

„ DOBRY POSIŁEK ” Jadłospis 7-dniowy od 19.10.2023 r. Do 25.10.2023 r.

Data	Śniadanie	II Śniadanie Dzieci	Obiad	Podwieczerek Dzieci	Kolacja	Kolacja nocna
19.10.2023 CZWARTEK	Zacierka 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 koperkowa/1,7,9/(350g) Sos myśliwski duszony/9/(250g) Makaron razowy gotowany/1,3/(200g) Gruszka (1szt) D: Gulasz wołowy duszony w sosie wł/1/(250g) D: Surówka z selera, jabłka i kukurydzy/7,9/(100g) Kompot (250g)	Kefir/7/	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Paszтет pieczony (100g) Rzodkiew (80g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Szynka gotowana (70g) D: Pomidor (200g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa ml/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Serek kanapkowy trójkąt/7/(1szt) Dżem (1szt) D: Bułka paryska/1/(50g) C: Chleb razowy/1/(50g) C: Serek kanapkowy trójkąt/7/(2szt)
20.10.2023 PIĄTEK	Kasza manna gotowana na ml/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (70g) Ogórek świeży (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (200g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g)	Owoc	Zupa z soczewicy/1,7,9/(350g) Pulpet rybny gotowany w sosie porowym/1,4,7/(80/120g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałatka z buraczków z ogórkiem kiszonym (100g) D: Pulpet rybny gotowany w sosie koperkowym/1,4,7/(80/120g) V: Gotowane buraczki (100g) Kompot (250g)	Sok warzywny	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z jaj i twarogu/3,7/(100g) Papryka (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (200g) C: Chleb razowy/1/(100g) V: Serek grani/7/(1szt) Kawa ml/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Paszтет sojowy (1szt) D: Bułka paryska/1/(50g) C: Chleb razowy/1/(50g)
21.10.2023 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Ogórek kiszony (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Twaróg/7/(100g) V: Roszponka (1/8szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa ml/7/(250g)	Jogurt naturalny/7/	Zupa szpinakowa/1,7,9/(350g) Gulasz drobiowy gotowany z soczewicą i warzywami/1,9/(250g) Kasza gryczana/1/ Jabłko (1szt) D: Gulasz drobiowy gotowany z warzywami/1,9/(250g) Kompot (250g)	Owoc	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa biała (100g) Musztarda/10/(1szt) Pomidor(200g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Kiełbasa śląska (100g) D: Ketchup (1szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)

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/ - siarczyn / 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 19.10.2023 r. Do 25.10.2023 r.

22.10.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica z warzywami (70g) Rzodkiew (80g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Połędwica dr (70g) D: Pomidor (200g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa ml/7/(250g)	Sok owocowy	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/(350g) Schab duszony w sosie wł/1/(70/100g) Ziemniaki gotowane (200g) Brukselka gotowana (100g) V: Jarzynka gotowana/9/(100g) Kompot (250g)	Serek grani/7/	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Salami (70g) Ogórek świeży (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Szynka gotowana (70g) D: Pomidor (200g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Serek Haga/7/(2szt) D: Bułka paryska/1/(50g) C: Chleb razowy/1/(50g)
23.10.2023 PONIEDZIAŁEK	Makaron gotowany na ml/1,3,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/ Masło naturalne/7/ Jajko/3/(2szt) Pomidor (200g) D: Bułka paryska/1/(100g) V: Szynkowa dr (70g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata owocowa (250g)	Sok warzywny	Krupnik/1,7,9/(350g) Pulpet mielony gotowany w sosie pietruszkowym/1,3,7/(80/120g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałatka z buraczków (100g) C: Surówka z kapusty kiszanej (100g) Kompot (250g)	Owoc	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ryba po grecku/4,9/(200g) Jabłko (1szt) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa ml/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Paszтет sojowy (1szt) D: Bułka paryska/1/(50g) C: Chleb razowy/1/(50g)
24.10.2023 WTOREK	Kaszka kukurydziana gotowana na ml/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Papryka (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Twaróg/7/(100g) D: Pomidor (200g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g)	Jogurt naturalny/7/	Zupa koperkowa/1,7,9/(350g) Kiełbasa z rusztu smażona z cebulką (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty kiszanej z marchewką (100g) D: Filet drobiowy gotowany w sosie wł/1/(70/100g) D : Surówka z marchewki, jabłka i selera/7,9/(100g) Kompot (250g)	Sok pomidorowy	Pierogi z mięsem/1,3/(200g) Kawa ml/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Serek Kiri/7/(2szt) Sok pomidorowy (1szt) D: Bułka paryska/1/(50g) C: Chleb razowy/1/(50g)

Dział Żywnienia
Dietetyk
Olivia Sobucka

Kierownik Działu Żywnienia
mgr Małgorzata Prószyńska
specjalista ds. diety 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 Żywnienia

„ DOBRY POSIŁEK ” Jadłospis 7-dniowy od 19.10.2023 r. Do 25.10.2023 r._

25.10.2023 ŚRODA	Płatki owsiane gotowane na mleku/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa z indyka (70g) Ogórek kiszony (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) V: Sałata (1/10szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g)	Owoc	Zupa porowa/1,7,9/ Rumsztyk rybny smażony z cebulką/1,4/ Ziemniaki gotowane Surówka z selera, jabłka i kukurydzy/7,9/(100g) D: Rumsztyk rybny gotowany w sosie koperkowym/1,4,7/(80/120g) Kompot (250g)	Serek homogenizowany naturalny /7/	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kaszotto gotowane ze szpinakiem i warzywami/1/(200g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa ml/7/(250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Polędwica sopocka (50g) D: Bułka paryska/1/(50g) C: Chleb razowy/1/(50g)
---------------------	--	------	--	------------------------------------	--	---

Dział Żywienia
Dietetyk
Olivia Sobucka

Kierownik Działu Żywienia
mgr Małgorzata Prószyńska
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 Żywienia