

„ DOBRY POSIŁEK ” Jadłospis 7-dniowy od 09.11.2023 r. Do 15.11.2023 r.

Data	Śniadanie	II Śniadanie Dzieci	Obiad	Podwieczorek Dzieci	Kolacja	Kolacja nocna
09.11.2023 CZWARTEK	Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa dr (70g) Pomidor (200g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g)	Sok pomidorowy	Kapuśniak /1,7,9/(350g) Schab duszony w sosie własnym/1/(70/100g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g) D: Zupa ziemniaczana z koprem/1,7,9/(350g) Kompot (250g)	Kefir/7/	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Parówka z szynki (100g) Musztarda/10/(1szt) Sałata(1/10szt), Jabłko (160g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Ketchup (1szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna/7/ (250g)	Serek grani/7/(1szt)
10.11.2023 PIĄTEK	Kasza jaglana gotowana na mleku/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pieczeń rzymska (70g) Ogórek świeży (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (200g) V: Połędwica dr (70g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g)	Owoc	Zupa meksykańska z makaronem/1,3,7,9/(350g) Pulpet rybny w sosie porowym/1,3,4,7/(80/120g) Ziemniaki gotowane (200g) Ogórek świeży (100g) Surówka z marchwi/7/(100g) V: Pulpet rybny gotowany w sosie pietruszkowym /1,4,3,7/(80/120g) D: Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/(350g) Kompot (250g)	Sok warzywny	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Pomidor (200g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Twaróg/7/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna/7/ (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Paprykarz warzywny 1 szt. (120g) D: Bułka paryska/1/(50g) C: Chleb razowy/1/(50g)
11.11.2023 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (70g) Pomidor (200g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna/7/ (250g)	Jogurt naturalny/7/	Zupa z soczewicy /1,7,9/(350g) Gulasz drobiowy w sosie w/1/(250g) Kasza jęczmienna gotowana/1/ (250g) Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g) Kompot (250g)	Owoc	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt) Papryka czerwona (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (200g) V: Serek grani/7/(1szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g)	Serek Kiri/7/(2szt) Sok wielowarzywny (1szt)

Dział Żywnienia  
Dietetyk  
Sobucik  
Olivia Sobucik

Kierownik Działu Żywnienia  
mgr Małgorzata Trószczyńska  
specjalista d/s dietetyki i poradnictwa żywieniowego

**LISTA ALERGENÓW:** / 1/ - gluten / 2/ - skorupiaki / 3/ - jajka / 4/ - ryby / 5/ - orzeszki ziemne / 6/ - soja / 7/ - mleko i produkty pochodne(łącznie z laktozą) / 8/ - orzechy / 9/ - seler / 10/ - gorczyca / 11/ - nasiona sezamu / 12/ - siarczany / 13/ - łubin / 14/ - mięczaki  
**LEGENDA:** D: Dieta łatwostrawna V: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu C: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

**UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!**

**UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywnienia**

**„ DOBRY POSIŁEK ” Jadłospis 7-dniowy od 09.11.2023 r. Do 15.11.2023 r.**

12.10.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg z zieleciną/7/(100g) Pomidor (200g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna/7/ (250g)	Sok owocowy	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/(350g) Szynka duszona w sosie wł/1/(70/100g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z marchwi i pietruszki/7/(100g) Kompot (250g)	Serek grani/7/	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Rolada z boczku (80g) Ogórek świeży (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Filet z indyka (70g) D: Pomidor (200g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g)	Kefir/7/(1szt)
13.11.2023 PONIEDZIAŁEK	Kasza jaglana/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica dr (70g) Ogórek kiszony (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) V: Roszponka (50g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g)	Sok warzywny	Zupa szpinakowa/1,7,9/(350g) Sos myśliwski duszony i smażony/9/(250g) Makaron razowy gotowany/1,3/ Jabłko (160g) D: Potrawka drobiowa gotowana z cukinią/1,7,9/(250g) Kompot (250g)	Owoc	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Paszтет pieczony (100g) Pomidor (200g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Blok tyrolski (70g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna/7/ (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Hummus (1szt).(120g) D: Bułka paryska/1/(50g) C: Chleb razowy/1/(50g)
14.11.2023 WTOREK	Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt); Papryka (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (200g) V: Szynkowa (70g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g)	Jogurt naturalny/7/	Krupnik/1,7,9/(350g) Ryba smażona/1,4/(90g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i marchewki/10/ (100g) D: Ryba gotowana w sosie pomidorowym/1,4/(250g) D: Surówka z selera/7,9/(100g) Kompot (250g)	Sok pomidorowy	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kielbasa biała (100g) Musztarda/10/(1szt) Rzodkiew (80g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (200g) D: Ketchup (1szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna/7/ (250g)	Wafle ryżowe (1 opakowanie) Miód (1szt) C: Chleb chrupki/1/(2szt) C: Paszтет sojowy/6/ (1szt)

Dział Żywnienia  
Dietyk  
*Jagan*  
Olivia Sobucka

Kierownik Działu Żywnienia  
*Małgorzata Prószczyńska*  
specjalista ds dietetyki i poradnictwa żywieniowego

**LISTA ALERGENÓW:** /1/- gluten /2/- skorupiaki /3/- jajka /4/- ryby /5/- orzeszki ziemne /6/- soja  
/7/- mleko i produkty pochodne(łącznie z laktozą) /8/- orzechy /9/- seler /10/- gorczyca /11/- nasiona sezamu /12/- siarczany /13/- łubin /14/- mięczaki  
**LEGENDA:** D: Dieta łatwostrawna V: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu C: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

**UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!**

**UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywnienia**

„ DOBRY POSIŁEK “ Jadłospis 7-dniowy od 09.11.2023 r. Do 15.11.2023 r.\_

15.11.2023 ŚRODA	Płatki owsiane gotowane na mleku/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Sałata (1/10szt); Gruszka (1szt) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Twaróg/7/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g)	Owoc	Żurek/1,7,9/(350g) Gulasz z żołądków dr smażony i duszony/1/(250g) Kasza gryczana gotowana (200g) Buraczki gotowane (100g) D: Gulasz wołowy duszony w sosie w/1/(250g) C: Fasolka szparagowa gotowana (100g) Kompot (250g)	Serek homogenizowany naturalny / 7/	Ryba po grecku duszona/4,9/(200g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica sopocka (50g) D: Bułka paryska/1/(50g) C: Chleb razowy/1/(50g) Kawa mleczna/7/ (250g)
---------------------	--	------	--	-------------------------------------	-----------------------------------	--

Dział Żywnienia  
Dietetyk  
*Sobucha*  
Olivia Sobucha

Kierownik Działu Żywnienia  
*mgr Małgorzata Prószyńska*  
specjalista d/s dietyki i poradnictwa żywieniowego

**LISTA ALERGENÓW:** / 1/ - gluten / 2/ - skorupiaki / 3/ - jajka / 4/ - ryby / 5/ - orzeszki ziemne / 6/ - soja / 7/ - mleko i produkty pochodne(łącznie z laktozą) / 8/ - orzechy / 9/ - seler / 10/ - gorczyca / 11/ - nasiona sezamu / 12/ - siarczany / 13/ - łubin / 14/ - mięczaki

**LEGENDA:** D: Dieta łatwostrawna V: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu C: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

**UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!**

**UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywnienia**