

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA OGÓLNA

:kuchnia ogólna						
łatwo strawna						
Posiłek	2023-11-20	2023-11-21	2023-11-22	2023-11-23	2023-11-24	2023-11-25
	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JECZ.MLE.) 250 ml ser biały z koperkiem(MLE) 80 g sał z kaszą BUL.GUR+march+grosz+sa +jogurt nat(GLU PSZE. MLE.) 80 g jajko(JAJ.) 1 szt masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) 95 g herbata z cukrem 250 ml	herbata z cytryną i cukrem 250 ml parówka (2 szt.)SOJ.GOR.) 130 g sałatka letnia (pomidor, b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem olej rzep.+ziela 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ.) 68 g	kakao na mleku z cukrem(MLE.) 250 ml masło roślinne 10 g pasta z piecz.nyby, sera, woszczynny i oleju rzepak.(RYB,MLE.) 80 g pomidor b/ skórki 50 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ.) 68 g	płatki ryżowe na mleku(MLE.) 250 ml szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ.) 50 g sałatka z og. kiszono bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) 95 g herbata z cytryną i cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE.) 250 ml ser biały z koperkiem(MLE) 80 g sałatka z ryżowa+march+grosz+sał+og nat(MLE.) 80 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ.) 68 g masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JECZ.MLE.) 250 ml szynka drobiowa z kruczaka (2 pl)(SOJ.) 35 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ.) 68 g herbata z cukrem 250 ml
	2. śniadanie	maślanka z truskawkami i otrębami pszennymi 150 ml	butelczka drożdżowa z jabłkiem(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g	porzeczka (1szt) 330 g	kefir z ośmą porzeczką i z siemieniem lniowym(MLE.) 150 ml	koperty drożdżowe z marmoladą(GLU PSZ,JAJ,MLE.) 250 g
Obiad	Ryżowa z zieleńią(GLU PSZ,SEL,MLE.) 350 ml pierogi lentive (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE.) 300 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	krem z dyni z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE) 350 ml filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE.) 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z marchwii, z rodzynekami, z jabłkiem i jog.nat. 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	żurek na klebasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ,SOJ,MLE.) 350 ml tłozto z warzywami(SEL.) 200 g sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE.) 100 ml surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Solferino z zieleńią(GLU PSZ,SEL,MLE.) 300 ml hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JECZ,JAJ.) 200 g sos koperkowy (GLU PSZ,MLE.) 100 ml marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE.) 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	krupnik z zieleńią(GLU JECZ,SEL,MLE.) 350 ml ryba po grecku(SEL.) 130 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Solferino z zieleńią(GLU PSZ,SEL,MLE.) 300 ml ryż na mleku z jabłkami(MLE.) 350 g kompot z mięszem owocowym 250 ml
	Kolacja	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ.) 50 g pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) 95 g herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ.) 68 g herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ.) 50 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ.) 68 g herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g pomidor b/ skórki 50 g jajko(JAJ.) 1 szt masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) 95 g herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE .) 100 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 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA OGÓLNA

Posiłek	kuchnia ogólna	
	tąwo strawna	
	2023-11-26	
	niedziela	
Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml	
	szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g	
	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+n atka+jog.nat.(MLE,) 100 g	
	masło roślinne 10 g	
	chleb pszenny 2	
	kromki(GLU PSZ,) 68 g	
2. śniadanie	galaretką owocowa do picia 200 ml	
Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleńią(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml	
	spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g	
	surówka z marchwi i jabłka 150 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 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA OGÓLNA

kuchnia ogólna					
Posilek	podstawowa				
	2023-11-20	2023-11-21	2023-11-22	2023-11-23	2023-11-24
	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
Śniadanie	placki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ.MLE.) 250 ml Paprykarz szczeciński(GLU PSZ,SOJ.) 135 g sał z kasz BULGLR+sał+ pap+ march+ceb+ rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE.MLE.) 130 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ.) 60 g herbata z cukrem 250 ml	herbata z cytryną i cukrem 250 ml parówka (2 szt.)(SOJ.GOR.) 130 g musztarda 20 g sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem olej rzep.+ziola 80 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ.) 60 g	kakao na mleku z cukrem(MLE.) 250 ml pasta wosenna (twaróg+papryka+ogórek+p szt.)(GLU PSZ,SOJ.MLE.) 100 g X(MLE.) 90 g kiełbasa szynkowa (2 plasty)(SOJ.) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ.) 90 g	placki ryżowe na mleku(MLE.) 250 ml pasztecik drobiowy (1 szt.)(GLU PSZ,SOJ.MLE.) 100 g sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwi z olejem 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ.) 90 g herbata z cytryną i cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE.) 250 ml ser żółty (2 plasty)(MLE) 35 g sałatka śledziowo-ryżowa z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB.) 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ.) 60 g herbata z cukrem 250 ml
2. śniadanie	maślanka z truskawkami i otrębami pszennymi 150 ml	bułeczka drożdżowa z jabłkiem(GLU PSZ.MLE.JAJ) 60 g	pomarańcza (1szt) 330 g	kefir z czarną porzeczką i z siemieniem lnianym(MLE.) 150 ml	koperty drożdżowe z marmoladą(GLU PSZ.JAJ.MLE.) 250 g
Obiad	ogórkowa z ryżem i zielenią(GLU PSZ,SEL.MLE.) 350 ml pier. leniwe z b. ser (8 szt) ti i buł tarta (GLU PSZ.JAJ.MLE.) 300 g sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g	krem z dyni z grzankami(GLU PSZ,SEL.MLE) 350 ml kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ.MLE.JAJ.) 110 g ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z march,pora,jabl, z rodzyn i jogurtem(MLE.) 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	żurek na kiełbasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ,SOJ.MLE.) 350 ml Gołąbki jarskie z ryżem i warzywami (2 szt.)(SEL.) 350 g sos piecarkowy(GLU PSZ.MLE.) 100 ml kompot z mięszem owocowym 250 ml	kapuśniak z zielenią(GLU PSZ,SEL.) 300 ml hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ.JAJ.) 200 g sos koperkowy (GLU PSZ.MLE.) 100 ml surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	krupnik jaglany z zielenią(SEL.MLE.) 350 ml ryba panierowana(GLU PSZ.JAJ.) 140 g surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml
Kolacja	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ.) 35 g sałatka z kap. pekińskiej z marchwią i jabłkiem 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ.) 60 g herbata z cukrem 250 ml	twarożek z trzodkiewką(MLE.) 80 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ.) 35 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ.) 90 g herbata z cukrem 250 ml	twarożek ze świeżą papryką(MLE.) 80 g pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ.) 90 g herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzyn. +og. kisz. +kukur. +jajk (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB.MLE.) 80 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 KUCHNIA OGÓLNA

Posilek	kuchnia ogólna
	podstawowa
	2023-11-26
	niedziela
Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE,) 250 ml
	szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g
	sałatka z k. jęczm.+fasolka+march.+n atka+jog.nat.(MLE,) 100 g
2. śniadanie	masło roślinne 10 g
	chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g
	galaretką owocowa do picia 200 ml
Obiad	selerowa z ziemniakami i zielenią(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml
	spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g
	surówka z marchwi i jabłka 150 g
Kolacja	kompot z mięszem owocowym 250 ml
	ser topiony(MLE) 50 g
	ogórek świeży (plastry) 50 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 JEĆZ - 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,

