

Jadłospis dekadowy od dnia 01.10.2023 r. Do 10.10.2023 r.

Data	Śniadanie	g	II Śniadanie Dzieci	Obiad	g	Podwieczorek Dzieci	Kolacja	g
01.10.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/ Masło naturalne/7/ Ser żółty/7/ pomidor D: Bułka paryska/1/ D: Twaróg/7/ C: Chleb razowy/1/ Kawa ml/7/	100 15 60/200 100 100 100 250	Jogurt naturalny/7/	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ Pieczeń z karkówki/1/ Ziemniaki Buraczki gotowane C: Buraki z kapustą kiszoną Kompot	350 70/100 200 100 100 250	Owoc	Chleb pszenno-żytni/1/ Masło naturalne/7/ Baleron parzony/ rzodkiew D: Bułka paryska/1/ D: Polędwica sopocka/pomidor C: Chleb razowy/1/ Herbata	100 15 70/80 100 70/200 100 250
02.10.2023 PONIEDZIAŁEK	Płatki owsiane na ml/1,7/ Chleb pszenno-żytni/1/ Masło naturalne/7/ Jajko/3//ogórek kiszony D: Bułka paryska/1/ V: Szynkowa z ind/roszponka C: Chleb razowy/1/ Herbata	350 100 15 2szt/100 100 70 100 250	Sok pomidorowy	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,7,9/ Potrawka dr z cukinią/1,7,9/ Makaron razowy/1,3/ Surówka z marchwi i pora Kompot	350 250 200 100 250	Kefir/7/	Chleb pszenno-żytni/1/ Masło naturalne/7/ Salami//papryka D: Bułka paryska/1/ D: Szynka pieczona//pomidor C: Chleb razowy/1/ Kawa ml/7/	100 15 70/100 100 70/200 100 250
03.10.2023 WTOREK	Kasza manna na ml/1,7/ Chleb pszenno-żytni/1/ Masło naturalne/7/ Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem/7/ Jabłko// sałata D: Bułka paryska/1/ D: Twaróg/7/ C: Chleb razowy/1/ Herbata	350 100 15 100 1 szt 100 100 100 250	Owoc	Zupa pietruszkowa/1,7,9/ Kiełbasa z rusztu Ziemniaki Kapusta zasmażana/1/ D: Filet dr duszony/1/ D: Jarzynka gotowana/9/ Kompot	350 100 200 100 70/100 100 250	Sok warzywny	Chleb pszenno-żytni/1/ Masło naturalne/7/ Schab faszerowany/ pomidor D: Bułka paryska/1/ D: Polędwica sopocka C: Chleb razowy/1/ Kawa ml/7/	100 15 80/200 100 70 100 250

Dział Żywnienia
Dietetyk
[Podpis]
Oliwia Sobucka

Kierownik Działu Żywnienia
[Podpis]
mgr Małgorzata Prószczyńska
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

LEGENDA: D: Dieta lekka V: Dieta wątrobowa, trzustkowa C: Dieta cukrzycowa

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywnienia

Jadłospis dekadowy od dnia 01.10.2023 r. Do 10.10.2023 r.

04.10.2023 ŚRODA	Makaron na ml/1,3,7/ Chleb pszenno-żytni/1/ Masło naturalne/7/ Szynkowa//ogórek świeży D: Bułka paryska/1//pomidor C: Chleb razowy/1/ Herbata	350 100 15 70/100 100/200 100 250	Serek homogenizowa ny naturalny/7/	Żurek/1,7,9/ Rumszyk rybny smażony z cebulką/1,4/ Ziemniaki Sałatka z buraków D: Rumszyk rybny w sosie koperkowym/1,4,7/ C: Brukselka gotowana Kompot	350 80 200 100 80/120 100	Owoc	Chleb pszenno-żytni/1/ Masło naturalne/7/ Pasta z jaj i kiełbasy/3,6/pomid D: Bułka paryska/1/ V: Wędlina dr C: Chleb razowy/1/ Kawa ml/7/	100 15 100/100 100 70 100 250
05.10.2023 CZWARTEK	Zacierka na ml/1,3,7/ Chleb pszenno-żytni/1/ Masło naturalne/7/ Parówka z szynki// papryka Musztarda/10/ D: Bułka paryska/1/ D: Ketchup/ pomidor C: Chleb razowy/1/ Herbata	350 100 15 100/100 1szt 100 1szt/200 100 250	Sok owocowy	Zupa porowa/1,7,9/ Potrawka chińska/1,9/ Ryż brązowy Zielenina Jabłko D: Potrawka dr/1,7,9/ Kompot	350 250 200 10 160 250 250	Serek grani/7/	Chleb pszenno-żytni/1/ Masło naturalne/7/ Pieczeń rzymska//pomidor D: Bułka paryska/1/ V: Polędwica sopocka C: Chleb razowy/1/ Kawa ml/7/	100 15 70/200 100 70 100 250
06.10.2023 PIĄTEK	Kaszka kukur na ml/7/ Chleb pszenno-żytni/1/ Masło naturalne/7/ Szynkowa/ogórek kiszony D: Bułka paryska/1/ V: Pomidorki koktajlowe C: Chleb razowy/1/ Herbata	350 100 15 100/100 100 100 100 250	Sok warzywny	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ Śledź po łowicku/3,4,7/ Ziemniaki Ryba gotowana w sosie pomidorowym/1,4,9/ Gruszka D: Kalafior gotowany Kompot	350 250 200 250 1szt 100 250	Owoc	Chleb pszenno-żytni/1/ Masło naturalne/7/ Ser topiony/7//rzodkiew D: Bułka paryska/1/ D: Twaróg/7//pomidor C: Chleb razowy/1/ Kawa ml/7/	100 15 50/80 100 100/200 100 250
07.10.2023 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/ Masło naturalne/7/ Jajko/3//majonez/3/ Pomidor D: Bułka paryska/1/ V: Szynka gotowana C: Chleb razowy/1/ Kawa ml/7/	100 15 2szt/1szt 200 100 70 100 250	Jogurt naturalny/7/	Zupa ogórkowa/1,7,9/ Gulasz wieprzowy/1/ Kasza bulgur/1/ Buraczki gotowane C: Buraki z kapustą kiszoną V: Zupa koperkowa/1,7,9/ Kompot	350 250 200 100 100 350 250	Sok pomidorowy	Chleb pszenno-żytni/1/ Masło naturalne/7/ Parówka dr//sałata/ Brzoskwinia//musztarda/10/ D: Bułka paryska/1/ D: Ketchup C: Chleb razowy/1/ Herbata	100 15 100 1szt/1sz 100 1szt 100 250

Dział Żywienia
Dietetyk
Olivia Sobułka
Olivia Sobułka

Kierownik Działu Żywienia
mgr Małgorzata Prószyńska
specjalista d/s dietytyki i porady 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/ - lubin / 14/ - mięczaki

LEGENDA: D: Dieta lekka V: Dieta wątrobowa, trzustkowa C: Dieta cukrzycowa

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywienia

Jadłospis dekadowy od dnia 01.10.2023 r. Do 10.10.2023 r.

08.10.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/	100	Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/	350	Serek homogenizowany naturalny/7/	Chleb pszenno-żytni/1/	100
	Masło naturalne/7/	15		Pieczeń z łopatk/1/	70/100		Masło naturalne/7/	15
09.10.2023 PONIEDZIAŁEK	Ser topiony/7//dżem//pomidor	50/1szt	Sok warzywny	Ziemniaki	200	Owoc	Szynkowa/ ogórek świeży	70/100
	D: Bułka paryska/1/	100		Surówka z selera i jabłka/7,9/	100		D: Bułka paryska/1/	100
	D: Szynkowa	100		Kompot	250		D: Pomidor	200
	C: Chleb razowy/1/	250					C: Chleb razowy/1/	100
	Kawa ml/7/						Herbata	250
10.09.2023 WTOREK	Płatki ryżowe na ml/7/	350	Serek grani/7/	Barszcz ukraiński/1,7,9/	350	Sok owocowy	Chleb pszenno-żytni/1/	100
	Chleb pszenno-żytni/1/	100		Zraz duszony w sosie w/1/2/	80/100		Masło naturalne/7/	15
	Masło naturalne/7/	15		Kasza bulgur/1/	200		Piwna/papryka	70/100
	Twaróg z zieleńką/7//pomidor	100/200		Surówka wielowarzywna/7,9,10/	100		D: Bułka paryska/1/	100
	D: Bułka paryska/1/	100		D: Barszcz czerwony/1,7,9/	350		D: Szynkowa dr//pomidor	70/200
	C: Chleb razowy/1/	100		Kompot	250		C: Chleb razowy/1/	100
Herbata	250			Kawa ml/7/	250			
10.09.2023 WTOREK	Makaron na mleku/1,3,7/	350	Serek grani/7/	Krupnik z kaszą bulgur/1,7,9/	350	Sok owocowy	Chleb pszenno-żytni/1/	100
	Chleb pszenno-żytni/1/	100		Bitki z karkówki/1/	80		Masło naturalne/7/	15
	Masło naturalne/7/	15		Ziemniaki	200		Parówka z szynki//pomidor	100/200
	Jajko/3// majonez/3/	2szt/1szt		Salata z cukinia i pomidorem z sosem	100		Musztarda/10/	1szt
	Ogórek kiszony	100		winegret/10/			D: Bułka paryska/1/	100
	D: Bułka paryska/1/	100		D: Potrawka dr/1,7,9/	250		D: Ketchup	1szt
	V: Wędlina dr// rozszponka	70		D: Jarzynka gotowana/9/	100		C: Chleb razowy/1/	100
	C: Chleb razowy/1/	100		Kompot	250		Herbata	250
	Kawa ml/7/	250						

Dział Żywienia
Dietetyk
Olivia Sobucka

Kierownik Działu Żywienia
Marta 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/ - lubin / 14/ - mięczaki

LEGENDA: D: Dieta lekka V: Dieta wątrobowa, trzustkowa C: Dieta cukrzycowa

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywienia