

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

kuchnia ogólna						
łatwo strawna						
Posiłek	2023-11-27	2023-11-28	2023-11-29	2023-11-30	2023-12-01	2023-12-02
	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml połudwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g pasta z ugot. groszk. +march.+olej+bazyli a 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g sałatka z kap. pekińskiej z marchwią i jabłkiem 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ser biały z koperkiem(MLE) 80 g sał.makaron. +march. +fasol .szparag. +natk.pietr.+jog.n at.(MLE,) 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 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 herbata z cukrem 250 ml	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczyptkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 g pomidor b/ skórki 50 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g masło roślinne 10 g	szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(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	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml	Ciasto drożdżowe z jabłkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g	jogurt z czarną porzeczką(MLE,) 150 ml	maślanka z musem bananowym(MLE,) 150 ml	Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g
Obiad	Rosolnik z kaszą jaglaną i zielenią(SEL,) 350 ml makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszszem owocowym 250 ml	brokułowa z ryżem i zielenią(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g	jarzynowa z ziemniakami i zielenią(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml rizotto z warzywami(SEL,) 200 g sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszszem owocowym 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i zielenią(SEL,) 350 ml schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g surówka z marchwi i jabłka 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g	krupnik z zielenią(GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot z mięszszem owocowym 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i zielenią(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszszem owocowym 250 ml
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g jajko(JAJ,) 1 szt masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 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 pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 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	sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.n at.(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 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

Posiłek	kuchnia ogólna	
	łatwo strawna	
	2023-12-03	
	niedziela	
Śniadanie	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ.) 35 g	
	bukiet kwiatowy (brokuł/ kaliańor/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	galaretką owocowa do picia 200 ml	
	Pomidorowa z ryżem i zieleńią(GLU PSZ,SEL,MLE.) 350 ml	
	pulpet(JAJ.) 90 g	
	sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE.) 100 ml	
	ćwikła 150 g	
	ziemniaki z koperkiem 230 g	
	kompot z mięższem owocowym 250 ml	
	chleb pszenny 2	
	kromki(GLU PSZ.) 68 g	
	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g	
	masło roślinne 10 g	
Kolacja	herbata z cukrem 250 ml	

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

kuchnia ogólna						
Posiłek	podstawowa					
	2023-11-27	2023-11-28	2023-11-29	2023-11-30	2023-12-01	2023-12-02
	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml południca sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g sałatka z groszku+marchew+olej+ba zylia 80 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JECZ.MLE,) 250 ml Paprykarz szczeciński(GLU PSZ,SOJ,) 135 g sałatka z kap. pekińskiej z marchwią i jabłkiem 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ser biały z koperkiem(MLE) 80 g Sał. z ciecierzycą+makaron+oliwk a+kukurydza+groszek+mar chew+słonecznik+ olej rzep.(GLU PSZ,) 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g herbata z cytryną i cukrem 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g muszarda 20 g sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g herbata z cukrem 250 ml	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml ser topiony(MLE) 50 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	szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g sałatka z k.jagi+march. +fasolka+natk .pietr. + olej rzep. 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g herbata z cukrem 250 ml
	2. śniadanie	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml	Ciasto drożdżowe z jabłkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g	jogurt z czarną porzeczką(MLE,) 150 ml	maślanka z musem bananowym(MLE,) 150 ml	Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g
Obiad	Rosolnik z kaszą jaglaną i zieleniną(SEL,) 350 ml pierogi ruskie (8 szt.)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	brokułowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml wątrobka drob. z cebulką smażoną 120 g sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwi z olejem 100 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	zupa fasolowa z zieleniną(GLU PSZ,SOJ,) 350 ml Gołąbki z kaszy grycz. i ryżu z warzyw. (2 szt)(SEL,) 350 g sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml kompot z mięszem owocowym 250 ml	Pomidorowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml kotlet schabowy(GLU PSZ,MLE JAJ,) 130 g kapusta zasmażana(GLU PSZ,) 150 g Pęczak(GLU JECZ,) 200 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Krupnik z zieleniną(GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml tazanki(GLU PSZ,) 280 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml
	Kolacja	konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g herbata z cukrem 250 ml	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	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JECZ,MLE,) 250 ml ser biały z koperkiem(MLE) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g	sałatka jarzyn.+burak+og.kisz.+kop er+jog.nat.(MLE,) 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

Posilek	kuchnia ogólna	
	podstawowa	
	2023-12-03	
	niedziela	
Śniadanie	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g bukieł kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g herbata z cukrem 250 ml	
2. śniadanie	galaretką owocową do picia 200 ml	
Obiad	selerowa z ryżem i zieleńią(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml pulpet(JAJ,) 90 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ćwikła 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	
Kolacja	konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 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,