

„ DOBRY POSIŁEK ” Jadłospis dekadowy od 16.12.2023 r. Do 25.12.2023 r.

Data	Śniadanie	II Śniadanie Dzieci	Obiad	Podwieczor ek. Dzieci	Kolacja	Kolacja nocna
16.12.2023 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Ogórek świeży (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (150g) V: Filet z indyka (70g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna G /7/(250g)	Sok pomidorowy	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/G (350g) Szynka w sosie własnym/1/D (70/100g) Ziemniaki G (200g) Sałata ze śmietaną/7/(100g) Kompot G (250g)	Kefir/7/	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Piwna (70g); Miód (1szt) Pomidor (150g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Blok tyrolski (70g);Miód(1szt) C: Chleb razowy/1/(100g) C: Serek Haga/7/(1szt) Herbata G (250g)	Serek grani/7/ (1szt)
17.12.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g); Dżem (1szt) Papryka (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Twaróg/7/(100g) D: Pomidor (150g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna G /7/(250g)	Owoc	Barszcz czerwony/1,7,9/G (350g) Pulpet w sosie pietruszkowym/1,3,7/ G (80/120g) Kasza bulgur/1/G (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/ (100g) Kompot G (250g)	Sok warzywny	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (70g) Sałata(1/10szt); Jabłko (1szt) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Paszтет sojowy/6/ (1szt) D: Bułka paryska/1/(50g) C: Chleb razowy/1/(50g)
18.12.2023 PONIEDZIAŁEK	Płatki owsiane na mleku/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (50g); Pomidor (150g) Serek Kiri/7/(1szt) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata G (250g)	Jogurt naturalny/7/	Krupnik z kaszą jagłana/1,7,9/ G(350g) Boeuf Strogonow/1/ D,S (250g) Ziemniaki G (200g) Gruszka (1szt) D: Gulasz wołowy/1/D (250g) D: Surówka z selera/7,9/(100g) Kompot G (250g)	Owoc	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ryba w pomidorach/4,9/D (200g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna G /7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Wędlina dr (50g) D: Bułka paryska/1/(50g) C: Chleb razowy/1/(50g)

Dział Żywnienia
Dietetyk
Olwia Sobucka

Kierownik Działu Żywnienia
mgr Małgorzata Próczewska
specjalista ds. diety 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

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywnienia

„ DOBRY POSIŁEK ” Jadłospis dekadowy od 16.12.2023 r. Do 25.12.2023 r.

19.12.2023 WTOREK	Kasz. kukur na mleku/1,7/G(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopoc. (50g) Miód(1szt) Pomidor (150g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Serek Kiri/7/(1szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata G/7/(250g)	Sok owocowy	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ G (350g) Kotlet schabowy/1,3/S (90g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebuli/10/(100g) D: Schab w sosie własnym/1/ D (70/100g) D: Jarzynka/9/G (100g) Kompot G (250g)	Serek grani/7/	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Rzodkiew (80g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (150g) V: Polędwica dr (70g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna G /7/(250g)	Serek homogenizowany/7/(1szt)
20.12.2023 ŚRODA	Kasza jaglana na ml/1,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g); Dżem (1szt) Pomidor (150g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Twaróg/7/(100g); Dżem(1szt) C: Chleb razowy/1/(100g) C: Serek Haga/7/(1szt) Herbata G/7/(250g)	Sok warzywny	Kapuśniak z kapusty kiszzonej/1,7,9/ G(350g) Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/D(80/100g) Ziemniaki G(200g) Sałatka z buraczków (100g) C: Brokuł G (100g) D: Zupa koperkowa/1,7,9/G (350g) Kompot G (250g)	Owoc	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ryż z jabłkami/7/G(200g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna G /7/(250g) <i>Jogurt naturalny 1/1 (1szt)</i>	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Szynkowa (50g) D: Bułka paryska/1/(50g) C: Chleb razowy/1/(50g)
21.12.2023 CZWARTEK	Makaron na mleku/1,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa dr (70g); Og.kisz(100g) D: Bułka paryska/1/(100g) V: Pomidorki koktajlowe (100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata G (250g)	Jogurt naturalny/7/	Zupa z soczewicy/1,7,9/ G(350g) Gulasz wieprzowy w sosie własnym/1D(250g) Kasza jęczmienna/1/G(200g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) Kompot G (250g)	Sok pomidorowy	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Parówka z szynki G(100g) Musztarda/10/ (1szt) Sałata(1/10szt), Mandarynka(1szt) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Ketchup (1szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna G /7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Paprykarz warzywny(1szt) D: Bułka paryska/1/(50g) D: Pasta hummus (1szt) C: Chleb razowy/1/(50g)
22.12.2023 PIĄTEK	Płatki ryż na mleku/1,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/ G (2szt); Papryka(100g) D: Pomidor (150g) D: Bułka paryska/1/(100g) V: Polędwica dr (70g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata G(250g)	Jogurt naturalny/7/	Zupa ogórkowa/1,7,9/ G(350g) Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/G(80/120g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera, jabłka i ananasa/7,9/(100g) V: Zupa koperkowa/1,7,9/G(350g) Kompot G (250g)	Sok pomidorowy	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Baleron parzony (70g) Pomidor (150g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Szynkowa (70g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna G/7/(250g)	Serek grani/7/(1szt)

Dział Żywnienia
Dietetyk
[Podpis]
Magdalena Sobucka

[Podpis]
mgr Magdalena Sobucka
specjalista ds. diety i żywienia
poradnictwo dietetyczne

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/ - tujin / 14/ - mięczaki

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywnienia

„ DOBRY POSILEK “ Jadłospis dekadowy od 16.12.2023 r. Do 25.12.2023 r.

23.12.2023 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (70g) 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 pomidorowa z ryżem/1,7,9/G(350g) Sos mięsno-jarzynowy/1,7,9/(250g) Makaron razowy/1,3/ (200g) Kiwi (1szt) Kompot G (250g)	Sok pomidorowy	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleniną/7/(100g) Pomidor (150g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata G/7/(250g)	Mus owocowo-warzywny (1szt)
24.12.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/G(2szt) Dżem (1szt) Pomidor (150g) D: Bułka paryska/1/(100g) V: Serek grani/7/(1szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna G /7/(250g)	Jogurt naturalny/7/	Zupa jarzynowa/1,7,9/G(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kompot G (250g)	Sok pomidorowy	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Barszcz czerwony/1,7,9/G(350g) Śledź w oleju/4/(200g) Pierogi ruskie/1,7/G(120g) Kapusta z grochem D(100g) Kluski z makiem/1,3/ G(100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Ryba po grecku/4,9/ D(200g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata G(250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
25.12.2023 PONIEDZIAŁEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa biała G (100g) Ćwikła (25g); Sałata (1/10szt) Piernik (200g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Kiełbasa śląska G(100g) D: Ketchup (1szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Kakao/7/ G(250g)	Owoc	Zupa ryżowa/1,7,9/ G(350g) Kurczak/1/ D(150/100g) Ziemniaki G (200g) Marchewka z groszkiem (100g) V: Marchew G(100g) C: Sałata ze śmietaną/7/(100g) Kompot G (250g)	Serek homogenizowany naturalny /7/	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka gotowana (70g) Pomidor (150g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata owocowa G/7/(250g) ROMANOWA (1 1/2 szt)	Kefir/7/(1szt)

Dział Żywnienia
Dietetyk
Olivia Sobucka
Olivia Sobucka

Kierownik Działu Żywnienia
Marta Gorzalska
mgr Marta Gorzalska
specjalista ds. 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/ - siarczany / 13/ - lubin / 14/ - mięczaki

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywnienia