

„ DOBRY POSIŁEK “ Jadłospis 7-dniowy od 12.10.2023 r. Do 18.10.2023 r.

Data	Śniadanie	II Śniadanie Dzieci	Obiad	Podwieczorek Dzieci	Kolacja	Kolacja nocna
12.10.2023 CZWARTEK	Kaszka kukurydziana gotowana na ml/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta mięsna/9/(100g) Pomidor (200g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g)	Sok pomidorowy	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/(350g) Kurczak pieczony/1/(150g) Ziemniaki gotowane (200g) Mizeria/7/(100g) D: Kurczak duszony/1/(150/100g) D: Sałata z oliwą z oliwek (100g) Kompot (250g)	Kefir/7/	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Leczo wegetariańskie gotowane z cieciorką (200g) Gruszka (1szt) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Połędwica dr (70g) D: Sałata(1/10szt) gruszka (1szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa ml/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Kefir/7/(1szt) Miód (1szt) D: Bułka paryska/1/(50g) C: Chleb razowy/1/(50g)
13.10.2023 PIĄTEK	Płatki owsiane gotowane na ml /1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/(2szt) /majonez/3/(1szt) Papryka (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (200g) V: Szyńka gotowana (70g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g)	Owoc	Zupa ogórkowa/1,7,9/(350g) Ryba gotowana w sosie koperkowym/1,4,7/(250g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty czerwonej i marchwi/10/(100g) D: Surówka z selera/7,9/(100g) V: Zupa pietruszkowa/1,7,9/(350g) Kompot (250g)	Sok warzywny	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleniną/7/(100g) Pomidor (200g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa ml/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Mielonka drobiowa (50g) Ogórek świeży (100g) D: Bułka paryska/1/(50g) D: Sałata (1/10szt) C: Chleb razowy/1/(50g)
14.10.2023 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica z warzywami (70g) Rzodkiew (80g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Szyńka z ind (70g) D: Pomidor (200g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa ml/7/(250g)	Jogurt naturalny/7/	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/(350g) Gulasz wieprzowy duszony/1/(250g) Kasza bulgur gotowana/1/(200g) Surówka z marchwi i jabłka/7/(100g) Kompot (250g)	Owoc	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Parówka dr gotowana (100g) Ogórek kiszony (100g) Musztarda/10/(1szt) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Ketchup (1szt) V: Roszponka (1/10szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa ml/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) D: Bułka paryska/1/(50g) C: Chleb razowy/1/(50g)

Dział Żywnienia
Dietytyk
Olivia Słubicka

Kierownik Działu Żywnienia
mgr. Malgorzata Prószynska
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/- siarczyn /13/- tulin /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

„ DOBRY POSILEK ” Jadłospis 7-dniowy od 12.10.2023 r. Do 18.10.2023 r.

15.10.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab faszerowany (80g)/ Papryka (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (200g) D: Polędwica sopocka (70g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa ml/7/(250g)	Sok owocowy	Zupa po kaszubsku/1,7,9/(350g) Łopatka wieprzowa duszona w sosie wł/1/(70/100g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) Kompot (250g)	Serek grani/ 7/	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g)/miód (1szt)/ pomidor (200g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Twaróg/7/(100g)/miód (1szt) C: Chleb razowy/1/(100g) C: Twaróg/7/(100g) Herbata (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Paszтет sojowy (100g) Ogórek kiszony (100g) D: Bułka paryska/1/(50g) C: Chleb razowy/1/(50g) V: Roszponka (1/10szt)
16.10.2023 PONIEDZIAŁEK	Płatki owsiane gotowane na ml/ 1,7/ Chleb pszenno-żytni/1/ Masło naturalne/7/ Jajko/3/(2szt)/majonez/3/(1szt) Pomidor (200g) D: Bułka paryska/1/(100g) V: Filet z indyka (70g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata owocowa (250g)	Sok warzywny	Zupa fasolowa/1,7,9/(350g) Zraz duszony w sosie wł/1,3/(80/100g) Kasza jęczmienna gotowana/1/(200g) Sałatka z buraków (100g) C: Surówka z kapusty kiszonej (100g) D: Zupa koperkowa/1,7,9/(350g) Kompot (250g)	Owoc	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z boczku (100g) Ogórek świeży (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Szynkowa dr (70g) D: Pomidor (200g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa ml/7/(250g)	Sałatka jarzynowa/3,7,10/ (200g)
17.10.2023 WTOREK	Kasza jaglana na mleku gotowana /7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Piwna (70g)/ rzodkiew (80g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Szynkowa (70g)/ pomidor (200g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g)	Jogurt naturalny/7/	Zupa szpinakowa/1,7,9/(350g) Ryba smażona/1,4/(90g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z kapusty świeżej, ogórka i zieleniny (100g) D: Ryba gotowana w sosie pietruszkowym/1,4,7/(250g) D: Surówka z marchwi/7/(100g) Kompot (250g)	Sok pomidorowy	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Parówka z szynki gotowana(100g) Musztarda/10/(1szt) Sałata (1/10szt)/ gruszka (1szt) D: Bułka paryska/1/(100g)/keczup(1szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa ml/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Sałata (1/10szt) D: Bułka paryska/1/(50g) D: Twaróg/7/(100g) C: Chleb razowy/1/(50g)

Dział Żywnienia
Dietetyk
Oliwia Sobucka
Oliwia Sobucka

Kierownik Działu Żywnienia
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/ - 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

„ DOBRY POSILEK ” Jadłospis 7-dniowy od 12.10.2023 r. Do 18.10.2023 r.

18.10.2023 ŚRODA	Kaszka kukurydziana gotowana na ml/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta mięsna (100g) Ogórek kiszony (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) V: Roszponka (1/10szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g)	Owoc	Krupnik/1,7,9/(350g) Fasolka po bretońsku duszona (250g) Ziemniaki gotowane (200g) Jabłko (160g) D: Filet dr duszony w jarzynach/1,7,9/(70/150g) Kompot (250g)	Serek homogenizowany naturalny /7/	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z makreli/4,7/(100g) Papryka (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Twaróg/7/(100g) D: Pomidor (200g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa ml/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami (100g) Sałata (1/10szt) D: Bułka paryska/1/(50g) C: Chleb razowy/1/(50g)
---------------------	---	------	---	------------------------------------	---	--

Dział Żywnienia
Dietetyk
[Signature]
Olivia Sobucka

Kierownik Działu Żywnienia
[Signature]
mgr Małgorzata Pkószczyńska
specjalista d/s 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! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywnienia

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!