

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Wtorek 24.10			
Posiłek	1. Podstawowa	2. Łatwostrawna	3. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1), graham 50g (1), masło 15g (7), jajko 1szt (3), mix sałat 10g, papryka 80g	Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), jajko 1szt (3), mix sałat 10g, pieczona cukinia z ziołami 80g	Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), margaryna 10g, pasta z białek na jogurcie 60g (3,7), mix sałat 10g, pieczona cukinia z ziołami 80g
II śniadanie			
Obiad	Zupa szpinakowa z pełnoziarnistym makaronem 300ml (1,3,9), kotlet mielony smażony na oleju 100g (1,3), ziemniaki 200g, buraczki z olejem rzepakowym 100g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i pestkami dyni 100g, kompot 250ml	Zupa szpinakowa z drobnym makaronem 300ml (1,3,9), pulpet mielony gotowany 100g (1,3), sos z majerankiem 100ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki z olejem rzepakowym 200g, kompot 250ml	Zupa szpinakowa z drobnym makaronem 300ml (1,3,9), pulpet mielony gotowany 100g (1,3), sos z majerankiem 100ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki z olejem rzepakowym 200g, kompot 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), pieczywo pszenne 50g (1), margaryna 15g, pasta z ryby gotowanej (miruna) i jarzyn 100g (4,9), ogórek zielony 80g	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, pasta z ryby gotowanej (miruna) i jarzyn 100g (4,9), pomidor bez skóry 80g	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 10g, pasta z ryby gotowanej (miruna) i jarzyn 100g (4,9), pomidor bez skóry 80g
II kolacja	Herbata owocowa 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)	Herbata owocowa 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)	Herbata owocowa 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)
	E: 2257kcal B: 87,97g T: 65,72g, w tym nkt: 19,14g W: 332,86g, w tym cukry: 65,02g Bł.: 32,05g Sól: 4,43g Sód: 1615,03mg	E: 2180kcal B: 92,27g T: 57,49g, w tym nkt: 19,30g W: 361,34g, w tym cukry: 68,81g Bł.: 26,95g Sól: 4,10g Sód: 1594,65mg	E: 2034kcal B: 90,80g T: 41,82g, w tym nkt: 11,89g W: 360,68g, w tym cukry: 69,15g Bł.: 26,95g Sól: 4,39g Sód: 1638,25mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8- orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11- nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Wtorek 24.10			
Posiłek	4. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	6. Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	9. Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), jajko 1szt (3), mix sałat 10g, pieczona cukinia z ziołami 80g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), masło 10g (7), jajko 1szt (3), szynka pieczona 40g (1,6), mix sałat 10g, papryka 80g	Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 100g (1), masło 10g (7), jajko 1szt (3), szynka pieczona 40g (1,6), mix sałat 10g, pieczona cukinia z ziołami 80g
II śniadanie		Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g (7), ser żółty 40g (7), pieczona cukinia z ziołami 50g	Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g (7), ser biały 60g (7), mandarynka 1szt
Obiad	Zupa szpinakowa z drobnym makaronem 300ml (1,3,9), pulpet mielony gotowany 100g (1,3), sos z majerankiem 100ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki z olejem rzepakowym 200g, kompot 250ml	Zupa szpinakowa z pełnoziarnistym makaronem 300ml (1,3,9), pulpet mielony gotowany 100g (1,3), ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i pestkami dyni 200g, kompot bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z drobnym makaronem 300ml (1,3,9), pulpet mielony gotowany 100g (1,3), sos z majerankiem 100ml (1,7), ziemniaki 200g, buraczki z olejem rzepakowym 200g, kompot 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, pasta z ryby gotowanej (miruna) i jarzyn 100g (4,9), pomidor bez skóry 80g	Herbata bez cukru 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), margaryna 10g, pasta z ryby gotowanej (miruna) i jarzyn 100g (4,9), ogórek zielony 80g	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, pasta z ryby gotowanej (miruna) i jarzyn 100g (4,9), pomidor bez skóry 80g
II kolacja	Herbata owocowa 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)	Herbata owocowa 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)	Herbata owocowa 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)
	E: 2180kcal B: 92,27g T: 57,49g, w tym nkt: 19,30g W: 361,34g, w tym cukry: 68,81g Bł.: 26,95g Sól: 4,10g Sód: 1594,65mg	E: 2013kcal B: 98,95g T: 63,69g, w tym nkt: 22,77g W: 361,34g, w tym cukry: 41,17g Bł.: 36,64g Sól: 5,42g Sód: 1938,09mg	E: 2319kcal B: 110,24g T: 61,93g, w tym nkt: 21,56g W: 373,60g, w tym cukry: 77,53g Bł.: 30,32g Sól: 5,03g Sód: 1846,90mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8- orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11- nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Wtorek 24.10			
Posiłek	10. Niskobiałkowa	C1. Podstawowa dla kobiet w ciąży lub laktacji	C3. Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), dżem 50g, jabłko 1szt	Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1), masło 10g (7), jajko 1szt (3), mix sałat 10g, papryka 80g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), masło 10g (7), jajko 1szt (3), szynka pieczona 40g (1,6), mix sałat 10g, papryka 80g
II śniadanie		Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g (7), ser biały 60g (7), śliwka 1szt	Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g (7), ser biały 60g (7), śliwka 2szt, orzechy włoskie 25g (8)
Obiad	Zupa szpinakowa z drobnym makaronem 300ml (1,3,9), pulpet mielony gotowany 70g (1,3), sos z majerankiem 100ml (1,7), ryż biały 200g, buraczki z olejem rzepakowym 200g, kompot 250ml	Zupa szpinakowa z pełnoziarnistym makaronem 300ml (1,3,9), pulpet mielony gotowany 100g (1,3), ziemniaki 200g, buraczki z olejem rzepakowym 100g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i pestkami dyni 100g, kompot bez cukru 250ml	Zupa szpinakowa z pełnoziarnistym makaronem 300ml (1,3,9), pulpet mielony gotowany 100g (1,3), ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i pestkami dyni 200g, kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, pasta z jarzyn z dodatkiem gotowanej ryby 100g (4,9)	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), pieczywo pszenne 50g (1), margaryna 15g, pasta z ryby gotowanej (miruna) i jarzyn 100g (4,9), ogórek zielony 80g, mandarynka 1szt	Herbata bez cukru 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), margaryna 10g, pasta z ryby gotowanej (miruna) i jarzyn 150g (4,9), ogórek zielony 80g
II kolacja	Sok warzywno- owocowy 1szt	Herbata owocowa 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)	Herbata owocowa 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)
	E: 1990kcal B: 60,51g T: 40,13g, w tym nkt: 14,26g W: 406,35g, w tym cukry: 75,05g Bł.: 26,20g Sól: 3,51g Sód: 1374,51mg	E: 2383kcal B: 103,50g T: 62,01g, w tym nkt: 21,13g W: 363,93g, w tym cukry: 79,15g Bł.: 36,68g Sól: 4,86g Sód: 1764,49mg	E: 2222kcal B: 110,63g T: 73,11g, w tym nkt: 20,71g W: 266,92g, w tym cukry: 54,11g Bł.: 40,84g Sól: 4,71g Sód: 1712,59mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8- orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11- nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Środa 25.10

Posiłek	1. Podstawowa	2. Łatwostrawna	3. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1), graham 50g (1), masło 15g (7), pasta z fasoli z cebulą 60g, rukola 5g, tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7)	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), pasta twarogowa z koperkiem 60g (7), rukola 5g, tarta cukinia i marchewka z oliwą 80g	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), margaryna 10g, pasta twarogowa z koperkiem 60g (7), rukola 5g, tarta cukinia i marchewka z oliwą 80g
II śniadanie			
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), gulasz wieprzowy duszony 150g (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika i olejem 100g, bukiet królewski 100g, kompot 250ml	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), gulasz wieprzowy duszony 150g (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), bukiet królewski 200g, kompot 250ml	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), gulasz wieprzowy duszony 150g (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), bukiet królewski 200g, kompot 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), pieczywo pszenne 50g (1), margaryna 15g, szynka wiśniowa 40g (6), pomidor 40g, ogórek zielony 40g	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, szynka wiśniowa 40g (6), pomidor bez skóry 80g	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 10g, szynka wiśniowa 40g (6), pomidor bez skóry 80g
II kolacja	Herbata owocowa 200ml, Jogurt naturalny z musem jabłkowym i siekanymi orzechami włoskimi 300g (7,8)	Herbata owocowa 200ml, Jogurt naturalny z musem jabłkowym i mielonym siemieniem lnianym 300g (7)	Herbata owocowa 200ml, Jogurt naturalny z musem jabłkowym i mielonym siemieniem lnianym 300g (7)
	E: 2391kcal B: 90,79g T: 69,39g, w tym nkt: 20,04g W: 290,39g, w tym cukry: 68,81g Bł.: 41,01g Sól: 3,99g Sód: 1721,30mg	E: 2131kcal B: 91,40g T: 50,36g, w tym nkt: 20,46g W: 283,29g, w tym cukry: 67,42g Bł.: 30,50g Sól: 3,87g Sód: 1781,58mg	E: 2046kcal B: 91,30g T: 40,98g, w tym nkt: 12,93g W: 283,29g, w tym cukry: 67,42g Bł.: 30,47g Sól: 3,88g Sód: 1783,28mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8- orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11- nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Środa 25.10

Posiłek	4. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	6. Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	9. Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), pasta twarogowa z koperkiem 60g (7), rukola 5g, gotowana marchewka z oliwą 80g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), masło 10g (7), pasta z fasoli z cebulą 60g, rukola 5g, tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7)	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 100g (1), masło 10g (7), pasta twarogowa z koperkiem 100g (7), rukola 5g, tarta cukinia i marchewka z oliwą 80g
II śniadanie		Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g (7), pasta twarogowa z koperkiem 60g (7), papryka 50g	Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g (7), szynka gotowana extra 40g (1,6,7), mandarynka 1szt
Obiad	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), gulasz wieprzowy duszony 150g (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), bukiet królewski 200g, kompot 250ml	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), gulasz wieprzowy duszony 150g (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika i olejem 200g, kompot bez cukru 250ml	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), gulasz wieprzowy duszony 150g (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), bukiet królewski 200g, kompot 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, szynka wiśniowa 40g (6), pomidor bez skóry 80g	Herbata bez cukru 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), margaryna 10g (7), szynka wiśniowa 40g (6), pomidor 40g, ogórek zielony 40g	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, szynka wiśniowa 60g (6), pomidor bez skóry 80g
II kolacja	Herbata owocowa 200ml, Jogurt naturalny z musem jabłkowym i mielonym siemieniem lnianym 300g (7)	Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny z musem jabłkowym i siekanymi orzechami włoskimi 300g (7,8)	Herbata owocowa 200ml, Jogurt naturalny z musem jabłkowym i mielonym siemieniem lnianym 300g (7)
	E: 2142kcal B: 91,24g T: 51,36g, w tym nkt: 20,62g W: 283,56g, w tym cukry: 67,42g Bł.: 30,69g Sól: 3,91g Sód: 1797,09mg	E: 2163kcal B: 94,91g T: 64,24g, w tym nkt: 19,09g W: 263,76g, w tym cukry: 52,97g Bł.: 46,61g Sól: 3,54g Sód: 1642,91mg	E: 2274kcal B: 108,81g T: 55,25g, w tym nkt: 21,75g W: 296,79g, w tym cukry: 75,01g Bł.: 33,70g Sól: 4,38g Sód: 2203,17mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8- orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11- nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Środa 25.10

Posiłek	10. Niskobiałkowa	C1. Podstawowa dla kobiet w ciąży lub laktacji	C3. Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), pasta twarogowa z koperkiem 40g (7), gotowana marchew z oliwą 80g	Kasza kukurydziana na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1), masło 10g (7), pasta z fasoli z cebulą 60g, rukola 5g, tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), masło 10g (7), pasta z fasoli z cebulą 60g, rukola 5g, tarta rzodkiewka z jogurtem i pestkami dyni 80g (7)
II śniadanie		Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g (7), pasta twarogowa z koperkiem 60g (7), mandarynka 1szt	Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g (7), pasta twarogowa z koperkiem 60g (7), szynka gotowana extra (1,6,7) 40g, mandarynka 1szt
Obiad	Zupa koperkowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), jajko gotowane 1szt (3), kasza jęczmienna 200g (1), bukiet królewski 200g, kompot 250ml	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), gulasz wieprzowy duszony 150g (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika i olejem 100g, bukiet królewski 100g, kompot bez cukru 250ml	Zupa wiejska z ziemniakami 300ml (1,7,9), gulasz wieprzowy duszony 150g (1,7), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika i olejem 200g, kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, dżem 50g, jabłko 1szt	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), pieczywo pszenne 50g (1), margaryna 15g, szynka wiśniowa 40g (6), pomidor 40g, nektarynka 1szt	Herbata bez cukru 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), margaryna 10g (7), szynka wiśniowa 40g (6), pomidor 80g
II kolacja	Sok warzywno- owocowy 1szt	Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny z musem jabłkowym i siekanymi orzechami włoskimi 300g (7,8)	Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny z musem jabłkowym i siekanymi orzechami włoskimi 300g (7,8)
	E: 1946kcal B: 55,73g T: 41,99g, w tym nkt: 13,53g W: 312,24g, w tym cukry: 69,49g Bł.: 33,28g Sól: 3,30g Sód: 1946,99mg	E: 2552kcal B: 102,39g T: 72,33g, w tym nkt: 21,58g W: 313,12g, w tym cukry: 86,47g Bł.: 43,75g Sól: 4,05g Sód: 1743,51mg	E: 2246kcal B: 101,33g T: 65,48g, w tym nkt: 19,31g W: 274,07g, w tym cukry: 58,12g Bł.: 47,47g Sól: 4,02g Sód: 1873,50mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8- orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11- nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Czwartek 26.10			
Posiłek	1. Podstawowa	2. Łatwostrawna	3. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1), graham 50g (1), masło 15g (7), szynka gotowana extra 40g (1,6,7), jabłko 1szt (200g)	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), szynka gotowana extra 40g (1,6,7), jabłko 1szt (200g)	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), margaryna 10g, szynka gotowana extra 40g (1,6,7), jabłko 1szt (200g)
II śniadanie			
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (1,9), kotleciki z ciecierzycy smażone 3szt- ok. 120g (1,3,7), sos szpinakowy 100ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchewki z oliwą i nasionami słonecznika 200g, kompot 250ml	Zupa grysikowa 300ml (1,9), sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, sos szpinakowy 100ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew oprószana 200g (1), kompot 250ml	Zupa grysikowa 300ml (1,9), sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, sos szpinakowy 100ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew oprószana 200g (1), kompot 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), pieczywo pszenne 50g (1), margaryna 15g, twarożek z buraczkami 60g (7), mix sałat 10g, pomidor 80g	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, twarożek z buraczkami 60g (7), mix sałat 10g, pomidor bez skóry 80g	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 10g, twarożek z buraczkami 60g (7), mix sałat 10g, pomidor bez skóry 80g
II kolacja	Herbata owocowa 200ml, serek wiejski z tartą rzodkiewką, szczypiorkiem i pestkami dyni 200g (7)	Herbata owocowa 200ml, serek wiejski z musem bananowym i cynamonem 200g (7)	Herbata owocowa 200ml, serek wiejski z musem bananowym i cynamonem 200g (7)
	E: 2313kcal B: 90,66g T: 65,63g, w tym nkt: 20,47g W: 311,42g, w tym cukry: 78,57g Bł.: 37,12g Sól: 5,97g Sód: 2204,78mg	E: 2214kcal B: 102,83g T: 49,61g, w tym nkt: 20,42g W: 285,80g, w tym cukry: 87,67g Bł.: 32,19g Sól: 5,98g Sód: 2206,13mg	E: 2128kcal B: 102,74g T: 40,24g, w tym nkt: 12,88g W: 285,80g, w tym cukry: 87,59g Bł.: 32,19g Sól: 5,98g Sód: 2207,83g

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8- orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11- nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Czwartek 26.10			
Posiłek	4. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	6. Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	9. Bogatobiałkowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), szynka gotowana extra 40g (1,6,7), jabłko 1szt (200g)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), masło 10g (7), szynka gotowana extra 40g (1,6,7), jabłko 1szt (200g)	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 100g (1), masło 10g (7), szynka gotowana extra 40g (1,6,7), jabłko 1szt (200g)
II śniadanie		Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, jajko 1szt (3), ogórek zielony 50g	Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, jajko 1szt (3), sałata 2 liście
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (1,9), sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, sos szpinakowy 100ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew oprószana 200g (1), kompot 250ml	Zupa z pełnoziarnistym makaronem 300ml (1,3,9), kotleciki z ciecierzycy smażone 3szt- ok. 120g (1,3,7), sos szpinakowy 100ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchewki z oliwą i nasionami słonecznika 200g, kompot bez cukru 250ml	Zupa grysikowa 300ml (1,9), sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, sos szpinakowy 100ml (1,7), ziemniaki 200g, marchew oprószana 200g (1), kompot 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, twarożek z buraczkami 60g (7), mix sałat 10g, pomidor bez skóry 80g	Herbata bez cukru 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), margaryna 10g, twarożek z buraczkami 60g (7), mix sałat 10g, pomidor 80g	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, twarożek z buraczkami 60g (7), mix sałat 10g, pomidor bez skóry 80g
II kolacja	Herbata owocowa 200ml, serek wiejski z musem bananowym i cynamonem 200g (7)	Herbata owocowa bez cukru 200ml, serek wiejski z tartą rzodkiewką, szczypiorkiem i pestkami dyni 200g (7)	Herbata owocowa 200ml, serek wiejski z musem bananowym i cynamonem 200g (7)
	E: 2214kcal B: 102,83g T: 49,61g, w tym nkt: 20,42g W: 285,80g, w tym cukry: 87,67g Bł.: 32,19g Sól: 5,98g Sód: 2206,13mg	E: 2079kcal B: 89,03g T: 65,03g, w tym nkt: 17,70g W: 278,69g, w tym cukry: 56,64g Bł.: 39,36g Sól: 5,37g Sód: 2142,98mg	E: 2295kcal B: 110,67g T: 56,38g, w tym nkt: 20,44g W: 328,71g, w tym cukry: 87,67g Bł.: 34,18g Sól: 5,96g Sód: 2170,43mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8- orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11- nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Czwartek 26.10			
Posiłek	10. Niskobiałkowa	C1. Podstawowa dla kobiet w ciąży lub laktacji	C3. Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), dżem 50g, jabłko 1szt	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1), masło 10g (7), szynka gotowana extra 40g (1,6,7), jabłko 1szt (200g)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), masło 10g (7), szynka gotowana extra 40g (1,6,7), jabłko 1szt (200g), orzechy włoskie 15g (8)
II śniadanie		Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, jajko 1szt (3), ogórek zielony 50g	Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, jajko 1szt (3), ogórek zielony 50g
Obiad	Zupa grysikowa 300ml (1,9), sztuka mięsa drobiowa gotowana 70g, sos szpinakowy 80ml (1,7), ryż biały 200g, marchew oprószana 200g (1), kompot 250ml	Zupa grysikowa 300ml (1,9), kotleciki z ciecierzycy smażone 3szt- ok. 120g (1,3,7), sos szpinakowy 100ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchewki z oliwą i nasionami słonecznika 200g, kompot bez cukru 250ml	Zupa z pełnoziarnistym makaronem 300ml (1,3,9), kotleciki z ciecierzycy smażone 3szt- ok. 120g (1,3,7), sos szpinakowy 100ml (1,7), ziemniaki 200g, surówka z marchewki z oliwą i nasionami słonecznika 200g, kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, twarożek z buraczkami 40g (7), mix sałat 5g, włoszczyzna gotowana z oliwą 50g	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), pieczywo pszenne 50g (1), margaryna 15g, twarożek z buraczkami 60g (7), mix sałat 10g, pomidor 40g, śliwka 1szt	Herbata bez cukru 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), margaryna 10g, twarożek z buraczkami 60g (7), mix sałat 10g, pomidor 40g, śliwka 1szt
II kolacja	Sok warzywno- owocowy 1szt	Herbata owocowa bez cukru 200ml, serek wiejski z musem bananowym i cynamonem 200g (7)	Herbata owocowa bez cukru 200ml, serek wiejski z tartą rzodkiewką, szczypiorkiem i pestkami dyni 200g (7)
	E: 2024kcal B: 60,04g T: 37,83g, w tym nkt: 13,94g W: 340,36g, w tym cukry: 73,88g Bł.: 30,89g Sól: 3,75g Sód: 1443,57mg	E: 2449kcal B: 98,23g T: 71,10g, w tym nkt: 20,28g W: 308,71g, w tym cukry: 89,33g Bł.: 37,60g Sól: 5,97g Sód: 2178,02mg	E: 2203kcal B: 91,52g T: 74,20g, w tym nkt: 18,72g W: 283,31g, w tym cukry: 61,41g Bł.: 40,93g Sól: 5,37g Sód: 2142,38mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8-orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Piątek 27.10			
Posiłek	1. Podstawowa	2. Łatwostrawna	3. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł. 300ml (1,3,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1), graham 50g (1), masło 15g (7), pasta z jaj ze szczypiorkiem na jogurcie 60g (1,3,7), rukola 5g, ogórek kiszony 40g, rzodkiewka 40g	Makaron na mleku 1,5% tł. 300ml (1,3,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), pasta z jaj z koperkiem na jogurcie 60g (1,3,7), rukola 5g, pomidor bez skóry 80g	Makaron na mleku 1,5% tł. 300ml (1,3,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), margaryna 10g, pasta z białek z koperkiem na jogurcie 60g (1,3,7), rukola 5g, pomidor bez skóry 80g
II śniadanie			
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (1,9), ryba smażona (miruna) 100g (4), ziemniaki 200g, warzywa w sosie pomidorowym 200g, kompot 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (1,7,9), ryba duszona (miruna) 100g (4), ziemniaki 200g, warzywa w sosie pomidorowym 200g, kompot 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (1,7,9), ryba duszona (miruna) 100g (4), ziemniaki 200g, warzywa w sosie pomidorowym 200g, kompot 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), pieczywo pszenne 50g (1), margaryna 15g, twarożek z natką pietruszki 60g (7), papryka 80g, orzechy włoskie 15g (8)	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, twarożek z natką pietruszki 60g (7), pieczona cukinia z przyprawami i oliwą 80g	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 10g, twarożek z natką pietruszki 60g (7), pieczona cukinia z przyprawami i oliwą 80g, jabłko 1szt
II kolacja	Herbata owocowa 200ml, Koktajl jagodowy na maślanec z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)	Herbata owocowa 200ml, Koktajl jagodowy na maślanec z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)	Herbata owocowa 200ml, Koktajl jagodowy na maślanec z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)
	E: 2196kcal B: 93,36g T: 61,69g, w tym nkt: 19,09g W: 274,77g, w tym cukry: 60,57g Bł.: 30,49g Sól: 4,74g Sód: 1753,08mg	E: 2065kcal B: 93,77g T: 47,06g, w tym nkt: 18,48g W: 264,41g, w tym cukry: 61,36g Bł.: 24,45g Sól: 3,99g Sód: 1575,59mg	E: 2011kcal B: 93,24g T: 32,46g, w tym nkt: 11,01g W: 278,98g, w tym cukry: 78,32g Bł.: 28,05g Sól: 4,28g Sód: 1622,69mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8- orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11- nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Piątek 27.10			
Posiłek	4. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	6. Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	9. Bogatobiałkowa
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł. 300ml (1,3,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), pasta z jaj z koperkiem na jogurcie 60g (1,3,7), rukola 5g, pomidor bez skóry 80g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), masło 10g (7), pasta z jaj ze szczypiorkiem na jogurcie 60g (1,3,7), rukola 5g, rzodkiewka 80g	Makaron na mleku 1,5% tł. 300ml (1,3,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 100g (1), masło 10g (7), pasta z jaj z koperkiem na jogurcie 120g (1,3,7), rukola 5g, pomidor bez skóry 80g
II śniadanie		Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, polędwica sopocka 40g (1,6,7), jabłko 1szt	Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, polędwica sopocka 40g (1,6,7), jabłko 1szt
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (1,7,9), ryba duszona (miruna) 100g (4), ziemniaki 200g, warzywa w sosie pomidorowym 200g, kompot 250ml	Zupa koperkowa z brązowym ryżem 300ml (1,9), ryba duszona (miruna) 100g (4), ziemniaki 200g, warzywa w sosie pomidorowym 200g, pestki dyni 5g, kompot bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (1,7,9), ryba duszona (miruna) 100g (4), ziemniaki 200g, warzywa w sosie pomidorowym 200g, kompot 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, twarożek z natką pietruszki 60g (7), pieczona cukinia z przyprawami i oliwą 80g	Herbata bez cukru 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), margaryna 10g (7), twarożek z natką pietruszki 60g (7), papryka 80g, orzechy włoskie 15g (8)	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, twarożek z natką pietruszki 60g (7), pieczona cukinia z przyprawami i oliwą 80g
II kolacja	Herbata owocowa 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)	Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)	Herbata owocowa 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)
	E: 2065kcal B: 93,77g T: 47,06g, w tym nkt: 18,48g W: 264,41g, w tym cukry: 61,36g Bł.: 24,45g Sól: 3,99g Sód: 1575,59mg	E: 2007kcal B: 97,01g T: 52,43g, w tym nkt: 17,63g W: 269,07g, w tym cukry: 58,98g Bł.: 41,67g Sól: 4,27g Sód: 1682,73mg	E: 2284kcal B: 110,83g T: 56,09g, w tym nkt: 19,18g W: 281,84g, w tym cukry: 78,82g Bł.: 29,90g Sól: 4,59g Sód: 1887,09mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8-orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11- nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Piątek 27.10			
Posiłek	10. Niskobiałkowa	C1. Podstawowa dla kobiet w ciąży lub laktacji	C3. Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), pasta z białek na jogurcie 40g (1,3,7), rukola 5g	Makaron na mleku 1,5% tł. 300ml (1,3,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1), masło 10g (7), pasta z jaj ze szczypiorkiem na jogurcie 60g (1,3,7), rukola 5g, rzodkiewka 40g, jabłko 1szt	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), masło 10g (7), pasta z jaj ze szczypiorkiem na jogurcie 120g (1,3,7), rukola 5g, rzodkiewka 80g
II śniadanie		Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, polędwica sopocka 40g (1,6,7), mandarynka 1szt	Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, polędwica sopocka 40g (1,6,7), jabłko 1szt
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem wegetariańska 300ml (1,7,9), ryba duszona (miruna) 70g (4), kasza jęczmienna 200g (1), włoszczyzna gotowana 200g, kompot 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (1,9), ryba smażona (miruna) 100g (4), ziemniaki 200g, warzywa w sosie pomidorowym 200g, kompot bez cukru 250ml	Zupa koperkowa z brązowym ryżem 300ml (1,9), ryba duszona (miruna) 100g (4), ziemniaki 200g, warzywa w sosie pomidorowym 200g, pestki dyni 5g, kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, twarożek z natką pietruszki 40g (7), pieczona cukinia z przyprawami i oliwą 80g	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), pieczywo pszenne 50g (1), margaryna 15g, twarożek z natką pietruszki 60g (7), papryka 80g, orzechy włoskie 15g (8)	Herbata bez cukru 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), margaryna 10g (7), twarożek z natką pietruszki 80g (7), papryka 80g, orzechy włoskie 25g (8)
II kolacja	Sok warzywno- owocowy 1szt	Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)	Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl jagodowy na maślanie z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)
	E: 1801kcal B: 64,60g T: 35,05g, w tym nkt: 13,48g W: 286,51g, w tym cukry: 39,30g Bł.: 28,27g Sól: 4,01g Sód: 1425,90mg	E: 2365kcal B: 102,77g T: 64,08g, w tym nkt: 19,78g W: 302,96g, w tym cukry: 86,47g Bł.: 35,31g Sól: 4,82g Sód: 1800,23mg	E: 2192kcal B: 110,11g T: 66,00g, w tym nkt: 18,85g W: 270,88g, w tym cukry: 60,43g Bł.: 42,28g Sól: 4,29g Sód: 1765,94mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8- orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11- nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Sobota 28.10			
Posiłek	1. Podstawowa	2. Łatwostrawna	3. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Ryż na mleku 1,5% tł. 300ml (7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1), graham 50g (1), masło 15g (7), pomidorowy serek kanapkowy 60g (7), tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7)	Ryż na mleku 1,5% tł. 300ml (7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), pomidorowy serek kanapkowy 60g (7), banan 1szt (120g)	Ryż na mleku 1,5% tł. 300ml (7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), margaryna 10g, pomidorowy serek kanapkowy 60g (7), banan 1szt (120g)
II śniadanie			
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), bitki drobiowe duszone 100g (1), sos brokułowy 100ml (7), kasza gryczana 200g, surówka z cukinii i marchewki z olejem rzepakowym 200g, kompot 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), bitki drobiowe duszone 100g (1), sos brokułowy 100ml (7), kasza jaglana na sypko 200g, surówka z cukinii i marchewki z olejem rzepakowym 200g, kompot 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), bitki drobiowe duszone 100g (1), sos brokułowy 100ml (7), kasza jaglana na sypko 200g, surówka z cukinii i marchewki z olejem rzepakowym 200g, kompot 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), pieczywo pszenne 50g (1), margaryna 15g (7), filet zapiekany 40g, sałatka z pomidora, ogórka zielonego i sałaty z olejem rzepakowym i pestkami dyni 80g	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g (7), filet zapiekany 40g, sałatka z pomidora bez skóry i sałaty z olejem rzepakowym 80g	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 10g, filet zapiekany 40g, sałatka z pomidora bez skóry i sałaty z olejem rzepakowym 80g
II kolacja	Herbata owocowa 200ml, Jogurt naturalny z musem jabłkowym i siekanymi orzechami włoskimi 300g (7,8)	Herbata owocowa 200ml, Jogurt naturalny z musem jabłkowym i mielonym siemieniem lnianym 300g (7)	Herbata owocowa 200ml, Jogurt naturalny z musem jabłkowym i mielonym siemieniem lnianym 300g (7)
	E: 2202kcal B: 95,88g T: 60,07g, w tym nkt: 20,09g W: 289,17g, w tym cukry: 72,76g Bł.: 35,49g Sól: 4,93g Sód: 1654,86mg	E: 2227kcal B: 94,46g T: 50,48g, w tym nkt: 18,96g W: 275,00g, w tym cukry: 93,03g Bł.: 28,80g Sól: 4,68g Sód: 1661,45mg	E: 2142kcal B: 94,36g T: 41,10g, w tym nkt: 11,42g W: 275,00g, w tym cukry: 92,95g Bł.: 28,80g Sól: 4,68g Sód: 1663,15mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8- orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11- nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Sobota 28.10			
Posiłek	4. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	6. Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	9. Bogatobiałkowa
Śniadanie	Ryż na mleku 1,5% tł. 300ml (7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), pomidorowy serek kanapkowy 60g (7), banan 1szt (120g)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), masło 10g (7), pomidorowy serek kanapkowy 60g (7), tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7)	Ryż na mleku 1,5% tł. 300ml (7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 100g (1), masło 10g (7), pomidorowy serek kanapkowy 100g (7), banan 1szt (120g)
II śniadanie		Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, szynka wiśniowa 40g (6), papryka 50g	Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, szynka wiśniowa 40g (6), włoszczyzna gotowana 50g
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), bitki drobiowe duszone 100g (1), sos ziołowy 100ml (7), kasza jaglana na sypko 200g, marchew gotowana z olejem rzepakowym 200g, kompot 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), bitki drobiowe duszone 100g (1), sos brokułowy 100ml (7), kasza gryczana 200g, surówka z cukinii i marchewki z olejem rzepakowym 200g, kompot bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), bitki drobiowe duszone 100g (1), sos brokułowy 100ml (7), kasza jaglana na sypko 200g, surówka z cukinii i marchewki z olejem rzepakowym 200g, kompot 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g (7), filet zapiekany 40g, sałatka z pomidora bez skóry i sałaty z olejem rzepakowym 80g	Herbata bez cukru 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), margaryna 10g (7), filet zapiekany 40g, ser żółty 20g (7), sałatka z pomidora, ogórka zielonego i sałaty z olejem rzepakowym i pestkami dyni 80g	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g (7), filet zapiekany 60g, sałatka z pomidora bez skóry i sałaty z olejem rzepakowym 80g
II kolacja	Herbata owocowa 200ml, Jogurt naturalny z musem jabłkowym i mielonym siemieniem lnianym 300g (7)	Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny z musem jabłkowym i siekanymi orzechami włoskimi 300g (7,8)	Herbata owocowa 200ml, Jogurt naturalny z musem jabłkowym i mielonym siemieniem lnianym 300g (7)
	E: 2266kcal B: 92,33g T: 54,63g, w tym nkt: 18,96g W: 276,52g, w tym cukry: 94,43g Bł.: 29,90g Sól: 4,90g Sód: 1758,71mg	E: 2040kcal B: 102,20g T: 60,33g, w tym nkt: 20,34g W: 265,46g, w tym cukry: 54,15g Bł.: 41,16g Sól: 4,83g Sód: 2047,51mg	E: 2330kcal B: 111,66g T: 54,07g, w tym nkt: 20,21g W: 279,25g, w tym cukry: 94,53g Bł.: 32,05g Sól: 5,06g Sód: 2134,15mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8- orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11- nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Sobota 28.10			
Posiłek	10. Niskobiałkowa	C1. Podstawowa dla kobiet w ciąży lub laktacji	C3. Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), dżem 50g, nektarynka 1szt	Ryż na mleku 1,5% tł. 300ml (7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1), masło 10g (7), pomidorowy serek kanapkowy 60g (7), banan 1szt	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), masło 10g (7), pomidorowy serek kanapkowy 60g (7), jajko gotowane 1szt (3), tarta rzodkiewka z jogurtem i pestkami dyni 80g (7), papryka 50g
II śniadanie		Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, szynka wiśniowa 40g (6), papryka 50g	Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, szynka wiśniowa 40g (6), śliwka 1szt
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), mięso drobiowe gotowane 70g (1), sos ziołowy 80ml (7), kasza jaglana na sypko 200g, marchew gotowana z olejem rzepakowym 200g, kompot 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), bitki drobiowe duszone 100g (1), sos brokułowy 100ml (7), kasza gryczana 200g, surówka z cukinii i marchewki z olejem rzepakowym 200g, kompot bez cukru 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), bitki drobiowe duszone 100g (1), sos brokułowy 100ml (7), kasza gryczana 200g, surówka z cukinii i marchewki z olejem rzepakowym 200g, kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g (7), filet zapiekany 40g, sałata 2 liście	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), pieczywo pszenne 50g (1), margaryna 15g (7), filet zapiekany 40g, sałatka z pomidora, ogórka zielonego i sałaty z olejem rzepakowym i pestkami dyni 80g, mandarynka 1szt	Herbata bez cukru 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), margaryna 10g (7), filet zapiekany 60g, sałatka z pomidora, ogórka zielonego i sałaty z olejem rzepakowym i pestkami dyni 80g, mandarynka 1szt
II kolacja	Sok warzywno- owocowy 1szt	Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny z musem jabłkowym i siekanymi orzechami włoskimi 300g (7,8)	Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny z musem jabłkowym i siekanymi orzechami włoskimi 300g (7,8)
	E: 1901kcal B: 58,47g T: 40,02g, w tym nkt: 13,33g W: 305,15g, w tym cukry: 63,85g Bł.: 26,30g Sól: 4,23g Sód: 1559,51mg	E: 2382kcal B: 102,69g T: 61,50g, w tym nkt: 20,08g W: 300,50g, w tym cukry: 103,18g Bł.: 38,36g Sól: 4,90g Sód: 2001,19mg	E: 2166kcal B: 109,39g T: 64,37g, w tym nkt: 17,99g W: 280,23g, w tym cukry: 66,36g Bł.: 43,71g Sól: 4,69g Sód: 2056,80mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8- orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11- nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Niedziela 29.10			
Posiłek	1. Podstawowa	2. Łatwostrawna	3. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1), graham 50g (1), masło 15g (7), ser biały 60g (7), dżem 50g, śliwka 1szt	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), ser biały 60g (7), dżem 50g, jabłko 1szt	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), margaryna 10g, ser biały 60g (7), dżem 50g, jabłko 1szt
II śniadanie			
Obiad	Rosół z ryżem 300ml (1,9), udko z kurczaka pieczone 1szt, ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty olejem rzepakowym i sezamem 100g (11), buraczki 100g, kompot 250ml	Rosół z ryżem 300ml (1,9), udko z kurczaka gotowane 1szt, ziemniaki 200g, buraczki z olejem rzepakowym 200g, kompot 250ml	Rosół z ryżem 300ml (1,9), udko z kurczaka gotowane 1szt, ziemniaki 200g, buraczki z olejem rzepakowym 200g, kompot 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), pieczywo pszenne 50g (1), margaryna 15g, sałatka jarzynowa z wędliną 120g (3,7,9)	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, sałatka jarzynowa z wędliną na jogurcie 120g (3,7,9)	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 10g, szynka gotowana extra 40g (1,6,7), mix sałat 5g, włoszczyzna gotowana 80g
II kolacja	Herbata owocowa 200ml, serek wiejski z pomidorem, oliwą i bazylią 200g (7)	Herbata owocowa 200ml, serek wiejski z pomidorem, oliwą i bazylią 200g (7)	Herbata owocowa 200ml, serek wiejski z pomidorem, oliwą i bazylią 200g (7)
	E: 2338kcal B: 98,14g T: 73,27g, w tym nkt: 22,68g W: 327,18g, w tym cukry: 80,54g Bł.: 30,23g Sól: 5,58g Sód: 1981,04mg	E: 2310kcal B: 100,15g T: 60,67g, w tym nkt: 23,54g W: 376,13g, w tym cukry: 95,87g Bł.: 27,88g Sól: 5,19g Sód: 1946,05mg	E: 2167kcal B: 98,78g T: 52,05g, w tym nkt: 15,00g W: 364,05g, w tym cukry: 94,67g Bł.: 27,37g Sól: 5,64g Sód: 2164,55mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8- orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11- nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Niedziela 29.10			
Posiłek	4. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	6. Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	9. Bogatobiałkowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), ser biały 60g (7), jabłko 1szt	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), masło 10g (7), ser biały 60g (7), orzechy włoskie 15g (8), śliwka 1szt	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 100g (1), masło 10g (7), ser biały 60g (7), dżem 50g, jabłko 1szt
II śniadanie		Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, jajko 1szt (3), mix sałat z kalarepką i papryką 50g	Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, jajko 1szt (3), mix sałat 10g
Obiad	Rosół z ryżem 300ml (1,9), udko z kurczaka gotowane 1szt, ziemniaki 200g, buraczki z olejem rzepakowym 200g, kompot 250ml	Rosół z brązowym ryżem 300ml (1,9), udko z kurczaka gotowane 1szt, ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty olejem rzepakowym i sezamem 200g (11), kompot bez cukru 250ml	Rosół z ryżem 300ml (1,9), udko z kurczaka gotowane 1szt, ziemniaki 200g, buraczki z olejem rzepakowym 200g, kompot 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, szynka gotowana extra 40g (1,6,7), mix sałat 5g, włoszczyzna gotowana 80g	Herbata bez cukru 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), margaryna 10g (7), sałatka jarzynowa z wędliną na jogurcie 120g (3,7,9)	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, sałatka jarzynowa z wędliną na jogurcie 120g (3,7,9)
II kolacja	Herbata owocowa 200ml, serek wiejski z pomidorem, oliwą i bazylią 200g (7)	Herbata owocowa bez cukru 200ml, serek wiejski z pomidorem, oliwą i bazylią 200g (7)	Herbata owocowa 200ml, serek wiejski z pomidorem, oliwą i bazylią 200g (7)
	E: 2180kcal B: 98,73g T: 61,32g, w tym nkt: 22,53g W: 345,05g, w tym cukry: 79,15g Bł.: 26,92g Sól: 5,63g Sód: 2162,35mg	E: 2079kcal B: 101,64g T: 71,79g, w tym nkt: 22,35g W: 243,90g, w tym cukry: 43,54g Bł.: 36,27g Sól: 4,64g Sód: 1797,41mg	E: 2391kcal B: 107,95g T: 67,42g, w tym nkt: 23,56g W: 379,24g, w tym cukry: 95,96g Bł.: 29,83g Sól: 5,17g Sód: 2010,55mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8-orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11- nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Niedziela 29.10			
Posiłek	10. Niskobiałkowa	C1. Podstawowa dla kobiet w ciąży lub laktacji	C3. Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), ser biały 30g (7), dżem 30g, jabłko 1szt	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1), masło 10g (7), ser biały 60g (7), śliwka 1szt, mandarynka 1szt	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), masło 10g (7), ser biały 100g (7), orzechy włoskie 15g (8), śliwka 1szt, jabłko 1szt
II śniadanie		Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, jajko 1szt (3), mix sałat z kalarepką i papryką 50g	Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, jajko 1szt (3), mix sałat z kalarepką i papryką 50g
Obiad	Rosół jarski z ryżem 300ml (1,9), pałka z kurczaka gotowana 1szt, kasza jęczmienna 200g (1), buraczki z olejem rzepakowym 200g, kompot 250ml	Rosół z ryżem 300ml (1,9), udko z kurczaka pieczone 1szt, ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty olejem rzepakowym i sezamem 100g (11), buraczki 100g, kompot bez cukru 250ml	Rosół z brązowym ryżem 300ml (1,9), udko z kurczaka gotowane 1szt, ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty olejem rzepakowym i sezamem 200g (11), kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, sałatka jarzynowa bez wędliny na jogurcie 100g (3,7,9)	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), pieczywo pszenne 50g (1), margaryna 15g, sałatka jarzynowa z wędliną 120g (3,7,9), sok owocowy 100% 1szt	Herbata bez cukru 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), margaryna 10g (7), szynka gotowana extra 60g (1,6,7), mix sałat 5g, ogórek zielony 80g
II kolacja	Sok warzywno- owocowy 1szt	Herbata owocowa bez cukru 200ml, serek wiejski z pomidorem, oliwą i bazylią 200g (7)	Herbata owocowa bez cukru 200ml, serek wiejski z pomidorem, oliwą i bazylią 200g (7)
	E: 1996kcal B: 62,13g T: 37,67g, w tym nkt: 13,63g W: 406,46g, w tym cukry: 61,58g Bł.: 30,60g Sól: 3,56g Sód: 1362,42mg	E: 2568kcal B: 109,02g T: 82,40g, w tym nkt: 23,08g W: 320,82g, w tym cukry: 96,09g Bł.: 32,47g Sól: 5,60g Sód: 2065,11mg	E: 2189kcal B: 112,63g T: 76,49g, w tym nkt: 22,54g W: 248,19g, w tym cukry: 59,95g Bł.: 37,65g Sól: 5,44g Sód: 2183,41mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8-orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11- nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Poniedziałek 30.10			
Posiłek	1. Podstawowa	2. Łatwostrawna	3. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł. 300ml (1,3,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1), graham 50g (1), masło 15g (7), hummus 60g, ogórek zielony 80g	Makaron na mleku 1,5% tł. 300ml (1,3,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), polędwica sopocka 40g (1,6,7), banan 1szt (ok.120g)	Makaron na mleku 1,5% tł. 300ml (1,3,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), margaryna 10g, polędwica sopocka 40g (1,6,7), banan 1szt (ok.120g)
II śniadanie			
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), pulpet mielony gotowany 100g (1,3), sos śmietanowo- musztardowy 100ml (1,7,10), ryż brązowy 200g, surówka z białej kapusty z marchewką, olejem i nasionami słonecznika 100g, pieczona cukinia 100g, kompot 250ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), pulpet mielony gotowany 100g (1,3), sos ziołowy 100ml (1,7), ryż biały 200g, pieczona cukinia z ziołami i olejem rzepakowym 200g, kompot 250ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), pulpet mielony gotowany 100g (1,3), sos ziołowy 100ml (1,7), ryż biały 200g, pieczona cukinia z ziołami i olejem rzepakowym 200g, kompot 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), pieczywo pszenne 50g (1), margaryna 15g, ser żółty 40g (7), pomidor 80g	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, pasta twarogowa z koperkiem 60g (7), pomidor bez skóry 80g	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 10g, pasta twarogowa z koperkiem 60g (7), pomidor bez skóry 80g
II kolacja	Herbata owocowa 200ml, muffiny jajeczne ze szpinakiem i szynką gotowaną 2szt (1,3,7)	Herbata owocowa 200ml, muffiny jajeczne ze szpinakiem i szynką gotowaną 2szt (1,3,7)	Herbata owocowa 200ml, muffiny jajeczne ze szpinakiem i szynką gotowaną 2szt (1,3,7)
	E: 2475kcal B: 102,16g T: 85,48g, w tym nkt: 25,67g W: 301,45g, w tym cukry: 53,47g Bł.: 26,92g Sól: 5,69g Sód: 2153,20mg	E: 2327kcal B: 104,99g T: 61,38g, w tym nkt: 23,12g W: 278,37g, w tym cukry: 70,48g Bł.: 21,83g Sól: 5,00g Sód: 1907,46mg	E: 2242kcal B: 104,90g T: 52,00g w tym nkt: 15,59g W: 278,37g, w tym cukry: 70,48g Bł.: 21,83g Sól: 5,00g Sód: 1909,16mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8- orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11- nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Poniedziałek 30.10			
Posiłek	4. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	6. Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	9. Bogatobiałkowa
Śniadanie	Makaron na mleku 1,5% tł. 300ml (1,3,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), polędwica sopocka 40g (1,6,7), banan 1szt (ok.120g)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), masło 10g (7), hummus 60g, ogórek zielony 80g	Makaron na mleku 1,5% tł. 300ml (1,3,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 100g (1), masło 10g (7), polędwica sopocka 40g (1,6,7), banan 1szt (ok.120g)
II śniadanie		Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, twarożek 60g (7), śliwka 1szt	Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, szynka gotowana extra 40g (1,6,7), włoszczyzna gotowana 50g
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), pulpet mielony gotowany 100g (1,3), sos ziołowy 100ml (1,7), ryż biały 200g, pieczona cukinia z ziołami i olejem rzepakowym 200g, kompot 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), pulpet mielony 100g (1,3), sos śmietanowo-musztardowy 100ml (1,7,10), ryż brązowy 200g, surówka z białej kapusty z marchewką, olejem i nasionami słonecznika 200g, kompot bez cukru 250ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), pulpet mielony gotowany 100g (1,3), sos ziołowy 100ml (1,7), ryż biały 200g, pieczona cukinia z ziołami i olejem rzepakowym 200g, kompot 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, pasta twarogowa z koperkiem 60g (7), pomidor bez skóry 80g	Herbata bez cukru 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), margaryna 10g (7), ser żółty 40g (1,6,7), pomidor 80g	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, pasta twarogowa z koperkiem 60g (7), pomidor bez skóry 80g
II kolacja	Herbata owocowa 200ml, muffiny jajeczne ze szpinakiem i szynką gotowaną 2szt (1,3,7)	Herbata owocowa bez cukru 200ml, muffiny jajeczne ze szpinakiem i szynką gotowaną 2szt (1,3,7)	Herbata owocowa 200ml, muffiny jajeczne ze szpinakiem i szynką gotowaną 2szt (1,3,7)
	E: 2327kcal B: 104,99g T: 61,38g, w tym nkt: 23,12g W: 278,37g, w tym cukry: 70,48g Bł.: 21,83g Sól: 5,00g Sód: 1907,46mg	E: 2266kcal B: 107,22g T: 76,77g, w tym nkt: 24,72g W: 279,19g, w tym cukry: 41,91g Bł.: 41,68g Sól: 5,27g Sód: 2088,05mg	E: 2373kcal B: 111,25g T: 63,57g, w tym nkt: 23,15g W: 283,50g, w tym cukry: 71,98g Bł.: 25,18g Sól: 5,51g Sód: 2152,16mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8- orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11- nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Poniedziałek 30.10			
Posiłek	10. Niskobiałkowa	C1. Podstawowa dla kobiet w ciąży lub laktacji	C3. Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), dżem 50g, mandarynka 1szt	Makaron na mleku 1,5% tł. 300ml (1,3,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1), masło 10g (7), hummus 60g, ogórek zielony 80g, mandarynka 1szt	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), masło 10g (7), hummus 50g, ogórek zielony 80g, jogurt naturalny 1szt (7), mandarynka 1szt
II śniadanie		Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, polędwica sopocka 40g (1,6,7), śliwka 1szt	Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, polędwica sopocka 40g (1,6,7), śliwka 1szt
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), pulpet mielony gotowany 70g (1,3), sos ziołowy 80ml (1,7), ryż biały 200g, pieczona cukinia z ziołami i olejem rzepakowym 200g, kompot 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), pulpet mielony gotowany 100g (1,3), sos śmietanowo- musztardowy 100ml (1,7,10), ryż brązowy 200g, surówka z białej kapusty z marchewką, olejem i nasionami słonecznika 100g, pieczona cukinia 100g, kompot bez cukru 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), pulpet mielony 100g (1,3), sos śmietanowo- musztardowy 100ml (1,7,10), ryż brązowy 200g, surówka z białej kapusty z marchewką, olejem i nasionami słonecznika 200g, kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, pasta twarogowa z koperkiem 40g (7), włoszczyzna gotowana 80g	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), pieczywo pszenne 50g (1), margaryna 15g, pasta twarogowa z koperkiem 60g (7), banan 1szt	Herbata bez cukru 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), margaryna 10g (7), pasta twarogowa z koperkiem 60g (7), pomidor 80g
II kolacja	Mus warzywno- owocowy typu Kubaś (100g) 1szt	Herbata owocowa bez cukru 200ml, muffiny jajeczne ze szpinakiem i szynką gotowaną 2szt (1,3,7)	Herbata owocowa bez cukru 200ml, muffiny jajeczne ze szpinakiem i szynką gotowaną 2szt (1,3,7)
	E: 1839kcal B: 58,83g T: 45,43g, w tym nkt: 14,91g W: 281,06g, w tym cukry: 69,49g Bł.: 20,50g Sól: 3,34g Sód: 1211,53mg	E: 2635kcal B: 111,28g T: 81,01g, w tym nkt: 22,49g W: 312,91g, w tym cukry: 88,18g Bł.: 37,66g Sól: 5,46g Sód: 2118,61mg	E: 2276kcal B: 110,54g T: 70,16g, w tym nkt: 21,68g W: 285,60g, w tym cukry: 55,58g Bł.: 43,37g Sól: 5,23g Sód: 1992,90mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8- orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11- nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Wtorek 31.10			
Posiłek	1. Podstawowa	2. Łatwostrawna	3. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1), graham 50g (1), masło 15g (7), jajko 1szt (3), mix sałat 10g, papryka 80g	Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), jajko 1szt (3), mix sałat 10g, pieczona cukinia z przyprawami 80g	Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), margaryna 10g, pasta z białek na jogurcie 60g (3,7), mix sałat 10g, pieczona cukinia z przyprawami 80g
II śniadanie			
Obiad	Zupa krupnik 300ml (1,3,7,9), filet z kurczaka pieczony 100g, sos ziołowy 100ml, pieczone bataty z przyprawami i olejem rzepakowym 200g, fasolka szparagowa z sezamem 100g (11), bukiet królewski 100g, kompot 250ml	Zupa krupnik 300ml (1,3,7,9), filet z kurczaka duszony 100g, sos ziołowy 100ml, ziemniaki 200g, bukiet królewski 200g, kompot 250ml	Zupa krupnik 300ml (1,3,7,9), filet z kurczaka duszony 100g, sos ziołowy 100ml, ziemniaki 200g, bukiet królewski 200g, kompot 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), pieczywo pszenne 50g (1), margaryna 15g, pasta z ryby gotowanej (miruna) i jarzyn 100g (4,9), ogórek zielony 80g	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, pasta z ryby gotowanej (miruna) i jarzyn 100g (4,9), pomidor bez skóry 80g	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 10g, pasta z ryby gotowanej (miruna) i jarzyn 100g (4,9), pomidor bez skóry 80g
II kolacja	Herbata owocowa 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)	Herbata owocowa 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)	Herbata owocowa 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)
	E: 2113kcal B: 89,65g T: 58,73g, w tym nkt: 18,25g W: 280,49g, w tym cukry: 60,61g Bł.: 30,07g Sól: 4,17g Sód: 1573,46mg	E: 2154kcal B: 95,13g T: 53,29g, w tym nkt: 18,09g W: 281,45g, w tym cukry: 61,22g Bł.: 31,77g Sól: 4,04g Sód: 1568,70mg	E: 2009kcal B: 93,66g T: 37,63g, w tym nkt: 10,67g W: 280,79g, w tym cukry: 61,56g Bł.: 31,77g Sól: 4,34g Sód: 1612,30mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8- orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11- nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Wtorek 31.10			
Posiłek	4. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	6. Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	9. Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), jajko 1szt (3), mix sałat 10g, pieczona cukinia z przyprawami 80g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), masło 10g (7), jajko 1szt (3), mix sałat 10g, papryka 80g	Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 100g (1), masło 10g (7), jajko 1szt (3), szynka pieczona 40g (1,6), mix sałat 10g, pieczona cukinia z przyprawami 80g
II śniadanie		Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, ser żółty 40g (7), pieczona cukinia z przyprawami 50g	Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, ser biały 60g (7), mandarynka 1szt
Obiad	Zupa krupnik 300ml (1,3,7,9), filet z kurczaka duszony 100g, sos ziołowy 100ml, ziemniaki 200g, bukiet królewski 200g, kompot 250ml	Zupa krupnik 300ml (1,3,7,9), filet z kurczaka pieczony 100g, sos ziołowy 100ml, ziemniaki 200g, fasolka szparagowa z sezamem 200g (11), kompot bez cukru 250ml	Zupa krupnik 300ml (1,3,7,9), filet z kurczaka duszony 100g, sos ziołowy 100ml, ziemniaki 200g, bukiet królewski 200g, kompot 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, pasta z ryby gotowanej (miruna) i jarzyn 100g (4,9), pomidor bez skóry 80g	Herbata bez cukru 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), margaryna 10g (7), pasta z ryby gotowanej (miruna) i jarzyn 100g (4,9), ogórek zielony 80g	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, pasta z ryby gotowanej (miruna) i jarzyn 100g (4,9), pomidor bez skóry 80g
II kolacja	Herbata owocowa 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)	Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)	Herbata owocowa 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)
	E: 2154kcal B: 95,13g T: 53,29g, w tym nkt: 18,09g W: 281,45g, w tym cukry: 61,22g Bł.: 31,77g Sól: 4,04g Sód: 1568,70mg	E: 2016kcal B: 97,37g T: 59,42g, w tym nkt: 21,32g W: 261,06g, w tym cukry: 41,39g Bł.: 38,88g Sól: 4,54g Sód: 1704,57mg	E: 2293kcal B: 113,10g T: 57,73g, w tym nkt: 20,35g W: 293,70g, w tym cukry: 69,93g Bł.: 35,05g Sól: 4,98g Sód: 1820,95mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8- orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11- nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Wtorek 31.10			
Posiłek	10. Niskobiałkowa	C1. Podstawowa dla kobiet w ciąży lub laktacji	C3. Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), pasta z białek na jogurcie 40g (3,7), pieczona cukinia z przyprawami i oliwą 80g	Kasza manna na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1), masło 10g (7), jajko 1szt (3), mix sałat 10g, papryka 80g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), masło 10g (7), jajko 1szt (3), szynka pieczona 40g (1,6), mix sałat 10g, papryka 80g
II śniadanie		Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, ser żółty 40g (7), nektarynka 1szt	Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, ser biały 60g (7), nektarynka 1szt, orzechy włoskie 15g (8)
Obiad	Zupa krupnik 300ml (1,3,7,9), filet z kurczaka gotowany 70g, sos ziołowy 80ml, kasza jaglana 200g, bukiet królewski 200g, kompot 250ml	Zupa krupnik 300ml (1,3,7,9), filet z kurczaka pieczony 100g, sos ziołowy 100ml, pieczone bataty z przyprawami i olejem rzepakowym 200g, fasolka szparagowa z sezamem 100g (11), bukiet królewski 100g, kompot bez cukru 250ml	Zupa krupnik 300ml (1,3,7,9), filet z kurczaka pieczony 100g, sos ziołowy 100ml, ziemniaki 200g, fasolka szparagowa z sezamem 200g (11), kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, pasta z jarzyn z dodatkiem gotowanej ryby 100g (4,9)	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), pieczywo pszenne 50g (1), margaryna 15g, pasta z ryby gotowanej (miruna) i jarzyn 100g (4,9), ogórek zielony 40g, mandarynka 1szt	Herbata bez cukru 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), margaryna 10g (7), pasta z ryby gotowanej (miruna) i jarzyn 150g (4,9), ogórek zielony 80g
II kolacja	Sok warzywno- owocowy 1szt	Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)	Herbata owocowa bez cukru 200ml, Koktajl truskawkowy na kefirze z płatkami owsianymi i siemieniem lnianym 300ml (1,7)
	E: 1884kcal B: 65,05g T: 40,93g, w tym nkt: 13,94g W: 287,89g, w tym cukry: 37,10g Bł.: 29,44g Sól: 3,62g Sód: 1395,86mg	E: 2230kcal B: 102,13g T: 68,25g, w tym nkt: 23,73g W: 303,21g, w tym cukry: 77,89g Bł.: 32,78g Sól: 5,07g Sód: 1872,11mg	E: 2188kcal B: 110,81g T: 63,83g, w tym nkt: 19,10g W: 276,16g, w tym cukry: 54,75g Bł.: 42,19g Sól: 4,69g Sód: 1704,47mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8- orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11- nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Środa 1.11			
Posiłek	1. Podstawowa	2. Łatwostrawna	3. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Ryż na mleku 1,5% tł. 300ml (7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1), graham 50g (1), masło 15g (7), pasta z sera żółtego i papryki 80g (3,7), ogórek zielony 80g	Ryż na mleku 1,5% tł. 300ml (7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), twarożek ze szpinakiem 60g (7), banan 1szt (ok.120g)	Ryż na mleku 1,5% tł. 300ml (7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), margaryna 10g, twarożek ze szpinakiem 60g (7), banan 1szt (ok.120g)
II śniadanie			
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9), potrawka drobiowa 150g (1), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z marchewki z oliwą 200g, kompot 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9), potrawka drobiowa 150g (1), kasza jęczmienna 200g (1), marchew gotowana z oliwą 200g, kompot 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9), potrawka drobiowa 150g (1), kasza jęczmienna 200g (1), marchew gotowana z oliwą 200g, kompot 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), pieczywo pszenne 50g (1), margaryna 15g, szynka pieczona 40g (1,6), sałata 2 liście, tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7)	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, szynka pieczona 40g (1,6), sałata 2 liście, pieczona cukinia z ziołami 80g	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 10g, szynka pieczona 40g (1,6), sałata 2 liście, pieczona cukinia z ziołami 80g
II kolacja	Herbata owocowa 200ml, Jogurt naturalny z musem jabłkowym i siekanymi orzechami włoskimi 300g (7,8)	Herbata owocowa 200ml, Jogurt naturalny z musem jabłkowym i mielonym siemieniem lnianym 300g (7)	Herbata owocowa 200ml, Jogurt naturalny z musem jabłkowym i mielonym siemieniem lnianym 300g (7)
	E: 2388kcal B: 90,73g T: 77,12g, w tym nkt: 23,83g W: 322,48g, w tym cukry: 73,42g Bł.: 37,27g Sól: 6,22g Sód: 2075,59mg	E: 2287kcal B: 92,57g T: 52,94g, w tym nkt: 20,03g W: 308,16g, w tym cukry: 96,86g Bł.: 33,51g Sól: 5,20g Sód: 1832,02mg	E: 2202kcal B: 92,48g T: 43,57g, w tym nkt: 12,49g W: 308,16g, w tym cukry: 96,86g Bł.: 33,51g Sól: 5,21g Sód: 1833,72mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8- orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11- nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Środa 1.11			
Posiłek	4. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	6. Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	9. Bogatobiałkowa
Śniadanie	Ryż na mleku 1,5% tł. 300ml (7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), twarożek ze szpinakiem 60g (7), banan 1szt (ok.120g)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), masło 10g (7), twarożek ze szpinakiem 60g (7), ogórek zielony 80g	Ryż na mleku 1,5% tł. 300ml (7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 100g (1), masło 10g (7), twarożek ze szpinakiem 100g (7), banan 1szt (ok.120g)
II śniadanie		Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, jajko 1szt (3), mix sałat z papryką i kalarepą z oliwą 50g	Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, jajko 1szt (3), mix sałat 10g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9), potrawka drobiowa 150g (1), kasza jęczmienna 200g (1), marchew gotowana z oliwą 200g, kompot 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), potrawka drobiowa 150g (1), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z marchewki z oliwą 200g, kompot bez cukru 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9), potrawka drobiowa 150g (1), kasza jęczmienna 200g (1), marchew gotowana z oliwą 200g, kompot 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, szynka pieczona 40g (1,6), sałata 2 liście, pieczona cukinia z ziołami 80g	Herbata bez cukru 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), margaryna 10g (7), szynka pieczona 40g (1,6), sałata 2 liście, tarta rzodkiewka z jogurtem 80g (7)	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, szynka pieczona 60g (1,6), sałata 2 liście, pieczona cukinia z ziołami 80g
II kolacja	Herbata owocowa 200ml, Jogurt naturalny z musem jabłkowym i mielonym siemieniem lnianym 300g (7)	Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny z musem jabłkowym i siekanymi orzechami włoskimi 300g (7,8)	Herbata owocowa 200ml, Jogurt naturalny z musem jabłkowym i mielonym siemieniem lnianym 300g (7)
	E: 2287kcal B: 92,57g T: 52,94g, w tym nkt: 20,03g W: 308,16g, w tym cukry: 96,86g Bł.: 33,51g Sól: 5,20g Sód: 1832,02mg	E: 2077kcal B: 92,83g T: 66,41g, w tym nkt: 19,12g W: 267,67g, w tym cukry: 51,87g Bł.: 40,95g Sól: 5,91g Sód: 2152,02mg	E: 2441kcal B: 111,05g T: 62,23g, w tym nkt: 21,44g W: 311,27g, w tym cukry: 96,95g Bł.: 35,46g Sól: 5,67g Sód: 2031,92mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8- orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11- nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Środa 1.11			
Posiłek	10. Niskobiałkowa	C1. Podstawowa dla kobiet w ciąży lub laktacji	C3. Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), dżem 50g, nektarynka 1szt	Ryż na mleku 1,5% tł. 300ml (7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1), masło 10g (7), twarożek ze szpinakiem 60g (7), ogórek zielony 40g, śliwka 1szt	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), masło 10g (7), twarożek ze szpinakiem 60g (7), ogórek zielony 80g,
II śniadanie		Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, jajko 1szt (3), mix sałat z papryką i kalarepą z oliwą 50g	Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, jajko 1szt (3), mix sałat z papryką i kalarepą z oliwą 50g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9), jajko gotowane 1szt (3), kasza jęczmienna 200g (1), marchew gotowana z oliwą 200g, kompot 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9), potrawka drobiowa 150g (1), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z marchewki z oliwą 200g, kompot bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), potrawka drobiowa 150g (1), kasza jęczmienna 200g (1), surówka z marchewki z oliwą 200g, kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, szynka pieczona 40g (1,6), pieczona cukinia z ziołami 80g	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), pieczywo pszenne 50g (1), margaryna 15g, szynka pieczona 40g (1,6), sałata 2 liście, banan 1szt	Herbata bez cukru 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), margaryna 10g (7), szynka pieczona 40g (1,6), sałata 2 liście, tarta rzodkiewka z jogurtem z pestkami dyni 80g (7), gruszka 1szt
II kolacja	Mus warzywno- owocowy typu Kubuś (100g) 1szt	Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny z musem jabłkowym i siekanymi orzechami włoskimi 300g (7,8)	Herbata owocowa bez cukru 200ml, Jogurt naturalny z musem jabłkowym i siekanymi orzechami włoskimi 300g (7,8)
	E: 1866kcal B: 53,50g T: 40,31g, w tym nkt: 12,76g W: 320,23g, w tym cukry: 81,62g Bł.: 29,55g Sól: 4,43g Sód: 1593,35mg	E: 2516kcal B: 99,57g T: 72,24g, w tym nkt: 21,60g W: 325,30g, w tym cukry: 103,18g Bł.: 39,29g Sól: 5,43g Sód: 1889,49mg	E: 2181kcal B: 94,46g T: 68,08g, w tym nkt: 19,43g W: 267,99g, w tym cukry: 66,61g Bł.: 44,26g Sól: 5,92g Sód: 2155,56mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8- orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10- gorczyca i produkty pochodne, 11- nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Czwartek 2.11			
Posiłek	1. Podstawowa	2. Łatwostrawna	3. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1), graham 50g (1), masło 15g (7), twarożek 60g (7), dżem 50g, śliwka 2 szt (ok. 130g)	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), twarożek 60g (7), dżem 50g, jabłko 1szt (ok. 200g)	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), margaryna 10g, twarożek 60g (7), dżem 50g, jabłko 1szt (ok. 200g)
II śniadanie			
Obiad	Zupa krem z białych warzyw (kalafior, seler, pietruszka, ziemniaki) z pestkami dyni 300ml (1,7,9), sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, sos koperkowy 100ml (1,7), kasza gryczana 200g, buraczki z olejem 100g, surówka z kapusty pekińskiej 100g, kompot 250ml	Zupa krem z białych warzyw (kalafior, seler, pietruszka, ziemniaki) 300ml (1,7,9), sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, sos koperkowy 100ml (1,7), ryż biały 200g, buraczki z olejem 200g, kompot 250ml	Zupa krem z białych warzyw (kalafior, seler, pietruszka, ziemniaki) 300ml (1,7,9), sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, sos koperkowy 100ml (1,7), ryż biały 200g, buraczki z olejem 200g, kompot 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), pieczywo pszenne 50g (1), margaryna 15g, szynka wiśniowa 40g (6), mix sałat 10g, pomidor 80g	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, szynka wiśniowa 40g (6), mix sałat 10g, pomidor bez skóry 80g	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 10g, szynka wiśniowa 40g (6), mix sałat 10g, pomidor bez skóry 80g
II kolacja	Herbata owocowa 200ml, muffiny jajeczne z cukinią i szpinakiem 2szt (1,3,7)	Herbata owocowa 200ml, muffiny jajeczne z cukinią i szpinakiem 2szt (1,3,7)	Herbata owocowa 200ml, muffiny jajeczne z cukinią i szpinakiem 2szt (1,3,7)
	E: 2308kcal B: 102,52g T: 61,05g, w tym nkt: 21,69g W: 346,65g, w tym cukry: 83,28g Bł.: 35,59g Sól: 4,43g Sód: 1897,12mg	E: 2366kcal B: 99,56g T: 57,26g, w tym nkt: 21,01g W: 399,77g, w tym cukry: 93,81g Bł.: 29,49g Sól: 4,28g Sód: 1942,78mg	E: 2281kcal B: 99,47g T: 47,88g, w tym nkt: 13,47g W: 399,77g, w tym cukry: 93,81g Bł.: 29,49g Sól: 4,28g Sód: 1944,48mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8- orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11- nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Czwartek 2.11			
Posiłek	4. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	6. Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	9. Bogatobiałkowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), twarożek 60g (7), jabłko 1szt (ok. 200g)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), masło 10g (7), twarożek 60g (7), śliwka 2 szt (ok. 130g)	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 100g (1), masło 10g (7), twarożek 100g (7), dżem 50g, jabłko 1szt (ok. 200g)
II śniadanie		Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, ser żółty 40g (7), rzodkiewka 50g	Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, szynka gotowana extra 40g (1,6,7), marchew gotowana 50g
Obiad	Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, sos koperkowy 100ml (1,7), ryż biały 200g, buraczki z olejem 200g, kompot 250ml	Zupa krem z białych warzyw (kalafior, seler, pietruszka, ziemniaki) z pestkami dyni 300ml (1,7,9), sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, sos koperkowy 100ml (1,7), kasza gryczana 200g, surówka z kapusty pekińskiej 200g, kompot bez cukru 250ml	Zupa krem z białych warzyw (kalafior, seler, pietruszka, ziemniaki) 300ml (1,7,9), sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, sos koperkowy 100ml (1,7), ryż biały 200g, buraczki z olejem 200g, kompot 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, szynka wiśniowa 40g (6), mix sałat 10g, pomidor bez skóry 80g	Herbata bez cukru 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), margaryna 10g, szynka wiśniowa 40g (6), mix sałat 10g, pomidor 80g	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, szynka wiśniowa 40g (6), mix sałat 10g, pomidor bez skóry 80g
II kolacja	Herbata owocowa 200ml, muffiny jajeczne z cukinią i szpinakiem 2szt (1,3,7)	Herbata owocowa bez cukru 200ml, muffiny jajeczne z cukinią i szpinakiem 2szt (1,3,7)	Herbata owocowa 200ml, muffiny jajeczne z cukinią i szpinakiem 2szt (1,3,7)
	E: 2419kcal B: 100,16g T: 60,57g, w tym nkt: 20,99g W: 408,82g, w tym cukry: 76,17g Bł.: 28,34g Sól: 4,27g Sód: 1939,69mg	E: 2058kcal B: 106,86g T: 61,78g, w tym nkt: 24,46g W: 262,16g, w tym cukry: 43,42g Bł.: 40,56g Sól: 4,72g Sód: 2056,57mg	E: 2471kcal B: 113,34g T: 61,33g, w tym nkt: 22,16g W: 406,20g, w tym cukry: 96,71g Bł.: 33,50g Sól: 4,90g Sód: 2213,08mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8-orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Czwartek 2.11			
Posiłek	10. Niskobiałkowa	C1. Podstawowa dla kobiet w ciąży lub laktacji	C3. Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub laktacji
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7) pieczywo pszenne 150g (1), masło 15g (7), twarożek 40g (7), jabłko 1szt (ok. 200g)	Płatki owsiane na mleku 1,5% tł. 300ml (1,7), kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 300ml (1,7), pieczywo mieszane 100g (1), masło 10g (7), twarożek 60g (7), dżem 50g, śliwka 2 szt (ok. 130g)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (1,7), pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), masło 10g (7), twarożek 60g (7), śliwka 2 szt (ok. 130g), orzechy włoskie 25g (8)
II śniadanie		Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, szynka pieczona 40g (1,6), rzodkiewka 50g	Pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), masło 5g, szynka pieczona 40g (1,6), rzodkiewka 50g
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 300ml (1,7,9), sztuka mięsa drobiowa gotowana 70g, sos koperkowy 80ml (1,7), ryż biały 200g, buraczki z olejem 200g, kompot 250ml	Zupa krem z białych warzyw (kalafior, seler, pietruszka, ziemniaki) z pestkami dyni 300ml (1,7,9), sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, sos koperkowy 100ml (1,7), kasza gryczana 200g, buraczki z olejem 100g, surówka z kapusty pekińskiej 100g, kompot bez cukru 250ml	Zupa krem z białych warzyw (kalafior, seler, pietruszka, ziemniaki) z pestkami dyni 300ml (1,7,9), sztuka mięsa drobiowa gotowana 100g, sos koperkowy 100ml (1,7), kasza gryczana 200g, surówka z kapusty pekińskiej 200g, kompot bez cukru 250ml
Kolacja	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna 15g, pasta z jarzyn z dodatkiem wędliny 100g (1,9)	Herbata z cukrem (5g) 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 50g (1), pieczywo pszenne 50g (1), margaryna 15g, szynka wiśniowa 40g (6), mix sałat 10g, jabłko 1szt	Herbata bez cukru 200ml, pieczywo pełnoziarniste np. graham 100g (1), margaryna 10g, szynka wiśniowa 40g (6), mix sałat 10g, pomidor 80g, jogurt naturalny 1szt (7)
II kolacja	Sok warzywno- owocowy 1szt	Herbata owocowa bez cukru 200ml, muffiny jajeczne z cukinią i szpinakiem 2szt (1,3,7)	Herbata owocowa bez cukru 200ml, muffiny jajeczne z cukinią i szpinakiem 2szt (1,3,7)
	E: 1994kcal B: 62,92g T: 40,68g, w tym nkt: 14,73g W: 400,09g, w tym cukry: 62,44g Bł.: 27,01g Sól: 3,99g Sód: 1566,33mg	E: 2432kcal B: 109,42g T: 63,03g, w tym nkt: 22,30g W: 363,46g, w tym cukry: 99,40g Bł.: 39,48g Sól: 5,33g Sód: 2135,42mg	E: 2227kcal B: 112,55g T: 72,02g, w tym nkt: 22,97g W: 265,04g, w tym cukry: 50,23g Bł.: 42,18g Sól: 4,95g Sód: 2087,67mg

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7-mleko i produkty pochodne, 8-orzechy, 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne)

JADŁOSPIS WODZISŁAW ŚLĄSKI 24.10-2.11

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

E - Wartość energetyczna [kcal],

B - Białko ogółem [g],

T – Tłuszcz [g],

w tym nkt – w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g],

W - Węglowodany ogółem [g],

W tym cukry - w tym cukry (mono- i disacharydy) [g],

Bł. - Błonnik pokarmowy [g],

Sól – Sól [g],

Sód- sól [mg]

Jadłospis może ulec zmianie. Przepraszamy.