

„ DOBRY POSIŁEK “ Jadłospis 7-dniowy od 26.10.2023 r. Do 01.11.2023 r.

Data	Śniadanie	II Śniadanie Dzieci	Obiad	Podwieczorek Dzieci	Kolacja	Kolacja nocna
26.10.2023 CZWARTEK	Kasza jaglana gotowana na mleku/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (70g) Jabłko (160g)/ sałata (1/10szt) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g)	Sok pomidorowy	Zupa pieczarkowa z makaronem /1,3,7,9/(350g) Kurczak duszony w sosie wł/1/(150/100g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g) D: Zupa koperkowa z makaronem/1,3,7,9/(350g) Kompot (250g)	Kefir/7/	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko gotowane/3//(2szt) Majonez/3/(1szt)/ Pomidor (200g) D: Bułka paryska/1/(100g) V: Szyńka gotowana (70g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa ml/7/(250g)	Serek grani/7/(1szt)
27.10.2023 PIĄTEK	Kaszka kukurydziana gotowana na mleku/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica drobiowa (70g) Ogórek kiszony (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) V: Roszponka (1/10szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g)	Owoc	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/(350g) Śledź w śmietanie/1,4,7/(100/80g) Ziemniaki gotowane (200g) Jabłko (160g) D: Ryba gotowana w sosie koperkowym/1,4,7/(250g) D: Surówka z marchwi i pietruszki/7/(100g) Kompot (250g)	Sok warzywny	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Rzodkiew (80g) 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) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g)
28.10.2023 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Płatki (70g) Pomidor (200g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Szyńka (70g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa ml/7/(250g)	Jogurt naturalny/7/	Zupa porowa/1,7,9/(350g) Zraz drobiowy duszony w sosie własnym/1,3/(80/100g) Kasza jęczmienna gotowana/1/(200g) Surówka z marchwi i jabłka/7/(100g) Kompot (250g)	Owoc	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Parówka z szynki gotowana (100g)/ ogórek świeży (100g) Musztarda/10/(1szt) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Ketchup (1szt) D: Pomidor (200g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Serek Kiri/7/(2szt) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g)

Dział Żywnienia
Dietetyk
Olivia Sobułka
Olivia Sobułka

Kierownik Działu Żywnienia
mgr Magdalena...
specjalista d/s dietetyki i żywienia
Katedra Żywnienia

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 łatwostrawna V: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu C: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!
UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywnienia

„ DOBRY POSIŁEK “ Jadłospis 7-dniowy od 26.10.2023 r. Do 01.11.2023 r.

29.10.2023 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3//(2szt)/ majonez(1szt) Ogórek kiszony (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) V: Polędwica sopocka (70g) V: Pomidorki koktajlowe (100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa ml/7/(250g)	Sok owocowy	Zupa z soczewicy/1,7,9/(350g) Gulasz wieprzowy duszony w sosie wł/1/(250g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałatka z buraczków (100g) V: Buraki gotowane (100g) C: Surówka z selera/7,9/(100g) Kompot (250g)	Serek grani/7/	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Rolada z boczku (80g) Papryka (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Polędwica sopocka (70g) D: Pomidor (200g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
30.10.2023 PONIEDZIAŁEK	Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/ Masło naturalne/7/ Twaróg z zieleniną/7/(100g) Pomidor (200g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata owocowa (250g)	Sok warzywny	Żurek/1,7,9/(350g) Pieczeń z karkówki duszona/1/(70/100g) Ziemniaki gotowane (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego,papryki i cebuli/10/ (100g) D: Filet drobiowy duszony w sosie wł/1/(70/100g) D: Sałata z sosem winegret/10/(100g) Kompot (250g)	Owoc	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Sałatka makaronowa z pesto i z warzywami/1,3,9/(200g) Jabłko (160g) D: Bułka paryska/1/(100g) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa ml/7/(250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Miód (1szt)
31.10.2023 WTOREK	Ryż gotowany na mleku/7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa z indyka (70g) Rzodkiew (80g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (200g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g)	Jogurt naturalny/7/	Barszcz czerwony/1,7,9/(350g) Kotlet mielony smażony/1,3/(80g) Ziemniaki gotowane (200g) Surówka z selera, jabłka i kukurydzy/7,9/(100g) D: Pulpet mięsny gotowany w sosie pietruszkowym/1,3,7/(80/120g) Kompot (250g)	Sok pomidorowy	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Sałatka śledziowa/3,4,7/ (200g) Sałata (1/10szt)/ Gruszka (1szt) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Wędlina V: Jabłko (1szt) C: Chleb razowy/1/(100g) Kawa ml/7/(250g)	Serek Kiri/7/(2szt)

Dział Żywnienia
Dietetyk
Sobuska
Olivia Sobuska

Kierownik Działu Żywnienia

mgr Małgorzata Sobuska
specjalista ds. żywienia i profilaktyki żywieniowej

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 łatwostrawna V: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu C: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!
UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywnienia

„ DOBRY POSIŁEK “ Jadłospis 7-dniowy od 26.10.2023 r. Do 01.11.2023 r.

01.11.2023 ŚRODA	Płatki owsiane gotowane na mleku/1,7/(350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (70g) Ogórek świeży (100g) D: Bułka paryska/1/(100g) D: Pomidor (200g) C: Chleb razowy/1/(100g) Herbata (250g)	Owoc	Zupa porowa/1,3,7,9/(350g) Potrawka drobiowa gotowana/1,7,9/(250g) Makaron razowy gotowany/1,7/(200g) Jabłko (1szt) Kompot (250g)	Serek homogenizowany naturalny / 7/	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3//(2szt)/majonez(1szt) Pomidor (200g) D: Bułka paryska/1/(100g) V: Szynkowa dr (70g) 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 Żywnienia
 Dietetyk
Sobuch
 Oliwia Sobucka

Kierownik Działu Żywnienia

Małgorzata Prószczyńska
 mgr Małgorzata Prószczyńska
 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 łatwostrawna V: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu C: Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!
UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się u Kierownika Działu Żywnienia