

**„ DOBRY POSILEK “ Jadłospis dekadowy od 11.09.2024 r. Do 20.09.2024 r.\_**

| <i>Data</i>            | <i>Śniadanie</i>  | <i>II Śniadanie Dzieci</i> | <i>Obiad</i>  | <i>Podwieczorek Dzieci</i> | <i>Kolacja</i>  | <i>Kolacja nocna</i>  |
|------------------------|---|----------------------------|---|----------------------------|---|---|
| 11.09.2024<br>ŚRODA    | Makaron na ml/1,3,7/ <b>G</b> (350g)<br>Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Blok tyrolski (50g); Miód (1szt)<br>Ogórek świeży (100g)<br>D: Bułka paryska/1/(100g)<br>D: Pomidor (150g)<br>C: Chleb razowy/1/(100g)<br>C: Serek twarog. Tartare/7/(1szt)<br>Herbata <b>G</b> (250g)                   | Sok pomidorowy             | Zupa szpinakowa /1,7,9/ <b>G</b> (350g)<br>Kurczak /1/ <b>P</b> (150g/100g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Marchew z groszkiem/1/ <b>G</b> (100g)<br>D: Kurczak w sosie/1/ <b>D</b> (150/100g)<br>D: Sałata ze śmietaną/7/(1/8szt)<br>Kompot <b>G</b> (250g)   | Jogurt naturalny/7/        | Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Kiełbasa biała <b>G</b> (100g)<br>Musztarda/10/(1szt);Pomidor (150g)<br>D: Bułka paryska/1/(100g)<br>D: Kiełbasa śląska <b>G</b> (100g)<br>D: Keczup (1szt)<br>C: Chleb razowy/1/(100g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g) | Chleb pszenno-żytni/1/(50g)<br>Serek fromage/7/(1szt)<br>D: Bułka paryska/1/(50g)<br>D: Twaróg/7/(50g)<br>C: Chleb razowy/1/(50g) |
| 12.09.2024<br>CZWARTEK | Płatki ryżowe na ml/7/ <b>G</b> (350g)<br>Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Jajko/3/ <b>G</b> (2szt);Majonez/3/ (1szt)<br>Sałata (1/10szt) ; Jabłko (160g)<br>D: Bułka paryska/1/(100g)<br>V: Filet z ind (50g);Serek<br>C: Chleb razowy/1/(100g)<br>Herbata <b>G</b> (250g)                       | Mus owoc-warz              | Kapuśniak z kiszonej kapusty/1,7,9/ <b>G</b> (350g)<br>Pieczeń wołowy /1/ <b>D</b> (70/100g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g)<br>D: Zupa ziemniaczana/1,7,9/ <b>G</b> (350g)<br>Kompot <b>G</b> (250g)   | Sok warzywny               | Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Leczo <b>S,D</b> (200g)<br>D: Bułka paryska/1/(100g)<br>D: Polędwica sopocka (70g)<br>D: Pomidor (150g)<br>C: Chleb razowy/1/(100g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)   | Jogurt naturalny/7/(1szt)   |
| 13.09.2024<br>PIĄTEK   | Kasza jaglana na ml/7/ <b>G</b> (350g)<br>Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Szynkowa (50g);<br>Serek Hochland/7/(1szt)<br>Ogórek kiszony (100g)<br>D: Bułka paryska/1/(100g)<br>D: Serek twarog. Tartare/7/(1szt)<br>V: Roszponka (1/10szt)<br>C: Chleb razowy/1/(100g)<br>Herbata <b>G</b> (250g) | Owoc                       | Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ <b>G</b> (350g)<br>Kotlet rybny(Brama)/1,3,4/ <b>S</b> (90g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Surówka z kapusty czerwonej/10/ (100g)<br>D: Pulpet rybny (Brama) w sosie koperkowym/1,3,4,7/ <b>G</b> (80/120g)<br>D: Surówka z marchewki/7/(100g)<br>Kompot <b>G</b> (250g) | Kefir/7/                   | Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Ser żółty/7/(60g); Dżem (1szt)<br>Rzodkiew (80g)<br>D: Bułka paryska/1/(100g)<br>D: Twaróg/7/(100g); Pomidor(150g)<br>C: Chleb razowy/1/(100g)<br>C: Szynkowa dr (50g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)                  | Sok pomidorowy (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/ - tulin / 14/ - mięczaki

**UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!**

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

**„ DOBRY POSIŁEK “ Jadłospis dekadowy od 11.09.2024 r. Do 20.09.2024 r.\_**

|                            |   |                     |   |                         |   |  |
|----------------------------|---|---------------------|---|-------------------------|---|--|
| 14.09.2024<br>SOBOTA       | Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Polędwica drobiowa (50g)<br>Serek Deliser/7/(1szt)<br>Papryka czerwona (100g)<br>D: Bułka paryska/1/(100g)<br>D: Pomidor (150g)<br>C: Chleb razowy/1/(100g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)   | Sok owocowy         | Zupa porowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g)<br>Gulasz wieprzowy/1/ <b>D</b> (250g)<br>Kasza gryczana <b>G</b> (200g)<br>Buraczki z ogórkiem kiszonym <b>G</b> (100g)<br>V: Buraki <b>G</b> (100g)<br>Kompot <b>G</b> (250g)                | Serek grani/7/          | Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Krakowska (50g); Dżem (1szt)<br>Pomidor (150g)<br>D: Bułka paryska/1/(100g)<br>D: Filet z indyka (50g)<br>C: Chleb razowy/1/(100g)<br>C: Mus owoc-warzywny (1szt)<br>Herbata <b>G</b> (250g)           | Chleb pszenno-żytni/1/(50g)<br>Paprykarz warzywny/9,10,11/<br>(1szt)<br>D: Bułka paryska/1/(50g)<br>D: Pasta hummus/11/(1szt)<br>C: Chleb razowy/1/(50g) |
| 15.09.2024<br>NIEDZIELA    | Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Parówka z szynki <b>G</b> (100g)<br>Serek tartare/7/(1szt)<br>Musztarda/10/(1szt)<br>Ogórek świeży (100g)<br>D: Bułka paryska/1/(100g)<br>D: Ketchup (1szt); Pomidor (150g)<br>C: Chleb razowy/1/(100g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g) | Sok warzywny        | Zupa kalafiorowa /1,3,7,9/ <b>G</b> (350g)<br>Schab w sosie /1/ <b>D</b> (70/100g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Fasolka szparagowa <b>G</b> (100g)<br>V: Marchew <b>G</b> (100g)<br><br>Kompot <b>G</b> (250g)                 | Serek homogenizowany/7/ | Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Jajko/3/ <b>G</b> (2szt); Majonez/3/(1szt)<br>Sałata (1/10szt); Jabłko (160g)<br>D: Bułka paryska/1/(100g)<br>V: Polędwica dr (50g);Miód (1szt)<br>C: Chleb razowy/1/(100g)<br>Herbata <b>G</b> (250g) | Kefir/7/(1szt)   |
| 16.09.2024<br>PONIEDZIAŁEK | Ryż na ml/7/ <b>G</b> (350g)<br>Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Ser topiony/7/(50g); Miód (1szt)<br>Pomidor (150g)<br>D: Bułka paryska/1/(100g)<br>D: Twaróg/7/(100g)<br>C: Chleb razowy/1/(100g)<br>C: Polędwica sopocka (50g)<br>Herbata <b>G</b> (250g)                 | Jogurt naturalny/7/ | Zupa grochowa /1,7,9/ <b>G</b> (350g)<br>Zraz w sosie /1,3/ <b>D</b> (70/100g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Sałata z sosem winegret/10/ (1/10szt)<br>D: Zupa ziemniaczana/1,7,9/ <b>G</b> (350g)<br><br>Kompot <b>G</b> (250g) | Owoc                    | Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Ryba Brama po grecku/4,9/ <b>D</b> (200g)<br>D: Bułka paryska/1/(100g)<br>C: Chleb razowy/1/(100g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)  | Chleb pszenno-żytni/1/(50g)<br>Masło naturalne/7/(1szt)<br>Filet z indyka (50g)<br>D: Bułka paryska/1/(50g)<br>C: Chleb razowy/1/(50g)                   |

**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/ - tulin / 14/ - mięczaki

**UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!**

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

**„ DOBRY POSIŁEK “ Jadłospis dekadowy od 11.09.2024 r. Do 20.09.2024 r.\_**

|                        |  |                     |   |                                    |   |   |
|------------------------|--|---------------------|---|------------------------------------|---|---|
| 17.09.2024<br>WTOREK   | Kasza manna na ml/1,7/G (350g)<br>Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Szynkowa (50g)<br>Serek Hochland/7/(1szt)<br>Ogórek kisz(100g)<br>D: Bułka paryska/1/(100g)<br>D: Serek Deliser/7/(1szt)<br>V: Sałata (1/10szt)<br>C: Chleb razowy/1/(100g)<br>Herbata G (250g) | Serek wiejski       | Zupa szpinakowa /1,3,7,9/ G (350g)<br>Spaghetti S,D (250g)<br>Makaron razowy/1,3/ G (200g)<br>Brzoskwinia G (100g)<br>D: Potrawka z mięsem mielonym i cukinią/1,7,9/D (250g)<br><br>Kompot G (250g)   | Sok pomidorowy                     | Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Polędwica z warzywami (50g)<br>Dżem (1szt)<br>Papryka czerwona (100g)<br>D: Bułka paryska/1/(100g)<br>D: Polędwica drobiowa (50g)<br>D: Pomidor (150g)<br>C: Chleb razowy/1/(100g)<br>Kawa mleczna/7/ G (250g) | Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)   |
| 18.09.2024<br>ŚRODA    | Płatki owsiane na ml/1,7/G (350g)<br>Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Pieczeń rzymska (50g)<br>Serek Tartare/7/(1szt)<br>Pomidor (150g)<br>D: Bułka paryska/1/(100g)<br>V: Filet z indyka (50g)<br>C: Chleb razowy/1/(100g)<br>Herbata G (250g)                    | Jogurt naturalny/7/ | Zupa wiejska z zacierką /1,3,7,9/ G (350g)<br>Stek z karkówki /1/S (90g)<br>Ziemniaki G (200g)<br>Surówka z kapusty i marchewki (100g)<br>D: Filet drobiowy w sosie/1/D (70/100g)<br>D: Buraki G (100g)<br>Kompot G (250g)  | Mus owocowo-warzywny               | Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Sałatka jarzynowa/3,7,9,10/(200g)<br>D: Bułka paryska/1/(100g)<br>C: Chleb razowy/1/(100g)<br>Kawa mleczna/7/ G (250g)   | Chleb pszenno-żytni/1/(50g)<br>Paszтет sojowy mix/6/(1szt)<br>D: Bułka paryska/1/(50g)<br>C: Chleb razowy/1/(50g) |
| 19.09.2024<br>CZWARTEK | Makaron na ml/1,3,7/G (350g)<br>Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Twaróg buraczany/7/(100g)<br>Miód (1szt)<br>Sałata(1/10szt); Jabłko (160g)<br>D: Bułka paryska/1/(100g)<br>C: Chleb razowy/1/(100g)<br>C: Blok tyrolski (50g)<br>Herbata G (250g)                 | Sok pomidorowy      | Zupa koperkowa /1,7,9/ G (350g)<br>Kiełbasa z cebulką /1/S (100g)<br>Ziemniaki G (200g)<br>Sałatka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebuli/10/ (100g)<br>D: Bitka ze schabu/1/D (70/100g)<br>D: Jarzynka/9/G (100g)<br>C: Sałatka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebuli/10/ (100g)<br>Kompot G (250g) | Serek homogenizowany naturalny /7/ | Chleb pszenno-żytni/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt)<br>Pomidor (150g)<br>D: Bułka paryska/1/(100g)<br>V: Serek grani/7/(1szt)<br>C: Chleb razowy/1/(100g)<br>Kawa mleczna/7/ G (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/ - tulin / 14/ - mięczaki

**UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!**

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

**„ DOBRY POSIŁEK “ Jadłospis dekadowy od 11.09.2024 r. Do 20.09.2024 r.\_**

|                      |                                       |                     |   |                |  |                             |
|----------------------|---------------------------------------|---------------------|---|----------------|--|-----------------------------|
| 20.09.2024<br>PIATEK | Kasza kukur. na ml/7/ <b>G</b> (350g) | Jogurt naturalny/7/ | Zupa pieczarkowa z makaronem/1,3,7,9/ <b>G</b> (350g) | Sok pomidorowy | Ryż z jabłkami i cynamonem <b>D</b> (200g) | Chleb pszenno-żytni/1/(50g) |
|                      | Chleb pszenno-żytni/1/(100g)          |                     | Ryba w sosie pietruszkowym/1,4,7/ <b>G</b> (250g)     |                | Jogurt naturalny/7/(1szt)                  | Masło naturalne/7/(1szt)    |
|                      | Masło naturalne/7/(15g)               |                     | Ziemniaki <b>G</b> (200g)                             |                | C: Chleb razowy/1/(100g)                   | Szynkowa (50g)              |
|                      | Polędwica sopocka (50g)               |                     | Fasolka szparagowa <b>G</b> (100g)                    |                | C: Masło naturalne/7/(15g)                 | D: Bułka paryska/1/(50g)    |
|                      | Dżem (1szt)                           |                     | V: Marchew <b>G</b> (100g)                            |                | C: Pasta hummus/11/(1szt)                  | C: Chleb razowy/1/(50g)     |
|                      | Ogórek świeży(100g)                   |                     | D: Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ <b>G</b> (350g)  |                | C: Pomidor (150g)                          |                             |
|                      | D: Bułka paryska/1/(100g)             |                     |   |                | Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)            |                             |
|                      | D: Pomidor (150g)                     |                     |   |                |  |                             |
|                      | C: Chleb razowy/1/(100g)              |                     |   |                |  |                             |
|                      | C: Serek Hochland/7/(1szt)            |                     |   |                |  |                             |
|                      | Herbata <b>G</b> (250g)               |                     | Kompot <b>G</b> (250g)                                |                |  |                             |

**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 Żywności**