

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

kuchnia ogólna						
podstawowa						
Posiłek	2023-10-23	2023-10-24	2023-10-25	2023-10-26	2023-10-27	2023-10-28
	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
Śniadanie	płatki ryżowe na mleku 250 ml kielbasa szynkowa (3 plastry) 50 g Pomidor 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 3 kromki 90 g herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250 ml pastą włosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szcypiorek) 90 g poledwica sopocka (3 plastry) 50 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 3 kromki 90 g herbata z cukrem 250 ml	parówka (3 szt) 100 g musztarda 20 g twarożek ze świeżą papryką 80 g pomidor 50 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 3 kromki 90 g herbata z cukrem 250 ml	herbata owocowa z cukrem 250 ml jajecznica ze szcypiorkiem 100 g sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem olej rzep.+ziota 80 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 3 kromki 90 g	kakao na mleku z cukrem 250 ml ser żółty (2 plastry) 35 g Sal. z ciecierzycą+pęczak+oliwka +kukurydza+grostek+marchew+słonecznik+ olej rzep. 100 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki 60 g herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku 250 ml ser topiony 50 g bukiet jesienny (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 200 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki 60 g herbata z cukrem 250 ml
2. śniadanie	Kefir z truskawkami 150 ml	jabłko pieczone z cynamonem 120 g	kasza manna na mleku z mussem truskawkowym 100 ml	ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką 60 g	rogalik drożdżowy z marmoladą 60 g	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml
Obiad	zupa grochowa z zieleniną 350 ml nalesniki ze szpinakiem i białym serem (2 szt) 300 g sos curry z czosnkiem 50 ml kompot z miąższem owocowym 250 ml	krem brokułowy z grzankami 350 ml kotlet schabowy 130 g Pęczak 200 g surówka z burak.+kap.kisz+marchew+jablko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	jarzynowa z makaronem i zieleniną 350 ml bigos z białej kapusty z kielbasą i mięsem 260 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	grysikowa z zieleniną 350 ml sznycel 90 g ćwikła 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	krupnik z zieleniną 350 ml kotlet mielony z ryby 130 g surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Ryżowa z zieleniną 350 ml wątróbka drob.z cebulką smażoną 120 g sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml
Kolacja	pastą z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak. 80 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g chleb graham 2 kromki 60 g masło roślinne (10 g) 10 g herbata z cukrem 250 ml	szynka konserwowa drobiowa (2 plastry) 35 g sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat 80 g masło roślinne (10 g) 10 g herbata z cukrem 250 ml chleb graham 2 kromki 60 g	szynka biała z indyka (3 plastry) 50 g sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g masło roślinne (10 g) 10 g herbata z cukrem 250 ml	pasztet drobiowy (1 szt) 100 g sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki 60 g herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat. 100 g pomidor 50 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb mieszany 2 kromki 84 g herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 plastry) 35 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb mieszany 2 kromki 84 g herbata z cukrem 250 ml

Posiłek	kuchnia ogólna
	podstawowa
	2023-10-29
	niedziela
Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250 ml
	szynka konserwowa drobiowa (2 plastry) 35 g
	sałatka z k.jęczm+fazol.szparag.+og.kisz+kuk.+kap.pek.+march.+jajko+pest.dyni+natka+jog.nat. 100 g
	masło roślinne (10 g) 10 g
2. śniadanie	chleb mieszany 3 kromki 120 g
	galaretka owocowa do picia 200 ml
Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleciną 350 ml
	spagetti z mięsem i sosem pomidorowym 200 g
	surówka z marchwi i jabłka 150 g
	kompot z miazszem owocowym 250 ml
Kolacja	pasta z sera białego i ryby (szprot) ze szczypiorkiem 80 g
	ogórek świeży (plastry) 50 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 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

kuchnia ogólna						
łatwo strawna						
Posilek	2023-10-23 poniedziałek	2023-10-24 wtorek	2023-10-25 środa	2023-10-26 czwartek	2023-10-27 piątek	2023-10-28 sobota
Śniadanie	platkı ryżowe na mleku 250 ml szynka biała z indyka (3 plastry) 50 g pomidor b/ skórki 50 g sałatka zielona (2 liście) 35 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki 95 g herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250 ml ser biały z koperkiem 80 g poledwica sopocka (3 plastry) 50 g sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem olej rzep.+zioła 80 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki 95 g	parówka (3 szt) 100 g ser biały z koperkiem 80 g pomidor bez skórki 100 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki 95 g herbata z cukrem 250 ml	herbata owocowa z cukrem 250 ml jajecznica na parze 100 g sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem olej rzep.+zioła 80 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 2 kromki 68 g	kakao na mleku z cukrem 250 ml ser biały z koperkiem 80 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	platkı owsiane na mleku 250 ml ser biały z koperkiem 80 g bukiet jesienny (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 200 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki 95 g herbata z cukrem 250 ml
2. śniadanie	Kefir z truskawkami 150 ml	jabko pieczone z cynamonem 120 g	kasza manna na mleku z mussem truskawkowym 100 ml	ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką 60 g	rogalik drożdżowy z marmoladą 60 g	kisiel z tartym jabkiem 200 ml
Obiad	ziemniaczana z zieleniną 300 ml makaron z serem i szpinakiem 350 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	krem brokułowy z grzankami 350 ml schab pieczony w sosie pieczeniowym 120 g surówka z burak.+march.+jablko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kasza jęczmienna 200 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	jarzynowa z makaronem i zieleniną 350 ml udko z kurczaka pieczone 130 g surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	gryskowa z zieleniną 350 ml pulpet 80 g sos pieczeniowy 100 ml buraczki 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	krupnik z zieleniną 350 ml ryba po grecku 130 g brokuł got.-różyczki 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g selera 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Ryżowa z zieleniną 350 ml zapekanka z makaronem i warzywami 230 g surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml
Kolacja	pasta z piecz.ryby, sera, wloszczyzny i oleju rzepak. 80 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki 95 g herbata z cukrem 250 ml	szynka konserwowa drobiowa (2 plastry) 35 g sałatka ryżowa+march+grosz+sał+og nat 80 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 2 kromki 68 g herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry) 50 g sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwi i koperku z olejem 100 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki 95 g herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem 80 g sałatka z groszku+marchew+olej+ba zylia 80 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 2 kromki 68 g herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat. 100 g pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki 95 g herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 plastry) 35 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 2 kromki 68 g herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2023-10-23 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA OGÓLNA

Posiłek	kuchnia ogólna
	łatwo strawna
	2023-10-29
	niedziela
Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250 ml
	szynka konserwowa drobiowa (2 plastry) 35 g
	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat. 100 g
	masło roślinne (10 g) 10 g
2. śniadanie	chleb pszenny 3 kromki 95 g
	galaretką owocową do picia 200 ml
Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleciną 350 ml
	spagetti z mięsem i sosem pomidorowym 200 g
	surówka z marchwi i jabłka 150 g
	kompot z miazszem 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