

„ DOBRY POSIŁEK ” Jadłospis dekadowy od 26.12.2023 r. Do 04.01.2024 r._

Data	Śniadanie	II Śniadanie Dzieci	Obiad	Podwieczor ek. Dzieci	Kolacja	Kolacja nocna
26.12.2023 WTOREK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (50g) Serek Kiri/7/(1szt) Ćwikła (25g); Pomidor (150g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Keczup (1szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Makowiec zawijany/1,3,7/ (100g) Kakao G /7/(250g)	Sok pomidorowy	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Pieczeń z szynki/1/ D(70/100g) Ziemniaki G (200g) Fasolka szparagowa G(100g) V: Jarzynka/9/G(100g) Jabłko (160g) Kompot G (250g)	Kefir/7/	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska G(100g) Musztarda/10/(1szt) ; Miód (1szt) Ogórek świeży (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Keczup (1szt); Pomidor(150g) C: Chleb razowy/1/(100g) C: Sok pomidorowy (1szt) Herbata owocowa G (250g)	Wafle ryżowe (1opakowanie,15g) Paszтет wege (1szt) C: Chlebek chrupki/1/(12g)
27.12.2023 ŚRODA	Płatki ows. na mleku/1,7/G(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g); Og.kisz.(100g) Dżem(1szt) D: Bułka paryska/1/(100g) D; Twaróg/7/(100g) V: Roszp.(40g) C: Chleb razowy/1/(100g) C: Mus owoc-warz(1szt) Herbata G (250g)	Owoc	Zupa z soczewicy/1,7,9/ G(350g) Gulasz wieprzowy w sosie własnym/1/ D(250g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Surówka z kapusty kiszonej (100g) D: Mieszanka królewska G(100g) Kompot G (250g)	Sok warzywny	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprz (70g) Papryka czerwona (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (150g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
28.12.2023 CZWARTEK	Zacierka na mleku/1,3,7/G(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/G (2szt); Pomidor (150g) Majonez/3/(1szt) D: Bułka paryska/1/(100g) V: Serek grani/7/(1szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata G (250g)	Jogurt naturalny/7/	Zupa ogórkowa/1,7,9/ G(350g) Kotlet mielony z pieczarkami D(80g) Ziemniaki G (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g) D: Pulpet w sosie koperkowym/1,3,7/ G(80/120g) Kompot G (250g)	Owoc	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica dr (50g) Serek Haga/7/(1szt) Rzodkiew (80g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (150g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta z cieciorki i suszonych pomidorów (50g) D: Bułka paryska/1/(50g) C: Chleb razowy/1/(50g)

Dział Żywnienia
Dietetyk
Sobucka
Olivia Sobucka

Kierownik Działu Żywnienia
Kozłowska
Katarzyna Kozłowska
40-010 Katowice, ul. Dietetyki i Poradnictwa Żywnościowego 1

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 ” Jadlospis dekadowy od 26.12.2023 r. Do 04.01.2024 r._

29.12.2023 PIĄTEK	Kaszka kukur. na mleku/7/G(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (50g) ; Dżem (1szt) Pomidor (150g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) C: Szynkowa (50g) ; Jabłko (1szt) Herbata G (250g)	Sok owocowy	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ G(350g) Rumszyk rybny z cebulką/1,3,4/ D(80 g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g) D: Rumszyk rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/D (80/120g) Kompot G (250g)	Serek grani/7/	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta jajeczno-twarogowa /3,7/(100g) Ogórek kiszony (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) V:Szynka gotowana (70g) V: Roszponka (40g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Wędlina (50g) D: Bułka paryska/1/(50g) C: Chleb razowy/1/(50g)
30.12.2023 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pieczeń rzymska (70g) Papryka (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (150g) V: Szynkowa (70g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok warzywny	Zupa brokułowa/1,7,9/ G(350g) Potrawka drobiowa/1,7,9/ D(250g) Ryż brązowy G (200g) Kiwi (1 szt) Kompot G (250g)	Owoc	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Parówka z szynki G(100g) Musztarda/10/(1szt);Pomidor(150g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Ketchup (1szt) 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)
31.12.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g); Pomidor (150g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Twaróg/7/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Jogurt naturalny/7/	Zupa jarzynowa/1,7,9/ G(350g) Zraz duszony/1/ D(80/100g) Ziemniaki G (200g) Buraczki G(100g) C: Sałata ze śmietaną/7/(100g) Kompot G (250g)	Sok pomidorowy	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Bigos S,D (200g); Mandar. (1szt) D: Bułka paryska/1/(100g) D:Szynka piecz(70g)Sałata(1/10szt) D: Mandarynka (1szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
01.01.2024 PONIEDZIAŁEK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/G(2szt); Pomidor (150g) Majonez/3/(1szt) D: Bułka paryska/1/(100g) V: Polędwica sopocka (70g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata owocowa G (250g)	Jogurt naturalny/7/	Krupnik/1,7,9/ G(350g) Pieczeń z karkówki/1/ D(70/100g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli/10/(100g) D: Szynka w sosie własnym/1/D(70/100g) D: Jarzynka /9/ G(100g) Kompot G (250g)	Sok pomidorowy	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Piwna (70g) / ogórek świeży (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Filet z indyka (70g) D: Pomidor (150g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)

Dział Żywności
Dietetyk
Sobus
Oliwia Sobuscka

Kierownik Działu Żywności
Magdalena Rószczyńska
specjalista ds. dietetyki i żywienia
[Signature]

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! Jadlospis może ulec zmianie!

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywności

„ DOBRY POSIŁEK ” Jadłospis dekadowy od 26.12.2023 r. Do 04.01.2024 r.

02.01.2024 WTOREK	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (50g) Dżem (1szt); Pomidor (150g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Blok tyrolski (50g) C: Serek Kiri/7/(1szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Jogurt naturalny/7/	Zupa szpinakowa/1,7,9/ G(350g) Fasola po bretońsku D(250g) Ziemniaki G (200g) Jabłko (1szt) D: Potrawka drobiowa z cukinią/1,7,9/ G(250g) Kompot G (250g)	Sok pomidorowy	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Sałatka makaronowa/1,3/ D(200g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata G (250g)	Kefir/7/(1szt)
03.01.2024 ŚRODA	Zacierka na mleku/1,3,7/G(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (70g) Ogórek kiszony (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) V: Pomidorki koktajlowe (100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata G (250g)	Jogurt naturalny/7/	Żurek/1,7,9/ G(350g) Kotlet mięsno-ryżowy D/1,3/(80g) Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/G(120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera/7,9/(100g) D: Pulpet mięsno-ryżowy/1,3/ G(80g) Kompot G (250g)	Sok pomidorowy	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z makreli i twarogu/4,7/(100g) Papryka czerwona (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Twaróg/7/(100g);Pomidor(150g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Wędlina (50g) D: Bułka paryska/1/(50g) C: Chleb razowy/1/(50g)
04.01.2024 CZWARTEK	Kasza jaglana na mleku/7/G(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (50g); Pomidor (150g) Serek Haga/7/(1szt) Pomidor (150g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata G (250g)	Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ G(350g) Ryba smażona/1,4/ S(90g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty czerwonej/10/(100g) D: Ryba w sosie pietruszkowym/1,4,7/ G(250g) D: Surówka z marchwi/7/ (100g) Kompot G (250g)	Serek homogenizowany naturalny /7/	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/G(1szt); Rzodkiew(80g) Polędwica sopočka (50g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (150g) V: Pol.sop(50g), Dżem (1szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)

Dział Żywnienia
Dietetyka
[Podpis]
Olivia Sobucka

Kierownik Działu Żywnienia
mgr Małgorzata
[Podpis]
Kierownik Działu Żywnienia

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