**Jadłospis dekadowy ( dieta cukrzycowa)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Jadłospis okresowy**  **od 01-11-2015 do 10-11-2015** | **Dieta:** | **podstawowa** |
| **Śniadanie** | **Obiad** | **Kolacja** |
| niedziela 01.11.2015 |  |  |
| ***zacierka(1) na mleku(2)*** 350g,  ***parówka(1),(2),(5),(6),(10),(11)*** na gorąco 100g***,*** musztarda, ***pieczywo razowe(1)*** 120g,herbata 250ml  II śniad.- kisiel | ***Zupa rosół z makaronem(1),(2),(5)*** 400g,  Udko gotowane120g, ziemniaki 200g,  buraczki oprószane120g  kompot 250ml  posiłek dodatkowy- ***jogurt naturalny(2)*** | ***Szynka (1),(2),(5),(6),(10),(11)*** 50g,pomidor 20g  ***pieczywo(1)*** 120g***, masło(2)*** 15g, herbata 250ml |
| poniedziałek 02.11.2015 |  |  |
| ***Kasza jaglana(1) na mleku(2)*** 350g,  ***twarożek(2)*** ze szczypiorkiem 40g***, pieczywo(1)*** 120g,  , ***masło(2)*** 15g, herbata 250ml  II śniad***- kanapka z jajkiem gotowanym(1),(3)*** | ***Zupa grochowa(1),(5)*** 400g  Risotto z warzywami i mięsem  ***sos pomidorowy(1)*** 350g  kompot 250ml  posiłek dodatkowy- ***cebularz(1),(3)*** | ***Szynka drobiowa(1),(2),(5),(6),(10),(11)*** 50g,ketchup  ***pieczywo(1)*** 120g***, masło(2)*** 15g, herbata 250ml |
| wtorek 03.11.2015 |  |  |
| ***Płatki jęczmienne(1) na mleku(2)*** 350g,  ***Polędwica drobiowa(1),(2),(5),(6),(10),(11)*** 40g***,***sałata zielona***, pieczywo(1)*** 120g, ***masło(2)*** 15g herbata 250ml  II-śniad.- ***jogurt naturalny(2)*** | ***Zupa pomidorowa(1),(2),(5) z*** ryżem400g,  ***Klopsik w sosie koperkowym(1),(3)*** 120g, ziemniaki 200g,surówka z kapusty120g  kompot 250ml  posiłek dodatkowy- jabłko pieczone | ***Pasta jajeczna (3)*** z cebulą 50g,  ***pieczywo(1)*** 120g***, masło(2)*** 15g, ***kawa z mlekiem(2)*** 250ml |
| środa 04.11.2015 |  |  |
| ***Kasza manna(1) na mleku(2)*** 350g,  ***Kiełbasa żywiecka(1),(2),(5),(6),(10),(11)*** 40g***,*** pomidor, ***pieczywo(1)*** 120g, ***masło(2)*** 15g herbata 250ml  II- śniad.- mus jabłkowy | ***Zupa jarzynowa(1),(2),(5)*** 400g, ***Pierogi ruskie(1)***,***(2),(3) z masłem (2)*** 350g  kompot 250ml  posiłek dodatkowy- owoce | ***wędlina(1),(2),(5),(6),(10),(11)*** 30g,***ser żółty(2)*** 30g  ***pieczywo(1)*** 120g***, masło(2)*** 15g, herbata 250ml |
| czwartek 05.11.2015 |  |  |
| ***Barszcz biały z jajkiem(1),(2),(3)*** 350g,  ***wędlina(1),(2),(5),(6),(10),(11)*** 40g***, pieczywo(1)*** 120g  , ***masło(2)*** 15g, herbata 250ml  II- śniad.- ***kanapka z twarożkiem(1),(2)*** | ***Zupa ogórkowa(1),(2),(5)*** 400g,  ***Potrawka drobiowa(1),(3)*** 120g,  kasza jęczmienna 200g,  surówka z marchwi i jabłka120g  kompot 250ml  posiłek dodatkowy- kisiel | ***Pasta rybna(1),(2),(5),(6),(10),(11)*** 50g,  ***pieczywo(1)*** 120g***, masło(2)*** 15g, herbata 250ml |
| piątek 06.11.2015 |  |  |
| ryż na ***mleku(2)*** 350g,  ***Pasztet drobiowy(1),(2),(5),(6),(10),(11***) 40g, ogórek 20g,pieczywo(1) 120g,  , masło(2) 15g, herbata 250ml  II- śniad***.- kanapka z makrelą(1),(4)*** | ***Zupa koperkowa(1),(5)*** 400g  ***Łazanki z kapustą i kiełbasą(1)*** 350g,  kompot 250ml  posiłek dodatkowy- ***jogurt naturalny(2)*** | ***Twarożek z zieleniną(2)*** 50g,  ***pieczywo(1)*** 120g***, masło(2)*** 15g, ***kawa z mlekiem(2)*** 250ml |
| sobota 07.11.2015 |  |  |
| ***makaron(1) na mleku(2)*** 350g,  ***Pasta jajeczna(3)*** 40g***, pieczywo(1)*** 120g,  , ***masło(2)*** 15g, herbata 250ml  II- śniad- kisiel | ***Zupa grysikowa(1),(2),(5)*** 400g,  ***Ryba na parze(1)*** 120g,ziemniaki 200g,surówka wielowarzywna 120g  kompot 250ml  posiłek dodatkowy-mus jabłkowy | ***wędlina(1),(2),(5),(6),(10),(11)*** 50g,sałata zielona,  ***pieczywo(1)*** 120g***, masło(2)*** 15g, herbata 250ml |
| niedziela 08.11.2015 |  |  |
| ***Płatki owsiane(1) na mleku(2)*** 350g,  ***wędlina(1),(2),(5),(6),(10),(11)*** 40g***, pieczywo(1)*** 120g,  , ***masło(2)*** 15g, herbata 250ml  II- sniad.- ***kanapka z serkiem topionym(1),(2)*** | ***Zupa rosół z makaronem(1),(2),(5)*** 400g,  Schab pieczony 120g, ziemniaki 200g,buraczki z chrzanem120g  kompot 250ml  posiłek dodatkowy- ***napój mleczno-owocowy(2)*** | ***Sałatka jarzynowa(3)*** 100g, ***wędlina (1),(2),(5),(6),(10),(11)*** 40g,  ***pieczywo(1)*** 120g***, masło(2)*** 15g, herbata 250ml |
| poniedziałek 09.11.2015 |  |  |
| ***Płatki kukurydziane(1) na mleku(2)*** 350g,  ***twarożek(2)*** z rzodkiewką 40g***, pieczywo(1)*** 120g,  , ***masło(2)*** 15g, herbata 250ml  II sniad- ***kanapka z pasta jajeczną(1),(3)*** | ***Zupa ryżowa(1),(5)*** 400g  Bigos 300g, ziemniaki 150g  kompot 250ml  posiłek dodatkowy- owoce | ***szynka(1),(2),(5),(6),(10),(11)*** 50g,ogórek 20g  ***pieczywo(1)*** 120g***, masło(2)*** 15g, herbata 250ml |
| wtorek 10.11.2015 |  |  |
| ***Kasza manna(1) na mleku(2)*** 350g,  ***wędlina(1),(2),(5),(6),(10),(11)*** 40g***,*** pomidor 20g***,pieczywo(1)*** 120g, ***masło(2)*** 15g herbata 250ml  II- śniad- ***kanapka z szynką*** i ogórkiem***(1),(2),(5),(6),(10),(11)*** | ***Zupa barszcz czerwony z ziemniakami(1),(2),(5)*** 400g,  ***Filet drobiowy na parze(1)*** 120g,kasza gryczana 200g,Sałatka szwedzka z ogórka kiszonego 120g,kompot 250ml  posiłek dodatkowy- ***jogurt naturalny(2)*** | ***Pasta twarogowa z papryką(2)*** 50g,  ***pieczywo(1)*** 120g***, masło(2)*** 15g, ***kawa z mlekiem(2)*** 250ml |

**INFORMACJA**

\***dania i produkty w danym jadłospisie mogą zawierać substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji (oznaczone zostały tłustą czcionką oraz nadano im znaki według legendy )**

**Legenda:**

1. **- zboża zawierające gluten tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies**
2. **– mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)**
3. **- jaja i produkty pochodne**
4. **– ryby i produkty pochodne**
5. **– seler i produkty pochodne**
6. **– soja i produkty pochodne**
7. **– orzeszki ziemne**
8. **- orzechy**
9. **– skorupiaki i produkty pochodne**
10. **– gorczyca i produkty pochodne**
11. **– nasiona sezamu i produkty pochodne**
12. **– łubin i produkty pochodne**
13. **– dwutlenek siarki i siarczyny**
14. **– mięczaki i produkty pochodne**