

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

| kuchnia ogólna |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| łatwo strawna  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                 |
| Posiłek        | 2023-11-13                                                                                                                                                                                                                                | 2023-11-14                                                                                                                                                                                                                       | 2023-11-15                                                                                                                                                                                                                                            | 2023-11-16                                                                                                                                                                                                                   | 2023-11-17                                                                                                                                                                                                                      |
|                | poniedziałek                                                                                                                                                                                                                              | wtorek                                                                                                                                                                                                                           | środa                                                                                                                                                                                                                                                 | czwartek                                                                                                                                                                                                                     | piątek                                                                                                                                                                                                                          |
| Śniadanie      | płatki ryżowe na mleku(MLE.) 250 ml<br>szynka drobiowa z krucząka (3 pl)(SOJ.) 50 g<br>sałatka z kap. pekiskiej z marchwią i jabłkiem 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3<br>kromki(GLU PSZ.) 95 g<br>herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkciem(MLE) 80 g<br>sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem olej rzep. +ziola 80 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3<br>kromki(GLU PSZ.) 95 g<br>herbata z cukrem 250 ml | płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ.MLE.) 250 ml<br>ser biały z koperkciem(MLE) 80 g<br>sałatka z k.jagi+march.+fasolka+natk .pietr.+ olej rzep. 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2<br>kromki(GLU PSZ.) 68 g<br>herbata z cukrem 250 ml | szynka drobiowa z krucząka (3 pl)(SOJ.) 50 g<br>sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwi i kopertku z olejem 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3<br>kromki(GLU PSZ.) 95 g<br>herbata z cukrem 250 ml           | kasza kukurydziana na mleku(MLE.) 250 ml<br>ser biały z koperkciem(MLE) 80 g<br>sałatka ryżowa+march+grosz+sał+ nat(MLE.) 80 g<br>chleb pszenny 2<br>kromki(GLU PSZ.) 68 g<br>masło roślinne 10 g<br>herbata z cukrem 250 ml    |
| 2. śniadanie   | kefir z czarną porzeczką i z siemieniem lnianym( MLE.) 150 ml                                                                                                                                                                             | placpek amerykański(GLU PSZ,JAJ.) 50 g                                                                                                                                                                                           | Jogurt z musem bananowym(MLE.) 150 ml                                                                                                                                                                                                                 | maślanka z truskawkami(MLE.) 150 ml                                                                                                                                                                                          | koperta drożdżowa z jabłkiem(GLU PSZ,JAJ,MLE.) 140 g                                                                                                                                                                            |
| Obiad          | Pomidorowa z ryżem i zieleńią(GLU PSZ,SEL.MLE.) 350 ml<br>pier. leniwe z b. ser (8 szt) ti buł tartą (GLU PSZ,JAJ,MLE.) 300 g<br>fasolka szparagowa gotowana 90 g<br>kompot z mięszszem owocowym 250 ml                                   | ziemniaczana z zieleńią(GLU PSZ,SEL.MLE.) 300 ml<br>makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE.) 350 g<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot z mięszszem owocowym 250 ml                                                   | żurek na kielbasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ,SOJ,MLE.) 350 ml<br>zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL.) 230 g<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot z mięszszem owocowym 250 ml                                                | gryskowa z zieleńią(GLU PSZ,SEL.MLE.) 350 ml<br>pułpet(JAJ.) 120 g<br>sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE.) 100 ml<br>ćwikła 150 g<br>ziemniaki z koperkciem 230 g<br>kompot z mięszszem owocowym 250 ml                             | krupnik z zieleńią(GLU JĘCZ,SEL.MLE.) 350 ml<br>ryba po grecku(SEL.) 130 g<br>bukiet kwiatowy (broku/ kalfior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g<br>ziemniaki z koperkciem 230 g<br>kompot z mięszszem owocowym 250 ml |
| Kolacja        | ser biały z koperkciem(MLE) 80 g<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3<br>kromki(GLU PSZ.) 95 g<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                          | szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ.) 35 g<br>sałatka ryżowa+march+grosz+sał+ og nat(MLE.) 80 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3<br>kromki(GLU PSZ.) 95 g<br>herbata z cukrem 250 ml                                  | szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ.) 35 g<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2<br>kromki(GLU PSZ.) 68 g<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                                  | kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ.MLE.) 250 ml<br>ser biały z koperkciem(MLE) 80 g<br>jajko(JAJ.) 1 szt<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3<br>kromki(GLU PSZ.) 95 g | sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE.) 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2<br>kromki(GLU PSZ.) 68 g<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                           |

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

| Posilek      | kuchnia ogólna                                                |                                   |
|--------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|              | łatwo strawna                                                 |                                   |
|              | 2023-11-19                                                    |                                   |
|              | niedziela                                                     |                                   |
| Śniadanie    | szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g                  |                                   |
|              | sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g |                                   |
|              | masło roślinne 10 g                                           |                                   |
|              | chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g                         |                                   |
|              | herbata z cukrem 250 ml                                       |                                   |
| 2. śniadanie |                                                               | galaretką owocowa do picia 200 ml |
| Obiad        | Rosół z makaronem i ziele(GLU PSZ,SEL,) 350 ml                |                                   |
|              | udko z kurczaka pieczone 130 g                                |                                   |
|              | ćwikła 150 g                                                  |                                   |
|              | ryż biały na sypko 200 g                                      |                                   |
|              | kompot z mięszem owocowym 250 ml                              |                                   |
| Kolacja      | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g                               |                                   |
|              | pomidor b/ skórki 50 g                                        |                                   |
|              | masło roślinne 10 g                                           |                                   |
|              | chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g                         |                                   |
|              | herbata z cukrem 250 ml                                       |                                   |

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

| kuchnia ogólna |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Posiłek        | podstawowa                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                | 2023-11-13                                                                                                                                                                                                                                     | 2023-11-14                                                                                                                                                                                                  | 2023-11-15                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2023-11-16                                                                                                                                                                                                        | 2023-11-17                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                   | wtorek                                                                                                                                                                                                      | środa                                                                                                                                                                                                                                                                                              | czwartek                                                                                                                                                                                                          | piątek                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                | płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml<br>kiełbasa szynkowa (3 plasty)(SOJ,) 50 g<br>sałatka z kapuśty pekiskiej, papryki, koperku z olejem rzep. 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g<br>herbata z cukrem 250 ml | ser żółty (2 plasty)(MLE) 35 g<br>sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+olej+nat.p iet) 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g<br>herbata z cytryną i cukrem 250 ml                 | płatki jęczmienne na mleku (GLU JEJCZ.MLE,) 250 ml<br>ser topiony(MLE) 50 g<br>sał z soczewicą+jabł+ana+k.jagl +marchew+groszek+kukur.+słonecz.+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g<br>herbata z cytryną i cukrem 250 ml | pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g<br>sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwi z olejem 100 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g<br>masło roślinne 10 g<br>herbata z cytryną i cukrem 250 ml | kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml<br>ser żółty (2 plasty)(MLE) 35 g<br>sałatka śledziowo-ryżowa z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g<br>herbata z cytryną i cukrem 250 ml |
| Śniadanie      |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2. śniadanie   | kefir z czarną porzeczką i z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml                                                                                                                                                                                   | placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,) 50 g                                                                                                                                                                       | Jogurt z musen bananowym(MLE,) 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                              | maślanka z truskawkami(MLE,) 150 ml                                                                                                                                                                               | koperta drożdżowa z jabłkiem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g                                                                                                                                                                                                                                  |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Obiad          | Pomidorowa z ryżem i zielenią(GLU PSZ,SEL.MLE,) 350 ml<br>naleszniki ze szpinakiem i białym serem (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g<br>sos curry z czosnkiem(GLU PSZ,MLE,) 50 ml<br>kompot z mięszem owocowym 250 ml                             | zupa fasolowa z zielenią(GLU PSZ,SOJ,) 350 ml<br>pierogi ruskie (8 szt.)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 230 g<br>kompot z mięszem owocowym 250 ml                                                                        | żurek na kiebasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ,SOJ,MLE,) 350 ml<br>krokiety (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 200 g<br>kompot z mięszem owocowym 250 ml                                                                                                                                                  | grysikowa z zielenią(GLU PSZ,SEL.MLE,) 350 ml<br>szynceł(GLU PSZ,JAJ,) 120 g<br>ćwikla 150 g<br>ziemniaki z koperką 230 g<br>kompot z mięszem owocowym 250 ml                                                     | Krupnik z zielenią(GLU JEJCZ,SEL.MLE,) 350 ml<br>ryba panierowana(GLU PSZ,JAJ,) 140 g<br>surówka z kapuśty kiszzonej z olejem rzep. 150 g<br>ziemniaki z koperką 230 g<br>kompot z mięszem owocowym 250 ml                                                                            |
|                |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kolacja        | konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                                  | szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g<br>sał<br>ryżowa+sał+mar+ceb+pap+rodz+kuk+grosz+jog nat (MLE,) 130 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g<br>herbata z cukrem 250 ml | szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g<br>pomidor 50 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                                                                                             | kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEJCZ,MLE,) 250 ml<br>ser biały z koperką(MLE) 80 g<br>ogórek świeży (plasty) 50 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g                    | sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jabłk (szprot) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 g<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                    |

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 KUCHNIA OGÓLNA

| Posiłek      | kuchnia ogólna                                                |  |
|--------------|---------------------------------------------------------------|--|
|              | podstawowa                                                    |  |
|              | 2023-11-19                                                    |  |
|              | niedziela                                                     |  |
| Śniadanie    | szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ.) 35 g                  |  |
|              | sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g |  |
|              | masło roślinne 10 g                                           |  |
|              | chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g                |  |
|              | herbata z cukrem 250 ml                                       |  |
| 2. śniadanie | galaretką owocowa do picia 200 ml                             |  |
| Obiad        | Rosół z makaronem i ziele(GLU PSZ,SEL.) 350 ml                |  |
|              | udko z kurczaka pieczone 130 g                                |  |
|              | cwikła 150 g                                                  |  |
|              | ryż brązowy na sypko 200 g                                    |  |
|              | kompot z mięższem owocowym 250 ml                             |  |
| Kolacja      | twarożek z rzodkiewką(MLE.) 80 g                              |  |
|              | masło roślinne 10 g                                           |  |
|              | chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g                |  |
|              | herbata z cukrem 250 ml                                       |  |

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
T - Tłuszcz,  
W - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Bł. - Błonnik pokarmowy,  
Ener. z B - % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
Ener. z W - % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,

