

Posilek	kuchnia ogólna					
	podstawowa					
	2023-10-30	2023-10-31	2023-11-01	2023-11-02	2023-11-03	2023-11-04
	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+olej+nat.piet)(MLE) 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 sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr. 80 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g masło roślinne 10 g	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g herbata z cukrem 250 ml	Paprykarz szczeciński(GLU PSZ,SOJ,) 130 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 herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/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	Szarlotka(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 140 g	galaretkę owocową do picia 200 ml	jogurt z czarną porzeczką(MLE,) 150 ml	ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 60 g	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml
Obiad	Pomidorowa z makaronem i zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml pierogi leniwe z białym serem (8 szt) tłuszczem i bułką tartą 300 g surówka z białej kapusty 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	ogórkowa z ryżem i zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml kotlet z drobiu(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g ziemniaki z koperkiem 250 g sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Rosół z mak i ziel(GLU PSZ,SEL,) 350 ml udko z kurczaka pieczone 130 g ćwikła 150 g ryż biały na sypko 200 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Solferino z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,JAJ,) 200 g sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	zupa grochowa z zieleciną(GLU PSZ,) 350 ml pierogi ruskie (8 szt.)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ryż na mleku z jabłkami(JAMLE,) 350 g kompot z mięszem owocowym 250 ml
Kolacja	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g sał ryżowa+sał+mar+ceb+pap+rodz+kuk+grosz+jog nat 130 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g pomidor 50 g masło roślinne 10 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	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml ser biały z koperkiem(MLE) 80 g pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat. 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g herbata z cukrem 250 ml	pasta z sera białego i ryby (szprot) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g herbata z cukrem 250 ml

Posiłek	kuchnia ogólna
	podstawowa
	2023-11-05
	niedziela
Śniadanie	ser topiony(MLE) 50 g sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+n atka+jog.nat.(MLE,) 100 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g herbata z cukrem 250 ml
2. śniadanie	galaretka owocowa do picia 200 ml
Obiad	Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml pulpet(GLU PSZ,JAJ,) 90 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ćwikła 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml
Kolacja	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 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 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

Posiłek	kuchnia ogólna					
	łatwo strawna					
	2023-10-30	2023-10-31	2023-11-01	2023-11-02	2023-11-03	2023-11-04
	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.+zioła 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g herbata z cukrem 250 ml	szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g sał.makaron.+march.+fasol .szparag.+natk.pietr.+jog.n at. 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g sałatka z k.jagi+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	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml ser biały z koperkiem(MLE) 80 g sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 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 jajko(JAJ,) 1 szt sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem olej rzep.+zioła 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml szynka biała z indyka (3 plastry)(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
2. śniadanie	jabłko pieczone z cynamonem 120 g	Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g	galaretka owocowa do picia 200 ml	jogurt z czarną porzeczką(MLE,) 150 ml	ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml
Obiad	Pomidorowa z makaronem i zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml pierogi leniwe (8szt) z białym serem 300 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Ryżowa z zieleciną(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 kompot z mięszem owocowym 250 ml	Rosół z mak i ziel(GLU PSZ,SEL,) 350 ml udko z kurczaka pieczone 130 g ryż biały na sypko 200 g ćwikła 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Solferino z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JĘCZ,JAJ,) 200 g sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Solferino z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ryż na mleku z jabłkami(JAMLE,) 350 g kompot z mięszem owocowym 250 ml
Kolacja	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+j og nat 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	pastą z piecz.ryby, sera, włoszczyzny 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	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g sałata zielona (2 liście) 35 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 chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-05 KUCHNIA OGÓLNA

Posiłek	kuchnia ogólna
	łatwo strawna
	2023-11-05
	niedziela
Śniadanie	ser biały z koperkiem(MLE) 80 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
2. śniadanie	galaretką owocową do picia 200 ml
Obiad	Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml pulpet(GLU PSZ,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	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g herbata z cukrem 250 ml

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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 - Dwtulek 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 odżywczych:

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,