

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

Posiłek	kuchnia ogólna					
	podstawowa					
	2023-10-16	2023-10-17	2023-10-18	2023-10-19	2023-10-20	2023-10-21
	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku 250 ml pasztet drobiowy (1 szt) 100 g sałatka z kap. pekińskiej z marchwią i jabłkiem 100 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki 60 g herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250 ml polędwica sopocka (2 plastry) 35 g sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr. 80 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki 60 g herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem 250 ml pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+p or+rodzikiewka+szczypiorek) 90 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 3 kromki 90 g	kasza kukurydziana na mleku 250 ml Paprykarz szczeciński 130 g sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem olej rzep.+ziola 80 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki 60 g herbata owocowa z cukrem 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250 ml ser żółty (2 plastry) 35 g sał ryżowa+sał+mar+ceb+pap+rodz+kuk+grosz+jog nat 130 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 3 kromki 90 g herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku 250 ml szynka biała z indyka (3 plastry) 40 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki 60 g herbata z cukrem 250 ml
	2. śniadanie	kefir z czarną porzeczką i otrębami pszennymi 150 ml	Piernik z marmoladą 50 g	jogurt truskawkowy z otrębami 150 ml	rogalik drożdżowy z marmoladą 60 g	maślanka z musem bananowym 150 ml
Obiad	ogórkowa z ryżem i zieleciną 350 ml pierogi leniwe z białym serem (8 szt) tłuszczem i bułką tartą 300 g sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	brokułowa z ryżem i zieleciną 350 ml kotlet z drobiu 110 g ziemniaki z koperkiem 230 g mizeria 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	żurek na kielbasie z ziemniakami 350 ml Gołąbki z kaszy grycz. i ryżu z warzyw.(2 szt) 350 g sos pieczarkowy 100 ml kompot z miąższem owocowym 250 ml	Solferino z zieleciną 300 ml hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml sałatka z kap. pekińskiej z marchwią i jabłkiem 100 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Pomidorowa z makaronem i zieleciną 350 ml ryba panierowana 140 g kapusta zasmażana 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleciną 350 ml ryż na mleku z jabłkami 350 g kompot z miąższem owocowym 250 ml
	Kolacja	sał ryżowa+sał+mar+ceb+pap+rodz+kuk+grosz+jog nat 130 g szynka biała z indyka (2 plastry) 35 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki 60 g herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak. 80 g Pomidor 50 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki 60 g herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 plastry) 40 g sałata zielona (2 liście) 35 g chleb graham 3 kromki 90 g herbata z cukrem 250 ml	ser topiony 50 g sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwi z olejem 100 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki 60 g	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajk o+nat.pietr.+jog.nat. 100 g pomidor 100 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 3 kromki 90 g herbata z cukrem 250 ml

Posilek	kuchnia ogólna
	podstawowa
	2023-10-22
	niedziela
Śniadanie	szynka biała z indyka (3 plastry) 40 g
	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk .pietr.+ olej rzep. 100 g
	masło roślinne (10 g) 10 g
	chleb mieszany 3 kromki 120 g
	herbata z cukrem 250 ml
2. śniadanie	galaretką owocową do picia 200 ml
Obiad	Rosół z makaronem i zieleciną 350 ml
	udko z kurczaka pieczone 130 g
	ćwikła 150 g
	ryż brązowy na sypko 200 g
	kompot z mięszem owocowym 250 ml
Kolacja	twarożek z rzodkiewką 80 g
	masło roślinne (10 g) 10 g
	chleb mieszany 2 kromki 84 g
	herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

Posiłek	kuchnia ogólna					
	łatwo strawna					
	2023-10-16	2023-10-17	2023-10-18	2023-10-19	2023-10-20	2023-10-21
	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku 250 ml ser biały z koperkiem 80 g sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem olej rzep.+ziola 80 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki 60 g herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250 ml polędwica sopocka (2 plastry) 35 g sał.makaron.+march.+fasol .szparag.+natk.pietr.+jog.n at. 100 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki 95 g herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem 250 ml ser biały z koperkiem 80 g pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki 95 g herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku 250 ml szynka biała z indyka (3 plastry) 40 g sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem olej rzep.+ziola 80 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki 95 g herbata owocowa z cukrem 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250 ml ser biały z koperkiem 80 g sałatka ryżowa+march+grosz+sał+j og nat 80 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki 95 g herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku 250 ml szynka biała z indyka (3 plastry) 40 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 2 kromki 68 g herbata z cukrem 250 ml
2. śniadanie	kefir z czarną porzeczką i otrębami pszennymi 150 ml	kefir z jabłkiem pieczonym 150 ml	jogurt truskawkowy z otrębami 150 ml	rogalik drożdżowy z marmoladą 60 g	maślanka z musem bananowym 150 ml	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml
Obiad	ogórkowa z ryżem i zieleciną 350 ml pierogi leniwe z białym serem (8 szt) tłuszczem i bułką tartą 300 g sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	brokułowa z ryżem i zieleciną 350 ml filet z drobiu w sosie z jarzynami 130 g ziemniaki z koperkiem 230 g surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	żurek na kielbasie z ziemniakami 350 ml Rizotto z kurczakiem i warzywami 240 g sos pomidorowy 100 ml surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Solferino z zieleciną 300 ml hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt) 200 g sos koperkowy 100 ml sałatka z sałaty zielonej 90 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Pomidorowa z makaronem i zieleciną 350 ml pulpet z ryby 130 g sos koperkowy 100 ml marchewka oprószana 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleciną 350 ml ryż na mleku z jabłkami 350 g kompot z mięszem owocowym 250 ml
Kolacja	sał ryżowa+sał+mar+ceb+pap+rodz+kuk+grosz+jog nat 130 g szynka biała z indyka (2 plastry) 35 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki 60 g herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak. 80 g Pomidor 50 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 2 kromki 68 g herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry) 40 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 2 kromki 68 g herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwi i koperku z olejem 100 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 2 kromki 68 g	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat. 100 g pomidor 100 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 2 kromki 68 g herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 2 kromki 68 g masło roślinne (10 g) 10 g herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

Posilek	kuchnia ogólna
	łatwo strawna
	2023-10-22
	niedziela
Śniadanie	szynka biała z indyka (3 plastry) 40 g
	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk .pietr.+ olej rzep. 100 g
	masło roślinne (10 g) 10 g
	chleb pszenny 3 kromki 95 g
	herbata z cukrem 250 ml
2. śniadanie	galaretką owocową do picia 200 ml
Obiad	Rosół z makaronem i zieleciną 350 ml
	udko z kurczaka pieczone 130 g
	ryż biały na sypko 200 g
	ćwikla 150 g
	kompot z miąższem owocowym 250 ml
Kolacja	ser biały z koperkiem 80 g
	pomidor b/ skórki 50 g
	masło roślinne (10 g) 10 g
	chleb pszenny 2 kromki 68 g
	herbata z cukrem 250 ml