

„ DOBRY POSILEK “ Jadłospis dekadowy od 26.11.2023 r. Do 05.12.2023 r.

Data	Śniadanie	II Śniadanie Dzieci	Obiad	Podwieczor ek. Dzieci	Kolacja	Kolacja nocna
26.11.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (70g) Pomidor (150g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna/7/ g(250g)	Sok pomidorowy	Zupa pomidorowa z ryżem g/1,7,9/(350g) Łopatka w sosie własnym d/1/(70/100g) Ziemniaki g (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g) Kompot g (250g)	Kefir/7/	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko g/3/(2szt); rzodkiew (80g) Majonez/3/(1szt) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (150g) C: Chleb razowy/1/(100g) V: Szynka gotowana (70g) Herbata g (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
27.11.2023 PONIEDZIAŁEK	Kasza jagłana na mleku g/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Papryka czerwona (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Twaróg/7/(100g) D: Pomidor (150g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata owocowa g (250g)	Owoc	Żurek g/1,7,9/(350g) Kiełbasa z rusztu z cebulą s (100g) Ziemniaki g (200g) Kapusta zasmażana s/1/(100g) D: Filet drobiowy w sosie jarzynowym d /1,7,9/(70/100g) D: Jabłko (1szt) Kompot g (250g)	Sok warzywny	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ryba po grecku d/4,9/(250g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna g/7/(250g)	Wafle ryżowe (1 opakowanie) Serek Kiri/7/(2sz) C: Chlebek chrupki/1/(2szt)
28.11.2023 WTOREK	Płatki ryżowe na mleku g/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) <del>Herbata (1/1szt)</del> Polędwica drobiowa (70g) Ogórek kiszony (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) V: Roszponka (1/10szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata g (250g)	Jogurt naturalny/7/	Zupa porowa g/1,7,9/(350g) Sos spaghetti s,d/1/(250g) Makaron razowy g/1,3/(200g) Jabłko (1szt) D: Sos mięsno-jarzynowy d/1,7,9/(250g) Kompot g(250g)	Owoc	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Krakowska (70g) Pomidor (150g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Szynkowa wieprzowa(70g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna g/7/(250g)	Serek grani/7/(1szt)

Dział Żywnienia  
Dietetyk  
Olivia Sobucka

mgr Małgorzata  
specjalista ds dietetyki

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/- mięczaki

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

d – duszone s - smażone g - gotowane

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywnienia

„ DOBRY POSIŁEK ” Jadłospis dekadowy od 26.11.2023 r. Do 05.12.2023 r.

29.10.2023 ŚRODA	Płatki owsiane na mleku g/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (50g) Miód (1szt) Pomidor (150g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata g(250g)	Sok owocowy	Krupnik g/1,7,9/(350g) Kotlet schabowy s/1,3/(90g) Ziemniaki g (200g) Sałata ze śmietaną/7/(100g) D: Schab w sosie własnym d/1/(70/100g) Kompot g (250g)	Serek grani/7/	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko g/3/(2szt) Ogórek świeży (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (150g) C: Chleb razowy/1/(100g) V: Szynkowa (70g) Kawa mleczna g/7/(250g)	Kefir/7/(1szt)
30.11.2023 CZWARTEK	Kaszka kukurydziana na mleku g/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica sopocka (50g) Dżem (1szt) Rzodkiew (80g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (150g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata g (250g)	Sok warzywny	Zupa jarzynowa g/1,7,9/(350g) Pierogi leniwe g/1,7/(300g) Surówka z marchwi/7/(100g) Jogurt naturalny/7/(1szt) Kompot g (250g)	Owoc	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa drobiowa (70g) Sałata (1/10szt) Kiwi (1szt) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna g/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta hummus (120g) D: Bułka paryska/1/(50g) C: Chleb razowy/1/(50g)
01.12.2023 PIĄTEK	Makaron na mleku g/1,3,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Papryka czerwona (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (150g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata g (250g)	Jogurt naturalny/7/	Zupa fasolowa g/1,7,9/(350g) Pulpet rybny w sosie koperkowym d/1,3,7/(80/120g) Ziemniaki g(200g) Buraczki z kapustą kiszoną (100g) D, V : Buraczki g (100g) D: Zupa ziemniaczana g/1,7,9/(350g) Kompot g (250g)	Sok pomidorowy	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleciną/7/(100g) Pomidor (150g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna g/7/(250g)	Sok pomidorowy (1szt)

Dzielnica Żywnienia  
Dietetyk  
Oliwia Sobrycka

Kierownik Działu Żywnienia  
mgr Małgorzata Brodzka  
specjalista ds. dietetyki i żywienia

**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

d – duszone s - smażone g - gotowane

**UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!**

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

„ DOBRY POSILEK “ Jadłospis dekadowy od 26.11.2023 r. Do 05.12.2023 r.

02.12.2023 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko g/3/(2szt); Majonez/3/(1szt) Ogórek kiszony (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) V: Polędwica drobiowa (70g) V: Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa mleczna g/7/(250g)	Jogurt naturalny/7/	Zupa kalafiorowa g/1,7,9/(350g) Gulasz wieprzowy w sosie wł d/1/(250g) Kasza jęczmienna g/1/(200g) Fasolka szparagowa g (100g) Kompot g (250g)	Sok pomidorowy	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Piwna (70g) Pomidor (150g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Blok tyrolski (70g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata g (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Serek Haga/7/(2szt) D: Bułka paryska/1/(50g) C: Chleb razowy/1/(50g)
03.12.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynek z indyka (50g) Serek Haga/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (150g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna g/7/(250g)	Jogurt naturalny/7/	Zupa szpinakowa g/1,7,9/(350g) Szynek w sosie własnym d/1/(70/100g) Ziemniaki g (200g) Buraczki z ogórkiem kiszonym (100g) V: Buraczki g (100g) Kompot g(250g)	Sok pomidorowy	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Parówka drobiowa g (100g); Pomidor (150g)Musztar/10/(1szt) Pomarańcza (1/2szt) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Keczup (1szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata g (250g)	Serek homogenizowany/7/ (1szt)
04.12.2023 PONIEDZIAŁEK	Kasza jaglana na mleku g/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g); Dżem (1szt) Pomidor (150g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Twaróg/7/(100g); Dżem (1szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata owocowa g (250g)	Jogurt naturalny/7/	Zupa ogórkowa g/1,7,9/(350g) Boeuf Strogonow/1// s,d/1/(250g) Ziemniaki g(200g) Jabłko (160g) D: Wołowina w sosie własnym d/1/(250g) D: Surówka z selera/7,9/(100g) V: Zupa ziemniaczana z pietruszką g/1,7,9/(350g) Kompot g (250g)	Sok pomidorowy	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Paszтет pieczony (100g) Rzodkiew (80g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Szynek pieczona (70g) D: Pomidor (150g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna g/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Serek kanapkowy trójkąt/7/(2szt) D: Bułka paryska/1/(50g) C: Chleb razowy/1/(50g)
05.12.2023 WTOREK	Ryż na mleku g/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło nat/7/(15g);Majo/3/(1szt) Jajko g/3/(2szt); Papyka (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (200g) C: Chleb razowy/1/(100g) V: Filet z indyka (70g) Herbata g (250g)	Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem g/1,3,7,9/(350g) Rumszyk drobiowy w sosie własnym d/1,3/(80g) Ziemniaki g (200g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) Kompot g (250g)	Serek homogenizowany naturalny /7/	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Sałatka śledziowa/4,7,9/(200g) Gruszka (1szt) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Polędwica sopocka(70g) D: Pomidor (150g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna g/7/(250g)	Sok wielowarzywny(1szt)

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/ - mięczaki

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

d – duszone s - smażone g - gotowane

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywności