

„ DOBRY POSILEK ” Jadłospis dekadowy od 05.01.2024 r. Do 14.01.2024 r.

Data	Śniadanie	II Śniadanie Dzieci	Obiad	Podwieczor ek. Dzieci	Kolacja	Kolacja nocna
05.01.2024 PIĄTEK	Ryż na mleku/7/ G(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa z ind (50g) Dżem (1szt); Pomidor (150g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) C: Serek Kiri/7/(1szt) Herbata G (250g)	Sok pomidorowy	Zupa brokułowa/1,7,9/ G (350g) Bitki ze schabu w sosie chrzanowym/1,7/ D(80/120g) Ziemniaki G (200g) Buraczki G(100g) D: Bitki ze schabu w sosie pietruszkowym/1,7/ D (80/120g) C: Buraki z ogórkiem kiszonym (100g) Kompot G (250g)	Kefir/7/	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Leczo z cieciorką (200g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Filet z indyka (70g) D: Pomidor (150g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek grani/7/(1szt)
06.01.2024 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleciną/7/(100g) Papryka (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (150g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Owoc	Żurek/1,7,9/ G (350g) Potrawka drobiowa z ziołami/1,7,9/ D (250g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Surówka z selera i marchwi/7,9/ G(100g) Kompot G (250g)	Sok warzywny	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica z warzywami (70g) Sałata(1/10szt); Jabłko (1szt) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Polędwica dr (70g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Paprykarz warzywy (115g) D: Bułka paryska/1/(50g) D: Hummus (115g) C: Chleb razowy/1/(50g)
07.01.2024 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt); Ogórek kisz (100g) Majonez/3/(1szt) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) V: Szynka got (70g) V: Pomidorki koktajlowe (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Jogurt naturalny/7/	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Szynka duszona/1/ D(70/100g) Ziemniaki G (200g) Brukselka G(100g) V: Marchew G(100g) Kompot G (250g)	Owoc	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Parówka z szynki (100g) Pomidor (150g) Musztarda/10/(1szt) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Ketchup (1szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata G (250g)	Kefir/7/(1szt)

Dział Żywnienia  
Dietetyk  
Sobuch  
Olivia Sobuch

Kierownik Działu Żywnienia  
mgr Małgorzata Prószyńska  
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

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywnienia

**„ DOBRY POSIŁEK ” Jadłospis dekadowy od 05.01.2024 r. Do 14.01.2024 r.**

08.01.2024 PONIEDZIAŁEK	Płatki ows. na mleku/1,7/G(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (50g); Pomidor (150g) Serek Haga/7/(1szt) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata G (250g)	Sok owocowy	Krupnik /1,7,9/ G (350g) Sos myśliwski/9/ D,S(70/100g) Makaron razowy/1,3/ G (200g) Jabłko (160g) D: Filet drobiowy w sosie jarzynowym/1,9/(70/120g) Kompot G (250g)	Serek grani/7/	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ryba po grecku/4,9/D(200g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Wędlina dr (50g) D: Bułka paryska/1/(50g) C: Chleb razowy/1/(50g)
09.01.2024 WTOREK	Makaron na mleku/1,3,7/ G(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (50g) Dżem (1szt); Rzodkiew (80g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (150g) C: Chleb razowy/1/(100g) C: Serek Kiri/7/(1szt) Herbata G (250g)	Sok warzywny	Zupa grochowa/1,3,7,9/G (350g) Zraz w sosie w/1/ D,S(70/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g) D: Zupa koperkowa/1,7,9/(350g) Owoc (1szt) Kompot G (250g)	Owoc	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g); Miód (1szt) Pomidor (150g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Twaróg/7/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) C: Mus warzywny (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
10.01.2024 ŚRODA	Kasza manna na mleku/1,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa dr (50g); Pomidor(150g) Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Serek almette/7/(30g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata G (250g)	Jogurt naturalny/7/	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ G (350g) Rumsztyk rybny /1,3,4/D(70/100g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli/10/(100g) D: Rumsztykrybny w sosie koperkowym/1,3,4,7/(80/120g) D: Surówka z marchwi/7/(100g) Kompot G (250g)	Sok pomidorowy	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ryż z jabłkami i jogurtem naturalnym/7/G(250g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta meksykańska (1szt) D: Bułka paryska/1/(50g) D: Pasztet sojowy/6/(1szt) C: Chleb razowy/1/(50g)

Dział Żywnienia  
Dietetyk  
*Sebucka*  
Olivia Sobrúcka

Kierownik Działu Żywnienia  
*M*  
mgr Małgorzata Prószyńska  
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**

**„ DOBRY POSIŁEK ” Jadłospis dekadowy od 05.01.2024 r. Do 14.01.2024 r.**

11.01.2024 CZWARTEK	Kaszka kukur. 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 (150g) V: Polędwica dr (70g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata G (250g)	Jogurt naturalny/7/	Zupa szpinakowa/1,7,9/ G (350g) Hache wołowe/1,9/ D(250g) Kaszka gryczana G (200g) Buraczki G(100g) C: Surówka z kapusty kiszonej (100g) Kompot G (250g)	Sok pomidorowy	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z jaj i kielbasy/3/(100g) Pomidor (150g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) V: Szynka gotowana (70g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek grani/7/(1szt)
12.01.2024 PIĄTEK	Płatki ows. Na mleku/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g); Rzodkiew (80g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Twaróg/7/(100g); Pomidor(150g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata G (250g)	Jogurt naturalny/7/	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ G (350g) Kurczak pieczony/1/ S(70/100g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/ G(100g) Kiwi (1szt) D: Kurczak duszony/1/D(150/100g) Kompot G (250g)	Sok pomidorowy	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Sałatka śledziowa/4,7,9/(200g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Filet z indyka (70g) D: Pomidor (150g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
13.01.2024 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt); Majonez/3/(1szt) Ogórek świeży (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (150g) C: Chleb razowy/1/(100g) V: Polędwica sopocka (70g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Jogurt naturalny/7/	Zupa porowa/1,7,9/ G (350g) Gulasz wieprzowy w sosie wł/1/D(250g) Kaszka bulgur/1/ G (200g) Fasolka szparagowa G(100g) Kompot G (250g)	Sok pomidorowy	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska (100g) Musztarda/10/(1szt) Sałata(1/10szt), Jabłko (1szt) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Keczup (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)
14.01.2024 NIEDZIELA	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) C: Serek almette/7/(30g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Owoc	Krupnik/1,7,9/ G (350g) Pieczeń ze schabu/1/ D(70/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/ G(100g) Kompot G (250g)	Serek homogenizowany naturalny /7/	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Boczek faszerowany (80g) Ogórek kiszony (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Polędwica sopocka (70g) V: Roszponka (1/10szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata G (250g)	Serek homogenizowany/7/(1szt)

*Dział Żywnienia  
Dietetyk  
Olivia Sobucka*

*Dział Żywnienia  
Prószczyńska*

**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/ - mnięczaki

**UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!**

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