

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

kuchnia ogólna						
Posiłek	podstawowa					
	2023-12-04	2023-12-05	2023-12-06	2023-12-07	2023-12-08	2023-12-09
	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE.) 250 ml ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g sałatka wiosenna (ogór+pomr+ceb+olej+nat.p. iet) 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ.) 60 g herbata z cukrem 250 ml	szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ.) 50 g sat. z soczewicą+jabł+ana+k.jagl.+marchew+groszek+kukur.+słonecz.+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,S OJ.) 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ.) 60 g herbata owocowa z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ.MLE.) 250 ml ser topiony(MLE) 50 g sałatka z groszku+marchew+olej+ba zyła 80 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ.) 60 g herbata z cytryną i cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml parówka (2 szt.)(SOJ,GOR.) 130 g musztarda 20 g twarożek ze świeżą papryką(MLE.) 80 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ.) 60 g herbata z cytryną i cukrem 250 ml	kakao na mleku z cukrem(MLE.) 250 ml ser biały z koperkiem(MLE) 80 g sałatka z fasolą JAŚ+k.jaglana+march.+pap ryka+og.kisz.+jajko+pest.dy ni+słonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ.) 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ.) 60 g	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ.MLE.) 250 ml szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ.) 35 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalfior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ.) 60 g herbata z cukrem 250 ml
	2. śniadanie	jabłko pieczone z cynamonem 120 g	placek amerykański(GLU PSZ,JAJ.) 50 g	Jogurt z mussem bananowym(MLE.) 150 ml	kasza manna na mleku z mussem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml	sakiewka z jabłkami (1szt)(GLU PSZ,JAJ,MLE.) 60 g
Obiad	Pomidorowa z makaronem i zielenią(GLU PSZ,SEL,MLE.) 350 ml pier. leniwe z b. ser (8 szt) tł i buł tartą (GLU PSZ,JAJ,MLE.) 300 g sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	ogórkowa z ryżem i zielenią(GLU PSZ,SEL,MLE.) 350 ml koliet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ.) 110 g ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z burak.+kap.kisz+marchew+ jablko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	żurek na kiebasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ,SOJ,MLE.) 350 ml kurczaka(GLU PSZ,JAJ,MLE.) 200 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	jarzynowa z makaronem i zielenią(GLU PSZ,SEL,MLE.) 350 ml udko z kurczaka pieczone 130 g ryż brązowy na sypko 200 g surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	krupnik z zielenią(GLU JĘCZ,SEL,MLE.) 350 ml ryba panierowana(GLU PSZ,JAJ.) 140 g kapuśta zasmażana(GLU PSZ.) 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i zielenią(GLU PSZ,MLE,SEL.) 350 ml ryż na mleku z jabłkami(MLE.) 350 g kompot z mięszem owocowym 250 ml
	Kolacja	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ.) 50 g sat z kasz BULGUR+sat+ pap+ march+ceb+ rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE,MLE.) 130 g masło roślinne 10 g chleb mieszaný 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE.) 250 ml pasta z piecz.ryby, sera, woszczazyny i oleju rzepak.(RYB,MLE.) 80 g pomidor 50 g masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml chleb graham 2 kromki(GLU PSZ.) 60 g	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ.) 35 g sałatka zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ.) 60 g herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ.) 35 g sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwi z olejem 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ.) 60 g herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajk o+nat.pietr.+jog.nat.(SEL,J AJ,MLE.) 100 g masło roślinne 10 g chleb mieszaný 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

Posiłek	kuchnia ogólna
	podstawowa
	2023-12-10
	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 mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g
2. śniadanie	galaretka 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	pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 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

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

kuchnia ogólna						
łatwo strawna						
Posiłek	2023-12-04	2023-12-05	2023-12-06	2023-12-07	2023-12-08	2023-12-09
	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE.) 250 ml ser biały z koperkiem(MLE) 80 g sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem olej rzep.+ziola 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) 95 g herbata z cukrem 250 ml	szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ.) 50 g sałatka z k.jagił+march.+fasolka+natk .pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) 95 g herbata owocowa z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE.) 250 ml ser biały z koperkiem(MLE) 80 g pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli a 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ.) 68 g herbata z cytryną i cukrem 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) 95 g herbata z cytryną i cukrem 250 ml	kakao na mleku z cukrem(MLE.) 250 ml ser biały z koperkiem(MLE) 80 g sałatka z k.jagił+march.+fasolka+natk .pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) 95 g	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE.) 250 ml szynka drobiowa z kurczaka (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	jabłko pieczone z cynamonem 120 g	placek amerykański(GLU PSZ,JAJ.) 50 g jabłko gotowane 120 g	Jogurt z musem bananowym(MLE.) 150 ml	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml	sakiewka z jabłkami (1szt)(GLU PSZ,JAJ,MLE.) 60 g
Obiad	Pomidorowa z makaronem i zieleńią(GLU PSZ,SEL,MLE.) 350 ml pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE.) 300 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Ryżowa z zieleńią(GLU PSZ,SEL,MLE.) 350 ml filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE.) 130 g ziemniaki z koperkiem 230 g surówka z marchwi i jabłka 150 g buraczki(GLU PSZ.) 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	żurek na kiebasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ,SOJ,MLE.) 350 ml makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE.) 350 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	jarzynowa z makaronem i zieleńią(GLU PSZ,SEL,MLE.) 350 ml udko z kurczaka pieczone 130 g surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g ryż biały na sypko 200 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	krupnik z zieleńią(GLU JĘCZ,SEL,MLE.) 350 ml ryba po grecku(SEL,) 130 g brokuł got.-różyczki 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleńią(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ryż na mleku z jabłkami(MLE.) 350 g kompot z mięszem owocowym 250 ml
Kolacja	sał z kaszą BULGUR+march+grosz+sa H+iogurt nat(GLU PSZE, 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	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE.) 250 ml pasta z piecz.ryby, sera, woszczyny i oleju rzepak.(RYB,MLE.) 80 g pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) 95 g herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 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 biała z indyka (3 plastry)(SOJ.) 50 g sałatka z og. kiszongo bez skórk, marchwi i koperku z olejem 100 g 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 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 chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ.) 68 g masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

Posiłek	kuchnia ogólna		
	łatwo strawna		
	2023-12-10		
	niedziela		
	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g sałatka z k.jęczm.+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g galaretka owocowa do picia 200 ml		
2. śniadanie			
	selerowa z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml spaghetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszszem owocowym 250 ml		
Obiad			
	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		
Kolacja			

<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,