

Jadłospis dekadowy od dnia 11.10.2023 r. Do 20.10.2023 r.

| Data | Śniadanie | g | II Śniadanie Dzieci | Obiad | g | Podwieczorek Dzieci | Kolacja | g |
|------------------------|---|----------------|---------------------|---|---------|---------------------|---|--------|
| 11.10.2023 ŚRODA | Ryż gotowany na ml/7/ | 350 | Jogurt naturalny/7/ | Żurek/1,7,9/ | 350 | Owoc | Chleb pszenno-żytni/1/ | 100 |
| | Chleb pszenno-żytni/1/ | 100 | | Kaszanka smażona z cebulką/1/ | 100 | | Masło naturalne/7/ | 15 |
| | Masło naturalne/7/ | 15 | | Ziemniaki | 200 | | Baleron parzony/ogórek świeży | 70/100 |
| | Ser żółty/7//dżem//pomidor | 60/1szt | | Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki | 100 | | D: Bułka paryska/1/ | 100 |
| | D: Bułka paryska/1/ | 100 | | D: Wołowina w jarzynach/1,9/ | 250 | | D: Szynkowa z indyka/pomidor | 70/200 |
| | D: Twaróg/7//dżem/pomidor | 100/1szt | | Jabłko | 1szt | | C: Chleb razowy/1/ | 100 |
| | C: Chleb razowy/1//twaróg/7/ Herbata | 100/100 250 | | Kompot | 250 | | Kawa ml/7/ | 250 |
| 12.10.2023 CZWARTEK | Kaszka kukurydziana na ml/7/ | 350 | Sok pomidorowy | Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ | 350 | Kefir/7/ | Chleb pszenno-żytni/1/ | 100 |
| | Chleb pszenno-żytni/1/ | 100 | | Kurczak pieczony/1/ | 150/100 | | Masło naturalne/7/ | 15 |
| | Masło naturalne/7/ | 15 | | Ziemniaki | 200 | | Leczo wegetariańskie z cieciorką/ gruszka | 100 |
| | Pasta mięsna/9//pomidor | 100/200 | | Mizeria/7/ | 100 | | D: Bułka paryska/1/ | 100 |
| | D: Bułka paryska/1/ | 100 | | D: Kurczak duszony/1/ | 150/100 | | D: Polędwica dr/sałata//gruszka | 70 |
| | C: Chleb razowy/1/ | 100 | | D: Sałata z oliwą | 100 | | C: Chleb razowy/1/ | 100 |
| | Herbata | 250 | | Kompot | 250 | | Kawa ml/7/ | 250 |
| 13.10.2023 PIĄTEK | Płatki owsiane na ml/1,7/ | 350 | Owoc | Zupa ogórkowa/1,7,9/ | 350 | Sok warzywny | Chleb pszenno-żytni/1/ | 100 |
| | Chleb pszenno-żytni/1/ | 100 | | Ryba gotowana w sosie koperkowym/1,4,7/ | 250 | | Masło naturalne/7/ | 15 |
| | Masło naturalne/7/ | 15 | | Ziemniaki | 200 | | Twarożek z zieleniną/7/ | 100 |
| | Jajko/3//majonez/3//papryka | 2szt/1szt | | Surówka z kapusty czerwonej i marchwi/10/ | 100 | | Pomidor | 200 |
| | D: Bułka paryska/1//pomidor | 100/200 | | D: Surówka z selera/7,9/ | 100 | | D: Bułka paryska/1/ | 100 |
| | V: Szynka gotowana | 70 | | V: Zupa pietruszkowa/1,7,9/ | 250 | | C: Chleb razowy/1/ | 100 |
| | C: Chleb razowy/1/ | 100 | | Kompot | 250 | | Kawa ml/7/ | 250 |

Dział Żywnienia
Dietetyk
[Podpis]
Olivia Sobrcka

Kierownik Działu Żywnienia
[Podpis]
mgr Małgorzata Prószyńska
specjalista ds dietetyki i postępowania 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 Żywnienia

Jadłospis dekadowy od dnia 11.10.2023 r. Do 20.10.2023 r.

| | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------------|-----------|-------------------------|---------------------------------------|--------|--------------------|-------------------------------|---------|
| 14.10.2023 SOBOTA | Chleb pszenno-żytni/1/ | 100 | Serek | Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ | 350 | Owoc | Chleb pszenno-żytni/1/ | 100 |
| | Masło naturalne/7/ | 15 | homogenizowa | Gulasz wieprzowy/1/ | 250 | | Masło naturalne/7/ | 15 |
| | Polędwica z warzywami | 70 | ny naturalny/7/ | Kasza bulgur/1/ | 200 | | Parówka dr/ ogórek kiszony | 100/10C |
| | Rzodkiew | 80 | | Surówka z marchwi i jabłka/7/ | 100 | | Musztarda/10/ | 1szt |
| | D: Bułka paryska/1/ | 100 | | Kompot | 250 | | D: Bułka paryska/1//keczup | 100/1sz |
| | D: Szynekowa z ind//pomidor | 70/200 | | | | | V: Roszponka | 1/8szt |
| | C: Chleb razowy/1/ | 100 | | | | | C: Chleb razowy/1/ | 100 |
| Kawa ml/7/ | 250 | | | | | Kawa ml/7/ | 250 | |
| 15.10.2023 NIEDZIELA | Chleb pszenno-żytni/1/ | 100 | Sok owocowy | Zupa po kaszubsku/1,7,9/ | 350 | Serek grani/7/ | Chleb pszenno-żytni/1/ | 100 |
| | Masło naturalne/7/ | 15 | | Łopatka wieprzowa duszona w sosie wł/ | 70/100 | | Masło naturalne/7/ | 15 |
| | Schab faszerowany/papryka | 80/100 | | 1/ | | | Ser topiony/7//miód/pomidor | 50/1szt |
| | D: Bułka paryska/1/pomidor | 100/200 | | Ziemniaki | 200 | | D: Bułka paryska/1/ | 100 |
| | D: Polędwica sopocka | 70 | | Sałata z sosem winegret/10/ | 100 | | D: Twaróg/7//miód | 100/1sz |
| | C: Chleb razowy/1/ | 100 | | Kompot | 250 | | C: Chleb razowy/1//twaróg/7/ | 100/10C |
| | Kawa ml/7/ | 250 | | | | | Herbata | 250 |
| 16.10.2023 PONIEDZIAŁEK | Płatki owsiane na ml/1,7/ | 350 | Sok warzywny | Zupa fasolowa/1,7,9/ | 350 | Owoc | Chleb pszenno-żytni/1/ | 100 |
| | Chleb pszenno-żytni/1/ | 100 | | Zraz duszony w sosie wł/1,3/ | 80/100 | | Masło naturalne/7/ | 15 |
| | Masło naturalne/7/ | 15 | | Kasza jęczmienna/1/ | 200 | | Pasta z boczku//ogórek świeży | 100/10C |
| | Jajko/3//majonez/3//pomidor | 2szt/1szt | | Sałatka z buraków | 100 | | D: Bułka paryska/1/ | 100 |
| | D: Bułka paryska/1/ | 100 | | C: Surówka z kapusty kiszonej | 100 | | D: Szynekowa dr | 70 |
| | V: Filet z indyka | 70 | | D: Zupa koperkowa/1,7,9/ | 350 | | D: Pomidor | 200 |
| | C: Chleb razowy/1/ | 100 | | Kompot | 250 | | C: Chleb razowy/1/ | 100 |
| Herbata owocowa | 250 | | | | | Kawa ml/7/ | 250 | |
| 17.10.2023 WTOREK | Kasza jaglana na mleku /7/ | 350 | Jogurt | Zupa szpinakowa/1,7,9/ | 350 | Sok | Chleb pszenno-żytni/1/ | 100 |
| | Chleb pszenno-żytni/1/ | 100 | naturalny/7/ | Ryba smażona/1,4/ | 90 | tomidorowy | Masło naturalne/7/ | 15 |
| | Masło naturalne/7/ | 15 | | Ziemniaki | 200 | | Parówka z szynki/ | 100 |
| | Piwna/ rzodkiew | 70/80 | | Surówka z kapusty świeżej, ogórka i | 100 | | musztarda/10/ | 1szt |
| | D: Bułka paryska/1/ | 100 | | zieleniny | | | Sałata/ gruszka | 1/8szt |
| | D: Szynekowa/ pomidor | 70/200 | | D: Ryba gotowana w sosie | 250 | | D: Bułka paryska/1/ | 100 |
| | C: Chleb razowy/1/ | 100 | | pietruszkowym/1,4,7/ | 100 | | D: Keczup | 1szt |
| Herbata | 250 | | D: Surówka z marchwi/7/ | 250 | | C: Chleb razowy/1/ | 100 | |
| | | | Kompot | 250 | | Kawa ml/7/ | 250 | |

Dział Żywnienia
Dietetyk
Olivia Sobucka

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
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 11.10.2023 r. Do 20.10.2023 r._

| | | | | | | | | |
|------------------------|------------------------------|---------|----------------|--|--------|--|------------------------------|---------|
| 18.10.2023 ŚRODA | Kaszka kukur na ml/7/ | 350 | Owoc | Krupnik/1,7,9/ | 350 | Serek homogenizowa ny naturalny/7/ | Chleb pszenno-żytni/1/ | 100 |
| | Chleb pszenno-żytni/1/ | 100 | | Fasolka po bretońsku | 250 | | Masło naturalne/7/ | 15 |
| | Masło naturalne/7/ | 15 | | Ziemniaki | 200 | | Pasta z makreli/4,7//papryka | 100/10C |
| | Pasta mięsna /ogórek kiszony | 100/100 | | Jabłko | 1szt | | D: Bułka paryska/1/ | 100 |
| | D: Bułka paryska/1/ | 100 | | D: Filet dr duszony w jarzynach/1,7,9/ | 70/150 | | D: Twaróg/7//pomidor | 100/20C |
| | V: Rospzonka | 1/8szt | | Kompot | 250 | | C: Chleb razowy/1/ | 100 |
| | C: Chleb razowy/1/ | 100 | | | | | Kawa ml/7/ | 250 |
| Herbata | 250 | | | | | | | |
| 19.10.2023 CZWARTEK | Zacierka na ml/1,3,7/ | 350 | Sok warzywny | Zupa koperkowa/1,7,9/ | 350 | Owoc | Chleb pszenno-żytni/1/ | 100 |
| | Chleb pszenno-żytni/1/ | 100 | | Sos myśliwski/9/ | 250 | | Masło naturalne/7/ | 15 |
| | Masło naturalne/7/ | 15 | | Makaron razowy/1,3/ | 200 | | Paszтет pieczony/ rzodkiew | 100/80 |
| | Szynkowa z indyka/ pomidor | 70/200 | | Gruszka | 1szt | | D: Bułka paryska/1/ | 100 |
| | D: Bułka paryska/1/ | 100 | | D: Gulasz wołowy w sosie wł/1/ | 250 | | D: Szynka gotowana/pomidor | 70/200 |
| | C: Chleb razowy/1/ | 100 | | D: Surówka z selera, jabłka i kukurydzy /7,9/ | 100 | | C: Chleb razowy/1/ | 100 |
| | Herbata | 250 | | Kompot | 250 | | Kawa ml/7/ | 250 |
| 20.09.2023 PIĄTEK | Kasza manna na ml/1,7/ | 350 | Serek grani/7/ | Zupa soczewicowa/1,7,9/ | 350 | Sok owocowy | Chleb pszenno-żytni/1/ | 100 |
| | Chleb pszenno-żytni/1/ | 100 | | Pulpet rybny w sosie porowym/1,3,4,7/ | 80/120 | | Masło naturalne/7/ | 15 |
| | Masło naturalne/7/ | 15 | | Ziemniaki | 200 | | Pasta z jaj i twarogu/3,7/ | 100 |
| | Blok tyrolski | 70 | | Salatka z buraczków z ogórkiem kiszonym | 100 | | Papryka | 100 |
| | Ogórek świeży | 100 | | D: Pulpet rybny w sosie koperkowym/1,3,4,7/ | 80/120 | | D: Bułka paryska/1/ | 100 |
| | D: Bułka paryska/1/ | 100 | | V: Gotowane buraczki | 100 | | D: Pomidor | 100 |
| | D: Pomidor | 200 | | Kompot | 250 | | V: Serek grani/7/ | 1szt |
| | C: Chleb razowy/1/ | 100 | | | | | C: Chleb razowy/1/ | 100 |
| | Herbata | 250 | | | | | Kawa ml/7/ | 250 |

Dział Żywnienia
Dietetyk
[Podpis]
Olivia 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