11. 23.r. GOSTYŃ

POSIŁEK	PIĄTEK 17.11	SOBOTA 18.11	NIEDZIELA 19.11	PONIEDZIAŁEK 20.11	WTOREK 21.11	ŚRODA 22.11	CZWARTEK 23.11
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 0,3l(1,7) pieczywo mieszane 120g (1) masło20g (7),masło 20g (7) Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) ser biały 70g(7) pomidor 50g, sałata	Mleko 0,2l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa 50g,(9), pomidor 50g	mleko 0,2l (7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) Polędwica z indyka 50g (7) pomidor 50g, sałata	Ryż na mleku 0,3l (7) Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) jajo got 25g,(3) szynka wieprz 25g (10) , pomidor 50g , sałata	Makaron na mleku 0,3l(1,3,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) szynka z indyka 50g (9), pomidor 50g , sałata	Owsianka na mleku 0,3l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g (1) masło20g (7), szynka z koperkiem 50g(9) , sałata, pomidor 50g	kaszka na mleku 0,3l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) pieczywo mieszane 120g, (1), Masło (7) szynkowa 50g (10) pomidor 50g,sałata
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami 0,3l (9) jajo sadzone 2 szt (3) Ziemniaki z zieleniną 200g sos koperkowy 80ml(91) marchew got 150g napój 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (9) Gulasz drobiowy got 150 g(1,9) (1,9) kasza jęczmienna 200g, buraczki 150g Napój 0,25l	Rosół z makaronem (1,3,7) udko luzowane got 100g (9), ryż 200g, sos potrawkowy 80ml(1) marchew got 150g, Napój 0,25l	Jarzynowa (6,9) 0,3l kluski łyżką kładzione z szynką 300g (1,3,9) , warzywa got 150g Napój 0,25l	Grycikowa 0,3l(1,9) medalion mięsny z pieca 100g (1,3,9) Ziemniaki z zieleniną 200g , sos pietruszkowy 80ml (1) kalafior 150g Napój 0,25lml	Krupnik 0,3l (1,9) makaron 200g (1,3)z kurczakiem 100g (9) w sosie pomidorowym 80ml (1) warzywa got 150g Napój 0,25l	Pomidorowa z makaronem 0,3l (1,3,7) sztuka mięsa wieprzowa got 150g (10), sos beszamelowy 80ml (1) ziemniaki z zieleniną 200g sur z selera i jabłka z ziel pietruszką 150g Napój 0,25l
POD	jabłko prażona 200g	banan 200g	gruszka prażona 200g	banan 200g	jabłko prażona 200g	gruszka prażona 200g	Banan 200g
KOLACJA	Pieczywo mieszane 120g (1,), masło roślinne 20g (7,) pasta rybna 70g (4) pomidor 50g, sałata Herbata 0,25 l serek waniliowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,), masło roślinne 20g (7) Szynka drobiowa 50g, (9) sałata , pomidor 50g herbata 0,25l jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,)Masło roślinne 20g (7) szynka z indyka 50g(9), sałata, pomidor 50g Herbata 0,25l owsianka z owocami 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka drobiowa 50g (9) pomidor 50g, sałata ,Herbata 0,25ml kaszka na mleku 130g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) polędwica drobiowa 50g (9) pomidor 50g, sałata (7) ,Herbata 0,25 l jogurt naturalny 150ml (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne20g (7) pasta z wędliny i warzyw 120g,(9) sałata ,herbata 0,25l jogurt owocowy (7) 150g	Pieczywo mieszane 120g (1,2)Masło roślinne 20g (2) sałatka ryżowa z warzywami i szynką 200g (9) sałata, Herbata 0,25l serek homogenizowany 150g (7)
dodatek białkowy							

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

zatwierdziła:

Energia (kcal)	2380	2310	2350	2390	2380	2400	2420
Białko (g)	89	95	102	100	90	80	100
Tłuszcz (g)	80	75	90	80	75	76	95
NKT (g)	26	27	28	23	20	30	33
Węglowodany (g)	326	314	283	318	336	349	291
cukry (g)	30	24	22	26	28	27	25
Błonnik (g)	25	24	22	25	22	28	22
Sód (mg)	2300	2350	2200	2230	2100	2100	2200

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

LEGENDA ALERGENY: 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne

9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

DIETA

Jagoda Zeromska

JADŁOSPIS ŁATWOSTRAWNA (10 -18 lat) OD 17. 11 - 30.11. 23.r. GOSTYŃ

POSIŁEK	PIĄTEK 24.11	SOBOTA 25.11	NIEDZIELA 26.11	PONIEDZIAŁEK 27.11	WTOREK 28.11	ŚRODA 29.11	CZWARTEK 30.11
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g(7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) twarożek 70g (7), pomidor 50g ,sałata	Mleko 0,2 l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1) masło20g (7), kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) szynka drobiowa 50g (9), pomidor 50g, sałata	Mleko 0,32(1) Pieczywo mieszane 120g (1,), masło 20g (7) serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	zacierka na mleku 0,3l(1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) jajecznica na parze 100g (3), sałata, pomidor 50g	owsianka na mleku 0,3 l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) Polędwica drobiowa 50g (7) sałata, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Mussle na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1) Masło (7) szynkowa 50g (10), dżem 30g, sałata, pomidor 30g , Kakao na mleku 0,25l (1,7)	makaron na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) polędwica z indyka 50g(9), sałata, pomidor 50g
OBIAD	Kalafiorowa 0,3l (,9) kotlet rybny z pieca 100g (4) sos grecki 150ml Ziemniaki z zieleniną 200g sałata z jogurtem 75g (7) Napój 0,25l	Brokułowa (9) 0,3l Pulpet drobiowy 100g (1,3, 9), sos pietruszkowy 80ml(1) ziemniaki z zieleniną 200g warzywa got 150g, napój 0,25l	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) Schab got 100g (10) ryż 200g sos cytrynowy 80ml (1) brokuł 150g, ,Napój 0,25l	Krupnik z ziemniakami 0,3l(1,9) ziemniaki z zieleniną 200g twaróg 100g (7) masło roślinne 10g Napój 0,25	Jarzynowa 0,3l (9) kotlet mielony z pieca 100g (1,3,9) ziemniaki z zieleniną 200g sos śmietanowy 80ml (7) buraczki 150g napój 0,25l	Grysikowa 0,3l (1,9) sos boloński 150ml(1,9) makaron 200g (1,3,9) fasolka szparagowa got 150g Napój 0,25l	Pomidorowa z ryżem 0,3l (9) filet drobiowy duszony 100g (9), Ziemniaki z zieleniną 200g sos koperkowy 80ml (1) brokuł 150 g Napój 0,25l
POD	banan 200g	jablko prażona 200g	gruszka prażona 200g	jablko 200g	banan 200g	gruszka prażona 200g	banan 200g
KOLACJA	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), herbata 0,25l pasta jajeczna 70g, pomidor 50g,sałata owsianka na mleku 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1,), masło roślinne 20g (7) ser grani 70g (7), pomidor50g Herbata 0,25l serek owocowy 150ml (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,), masło roślinne 20g(7) Szynka 50g, dżem 30g ,sałata pomidor 50g Herbata 0,25l kaszka na mleku 130ml (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynka 50g (9) pomidor 50g ,sałata Herbata 0,25 l serek waniliowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,2), masło 20g (2) Pasta z wędliny i warzyw 120g (2), sałata ,herbata 0,25l jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,)Masło 20g (7) ser biały 70g(7) , pomidor 50g, sałata ,Herbata 0,25l owsianka z owocami 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1)Masło 20g (7) Szynka wieprz 30g,(10) sałatka jarzynowa z jogurtem 170g (7)Herbata 0,25l serek homogenizowany 150g (7)

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

Energia (kcal)	2300	2350	2480	2220	2350	2400	2450
Białko (g)	90	90	98	86	88	90	86
Tłuszcz (g) NKT(g)	75 25	80 33	100 35	79 26	73 20	83 28	80 30
Węglowodany (g) sacharoza (g)	316 30	318 25	297 32	316 26	335 23	323 30	347 25
Błonnik (g)	20	22	30	20	21	26	20
Sód (mg)	2100	2200	2400	4750	4250	4000	4000

zatwierdziła :

LEGENDA ALERGENY : 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne, 8 orzechy i produkty pochodne, 9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

DIECZYŃSKA
Jagoda Żeromska

JADŁOSPIS LATWOSTRAWNA Z OGR TLUSZCZU OD 17.11 – 30.11.23.r. GOSTYŃ

POSILEK	PIĄTEK 17.11	SOBOTA 18.11	NIEDZIELA 19.11	PONIEDZIAŁEK 20.11	WTOREK 21.11	ŚRODA 22.11	CZWARTEK 23.11
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 0,3l(1,7) pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), masło 20g (7) Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) ser biały 70g(7) pomidor 50g, sałata	Mleko 0,2l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa 60g,(9), pomidor 50g	mleko 0,2l (7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) Połudwica z indyka 50g (7) pomidor 50g, sałata	Ryż na mleku 0,3l (7) Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) szynka drobiowa 50g (10) , pomidor 50g , sałata	Makaron na mleku 0,3l(1,3,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) szynka z indyka 50g (6), pomidor 50g , sałata	Owsianka na mleku 0,3l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), szynka z koperkiem 50g, sałata, pomidor 50g	kaszka na mleku 0,3l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) pieczywo mieszane 120g, (1), Masło (7) szynkowa 50g (10) pomidor 50g, sałata
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami 0,3l(9) filet rybny got (4) Ziemniaki z zieloną 200g sos koperkowy 80ml(9) marchew got 75g szpinak 75g napój 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (9) Gulasz drobiowy got 150 g(1,9) (1,9) kasza jęczmienna 200g, buraczki 150g Napój 0,25l	Rosół z makaronem (1,3,7) udko luzowane got 100g (9), ryż 200g, sos potrawkowy 80ml(1) marchew got 150g, Napój 0,25l	Jarzynowa (6,9) 0,3l filet rybny got 100g (4) ziemniaki z zieloną 200g sos śmietanowy 80ml (1) warzywa got 150g Napój 0,25l	Grysikowa 0,3l(1,9) medalion mięsny z pieca 100g (1,3,9) Ziemniaki z zieloną 200g , sos pietruszkowy 80ml (1) kalafior 150g Napój 0,25ml	Krupnik 0,3l (1,9) makaron 200g (1,3)z kurczakiem 100g (9) w sosie pomidorowym 80ml (1) warzywa got 150g Napój 0,25l	Pomidorowa z makaronem 0,3l (1,3,7) filet drobiowy got 150g (10), sos beszamelowy 80ml (1) ziemniaki z zieloną 200g marchew got 150g Napój 0,25l
PODW	Jabłko prażona 200g	mandarynka 200g	gruszka prażona 200g	banan 200g	jabłko prażona 200g	gruszka prażona 200g	mandarynka 200g
KOLACJA	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), pasta rybna 70g (4) pomidor 50g, sałata Herbata 0,25 l serek waniliowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) Szynka drobiowa 50g, (9) sałata , pomidor 50g herbata 0,25l jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), Masło roślinne 20g (7) szynka z indyka 50g(9), sałata, pomidor 50g Herbata 0,25l owsianka z owocami 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka drobiowa 50g (9) pomidor 50g, sałata ,Herbata 0,25ml kaszka na mleku 130g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) połudwica drobiowa 50g (9) pomidor 50g, sałata (7), Herbata 0,25 l jogurt naturalny 150ml (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) pasta z wędliny i warzyw 120g,(9) sałata ,herbata 0,25l jogurt owocowy (7) 150g	Pieczywo mieszane 120g (1,2) Masło roślinne 20g (2) sałatka ryżowa z warzywami i szynką 200g (9) sałata, Herbata 0,25l serek homogenizowany 150g (7)

sporządziła : mgr inż. Hanna Kialka Dietetyk

zatwierdziła :

Energia (kcal)	2300	2310	2350	2300	2380	2400	2380
Białko (g)	98	95	102	85	90	80	95
Tłuszcz (g)	70	75	90	70	75	76	90
NKT (g)	22	27	28	23	20	30	33
Węglowodany (g)	320	314	283	333	336	349	298
cukry (g)	20	24	22	25	28	27	25
Błonnik (g)	22	24	22	25	22	28	22
Sól (mg)	5100	4350	5200	4230	5100	4810	5200

sporządziła : mgr inż. Hanna Kialka Dietetyk

LEGENDA ALERGENY : 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne, 9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

DIETETYCZKA
Jagoda Żeromska

JADŁOSPIS ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZONYMI TŁUSZCZAKAMI OD 17. 11 - 30.11. 23.r. GOSTYŃ

POSILEK	PIĄTEK 24.11	SOBOTA 25.11	NIEDZIELA 26.11	PONIEDZIAŁEK 27.11	WTOREK 28.11	ŚRODA 29.11	CZWARTEK 30.11
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g(7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) twarożek 70g (7), pomidor 50g ,sałata	Mleko 0,25 l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1) masło20g (7), kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) szynka drobiowa 50g (9), pomidor 50g, sałata	Mleko 0,25 l(1) Pieczywo mieszane 120g (1.), masło 20g (7) połędwica drobiowa 50g (9). ketchup 10g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	zacierka na mleku 0,3l(1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) białka na parze 100g (3), sałata, pomidor 50g	owsianka na mleku 0,3 l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) Połędwica drobiowa 50g (7) sałata, pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Mussle na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1) Masło (7) szynkowa 50g (10), dzem 30g, sałata, pomidor 30g , Kakao na mleku 0,25l (1,7)	makaron na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) połędwica z indyka 50g(9), sałata, pomidor 50g
OBIAD	Kalafiorowa 0,3l (,9) filet rybny got 100g (4) sos grecki 150ml Ziemniaki z zieleciną 200g sałata z jogurtem 75g (7) Napój 0,25l	Brokułowa (9) 0,3l Pulpet drobiowy 100g (1,3,9), sos pietruszkowy 80ml(1) ziemniaki z zieleciną 200g warzywa got 150g, napój 0,25l	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) Schab got 100g (10) ryż 200g sos cytrynowy 80ml (1) brokuł 150g, Napój 0,25l	Krupnik z ziemniakami 0,3l(1,9) ziemniaki 200g twaróg 100g (7) masło roślinne 10g Napój 0,25l	Jarzynowa 0,3l (9) kotlet mielony z pieca 100g (1,3,9) ziemniaki z zieleciną 200g sos śmietanowy 80ml (7) buraczki 150g napój 0,25l	Grycikowa 0,3l (1,9) sos boloński 150ml(1,9) makaron 200g (1,3,9) marchew got 150g Napój 0,25l	Pomidorowa z ryżem 0,3l (9) filet drobiowy duszony 100g (9), Ziemniaki z zieleciną 200g sos koperkowy 80ml (1) brokuł 150 g Napój 0,25l
PODZEM	banan 200g	jabłko prażona 200g	gruszka prażona 200g	Jabłko prażone 200g	mandarynka 200g	gruszka prażona 200g	banan 200g
KOLACJA	Pieczywo mieszane 120g (1), 20g (7), herbata 0,25l pasta z białek z zieleciną 70g, pomidor 50g,sałata owsianka na mleku 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) ser grani 70g (7), pomidor 50g Herbata 0,25l serek owocowy 150ml (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g(7) Szynka 50g, dzem 30g pomidor 50g, sałata Herbata 0,25l kaszka na mleku 130ml (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka 50g (9) pomidor 50g ,sałata Herbata 0,25 l serek waniliowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,2), masło roślinne 20g (2) Pasta z wędliny i warzyw 120g (2), sałata ,herbata 0,25l jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,)Masło roślinne 20g (7) ser biały 70g(7) , pomidor 50g, sałata ,Herbata 0,25l owsianka z owocami 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) Sałatka jarzynowa z jogurtem (7) 170g szynka wieprz 60g (9) , sałata Herbata 0,25l kaszka na mleku 130g (1,7)

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

Energia (kcal)	2300	2350	2200	2220	2350	2380	2390
Białko (g)	90	90	90	83	88	90	85
Tłuszcz (g)	75	80	78	77	73	79	75
NKT (g)	25	33	25	26	20	28	20
Węglowodany (g)	316	318	285	299	335	268	344
sacharoza (g)	30	25	32	26	23	30	25
Błonnik (g)	20	22	22	20	21	26	20
Sól (mg)	5100	4200	5180	4750	4250	4000	4000

zatwierdziła :

LEGENDA ALERGENY : 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne, 9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

AKSOWYBIBID
DIETETYCKA
Jagoda Żeromska

DIETETYCKA
Jagoda Żeromska

JADŁOSPIS DIETA Z OGRANICZONYMI PRZYSWAJALNYMI WĘGLOWODANAMI OD 17.11 – 30.11.23.r. GOSTYŃ

POSIŁEK	PIĄTEK 17.11	SOBOTA 18.11	NIEDZIELA 19.11	PONIEDZIAŁEK 20.11	WTOREK 21.11	ŚRODA 22.11	CZWARTEK 23.11
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 0,3l(1,7) pieczywo mieszane 50g (1) bułka grahamka 70g (1) masło 20g (7) Kawa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) ser biały 70g(7) pomidor 50g, sałata	Mleko 0,2l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l b/c(1) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa 50g,(9), pomidor 50g	Mleko 0,2l (7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25 lb/c (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) Polędwica z indyka 50g (7) papryka 50g, sałata	Ryż na mleku 0,3l(7) Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l b/c (1,7) jajo got 25g,(3) szynka wieprz 25g (10) , pomidor 50g , sałata	Makaron na mleku 0,3l(1,3,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) Kawa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) szynka drobiowa 50g (6), ogórek kiszony 50g , sałata	Owsianka na mleku 0,3l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1) masło 20g (7), szynka z koperkiem 50g, sałata, pomidor 50g	kaszka na mleku 0,3l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l b/c (1,7) pieczywo mieszane 120g, (1), Masło (7) szynkowa 50g (10) pomidor 50g,sałata
OBIAD	Kapuśniak z ziemniakami 0,3l (9) jajo sadzone 2 szt (3) Ziemniaki z zieleciną 200g sos koperkowy 80ml(91) marchew got 75g szpinak 75g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (9) Gulasz drobiowy 150 g(1,9) (1,9) kasza gryczana 200g, sur z białej kapusty 150g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l	Rosół z makaronem (1,3,7) udko luzowane got 100g (9), ryż 200g, sos potrawkowy 80ml(1) sur z marchwi i jabłek 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l	Fasolowa (6,9) 0,3l filet rybny got 100g ziemniaki z zieleciną 200g kiszona kapusta got 75g warzywa got 75g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l	Grycikowa 0,3l(1,9) medalion mięsny 100g (1,3,9) Ziemniaki z zieleciną 200g Sur coleslaw 75g kalafior 75g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l	Krupnik 0,3l (1,9) makaron 200g (1,3)z kurczakiem 100g (9) w sosie pomidorowym 80ml (1) fasolka szparagowa 150g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l	Pomidorowa z makaronem 0,3l (1,3,7) sztuka mięsa wieprzowa got 150g (10), sos beszamelowy 80ml (1) ziemniaki z zieleciną 200g sur z selera i jabłka 150g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l
POW	Jabłko 200g	grejpfrut 200g	mandarynka 200g	grejpfrut 200g	jabłko 200g	grejpfrut 200g	mandarynka 150g
KOLACJA	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7,) pasta rybna 70g (4) ogórek ziel 50g, sałata Herbata b/c 0,25 l serek waniliowy 150g/b/c (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,1), masło roślinne 20g (7) Szynka drobiowa 50g, (9) sałata , ogórek kiszony 50g herbata b/c 0,25l jogurt owocowy b/c 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,1)Masło roślinne 20g (7) szynka z indyka 50g(9), sałata Herbata b/c 0,25l owsianka z owocami 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka drobiowa 50g (9) pomidor 50g, sałata ,Herbata b/c 0,25ml kaszka na mleku 130g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) polędwica drobiowa 50g (9) pomidor 50g, sałata (7) ,Herbata b/c 0,25 l jogurt naturalny 150ml (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) pasta z wędliny i warzyw 120g,(9) sałata ,herbata b/c 0,25l jogurt owocowy b/c (7) 150g	Pieczywo mieszane 120g (1,2)Masło roślinne 20g (2) sałatka ryżowa z warzywami i szynką 200g (9) sałata, Herbata b/c 0,25l serek homogenizowany 150g (7)

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

zatwierdziła:

Energia (kcal)	2400	2420	2500	2350	2320	2400	2520
Białko (g)	98	90	83	95	90	85	89
Tłuszcz (g)	78	82	100	86	85	80	95
NKT (g)	26	27	28	23	25	30	33
Węglowodany (g)	326	338	317	299	299	335	327
cukry (g)	30	28	30	25	28	27	25
Błonnik (g)	25	28	27	29	28	30	28
Sód (mg)	4300	5500	4100	4800	4500	5100	4800

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

LEGENDA ALERGENY : 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne, 9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

dieta bezglutenowa

DIETETYK
Jagoda Zeromska

JADŁOSPIS DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW OD 17.11 – 30.11. 23.r. GOSTYŃ.

POSIŁEK	PIĄTEK 24.11	SOBOTA 25.11	NIEDZIELA 26.11	PONIEDZIAŁEK 27.11	WTOREK 28.11	ŚRODA 29.11	CZWARTEK 30.11
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g(7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l b/c (1,7) twarożek 70g (7), rzodkiewki 30g,sałata	Mleko 0,2 l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1) masło20g (7), kawa zbożowa z mlekiem 0,25l b/c (1,7) szynka drobiowa 50g (9), papryka 50g, sałata	Mleko 0,2l(1) Pieczywo mieszane 120g (1,), masło 20g (7) kiełbaski drobiowe 120g (9) (9), musztarda 10g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c v 0,25l (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) Kawa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) jajecznicza na parze 100g (3), sałata, pomidor 50g	pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) Połudwica drobiowa 50g (7) sałata, papryka 50g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7)	pieczywo mieszane 70g (1) bułka grahamka 50g (1), Masło (7) szynkowa 50g (10), sałata, ogórek kiszony 30g, Kakao na mleku 0,25 lb/c (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,25l (1,7) połędwica z indyka 50g, sałata, ogórek ziel 50g
OBIAD	Kalafiorowa 0,3l (,9) kotlet rybny z pieca 100g (4) sos grecki 150ml Ziemniaki z zieleniną 200g sałata z jogurtem 75g (7) kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l	Brokułowa (9) 0.3l Pulpet drobiowy 100g (1,3, 9), sos pietruszkowy 80ml(1) ziemniaki z zieleniną 200g warzywa got 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) Schab got 100g (10) ryż 200g sos cytrynowy 80ml (1) Sur z kapusty po żydowsku 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 0,25l	Krupnik z ziemniakami 0,3l(1,9) ziemniaki z ziel 200g twaróg 100g (7) masło roślinne 10g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25	Jarzynowa 0,3l (9) kotlet mielony 100g (1,3,9) ziemniaki z zieleniną 200g sos śmietanowy 80ml (7) buraczki 150g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25	Grysikowa 0,3l (1,9) sos boloński 150ml(1,9) makaron 200g (1,3,9) fasolka szparagowa got 150g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25	Pomidorowa z ryżem 0,3l (9) filet drobiowy got 100g (9), Ziemniaki z zieleniną 200g sos koperkowy 80ml (1) brokuł 150 g kompot z owoców mrożonych b/c 0,25
POD	grejpfrut 200g	jabłko 200g	mandarynka 200g	jabłko 200g	mandarynka 200g	gruszka 200g	grejpfrut 150g
KOLAJA	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), herbata b/c 0,25l pasta jajeczna 70g, pomidor 50g,sałata owsianka na mleku 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1,), masło roślinne 20g (7) ser grani 70g (7), pomidor50g Herbata 0,25l b/c serek owocowy 150ml (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,), masło roślinne 20g(7) Szynka 50g, sałata papryka 50g Herbata 0,25l b/c kaszka na mleku 130ml (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynka 50g (9) rzodkiewki 50g ,sałata Herbata b/c 0,25 l serek waniliowy b/c 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,2), masło 20g (2) Pasta z wędliny i warzyw 120g (2), sałata ,herbata b/c 0,25l jogurt owocowy b/c 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,)Masło 20g (7) ser biały 70g(7) , pomidor 50g, sałata ,Herbata b/c 0,25l owsianka z owocami 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) Sałatka jarzynowa z jogurtem (7) 170g szynka wieprz 30g (9) , sałata Herbata b/c 0,25l kaszka na mleku 130g (1,7)
dodatek białkowy							

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

Energia (kcal)	2280	2380	2480	2320	2450	2400	2450
Białko (g)	95	90	98	86	86	90	86
Tłuszcz (g)	80	100	100	79	75	83	80
NK T(g)	28	33	35	26	24	28	30
Węglowodany (g)	295	280	297	316	357	323	347
sacharoza (g)	30	28	32	26	23	30	25
Błonnik (g)	26	22	30	20	24	26	23
Sód (mg)	5100	4500	5400	5000	5500	5100	5000

zatwierdziła :

LEGENDA ALERGENY : 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne, 9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

DIETETYCZKA

Jagoda Zeromska

JADŁOSPIS BOGATOBIAŁKOWA OD 17.11 – 30 .11. 23.r. GOSTYŃ

POSIŁEK	PIĄTEK 17.11	SOBOTA 18.11	NIEDZIELA 19.11	PONIEDZIAŁEK 20.11	WTOREK 21.11	ŚRODA 22.11	CZWARTEK 23.11
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 0,3l(1,7) pieczywo mieszane 70g (1) bułka pszenna 50g (1) masło 20g (7), masło 20g (7) Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) ser biały 70g(7) ,ser topiony 30g (7) pomidor 50g, sałata	Mleko 0,2l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) szynka drobiowa 50g,(9),ser żółty 20g (7) pomidor 50g	Mleko 0,2l (7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) Poledwica z indyka 50g (7) pomidor 50g, ser żółty 20g (7) sałata	Ryż na mleku 0,3l (7) Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) jajo got 50 g,(3) szynka wieprz 30g (10) , pomidor 50g , sałata	Makaron na mleku 0,3l(1,3,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) pasztet drobiowy 50g (6), szynka 20g (9) pomidor 50g , sałata	Owsianka na mleku 0,3l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) pieczywo mieszane 70g masło 20g (7), szynka z koperkiem 50g, ser topiony 30g (3) sałata, pomidor 50g	kaszka na mleku 0,3l (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) pieczywo mieszane 120g, (1), Masło (7) szynkowa 50g (10) ser żółty 20g pomidor 50g,sałata
OBIAD	Koperkowa z ziemniakami 0,3l(9) jajo sadzone 2 szt(3) Ziemniaki z zieleniną 200g sos koperkowy 80ml(91) marchew got 75g szpinak 75g napój 0,25l	Ziemniaczana 0,3l (9) Gulasz drobiowy got 150 g(1,9) (1,9) kasza jęczmienna 200g, buraczki 150g Napój 0,25l	Rosół z makaronem (1,3,7) udko luzowane got 100g (9), ryż 200g, sos potrawkowy 80ml(1) marchew got 150g, Napój 0,25l	Jarzynowa (6,9) 0,3l kluski żytką kładzione z szynką 300g (1,3,9) , warzywa got 150g Napój 0,25l	Grycikowa 0,3l(1,9) medalion mięsny z pieca 100g (1,3,9) Ziemniaki z zieleniną 200g , sos pietruszkowy 80ml (1) kałafior 150g Napój 0,25lml	Krupnik 0,3l (1,9) makaron 200g (1,3)z kurczakiem 100g (9) w sosie pomidorowym 80ml (1) warzywa got 150g Napój 0,25l	Pomidorowa z makaronem 0,3l (1,3,7) sztuka mięsa wieprzowa got 150g (10), sos beszamelowy 80ml (1) ziemniaki z zieleniną 200g sur z selera i jabłka 150g Napój 0,25l
PODW	jabłko prażona 200g	mandarynka 200g	gruszka prażona 200g	banan 200g	jabłko prażona 200g	gruszka prażona 200g	mandarynka 150g
KOLACJA	Pieczywo mieszane 120g (1,) masło roślinne 20g (7,) pasta rybna 70g (4) pomidor 50g, sałata,ser żółty 20g (7) Herbata 0,25 l serek waniliowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,), masło roślinne 20g (7) Szynka drobiowa 50g, (9) sałata , pomidor 50g , poledwica z indyka 20g (9) herbata 0,25l jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,)Masło roślinne 20g (7) szynka z indyka 50g (9), sałata, pomidor 50g , ser topiony 30g (7) Herbata 0,25l owsianka z owocami 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) szynka drobiowa 50g (9) pomidor 50g, ser żółty 20g (7) sałata ,Herbata 0,25ml kaszka na mleku 130g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) poledwica drobiowa 50g (9) pomidor 50g,ser topiony30g (7) sałata (7) ,Herbata 0,25 l jogurt naturalny 150ml (7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7) pasta z wędliny i warzyw 120g,(9),ser żółty 20g (7) sałata ,herbata 0,25l jogurt owocowy (7) 150g	Pieczywo mieszane 120g (1,2)Masło roślinne 20g (2) sałatka ryżowa z warzywami i szynką 200g (9) sałata, ser topiony 30g (9) Herbata 0,25l serek homogenizowany 150g (7)

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

zatwierdziła :

Energia (kcal)	2380	2380	2370	2400	2420	2500	2420
Białko (g)	100	98	110	100	95	90	100
Tłuszcz (g)	80	82	90	80	82	86	95
NKT (g)	26	27	28	23	20	30	33
Węglowodany (g)	315	313	280	320	326	342	291
cukry (g)	30	24	22	26	28	27	25
Błonnik (g)	25	24	22	25	22	28	22
Sód (mg)	2300	2350	2200	2230	2100	2100	2200

sporządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

LEGENDA ALERGENY : 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne, 9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

DIETETYKAZKA
Jagoda Żeromska

JADŁOSPIS BOGATOBIAŁKOWA OD 17.11 - 30.11. 23.r. GOSTYŃ

POSIŁEK	PIĄTEK 24.11	SOBOTA 25.11	NIEDZIELA 26.11	PONIEDZIAŁEK 27.11	WTOREK 28.11	ŚRODA 29.11	CZWARTEK 30.11
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 0,3l (1,3,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g(7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) ser topiony 30g (7) twarożek 70g (7), pomidor 50g ,sałata	Mleko 0,2 l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1) masło20g (7), kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) szynka drobiowa 50g (9), ser żółty 30g (7) pomidor 50g, sałata	Mleko 0,2l(1) Pieczywo mieszane 120g (1,), masło 20g (7) kielbaski drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 50g , ser żółty 20g *7) zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	zacierka na mleku 0,3l(1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) Kawa z mlekiem 0,25l (1,7) jajecznica na parze 100g (3), sałata, pomidor 50g ,ser topiony 30g (7)	owsianka na mleku 0,3 l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1), Masło (7) Południca drobiowa 60g (7) sałata, ser żółty 20g (7) pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7)	Mussle na mleku 0,3l (1,7) pieczywo mieszane 120g (1) Masło (7) ser topiony 30g (7) szynkowa 60g (10), dżem 30g, sałata, pomidor 50g , Kakao na mleku 0,25l (1,7)	makaron na mleku 0,3l (1,7) Pieczywo mieszane 120g (1), Masło 20g (7) kawa zbożowa z mlekiem 0,25l (1,7) południca z indyka 60g(9), sałata, pomidor 50g, ser żółty 20g (7)
OBIAD	Kalafiorowa 0,3l (,9) kotlet rybny z pieca 100g (4) sos grecki 150ml Ziemniaki z zieleciną 200g sałata z jogurtem 75g (7) Napój 0,25l	Brokułowa (9) 0.3l Pulpet drobiowy 100g (1,3, 9), sos pietruszkowy 80ml(1) ziemniaki z zieleciną 200g warzywa got 150g, napój 0,25l	Rosół z makaronem 0,3l (1,3,9) Schab got 100g (10) ryż 200g sos cytrynowy 80ml (1) brokuł 150g, ,Napój 0,25l	Krupnik z ziemniakami 0,3l(1,9) ziemniaki 200g twaróg 100g (7) masło roślinne 10g Napój 0,25l	Jarzynowa 0,3l (9) kotlet mielony z pieca 100g (1,3,9) ziemniaki z zieleciną 200g sos śmietanowy 80ml (7) buraczki 150g napój 0,25l	Grysikowa 0,3l (1,9) sos boloński 150ml(1,9) makaron 200g (1,3,9) fasolka szparagowa got 150g Napój 0,25l	Pomidorowa z ryżem 0,3l (9) filet drobiowy duszony 100g (9), Ziemniaki z zieleciną 200g sos koperkowy 80ml (1) brokuł 150g Napój 0,25l
PODW	banan 200g	jabłko prażona 200g	gruszka prażona 200g	jabłko 200g	mandarynka 200g	gruszka prażona 200g	banan 200g
KOLACJA	Pieczywo mieszane 120g (1), masło roślinne 20g (7), herbata 0,25l pasta jajeczna 70g,ser żółty 20g (7) pomidor 50g,sałata owsianka na mleku 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1,), masło roślinne 20g (7) ser grani 70g (7), pomidor 50g szynka drobiowa 20g (9) Herbata 0,25l serek owocowy 150ml (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,), masło roślinne 20g(7) Szynka 50g, dżem 30g pomidor 50g Herbata 0,25l ser topiony 30g (7),sałata kaszka na mleku 130ml (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) szynka 50g (9) pomidor 50g ,sałata,ser żółty 20g (7) Herbata 0,25 l serek waniliowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,2), masło 20g (2) Pasta z wędliny i warzyw 120g (2), sałata ,herbata 0,25l jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,)Masło 20g (7) ser biały 70g(7) , pomidor 50g, sałata,szynka drobiowa 30g (9) ,Herbata 0,25l owsianka z owocami 100g (1,7)	Pieczywo mieszane 120g (1), masło 20g (7) Sałatka jarzynowa z jogurtem (7) 170g szynka wieprz 30g (9) , sałata Herbata 0,25l kaszka na mleku 130g (1,7)
dodatek białkowy							

spoządziła : mgr inż. Hanna Kiałka Dietetyk

Energia (kcal)	2350	2410	2480	2280	2380	2400	2410
Białko (g)	103	96	105	88	90	95	90
Tłuszcz (g)	90	90	100	79	76	85	80
NKT (g)	25	33	35	22	20	28	30
Węglowodany (g)	282	270	288	304	334	314	321
sacharoza (g)	30	25	32	26	23	30	25
Błonnik (g)	20	22	30	20	21	26	20
Sód (mg)	2100	2300	2400	5000	5500	5100	5000

zatwierdziła :

LEGENDA ALERGENY : 1. Produkty zbożowe zawierające gluten oraz produkty pochodne ; 3 jaja i produkty pochodne ; 4 ryby i produkty pochodne, 6 soja i produkty pochodne, 7 mleko i produkty pochodne, 9. seler i produkty pochodne, 10 gorczyca i produkty pochodne.

DIETETYCZKA

Jagoda Żeromska