

„ DOBRY POSIŁEK ” Jadłospis dekadowy od 16.11.2023 r. Do 25.11.2023 r.

| Data | Śniadanie | II Śniadanie Dzieci | Obiad | Podwieczor ek. Dzieci | Kolacja | Kolacja nocna |
|------------------------|--|----------------------------|--|------------------------------|--|--|
| 16.11.2023 CZWARTEK | Kasza jagłana got na mleku/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa drobiowa (70g) Rzodkiew (80g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (200g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g) | Sok pomidorowy | Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/(350g) Pieczeń z karkówki duszona/1/ Ziemniaki gotowane (200g) Sałata z sosem vinegret/10/(100g) D: Bitki wołowe duszone/1/(80/100g) Kompot (250g) | Kefir/7/ | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Piwna (70g) Pomidor (200g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Filet z indyka (70g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g) | Wafle ryżowe (1opakowanie) Serek Haga/7/(2szt) C: Chrupki chlebek/1/(2szt) |
| 17.11.2023 PIĄTEK | Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica sopocka (70g) Papryka (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (200g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g) | Owoc | Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/(350g) Kurczak pieczony/1/(150g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z selera, ananasa i kukurydzy/7,9/(100g) D: Kurczak duszony w sosie wł/1/(150/100g) Kompot (250g) | Sok warzywny | Sałatka jarzynowa/3,7,9/(200g) Herbata (250g) | Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Szynkowa wieprzowa (50g) D: Bułka paryska/1/(50g) C: Chleb razowy/1/(50g) |
| 18.11.2023 SOBOTA | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Sałata (1/10szt) ; Jabłko (1szt) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Twaróg/7/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g) | Jogurt naturalny/7/ | Zupa szpinakowa/1,7,9/(350g) Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym/1/(250g) Kasza bulgur/1/(200g) Buraki z ogórkiem kiszonym (100g) V: Buraczki gotowane (100g) Kompot (250g) | Owoc | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Parówka drobiowa got (100g) Pomidor (200g) Musztarda/10/(1szt) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Keczup (1szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g) | Kefir/7/(1szt) |

Dział Żywnienia
Dietyetyk
Sobucka
Olivia Sobucka

Kierownik Działu Żywnienia
Prószynska
mgr Małgorzata Prószynska
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 dekadowy od 16.11.2023 r. Do 25.11.2023 r.

| | | | | | | |
|----------------------------|---|------------------------|---|--------------------|--|--|
| 19.10.2023 NIEDZIELA | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (70g) Ogórek kiszony (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) V: Roszponka (50g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g) | Sok owocowy | Zupa z groszku zielonego/1,7,9/(350g) Zraz duszony w sosie własnym/1,3/(80/100g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z marchwi i jabłka/7/(100g) Kompot (250g) | Serek grani/ 7/ | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt) ; Rzodkiew (80g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (200g) V: Filet z indyka (70g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g) | Sok wielowarzony (1szt) |
| 20.11.2023 PONIEDZIAŁEK | Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (70g) Pomidor (200g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g) | Sok warzywny | Barszcz czerwony/1,7,9/(350g) Kielbasa z rusztu smażona z cebulką (100g) Ziemniaki gotowane (200g) Kapusta zasmażana/1/(100g) D: Filet drobiowy duszony w sosie/1/(70/100g) D: Sałata ze śmietaną/7/(100g) Kompot (250g) | Owoc | Pierogi z owocami/1,3,7/(200g) Jogurt naturalny/7/(1szt) C: Pierogi ruskie/1,3,7/(200g) Herbata (250g) | Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Połudwica drobiowa (50g) D: Bułka paryska/1/(50g) C: Chleb razowy/1/(50g) |
| 21.11.2023 WTOREK | Płatki owsiane gotowane na mleku/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek ze szczypiorkiem/7/(100g) Pomidor (200g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Twarożek z zieleciną/7/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g) | Jogurt naturalny/7/ | Zupa porowa/1,7,9/(350g) Potrawka chińska duszona/1,7,9/(250g) Ryż brązowy gotowany (200g) Jabłko (160g) D: Potrawka drobiowa duszona/1,7,9/(250g) Kompot (250g) | Sok pomidorowy | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z boczku (100g) Rzodkiewka (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (200g) V: Serek grani/7/(1szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g) | Sok pomidorowy (1szt) |
| 22.11.2023 ŚRODA | Kaszka kukurydziana gotowana na mleku/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta mięsna/9/(100g) Pomidor (200g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g) | Jogurt naturalny/7/ | Zupa szpinakowa/1,7,9/(350g) Kotlet rybny smażony/1,3,4/ Ziemniaki gotowane (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli (100g) D: Pulpet rybny gotowany w sosie pomidorowym/1,3,4/(80/120g) D: Surówka z selera/7,9/(100g) Kompot (250g) | Sok pomidorowy | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Sałatka makaronowa/1,3/(200g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g) | Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Serek Kiri/7/(2szt) D: Bułka paryska/1/(50g) C: Chleb razowy/1/(50g) |

*Dział Żywnienia
Dietetyk
Sobucka*

Kierownik Działu Żywnienia

mgr Małgorzata Proszowska

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/ - lubin / 14/ - mączniki

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 dekadowy od 16.11.2023 r. Do 25.11.2023 r.

| | | | | | | |
|------------------------|--|------------------------|---|---|---|--|
| 23.11.2023 CZWARTEK | Makaron gotowany na mleku/1,3,7/ (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt) Ogórek kiszony (100g) Majonez/3/(1szt) D: Bułka paryska/1/(100g) V: Serek grani/7/(1szt) V: Pomidorki koktajlowe (100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g) | Jogurt naturalny/7/ | Krupnik z kaszą jaglaną/1,7,9/(350g) Fasola po bretońsku smażona i duszona (250g) Ziemniaki gotowane (200g) Gruszka (1szt) D: Szyńka duszona w sosie własnym/1/(70/100g) Surówka z marchwi/7/(100g) Kompot (250g) | Sok pomidorowy | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z makreli/4,7/(100g) Pomidor (200g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Szyńka gotowana (70g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g) | Kefir/7/(1szt) |
| 24.11.2023 PIĄTEK | Płatki owsiane gotowane na mleku/ 1,7,/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Papryka czerwona (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Twaróg/7/(100g) D: Pomidor (200g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g) | Jogurt naturalny/7/ | Żurek/1,7,9/(350g) Kotlet a la gołąbek smażony/1,3/(80g) Ziemniaki gotowane (200g) Sos pomidorowy/1/(120g) Surówka z selera/7,9/(100g) D: Pulpet mięsno-ryżowy gotowany/1,3/(80g) Kompot (250g) | Sok pomidorowy | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Parówka z szynki gotowana (100g) Musztarda/10/(1szt) Sałata (1/10szt); Jabłko(1szt) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Ketchup (1szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g) | Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) |
| 25.11.2023 SOBOTA | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (70g) Pomidor (200g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g) | Owoc | Zupa z soczewicy/1,7,9/(350g) Gulasz wołowy gotowany w sosie własnym/1/ (250g) Kasza gryczana gotowana (200g) Buraczki gotowane (100g) C: Surówka z kapusty kiszanej (100g) Kompot (250g) | Serek homogenizo wany naturalny /7/ | Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Piwna (70g) Ogórek świeży (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Szyńkowa drobiowa (70g) D: Pomidor (200g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g) | Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta hummus (1szt) D: Bułka paryska/1/(50g) C: Chleb razowy/1/(50g) |

Dział Żywnienia
Dietetyk
Olivia Sobucka

Kierownik Działu Żywnienia
mgr Małgorzata Prószyńska
specjalista d/s dietytyki 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/ - siarczyn / 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