

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

Posiłek	kuchnia ogólna					
	podstawowa					
	2023-11-06	2023-11-07	2023-11-08	2023-11-09	2023-11-10	2023-11-11
	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 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	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (GLU ŻYT, GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml polędwica sopocka (3 plastry) (SOJ,) 50 g Sał. z ciecierzycą+makaron+oliwk a+kukurydza+grostek+mar chew+stonecznik+ olej rzep. (GLU PSZ,) 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g	kasza kukurydziana na mleku (MLE,) 250 ml parówka (2 szt.) (SOJ, GOR,) 130 g musztarda 20 g sał. z soczewicą+jabł+ana+k.jagl. +marchew+grostek+kukur. +stonecz.+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 z cytryną i cukrem 250 ml	herbata owocowa z cukrem 250 ml jajecznica ze szczypiorkiem (JAJ,) 100 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	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (GLU ŻYT, GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml ser biały z koperkiem (MLE) 80 g sałatka zielona (2 liście) 35 g olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ, 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 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	Piernik z marmoladą (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 50 g	jogurt porzeczkowy z otrębami (MLE,) 150 ml	Ciasto drożdżowe z jabłkami (GLU PSZ, MLE, JAJ,) 60 g	jabłko 120 g	kisiel 150 ml
Obiad	żurek na kielbasie z ziemniakami (GLU ŻYT, GLU PSZ, SOJ, MLE,) 350 ml naleśniki z białym serem (2 szt) (GLU PSZ, MLE, JAJ) 260 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Solferino z zieleniną (GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 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	jarzynowa z makaronem i zieleniną (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml kotlet z drobiu (GLU PSZ, MLE, JAJ,) 110 g Pęczak (GLU JEĆZ,) 200 g kapusta zasmażana (GLU PSZ,) 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	krem z dyni z grzankami 350 ml sznycel (GLU PSZ, JAJ,) 120 g ćwikła 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	krupnik jaglany z zieleniną (SEL, MLE,) 350 ml łazanki (GLU PSZ,) 280 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml ryż na mleku z jabłkami (MLE,) 350 g kompot z mięszem owocowym 250 ml
Kolacja	pastą z jaj ze szczypiorkiem (JAJ, MLE,) 90 g pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g herbata z cukrem 250 ml	twarożek ze świeżym ogórkiem (MLE,) 80 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem (MLE) 80 g sałatka zielona (2 liście) 35 g ogórek kiszony 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g herbata z cukrem 250 ml	pasztet drobiowy (1 szt) (GLU PSZ, SOJ, MLE,) 100 g ogórek kiszony 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g herbata z cukrem 250 ml	pastą z sera białego i ryby (szprot) ze szczypiorkiem (GLU PSZ, RYB, MLE,) 80 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g herbata z cukrem 250 ml

Posiłek	kuchnia ogólna
	podstawowa
	2023-11-12
	niedziela
Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JECZ, 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 zieleciną(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	ser topiony(MLE) 50 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 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

Posilek	kuchnia ogólna					
	łatwo strawna					
	2023-11-06	2023-11-07	2023-11-08	2023-11-09	2023-11-10	2023-11-11
	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 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	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆZ, MLE.) 250 ml polędwica sopocka (3 plastry)(SOJ.) 50 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	kasza kukurydziana na mleku(MLE.) 250 ml parówka (2 szt.)(SOJ, GOR.) 130 g sałatka z k.jagił+march.+fasolka+natk 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	herbata owocowa z cukrem 250 ml jajecznica na parze(JAJ.) 100 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	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆZ, MLE.) 250 ml ser biały z koperkiem(MLE) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) 95 g herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ, 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	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ, MLE) 100 ml	Piernik z marmoladą(GLU PSZ, JAJ, MLE.) 50 g	jogurt porzeczkowy z otrębami(MLE.) 150 ml	Ciasto drożdżowe z jabłkami(GLU PSZ, MLE, JAJ.) 60 g	jabłko gotowane 120 g	kisiel 150 ml
Obiad	zurek na kielbasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ, SOJ, 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	Solferino z zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE.) 300 ml Rizotto z mięsem i warzywami(SEL.) 240 g sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE.) 100 ml surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	jarzynowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE.) 350 ml filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ, SEL, MLE.) 130 g kasza jęczmienna(GLU JEĆZ.) 200 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	krem z dyni z grzankami 350 ml pulpet(GLU PSZ, JAJ.) 120 g sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE.) 100 ml ćwikła 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	krupnik jaglany z zieleniną(SEL, MLE.) 350 ml Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ, SEL.) 230 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, MLE, SEL.) 350 ml ryż na mleku z jabłkami(MLE.) 350 g kompot z mięszem owocowym 250 ml
Kolacja	pasta z jaj z koperkiem(JAJ, MLE.) 90 g pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ.) 68 g herbata z cukrem 250 ml	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 cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 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 ogórek kiszony bez skórki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ.) 68 g herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE.) 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 chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ.) 68 g masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml

Posilek	kuchnia ogólna
	łatwo strawna
	2023-11-12
	niedziela
Śniadanie	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.+n atka+jog.nat.(MLE,) 100 g
	masło roślinne 10 g
2. śniadanie	chleb pszenny 3
	kromki(GLU PSZ,) 95 g
	galaretką owocową do picia 200 ml
Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleciną(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 miazszem owocowym 250 ml
Kolacja	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

<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,
SO2 - 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,