

ALERGENY MOGĄCE WYSTĘPOWAĆ W POSILKACH:

1. Zboża zawierające gluten, (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies zwyczajny, pszenica oplewiona, kamut i ich szczepy hybrydowe) i produkty pochodne.
2. Mle (Małże) i produkty pochodne.
3. Łubin i produkt pochodne.
4. Skorupiaki i produkty pochodne.
5. Jajka i produkty pochodne.
6. Ryby i produkty pochodne .
7. Orzeszki ziemne i produkty pochodne.
8. Nasiona soi i produkty pochodne.
9. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktulozą).
10. Orzechy tj migdał (*Amygdalus communis* LK), orzech laskowy (*Corylus avellana*), orzech włoski (*Juglans regia*), nerkowiec (*Anacardium occidentale*), orzech pekan (*Cary illinoiesis*(Wengenh) K Kocha), orzech brazylijski (*Bertholletia excelsaa*), fistaszek (*Pistacia vera*), orzech makadamia (*Macadamia ternifolia*) produkty pochodne.
11. Seler zwyczajny i produkty pochodne.
12. Gorczyca i produkty pochodne.
13. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
14. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂.

Wszystkie potrawy mogą zawierać alergeny wymienione powyżej.

Jadłospis dekadowy od 21/11/2023 do 30/11/2023

Jaworskie Centrum Medyczne wtorek 21.11.23

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Energia 1834 Białka 94 Tłuszcze 60 Węglowodany 246 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300g, pieczywo mieszane 100g, margaryna 10g, jajecznicza 120g, papryka 50g, herbata 250g 1,5,9,13	Zupa z fasolką szparagową 400g, kopytka z sosem mięsnym, surówka z czerwonej kapusty 150g, herbata 250g 1,6,8,9,11,13	Pasta z twarogu ze śmietaną 100g 9	Pieczywo mieszane 100g, margaryna 10g, indyk w galarecie 50g, ogórek świeży 50g, herbata 250g 1,9
Energia 1719 Białka 98 Tłuszcze 58 Węglowodany 214 Dieta Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300g, pieczywo pszenne 75g, margaryna 10g, jajecznicza na parze 120g, papryka 50g, herbata 250g 1,5,9,13	Zupa jarzynowa zabieleną 400g, budyń mięsny 90g, ziemniaki 300g, surówka z buraczków 150g, herbata 250g 1,9,11	Pasta z twarogu ze śmietaną 100g 9	Pieczywo mieszane 100g, margaryna 10g, indyk w galarecie 50g, sałata 50g, herbata 250g 1,9
Energia 1831 Białka 94 Tłuszcze 60 Węglowodany 246 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Pieczywo razowe 105g, margaryna 10g, jajecznicza 120g, papryka 50g, herbata 250g 1,5,9,13	Zupa z fasolką szparagową 400g, budyń mięsny 90g, ziemniaki 300g, surówka z buraczków 150g, herbata 250g 1,5,9,13	Pasta z twarogu ze śmietaną 100g 9	Pieczywo mieszane 100g, margaryna 10g, indyk w galarecie 50g, ogórek świeży 50g, herbata 250g 1,9

Jaworskie Centrum Medyczne środa 22.11.23

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Energia 1982 Białka 95 Tłuszcze 63 Węglowodany 274 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300g , pieczywo mieszane 100g, margaryna 10g, kurczak gotowany 50g, pomidor 50g, herbata 250g 1,9,13	Kapuśniak z pomidorami 400g, kotlet mielony 90g, ziemniaki z koperkiem 300g, surówka z białej rzodkwi 150g, herbata owocowa 250g 1,6,8,9,11	Jogurt naturalny 150g + biszkopty x3 1,9	Pieczywo mieszane 100g, margaryna 10g, ser żółty 40g, pomarańcza 180g, herbata 250g 1,9,13
Energia 1964 Białka 101 Tłuszcze 53 Węglowodany 284 Dieta Łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300g , pieczywo pszenne 95g, margaryna 10g, kurczak gotowany 50g, pomidor 50g, herbata 250g 1,9,13	Zupa ziemniaczana zabieleną 400g, pulpet w sosie 90g, ziemniaki z koperkiem 300g, surówka z marchwi i jabłka 140g, herbata owocowa 250g 1,9,11	Jogurt naturalny 150g + biszkopty x3 1,9	Pieczywo pszenne 95g , margaryna 10g, schab „nie ze wsi” 50g, pomarańcza 180g, herbata 250g 1,9,13
Energia 2019 Białka 101 Tłuszcze 62 Węglowodany 283 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Pieczywo razowe 105g, margaryna 10g, kurczak gotowany 50g, pomidor 50g, herbata 250g 1,9,13	Kapuśniak z pomidorami 400g, pulpet w sosie 90g, ziemniaki z koperkiem 300g, surówka z białej rzodkwi 150g, herbata owocowa 250g 1,9,11	Jogurt naturalny 150g + biszkopty x3 1,9	Pieczywo razowe 105g, margaryna 10g, ser żółty 40g, pomarańcza 180g, herbata 250g 1,9,13

Jaworskie Centrum Medyczne czwartek 23.11.23

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Energia 2091 Białka 99 Tłuszcze 49 Węglowodany 331 Dieta podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 300g, pieczywo mieszane 100g, margaryna 10g, szynka konserwowa 50g, papryka 50g, herbata 250g 1,5,9,13	Zupa szczawiowa z ryżem 400g, gulasz wyśmienity 165g, ziemniaki z koperkiem 300g, surówka z buraczków 120g, herbata z cukrem 250g 1,6,8,9,11,13	Serek „DANIO” 130g	Pieczywo mieszane 100g, margaryna 10g, pasta z kurczaka z kukurydzą 100g, pomidor 50g, herbata 250g
Energia 2022 Białka 100 Tłuszcze 48 Węglowodany 311 Dieta Łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 300g, pieczywo pszenne 95g, margaryna 10g, szynka konserwowa 50g, sałata 15g, herbata 250g 1,5,9,13	Zupa jarzynowa 400g, gulasz wyśmienity 165g, ziemniaki z koperkiem 300g, surówka z buraczków 120g, herbata z cukrem 250g 1,11	Serek „DANIO” 130g	Pieczywo pszenne 95g, margaryna 10g, pasta z kurczaka z kukurydzą 100g, pomidor 50g, herbata 250g
Energia 2062 Białka 99 Tłuszcze 49 Węglowodany 327 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Pieczywo razowe 105g, margaryna 10g, szynka konserwowa 50g, papryka 50g, herbata 250g 1,5,9,13	Zupa szczawiowa z ryżem 400g, gulasz wyśmienity 165g, ziemniaki z koperkiem 300g, surówka z buraczków 120g, herbata z cukrem 250g 1,11	Jogurt naturalny 150g	Pieczywo razowe 105g, margaryna 10g, pasta z kurczaka z kukurydzą 100g, pomidor 50g, herbata 250g

Jaworskie Centrum Medyczne piątek 24.11.23

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Energia 2026 Białka 111 Tłuszcze 62 Węglowodany 276 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300g, pieczywo mieszane 100g, margaryna 10g, schab „nie ze wsi” 50g , pomidor 50g, herbata 250g 1,9,13	Barszcz czerwony z fasolą 400g, pulpet rybny 110g, ziemniaki z koperkiem 300g, surówka z kapusty kiszonej 130g. kisiel do picia 250g 1,5,6,8,9,11,13	Jogurt naturalny 150g, herbatnik x2 1,9	Pieczywo mieszane 100g, margaryna 10g, pasta z jajek z groszkiem i szczypiorem 105g, papryka 50g, herbata 250g 1,9,5,13
Energia 1902 Białka 112 Tłuszcze 51 Węglowodany 265 Dieta Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300g, pieczywo pszenne 95g, margaryna 10g, schab „nie ze wsi” 50g , pomidor 50g, herbata 250g 1,9,13	Barszcz czerwony zabieleny 400g, pulpet rybny 110g, ziemniaki z koperkiem 300g, marchew z jabłkiem 130g, kisiel do picia 250g 1,5,6,9,11	Jogurt naturalny 150g, herbatnik x2 1,9	Pieczywo pszenne 95g, margaryna 10g, pasta z jajek z zieleniną 105g, pomidor 50g, herbata 250g 1,9,5,13
Energia 1946 Białka 105 Tłuszcze 59 Węglowodany 269 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Pieczywo razowe 105g, margaryna 10g, schab „nie ze wsi” 50g , pomidor 50g, herbata 250g 1,9,13	Barszcz czerwony z fasolą 400g, pulpet rybny 110g, ziemniaki z koperkiem 300g, surówka z kapusty kiszonej 130g. kisiel do picia 250g 1,5,6,9,11	Jogurt naturalny 150g, herbatnik x2 1,9	Pieczywo razowe 105g, margaryna 10g, pasta z jajek z groszkiem i szczypiorem 105g, papryka 50g, herbata 250g 1,9,5,13

Jaworskie Centrum Medyczne sobota 25.11.23

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Energia 1951 Białka 92 Tłuszcze 57	Kasza jęczmienna na mleku 300g, pieczywo mieszane 100g, margaryna 10g, twaróg ze	Zupa z zielonego groszku 400g, risotto z mięsem w sosie pomidorowym 320g, buraczki 120g, herbata z	Jogurt truskawkowy 140g, jabłko 180g 9	Pieczywo mieszane 100g, margaryna 10g, szynka staropolska 50g, ogórek

Węglowodany 285 Dieta podstawowa	szczypiorkiem 60g, rzodkiewka 50g, herbata 250g 1,9,13	cytryną 250g 1,6,8,9,11		świeży 50g, herbata 250g 1,9,13
Energia 2020 Białka 100 Tłuszcze 59 Węglowodany 285 Dieta Łatwostrawna	Kasza jęczmienna na mleku 300g, pieczywo pszenne 95g, margaryna 10g, twaróg zieleniną 60g, dżem 30g, herbata 250g 1,9,13	Zupa z zielonego groszku 400g, risotto z mięsem w sosie pomidorowym 320g, buraczki 120g, herbata z cytryną 250g 1,11	Jogurt truskawkowy 140g, jabłko 180g 9	Pieczywo pszenne 95g, margaryna 10g, szynka staropolska 50g, pomidor 50g, herbata 250g 1,9,13
Energia 1991 Białka 94 Tłuszcze 58 Węglowodany 291 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Pieczywo razowe 105g, margaryna 10g, twaróg ze szczypiorkiem 60g, rzodkiewka 50g, herbata 250g 1,9,13	Zupa z zielonego groszku 400g, risotto z mięsem w sosie pomidorowym 320g, buraczki 120g, herbata z cytryną 250g 1,11	Jogurt naturalny 150, jabłko 180g 9	Pieczywo razowe 105g, margaryna 10g, szynka staropolska 50g, ogórek świeży 50g, herbata 250g 1,9,13

Jaworskie Centrum Medyczne niedziela 26.11.23

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Energia 1837 Białka 100 Tłuszcze 52 Węglowodany 275 Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300g, pieczywo mieszane 100g, margaryna 10g, jajka na miętko 120g, pomidor 50g, herbata 250g 1,5,9,13	Zupa z kaszy manny 400g, potrawka z kurczaka z brokulem 230g, marchew z jabłkiem 150g, herbata owocowa 250g 1,6,8,9,11,13	Jogurt naturalny 150g 9	Pieczywo mieszane 100g, margaryna 10g, szynka delikatesowa 50g, salata 15g, herbata 250g Dodatek: ser twarogowy 1,9,13

Energia 1890 Białka 118 Tłuszcze 58 Węglowodany 236 Dieta Łatwostrawna	Ryż na mleku 300g, pieczywo pszenne 95g, margaryna 10g, jajka na miętko 120g, pomidor 50g, herbata 250g 1,5,9,13	Zupa z kaszy manny 400g, potrawka z kurczaka z brokułem 230g, marchew z jabłkiem 150g, herbata owocowa 250g 1,11	Jogurt naturalny 150g 9	Pieczywo pszenne 95g, margaryna 10g, szynka delikatesowa 50g, salata 15g, herbata 250g Dodatek: ser twarogowy 1,9,13
Energia 1957 Białka 117 Tłuszcze 59 Węglowodany 257 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Pieczywo mieszane 105g, margaryna 10g, jajka na miętko 120g, pomidor 50g, herbata 250g 1,5,9,13	Zupa z kaszy manny 400g, potrawka z kurczaka z brokułem 230g, marchew z jabłkiem 150g, herbata owocowa 250g 1,11	Jogurt naturalny 150g 9	Pieczywo razowe 105g, margaryna 10g, szynka delikatesowa 50g, salata 15g, herbata 250g Dodatek: ser twarogowy 1,9,13

Jaworskie Centrum Medyczne poniedziałek 27.11.23

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Energia 1930 Białka 109 Tłuszcze 52 Węglowodany 275 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300g, pieczywo mieszane 100g, margaryna 10g, pasta z ryby wędzonej z jajkiem 125g, papryka 50g, herbata 250g 1,5,6,9,13	Zupa pomidorowa z makaronem 400g, roladki ze schabu 150g, ziemniaki z koperkiem 300g, surówka z czarnej rzepy 150g, herbata z cytryną 250g 1,6,8,9,11,13	Jogurt naturalny 150g, biszkopty 1,9	Pieczywo mieszane 100g, margaryna 10g, twaróg ze szczypiorkiem 90g, rzodkiewka 50g, herbata 250g 1,9,13
Energia 1697 Białka 97 Tłuszcze 40 Węglowodany 249 Dieta Łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300g, pieczywo mieszane 100g, margaryna 10g, kurczak gotowany 50g, pomidor 50g, herbata 250g 1,9,13	Zupa pomidorowa z makaronem 400g, schab gotowany 90g, ziemniaki z koperkiem 300g, buraczki 120g, herbata z cytryną 250g 1,11	Jogurt naturalny 150g, biszkopty 1,9	Pieczywo pszenne 95g,, margaryna 10g, twaróg z zieleniną 90g, dżem 30g, herbata 250g 1,9,13
Energia 1907 Białka 109 Tłuszcze 53 Węglowodany 267 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Pieczywo razowe 105g, margaryna 10g, pasta z ryby wędzonej z jajkiem 125g, papryka 50g, herbata 250g 1,5,6,9,13	Zupa pomidorowa z makaronem 400g, roladki ze schabu 150g, ziemniaki z koperkiem 300g, surówka z czarnej rzepy 150g, herbata z cytryną 250g 1,11	Jogurt naturalny 150g, biszkopty 1,9	Pieczywo razowe 105g, margaryna 10g, twaróg ze szczypiorkiem 90g, rzodkiewka 50g, herbata 250g 1,9,13

Jaworskie Centrum Medyczne wtorek 28.11.23

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Energia 1880 Białka 95 Tłuszcze 54 Węglowodany 270 Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300g, pieczywo mieszane 100g, margaryna 10g, jajecznic 120g, szpinak duszony 50g, herbata 250g Dodatek : jabłko 180g 1,5,9,13	Zupa kalafiorowa zabielana 400g, naleśniki z twarogiem i sosem truskawkowym 400g, herbata owocowa 250g 1,6,8,9,11,13	Pomarańcza 150g	Pieczywo mieszane 100g, margaryna 10g, indyk w galarecie 50g, sałata 15g, herbata 250g, Dodatek: serek topiony 45g 1,5,9,11,13
Energia 1845 Białka 107 Tłuszcze 50 Węglowodany 252 Dieta Łatwostrawna	Makaron na mleku 300g, pieczywo pszenne 95g, margaryna 10g, jajecznic 120g, szpinak duszony 50g, herbata 250g Dodatek jabłko 180g 1,5,9,13	Zupa kalafiorowa zabielana 400g, naleśniki z twarogiem i sosem truskawkowym 400g, herbata owocowa 250g 1,9,11	Pomarańcza 150g	Pieczywo pszenne 95g, margaryna 10g, indyk w galarecie 50g, sałata 15g, herbata 250g, Dodatek: jogurt naturalny 1,5,9,11,13
Energia 1890 Białka 95 Tłuszcze 54 Węglowodany 272 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Pieczywo razowe 105g, margaryna 10g, jajecznic 120g, szpinak duszony 50g, herbata 250g 1,5,9,13 Dodatek jabłko 180g	Zupa kalafiorowa zabielana 400g, naleśniki z twarogiem i sosem truskawkowym 400g, herbata owocowa 250g 1,9,11	Pomarańcza 150g	Pieczywo razowe 105g, margaryna 10g, indyk w galarecie 50g, sałata 15g, herbata 250g, Dodatek: serek topiony 45g 1,5,9,11,13

Jaworskie Centrum Medyczne Środa 29.11.23

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Energia 1916 Białka 105 Tłuszcze 61 Węglowodany 254 Dieta podstawowa	Lane kluski na mleku 300g, pieczywo mieszane 100g, margaryna 10g, szynka konserwowa 50g, surówka z ogórków kiszonych 50g, herbata 250g 1,9,13	Rosół z makaronem 400g, Udko z kurczaka 180g, ziemniaki z koperkiem 300g, buraczki 120g, herbata 250g 1,6,8,9,11,13	Jogurt truskawkowy 140g 9	Pieczywo mieszane 100g, margaryna 10g, twaróg z ziołami i czosnkiem 90g, papryka 50g, herbata 250g 1,9,13
Energia 1765 Białka 101 Tłuszcze 48 Węglowodany 242 Dieta Łatwostrawna	Lane kluski na mleku 300g, pieczywo pszenne 95g, margaryna 10g, szynka konserwowa 50g, pomidor 50g, herbata 250g 1,9,13	Rosół z makaronem 400g, Udko z kurczaka gotowane 180g, ziemniaki z koperkiem 300g, buraczki 120g, herbata 250g 1,11	Jogurt truskawkowy 140g 9	Pieczywo pszenne 95g, margaryna 10g, twaróg z zieleniną 90g, jabłko 180g, herbata 250g 1,9,13
Energia 1926 Białka 105 Tłuszcze 61 Węglowodany 256 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Pieczywo razowe 105g, margaryna 10g, szynka konserwowa 50g, surówka z ogórków kiszonych 50g, herbata 250g 1,9,13	Rosół z makaronem 400g, Udko z kurczaka gotowane 180g, ziemniaki z koperkiem 300g, buraczki 120g, herbata 250g 1,11	Jogurt truskawkowy 140g 9	Pieczywo razowe 105g, margaryna 10g, twaróg z ziołami i czosnkiem 90g, papryka 50g, herbata 250g 1,9,13

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Energia 1984 Białka 103 Tłuszcze 66 Węglowodany 258 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300g, pieczywo mieszane 100g, margaryna 10g, schab „nie ze wsi”50g , pomidor 50g, herbata 250g 1,9,13	Zupa pieczarkowa zabelana 400g, gołąbki w sosie pomidorowym 300g, ziemniaki 150g, herbata z cytryną 250g 1,6,8,9,11,13	Jogurt naturalny 150g + herbatniki 10g 1,9	Pieczywo mieszane 100g, margaryna 10g, ser żółty 40g, pomidor 50g, herbata 250g Dodatek: pomarańcza 150g 1,9,13
Energia 1804 Białka 91 Tłuszcze 55 Węglowodany 250 Dieta Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300g, pieczywo pszenne 95g, margaryna 10g, schab „nie ze wsi”50g , pomidor 50g, herbata 250g 1,9,13	Zupa jarzynowa 400g, risotto z mięsem i sosem pomidorowym 320g, marchew z jabłkiem 150g, herbata z cytryną 250g 1,11	Jogurt naturalny 150g + herbatniki 10g 1,9	Pieczywo pszenne 95g, margaryna 10g, szynka staropolska 50g, pomidor 50g, herbata 250g Dodatek: pomarańcza 150g 1,9,13
Energia 2023 Białka 105 Tłuszcze 68 Węglowodany 263 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)	Pieczywo razowe 105g, margaryna 10g, schab „nie ze wsi”50g , pomidor 50g, herbata 250g 1,9,13	Zupa pieczarkowa zabelana 400g, gołąbki w sosie pomidorowym 300g, ziemniaki 150g, herbata z cytryną 250g 1,11	Jogurt naturalny 150g + herbatniki 10g 1,9	Pieczywo razowe 105g, margaryna 10g, ser żółty 40g, pomidor 50g, herbata 250g Dodatek: pomarańcza 150g 1,9,13