JADŁOSPIS NA MIESIĄC LISTOPAD DLA DOLNOŚLĄSKIEGO CENTRUM CHORÓB SERCA IM. ZBIGNIEWA RELIGI – MEDINET SP. ZO.O.MEDINET

EXPERT CATERING

NIEDZIELA 01.11.2026

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI	DIETA PRZECIWZAKRZEPOWA
ŚNIADANIE	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(zawiera3 jajko, 7 mleko)* **80g** **Filet z indyka 40g** **Pomidorki koktajlowe 50g** **Szpinak baby 5g** **Kakao z mlekiem** *(zawiera 7 mleko)* **250 ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(zawiera3 jajko, 7 mleko)* **80g** **Filet z indyka 40g** **Pomidorki koktajlowe 50g** **Szpinak baby 5g** **Kakao z mlekiem** *(zawiera 7 mleko)* **250 ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica** *(zawiera3 jajko, 7 mleko)* **80g** **Filet z indyka 40g** **Pomidorki koktajlowe 50g** **Szpinak baby 5g** **Kakao z mlekiem** *(zawiera 7 mleko)* **250 ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica ze szczypiorkiem** *(zawiera3 jajko, 7 mleko)* **80g** **Filet z indyka 40g** **Pomidorki koktajlowe 50g** **Szpinak baby 5g** **Kakao z mlekiem** *(zawiera 7 mleko)* **250 ml**	**Płatki ryżowe na mleku 250ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica** *(zawiera3 jajko, 7 mleko)* **60g** **Filet z indyka 20g** **Pomidorki koktajlowe 30g** **Szpinak baby 5g** **Kakao z mlekiem** *(zawiera 7 mleko)* **250 ml**	**Płatki ryżowe na mleku 350ml** *(zawiera 7 mleko)* **Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Jajecznica** *(zawiera3 jajko, 7 mleko)* **80g** **Filet z indyka 40g** **Pomidorki koktajlowe 50g** **Kakao z mlekiem** *(zawiera 7 mleko)* **250 ml**
PRZEKĄSKA	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1szt**	**Owoc sezonowy 1 szt.**	**Owoc sezonowy 1szt**
II ŚNIADANIE		**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Serek paprykowy** *(zawiera 7 mleko)* **60g**		**Mieszanka orzechów** *(zawiera 5 orzech ziemny,8 orzech włoski)* **30g**		
OBIAD	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo - warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Bitka wieprzowa w sosie musztardowym** *(zawiera 10 gorczycę)* **120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo -warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Bitka wieprzowa w sosie musztardowym** *(zawiera 10 gorczycę)* **120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo -warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Polędwiczki drobiowe w sosie koperkowym 120g** **Ziemniaki 200g** **Buraczki na ciepło 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo -warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Bitka wieprzowa w sosie musztardowym** *(zawiera 10 gorczycę)* **120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo -warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **250 ml** **Polędwiczki drobiowe w sosie koperkowym 100g** **Ziemniaki 100g** **Surówka z buraczków 60g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**	**Lekkostrawna na wywarze drobiowo -warzywnym** *(zawiera 9 seler)* **350 ml** **Bitka wieprzowa w sosie musztardowym** *(zawiera 10 gorczycę)* **120g** **Ziemniaki 200g** **Surówka z buraczków 100g** **Kompot wieloowocowy bez cukru 250ml**
PODWIECZOREK		**Mieszanka orzechów** *(zawiera 5 orzech ziemny,8 orzech*			**Ciasto** *(zawiera 1 gluten pszenica,3 jajko,7 mleko)* **50g**	

		włoski) **30g**				
KOLACJA	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta z białej fasoli 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta z białej fasoli 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb pszenny 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta z białej fasoli 40g** **Pomidor 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta z białej fasoli 40g** **Rzodkiewka 50g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 70g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **20g** **Pasta z białej fasoli 20g** **Rzodkiewka 30g** **Rucola 5g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**	**Chleb graham 100g** *(zawiera 1 gluten pszenica, żyto)* **Masło 82% tłuszczu 15g** *(zawiera 7 mleko)* **Szynka Jana** *(zawiera 6 soję, 7 mleko)* **40g** **Pasta z białej fasoli 40g** **Rzodkiewka 50g** **Herbata czarna bez cukru 250ml**
WYLICZENIA	**Energia:1950** **B:111** **T:72** **W:224** **NKT:32** **C:32** **Bł:29** **S:5**	**Energia:2191** **B:115** **T:80** **W:241** **NKT:34** **C:21** **Bł:30** **S:6**	**Energia:1926** **B:103** **T:67** **W:233** **NKT:28** **C:32** **Bł:19** **S:5**	**Energia:2110** **B:111** **T:81** **W:230** **NKT:33** **C:36** **Bł:21** **S:5**	**Energia:1502** **B:79** **T:59** **W:170** **NKT:24** **C:31** **Bł:20** **S:4**	**Energia:1935** **B:110** **T:71** **W:225** **NKT:30** **C:30** **Bł:29** **S:5**

EXPERT CATERING