

Jadłospis dekadowy od 11-01-2025 do 20-01-2025

	11.01 Sobota		12.01 Niedziela		13.01 Poniedziałek	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 1,7 Chleb żytni 1, masło 7 Kieł. Szynek. kanapkowa 6, Pomidor, Herbata D,W: Chleb pszenny 1/ Kieł. Szynek. kanapkowa 6, Pomidor C: Chleb razowy 1/ Kieł. Szynek. kanapkowa 6, Pomidor	370ml 100g/20g 55g/50g 250ml 100g/55g 50g 100g/55g 50g	Płatki owsiane na ml 1,7 G Chleb żytni 1, masło 7 Mielonka wojskowa, Ogórek, herbata D,W: chleb pszenny 1/ Polędwica z pasieki, ogórek (W: pomidor) C: chleb razowy 1/ jak D.W.	370ml 100g/20g 55/50/250 100g/55g 50g/50g 100g	Zacierka na mleku 1,7 Chleb żytni 1, masło 7, Pierś opiekana 6,7 twaróg 7, Sałata, Herbata D,W: chleb pszenny 1/pierś opiekana 6,7, twaróg, sałata C: chleb razowy 1/jak podst./	370ml 100g/20g 55g 40/10g/250 100g/55g 40g/10g 100g/50g
II śniad.	Mleczko smakowe 7	1szt	Ciastka kruche 1,7; Kompot	100g/250	Galaretka	160g
Obiad	Zagraj 1,9 Pulpet wiep. w sosie pomidorowym 1,7,9 Kalafior got, Napój z owoców mrożonych D,C: Pulpet z drob w sosie pomidorowym 1,7,9, Kalafior got. W: Buraczki got.	500ml 100g 120g/200 100g 120g 120g	Pomidorowa z ryżem 1,7,9 Szt. mięsa got z indyka 1,7,9, Ziemniaki, Buraczki Napój z kompotu cz. porz. D,W: jak podst. C: Surówka z kap. Czerw.	500ml 70g 220g/120g 200ml 120g	Ogórkowa z ziemniakami 1,7,9 Udko duszone 1,7,9, Ziemniaki, Kapusta pekińska z olejem Napój z owoców mrożonych D,W: Udko Got 1,7,9, marchew Got (W: koperkowa 1,7,9) C: Udko got, kap pek. z olejem	500ml 150g/220g 120g 200ml 150g/120g 500ml 150g/120g
Podw.	Mus owocowy C: Budyń na ml roślinnym	180g/ 200ml	Kisiel z jabłkiem C: Kisiel b/c	150g	Banan C:Kefir 7	1szt
Kolacja	Chleb żytni 1, masło 7 Szynka w stylu włoskim, Papryka Kawa mleczna 1,7 G D,W: chleb pszenny 1,Szynka w stylu włoskim, dżem C: chleb razowy 1, Szynka w stylu włoskim, papryka	100g/20g 55g/50g 200ml 100g/ 55g/40g 100g/ 55g/50g	Chleb żytni 1, masło 7 Polędwica z kurcząt 6, pomidor Kawa mleczna 1,7 G D,W: chleb pszenny 1/ jak podst./ C: chleb razowy 1 / jak podst./	100g/20g 55g/50g 200ml 100g 100g	Chleb żytni 1, masło 7, Serdelki bydgoskie 6,10 Musztarda 10 Kawa mleczna 1,7,G D,W: chleb pszenny 1 /Serdelki bydgoskie 6,10, ketchup 9 C: chleb razowy 1/jak podst.	100g/20g 100g 20g 200ml 100g/100g 30g 100g
P. noc.	Kefir 7	1szt	Jogurt naturalny 7	1szt	Salatka warzywna 7	120g
Wartości odżywcze:	Podstawowa:E:2452kcal B:90g T:96g W:329g Bł:22g S:2,8g Łatwostrawna: E:2459kcal B:110g T:81g W:340g Bł:29g S:2,7g Wątrobowa: E:2408kcal B:108g T:76g W:339g Bł:20g S:2,5g Cukrzycowa: E:2184kcal B:103g T:82g W:289g Bł:30g S:2,7g		Podstawowa: E:2129kcal B:81g T:71g W:310g Bł:20g S:2,3g Łatwostrawna: E:2165kcal B:88g T:75g W:301g Bł:16g S:2,6g Wątrobowa: E:2184kcal B:87g T:75g W:309g Bł:20g S:2,7g Cukrzycowa: E:1962kcal B:83g T:76g W:265g Bł:27g S:2,6g		Podstawowa: E:2464kcal B:87g T:115g W:295g Bł:22g S:3,4g Łatwostrawna:E:2506kcal B:91g T:106g W:321g Bł:25g S:3,6g Wątrobowa: E:2565kcal B:92g T:106g W:333g Bł:24g S:3,1g Cukrzycowa: E:2326kcal B:106g T:108g W:265g Bł:30g S:3,7g	

D- Duszenie; G-Gotowanie; S- Smażenie; D- Dieta łątwostrawna; W- Dieta wątrobowa; C- Dieta cukrzycowa II śniad – II śniadanie dzieci

Alergeny: 1-Gluten i prod. pochodne; 2- Skorupiaki i prod. pochodne; 3- Jaja i prod. pochodne; 4- Ryby i prod. pochodne; 5- Orzeszki arachidowe i prod. pochodne; 6- Soja i prod. pochodne; 7- Mleko i prod. pochodne; 8- Orzechy i prod.

pochodne; 9- Seler i prod. pochodne; 10- Gorczyca i prod. pochodne; 11- Nasiona sezamu i prod. pochodne; 12- Dwutlenek siarki i siarczyny; 13- Łubin i prod. pochodne; 14 – Mięczaki i prod. pochodne

Jadłospis dekadowy od 11-01-2025 do 20-01-2025

	14.01 Wtorek		15.01 Środa		16.01 Czwartek	
Śniadanie	Makaron na ml 1,7 Chleb żytni 1, Masło 7, Twaróg ze szczypiorem 7, Pomidor, sałata, herbata D,W: Chleb pszenny 1/ jak podst./ C: chleb razowy 1/ jak podst./	370ml 100g/20g 100g/50g 10g/250ml 100g 100g	Ryż na ml 7 Chleb żytni 1, masło 7 Kieł. krakowska papryka, herbata D,W: chleb pszenny 1/ Filet got. z ind., Pomidor, herbata C: chleb razowy 1 /jak podst.	370ml 100g/20g 55g 50g/250 100g/55g 50g/250ml 100g	Kasza jęczmienna na ml 1,7 Chleb żytni 1, masło 7 Paszтет z żurawiną 6,9 Sałata, herbata D,W: chleb pszenny 1/ Sałata, Szynka z piersią kurczaka C: chleb razowy 1 /jak D.W.	370ml 100g/20g 70g 10/250ml 100g/10g 55g 100g
II śniad.	Pączki 1,3,7	1szt	Omlet + dżem 1,3,7	1szt	Ciastka kruche + Kompot	100g
Obiad	Brokułowa 1,7,9 Zraz mielony w sosie 1,3,7 Ziemniaki, Surówka z białej rzepy z kukurydzą 3 Napój z kompotu cz. porzeczką D: Brokułowa 1,7,9, Pulpet z drobiu w sosie pomidorowym 1,7,9, buraczki W: Krupnik 1,9, buraczki C: Brokułowa 1,7,9, biała rzepa z olejem	500ml 100g/200g 120g 200ml 500ml/90g 120g 500ml/120 500ml/ 120g	Zagraj 1,7,9 Udło gotowane w jarzynach 1,9, Ziemniaki, Napój z owoców mrożonych D,C: Zagraj 7,9, Gulasz got z drobiu 1,7 Marchew z jabłkiem W: Zagraj 7,9, Gulasz got z drobiu 1,7 Marchew gotowana 1,7	500ml 150g 220g 200ml 500ml/90g 120g 500ml/90g 120g	Pomidorowa z makaronem 1,7,9 Kotlet schabowy 1,3; Ziemniaki Kapusta pekińska z majonezem 3,10 Napój z komp. cz. porz. D,W: Pomidorowa z makaronem 1,7,9 Schab gotowany 1,7,9 buraczki got C: /jak D,W/: Kap. czerwona z olejem	500ml 100g/220g 120g 200ml 500ml 100g/120 120g
Podw.	Serek Darek 7 C: Kefir 7	1szt	Jogurt SKYR owoc. 7/ C: SKYR nat. 7	1szt/1szt	Mandarynka/ C: Jogurt naturalny 7	1szt.
Kolacja	Chleb żytni 1, masło 7 Sałatka jarzynowa 3,9, Polędwica z pasieki, Kawa mleczna 1,7 G D,W: chleb pszenny 1/Sałatka jarzynowa diety 7,9, Polędwica z pasieki	100g/20g 100g/55g 200ml 100g/100g 55g	Chleb żytni 1, masło 7 Schab wiśniowy 1,6; Ogórek Kawa mleczna 1,7 D: chleb pszenny 1, Schab wiśniowy 1,6; Ogórek (W: pomidor) C: chleb razowy 1 /jak D/	100g/20g 55g/50g 200ml 100g/55g 50g/50g 100g	Chleb żytni 1, masło 7 Baleron 1,10, pomidor Kawa mleczna 1,7 D,W: chleb pszenny 1 /jak podst./ C: chleb razowy 1 /jak podst./	100g/20g 55g/50g 200ml 100g 100g
P. noc.	Jogurt naturalny 7	1szt	Sok warzywny 9	330ml	Kaszka manna owoc. 7/ C: Kefir 7	1szt
Wartości odżywcze:	Podstawowa: E:2533kcal B:100g T:114g W:298g Bł:23g S:2,7g Łatwostrawna: E:2219kcal B:101g T:78g W:295g Bł:19g S:2,3g Wątrobowa: E:2314kcal B:102g T:83g W:310g Bł:23g S:2,4g Cukrzycowa: E:2126kcal B:91g T:87g W:274g Bł:31g S:2,6g		Podstawowa: E:2466kcal B:102g T:103g W:307g Bł:25g S:3g Łatwostrawna: E:2426kcal B:102g T:98g W:303g Bł:22g S:2,5g Wątrobowa: E:2232kcal B:87g T:77g W:316g Bł:22g S:2,6g Cukrzycowa: E:2235kcal B:98g T:100g W:265g Bł:31g S:2,5g		Podstawowa: E:2477kcal B:102g T:101g W:307g Bł:26g S:1,9g Łatwostrawna: E:2230kcal B:109g T:73g W:302g Bł:21g S:1,9g Wątrobowa: E:2369kcal B:110g T:73g W:334g Bł:20g S:1,9g Cukrzycowa: E:2163kcal B:106g T:84g W:281g Bł:33g S:2,1g	

D- Duszenie; G-Gotowanie; S- Smażenie; D- Dieta łatwostrawna; W- Dieta wątrobowa; C- Dieta cukrzycowa II śniad – II śniadanie dzieci

Alergeny: 1-Gluten i prod. pochodne; 2- Skorupiaki i prod. pochodne; 3- Jaja i prod. pochodne; 4- Ryby i prod. pochodne; 5- Orzeszki arachidowe i prod. pochodne; 6- Soja i prod. pochodne; 7- Mleko i prod. pochodne; 8- Orzechy i prod.

pochodne; 9- Seler i prod. pochodne; 10- Gorczyca i prod. pochodne; 11- Nasiona sezamu i prod. pochodne; 12- Dwutlenek siarki i siarczyny; 13- Łubin i prod. pochodne; 14 – Mięczaki i prod. pochodne

Jadłospis dekadowy od 11-01-2025 do 20-01-2025

	17.01 Piątek		18.01 Sobota		19.01 Niedziela	
Śniadanie	Kasza manna na ml 1,7 Chleb żytni 1, masło 7 Ser twardy 7, Szyunka z piersią kurcz. Sałata, Herbata D,W: chleb pszenny 1/ Jajko got 3, Szyunka z piersią kurcz., sałata (W: Jogurt SKYR owocowy 7) C: chleb razowy 1/ jak D/	370ml 100g/20g 55g/30g 10g/250ml 100g/1szt 30g/10g 140g 100g	Płatki owsiane na ml 1,7 Chleb żytni 1, masło 7 Polędwica z kurcząt 6, Pomidor Herbata D,W: chleb pszenny 1, Polędwica z kurcząt 6, Pomidor C: chleb razowy 1 /jak D,W/	370ml 100g/20g 55g/50g 250ml 100g/55g 50g 100g	Zacierka na ml 7 Chleb żytni 1, masło 7, Pomidor, kurczak gotowany, Herbata D,W: chleb pszenny 1/ jak podst. C: chleb razowy 1/ jak podst.	370ml 100g/20g 50/55/250 100g 100g
II śniad.	Galaretka	160g	Biszkopty 1,3,7	50g	Ciastka kruche 1,7; Kompot	100g/250ml
Obiad	Barszcz ukraiński 1,7,9 Ryba smażona 1,4; Ziemniaki Kapusta kiszona, Napój z ow. mroż. D,W,C: Barszcz czerwony 1,7,9, Ryż z jabłkami 7	500ml 100g/220g 120g/200 500ml 300g	Koperkowa 1,7,9 Kurczak gotowany 1,7, Ziemniaki, Buraczki z chrzanem , Napój z kompotu cz. porz. D,W,C: Koperkowa 1,7,9 Kurczak gotowany 1,7, buraczki	500ml 90g/220g 120g/200ml 120g 90g/120g	Barszcz biały z makaronem 1,7,9 Udko gotowane 1,7,9; Ziemniaki Brokuły got; Napój z owoców mrożonych D,C: jak podst. W: Sałata z olejem	500ml 100/220g 120g/200ml 70g
Podw.	Ciasto drożdż. 1,3,7 /C: Ciasto b.c.1,3,7	100g	Kisiel C: Kisiel cukrzy	150g	Jabłko C: Budyń na ml rośl b/c	1szt/200ml
Kolacja	Chleb żytni 1, masło 7, Paluszki 1,10 , Musztarda 10 Kawa mleczna 1,7 D, W: chleb pszenny 1/ Paluszki 1,10, Ketchup 9 C: chleb razowy 1/jak podst./	100g/20g 100g/20g 200ml 100g 100g/30g 100g	Chleb żytni 1,masło 7 Pierś z indyka gotowana Dżem, Kawa mleczna 1,7 D,W: chleb pszenny 1/ Pierś z indyka gotowana, Dżem C: chleb razowy 1/ Pierś z indyka gotowana, papryka	100g/20g 55g 40g/200ml 100g/55g 40g 100g/55g 50g	Chleb żytni 1, masło 7 Kielbasa szynkowa kanapkowa 6 Ogórek, Kawa mleczna 1,7 D,W: chleb pszenny 1/ Kieł. Szynk. kanapkowa 6, ogórek (W: pomidor) C: chleb razowy 1/jak D,W	100g/20g 55g 50g/200ml 100g/55g 50g 100g
P. noc.	Kefir 7	1szt	Mleczko owocowe 7 C: Sok pomidorowy	1szt 330ml	Sok owocowy C: Kefir 7	1szt 1szt
Wartości odżywcze:	Podstawowa:E:2605kcal B:105g T:117g W:306g Bł:27g S:3,3g Łatwostrawna:E:2514kcal B:120g T:106g W:285g Bł:14g S:3,3g Wątrobowa:E:2511kcal B:124g T:104g W:283g Bł:14g S:3,2g Cukrzycowa: E:2634kcal B:123g T:116g W:303g Bł:32g S:2,9g		Podstawowa:E:2560kcal B:74g T:115g W:339g Bł:22g S:2,6g Łatwostrawna:E:2253kcal B:86g T:75g W:326g Bł:19g S:2,5g Wątrobowa:E:2253kcal B:86g T:75g W:326g Bł:19g S:2,5g Cukrzycowa: E:2006kcal B:78g T:74g W:288g Bł:32g S:2,3g		Podstawowa:E:2549kcal B:113g T:98g W:323g Bł:21g S:2,3g Łatwostrawna:E:2464kcal B:116g T:87g W:319g Bł:18g S:2g Wątrobowa: E:2428kcal B:114g T:87g W:293g Bł:17g S:2,2g Cukrzycowa: E:2295kcal B:111g T:88g W:293g Bł:29g S:2,2g	

D- Duszenie; G-Gotowanie; S- Smażenie; D- Dieta łatwostrawna; W- Dieta wątrobowa; C- Dieta cukrzycowa II śniad – II śniadanie dzieci

Alergeny: 1-Gluten i prod. pochodne; 2- Skorupiaki i prod. pochodne; 3- Jaja i prod. pochodne; 4- Ryby i prod. pochodne; 5- Orzeszki arachidowe i prod. pochodne; 6- Soja i prod. pochodne; 7- Mleko i prod. pochodne; 8- Orzechy i prod.

pochodne; 9- Seler i prod. pochodne; 10- Gorczyca i prod. pochodne; 11- Nasiona sezamu i prod. pochodne; 12- Dwutlenek siarki i siarczyny; 13- Łubin i prod. pochodne; 14 – Mięczaki i prod. pochodne

Jadłospis dekadowy od 11-01-2025 do 20-01-2025

20.01 Poniedziałek		
Śniadanie	Serek Darek 7. Bułka 1 Chleb żytni 1, masło 7 Mielonka wojskowa, Pomidor, Sałata Herbata D,W: chleb pszenny 1, bułka 1, Szynka na krajalicę Pomidor, Sałata C: chleb razowy 1 /Szynka na krajalicę, Pomidor, Sałata, jogurt SKYR nat. 7	1szt/50g 50g/20g 55g/50g/10g 250ml 50/50/55g 50g/10g 100g/55g/50g 10g/140g
II śniad.	Jabłko pieczone z serem 7	1szt
Obiad	Pejzanka 1,6,7,9,10 Gulasz wieprzowy 1,7 Kasza jęczmienna 1, Surówka z ogórka kiszzonego; Napój z kompotu cz. porz. D,W: Pomidorowa z makaronem 1,7,9, Pulpet z drobiu w sosie koperkowym 1,7,9, Marchew got, Ziemniaki C: Ogórek kiszony	500ml 100g/200g 120g/200ml 500ml/100g 120g/220g 120g
Podw.	Banan C:Kalafior got	1szt/120g
Kolacja	Chleb żytni 1, masło 7 Polędwica miodowa 6,9, Rzodkiewka Kawa mleczna 1,7 D: chleb pszenny 1/ jak podst./ W: chleb pszenny 1/Polędwica miodowa 6,9, pomidor C: chleb razowy 1 /jak podst./	100g/20g 55g/30g 200ml 100g 100g/55g/50g 100g
P. noc.	Mus owocowy C: jogurt naturalny 7	180g/150g
Wartości odżywcze:	Podstawowa: E:2652kcal B:100g T:122g W:313g Bł:25g S:3,5g Łatwostrawna: E:2414kcal B:101g T:94g W:311g Bł:22g S:3g Wątrobowia: E:2203kcal B:89g T:77g W:308g Bł:22g S:2,5g Cukrzycowa: E:2358kcal B:113g T:90g W:308g Bł:38g S:2,7g	

Uwaga! Jadłospis może ulec zmianie. Skład surowcowy potraw znajduje się u kierownika Działu Żywnienia

D- Duszenie; G-Gotowanie; S- Smażenie; D- Dieta łatwostrawna; W- Dieta wątrobowia; C- Dieta cukrzycowa II śniad – II śniadanie dzieci

Alergeny: 1-Gluten i prod. pochodne; 2- Skorupiaki i prod. pochodne; 3- Jaja i prod. pochodne; 4- Ryby i prod. pochodne; 5- Orzeszki arachidowe i prod. pochodne; 6- Soja i prod. pochodne; 7- Mleko i prod. pochodne; 8- Orzechy i prod.

pochodne; 9- Seler i prod. pochodne; 10- Gorczyca i prod. pochodne; 11- Nasiona sezamu i prod. pochodne; 12- Dwutlenek siarki i siarczyny; 13- Łubin i prod. pochodne; 14 – Mięczaki i prod. pochodne