

Jadłospis dekadowy od 21-11-2024 do 30-11-2024

| | 21.11 Czwartek | | 22.11 Piątek | | 23.11 Sobota | |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Ryż na ml 7 Chleb żytni 1, masło 7 Kiełbasa kanapkowa 1,6,10, sałata, pomidor, Herbata D,W: Chleb pszenny 1, Kieł. Kanapkowa 1,6,10, pomidor, sałata C: Chleb razowy 1/ jak D.W. | 370ml 100g/20g 55g/10g 50g/250g 100g/55g 50g/10g 100g | Kasza jęczmienna na mleku 1,7 Chleb żytni 1, masło 7 Ser topiony 7, Szynka kons. 1,9,10 Sałata, Herbata D,W: chleb pszenny 1/ twaróg, szynka kons. 1,9,10, Sałata C: chleb razowy 1/ jak D.W. | 370ml 100g/20g 50g/55g 10g/250 100g/40g 55g/10g 100g | Kasza manna na mleku 1,7 Chleb żytni 1, masło 7 Szynka wędzona 9,10, Dżem, herbata D,W: chleb pszenny 1/Szynka wędzona 9,10 , Dżem C: chleb razowy 1/Szynka wędzona 9,10, Ogórek | 370ml 100g/20g 55/40g/250 100g/55g 40g 100g/55g 50g |
| II śniad. | Galaretka | 160g | Ciastka kruche 1,7 + kompot | 100g/250ml | Biszkopty 1,3 | 50g |
| Obiad | Pomidorowa z makaronem 1,7,9 Pulpet wp. w s. kop. G 1,3,7,9, Ziemniaki, Brokuły gotowane Napój z owoców mrożonych D,C: Pulpet drob. w sosie kop 1,3,7,9 W: Marchew gotowana 1,7 | 500ml 90g 220g/120g 200ml 120g | Barszcz ukraiński 1,7,9 Makaron z twarogiem i z boczkiem 1,7 Sałata z olejem Napój z kompotu cz. porzeczka Barszcz czerwony 1,7,9 Makaron z twarogiem 1,7, Sałata z ol. | 500ml 200g 70g 200ml 500ml 200g/70g | Zagraj 1,7,9 Szt. mięsa got z indyka 1,7,9, Marchew z jabłkiem, Napój z ow. mroż. Ziemniaki D,C: jak podst. W: Marchew Got 1,7 | 500ml 70g 120g/200ml 220g 120g |
| Podw. | Mandarynka C: Ciasto drożdżowe b/c | 1szt | Jabłko C: Serek wiejski 7 | 1szt | Kisiel C: Kisiel cukrzy | 200ml |
| Kolacja | Chleb żytni 1, masło 7 Kawa mleczna 1,7 G Szynka z drobiu 6,9,10, Ogórek D: chleb pszenny 1/ jak podst/ C: chleb razowy 1/ jak podst/ W: chleb pszenny 1 / szynka z drobiu 6,9,10, pomidor | 100g/20g 200ml 55g/50g 100g 100g 100g/55g 50g | Chleb żytni 1, masło 7 Kieł. Parówkowa, musztarda 10 Kawa mleczna 1,7 G D: chleb pszenny 1/Kieł. Parówkowa, ketchup 9 W: chleb pszenny 1/Kieł. Parówkowa, ketchup 9 C: chleb razowy 1/ jak podst/ | 100g/20g 100g/20g 200ml 100g/100g 30g 100g/100g 30g 100g | Chleb żytni 1, masło 7 Kawa mleczna 1,7 G Szynka z drobiu 1,6, Sałata D,W: chleb pszenny 1/ jak podst./ C: chleb razowy 1/ jak podst./ | 100g/20g 200ml 55g/10g 100g 100g |
| P. noc. | Jogurt SKYR owoc. 7/ C: Budyń b/c7 | 1szt/ 200ml | Jogurt naturalny 7 | 1szt | Sok wielowarzywny 9 | 1szt |
| Wartości odżywcze: | Podstawowa: E:2083kcal B:80g T:73g W:305g Bł:31g S:1,9g Łatwostrawna: E:2097kcal B:79g T:72g W:305g Bł:25g S:2g Wątrobowa: E:2097kcal B:79g T:72g W:305g Bł:25g S:2g Cukrzycowa: E:2179kcal B:87g T:82g W:310g Bł:38g S:2,3g | | Podstawowa: E:2694kcal B:94g T:127g W:322g Bł:29g S:3,2g Łatwostrawna: E:2481kcal B:119g T:94g W:308g Bł:22g S:2,9g Wątrobowa: E:2495kcal B:121g T:95g W:303g Bł:18g S:2,9g Cukrzycowa: E:2411kcal B:133g T:96g W:281g Bł:29g S:2,9g | | Podstawowa: E:2286kcal B:90g T:83g W:316g Bł:23g S:2,3g Łatwostrawna: E:2236kcal B:83g T:76g W:321g Bł:20g S:2,7g Wątrobowa: E:2223kcal B:81g T:76g W:320g Bł:20g S:2,7g Cukrzycowa: E:1963kcal B:78g T:77g W:270g Bł:31g S:2,7g | |

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 21-11-2024 do 30-11-2024

| | 24.11 Niedziela | | 25.11 Poniedziałek | | 26.11 Wtorek | |
|--------------------|---|---|---|--|--|--|
| Śniadanie | Zacierka na ml 1,7 Chleb żytni 1, masło 7 Paszтет podlaski 1,4,6,10, Ogórek kiszony, Herbata D,C: jak podst. W: Chleb pszenny 1, szynka wędzona 9,10, Pomidor | 370ml 100g/20g 40g/50g 250ml 100g/55g 50g | Makaron na mleku 1,7 Chleb żytni 1, masło 7 Twaróg ze szczypiorem 7, Papryka, Sałata, Herbata D,W: chleb pszenny 1/ Twaróg ze szczypiorem 7, powidła, sałata C: chleb razowy 1/ jak podst./ | 370ml 100g/20g 100g 50/10g/250 100g/100g 55g/40g/10 100g | Płatki owsiane na mleku 1,7 Chleb żytni 1, masło 7 Pasta z jaj ze szczypiorkiem 3,7, Pomidor, Filet królewski z ind. 1,9,10, herbata D: chleb pszenny 1/jak podst/ C: chleb razowy 1/jak podst/ W: chleb pszenny 1/Filet królewski z ind. 1,9,10, pomidor | 370ml 100g/20g 100g 50g/30g 250ml 100g 100g 100g/55g 50g |
| II śniad. | Mleczko smakowe 7 | 200ml | Baton MiaMu 1,7 | 1szt | Drożdżówka 1,3,7 | 1szt. |
| Obiad | Krupnik G 1,7,9 Udka got 1,7,9 Ziemniaki, Napój z kompotu Buraczki got D,W: jak podst. C: Sałata z olejem | 500ml 150g 220g/200 120g 70g | Koperkowa 1,7,9 Ziemniaki, Bigos 6,9,10, Napój z ow. mr. D,C: Schab gotowany 1,7,9, Ziemniaki Fasolka gotowana 1,7, W: /jak D.C./Marchew got 1,7 | 500ml 220g/300g 200ml 120g/200 120g 120g | Biały barszcz 1,7,9; Zraz berliński 1,3 Ziemniaki, Sałata z olejem, Napój z kompotu D,W,C: Pulpet z drobiu w sosie pomidorowym 1,7,9 Sałata z olejem, | 500ml 100g/220g 70g/200ml 90g 70g |
| Podw. | Kefir 7 | 1szt | Banan C: Budyń na ml roślin. cukrz. | 1szt/200ml | Mus owocowy C: Fasolka Got 1,7 | 1szt/ 120g |
| Kolacja | Chleb żytni 1, masło 7 Kawa mleczna 1,7 G Kieł. Kanapkowa 1,6,10, Marchew z jabłkiem D: chleb pszenny 1/ jak podst./ W: chleb pszenny 1, Kieł. Kanapkowa 1,6,10, mus owocowy C: chleb razowy 1/ jak podst./ | 100g/20g 200ml 55g/100g 100g 100g/55g 1szt 100g | Chleb żytni 1, masło 7 Kawa mleczna 1,7 G Pieczeń rzymska 1,3,10, ogórek D: chleb pszenny 1/ Szynka wędzona 9,10, ogórek W: chleb pszenny 1/ Szynka wędzona 9,10, sałata C: chleb razowy 1/ jak podst./ | 100g/20g 200ml 55g/50g 100/55 50g 100g/55g 10g 100g | Chleb żytni 1, masło 7 Kawa mleczna 1,7 G Kieł. Krakowska 1,6,10, Powidła D,W: chleb pszenny 1/ Kieł. Krakowska 1,6,10, Powidła C: chleb razowy 1/ Kieł. Krakowska 1,6,10, Papryka | 100g/20g 200ml 55g/40g 100g/55g 40g 100g/55g 50g |
| P. noc. | Serek wiejski owocowy C:naturalny 7 | 1szt | Serek Darek 7/ C:Sok pomidorowy | 1szt | Serek wiejski 7 | 1szt |
| Wartości odżywcze: | Podstawowa: E:2277kcal B:94g T:82g W:312g Bł:24g S:2,7g Łatwostrawna: E:2311kcal B:101g T:84g W:303g Bł:19g S:2,5g Wątrobowa: E:2271kcal B:90g T:75g W:323g Bł:19g S:2,4g Cukrzycowa: E:2152kcal B:96g T:85g W:280g Bł:31g S:2,6g | | Podstawowa: E:2301kcal B:101g T:88g W:300g Bł:26g S:1,6g Łatwostrawna: E:2425kcal B:105g T:88g W:322g Bł:21g S:1,8g Wątrobowa: E:2409kcal B:103g T:88g W:320g Bł:21g S:1,8g Cukrzycowa: E:2156kcal B:94g T:82g W:292g Bł:33g S:2g | | Podstawowa: E:2678kcal B:115g T:107g W:333g Bł:22g S:2,4g Łatwostrawna: E:2631kcal B:112g T:103g W:329g Bł:18g S:2,3g Wątrobowa: E:2631kcal B:112g T:103g W:329g Bł:18g S:2,3g Cukrzycowa: E:2391kcal B:108g T:109g W:277g Bł:34g S:2,3g | |

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 21-11-2024 do 30-11-2024

| | 27.11 Środa | | 28.11 Czwartek | | 29.11 Piątek | |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Serek homogenizowany 7 Chleb żytni 1, bułka 1, masło 7 Szynka wędzona 9,10, Pomidor, sałata, herbata D: chleb pszenny 1, bułka 1/ jak podst. C: chleb razowy 1, jak podst/ serek wiejski 7 W: chleb pszenny 1, bułka 1, serek Darek 7, szynka wędzona 9,10, sałata, pomidor | 150g 50g/50/20g 55g/50g 10g/250ml 50g/50g 100g/1szt 50g/50/1szt 55g/10g 50g | Kasza manna na mleku 1,7 Chleb żytni 1, masło 7 Pieczeń rzymska 1,3,7,9 Marchew z jabłkiem, Sałata Herbata D,W: chleb pszenny 1/ Szynka konserwowa 1,6, jabłko, sałata (W: jogurt owoc.) C: chleb razowy 1/ jak D.W./ | 370ml 100g/20g 70g 120g/10g 250ml 100g 55/1szt/10 1szt 100g | Płatki owsiane na mleku 1,7 Chleb żytni 1, masło 7 Ser żółty 7, Pierś wędzona 1,6,9 Sałata, Herbata D,W: chleb pszenny 1/ Pierś wędzona 1,6,9, Powidła, sałata C: chleb razowy 1/ Pierś wędzona 1,6,9, papryka, sałata | 370ml 100g/20g 30g/55g 10g/250ml 100g/55g 40g/10g 100g/55g 50g/10g |
| II śniad. | Chrupki kukurydziane | 100g | Mleczko smakowe 7 | 1szt | Jabłko pieczone | 1szt |
| Obiad | Rosół 1,9 Kurczak Got 1,7, Brokuły got Napój z ow. mroz. D,C: Rosół Kurczak Got 1,7, Brokuły got W: Buraczki got | 500ml 90g/120g 200ml 500ml 90g/120g 120g | Ogórkowa z ryżem G 1,7,9 Udka gotowane , Kapusta czerwona Napój z kompotu cz. porz. D: /jak podst./ Marchew gotowana W: Selerowa 1,7,9, Marchew gotowana C: jak podst. | 500ml 150g/120g 200ml 120g 500ml/120g | Barszcz czerwony 1,7,9 Kotlet rybny 1,3,4, Ziemniaki Kapusta kiszona Napój z owoców mrożonych D,W,C: Barszcz czerwony 1,7,9 Ryż z jabłkiem | 500ml 90g/220g 120g 200ml 500ml 300g |
| Podw. | Jabłko/ C: Sok wielowarzywny 9 | 1szt | Mandarynka W:kisiel C:Kisiel b/c | 1szt/200ml | Ciasto drożdżowe 1,3,7/ C:Ciasto drożdżowe b/c 1,3,7 | 100g |
| Kolacja | Chleb żytni 1, masło 7 Szynka z drobiu 6,9,10, Sałatka warzywna 7, Kawa mleczna 1,7 G D: chleb pszenny 1/ Szynka z drobiu 6,9,10, Sałatka warzywna 7 W: chleb pszenny 1/ Szynka z drobiu 6,9,10, Marchew gotowana C: chleb razowy 1/ jak D/ | 100g/20g 55g/120g 250ml 100g/55g 120g 100g/55g 120g 100g | Chleb żytni 1, masło 7 Kawa mleczna 1,7 G Salceson z indyka 6,7,10 Sałatka z brokuła z pomidorami i słonecznikiem 3 D: chleb pszenny 1/ jak podst. C: chleb razowy 1/ jak podst. W: chleb pszenny 1, Salceson z indyka 6,7,10, pomidor | 100g/20g 250ml 70g 100g 100g 100g 100g/70g 50g | Chleb żytni 1, masło 7 Kawa mleczna 1,7 G Paluszki 1,10 , musztarda 10 D,W: chleb pszenny 1/ Paluszki 1,10, ketchup 9, C: chleb razowy 1/ jak podst./ | 100g/20g 250ml 100g/20g 100g/100g 20g 100g |
| P. noc. | Jogurt SKYR naturalny 7 | 1szt | Sok owocowy/ C: Kefir 7 | 1szt | Serek wiejski 7 | 1szt |
| Wartości odżywcze: | Podstawowa: E:2395kcal B:98g T:94g W:309g Bł:24g S:2,3g Łatwostrawna: E:2287kcal B:103g T:80g W:306g Bł:22g S:2,3g Wątrobowa: E:2287kcal B:103g T:80g W:306g Bł:22g S:2,3g Cukrzycowa: E:1909kcal B:101g T:66g W:255g Bł:33g S:2,1g | | Podstawowa: E:2243kcal B:89g T:86g W:304g Bł:28g S:2,4g Łatwostrawna: E:2217kcal B:90g T:81g W:304g Bł:25g S:3g Wątrobowa: E:2201kcal B:91g T:73g W:314g Bł:22g S:2,5g Cukrzycowa: E:2114kcal B:89g T:83g W:286g Bł:36g S:3g | | Podstawowa: E:2501kcal B:112g T:108g W:294g Bł:25g S:3,4g Łatwostrawna: E:2453kcal B:92g T:88g W:341g Bł:19g S:3,2g Wątrobowa: E:2453kcal B:92g T:88g W:341g Bł:19g S:3,2g Cukrzycowa: E:2195kcal B:87g T:90g W:289g Bł:30g S:3g | |

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 21-11-2024 do 30-11-2024

| 30.11 Sobota | | |
|---------------------------|---|--|
| Śniadanie | Makaron na mleku 1,7 Chleb żytni 1, masło 7 Paszтетowa 1,6,10, ogórek kiszony, herbata D,W: chleb pszenny 1/ Szyńka wędzona 9,10, pomidor C: chleb razowy 1/ Szyńka wędzona 9,10, pomidor | 370ml 100g/20g 70g/50g/250ml 100g/55g/50g 100g/55g/50g |
| II śniad. | Chrupki kukurydziane | 50g |
| Obiad | Ziemniaczana 1,7,9 Indyk Got 1,7,9, Seler z marchwią 7,9 Ziemniaki, Napój z z kompotu D,C: Krupnik 1,9 Indyk Got 1,7,9, Seler z marchwią 7,9 W: Marchew Got | 500ml 70g/120g 220g/200ml 500ml/70g/120g 120g |
| Podw. | Jabłko C:Kefir 7 | 1szt |
| Kolacja | Chleb żytni 1, masło 7 Kawa mleczna 1,7 G Szyńka z liściem 6,7, Papryka D,W: chleb pszenny 1/ jak podst, b. papryki - sałata C: chleb razowy 1/ Szyńka z liściem 6,7, Papryka | 100g/20g 250ml 55g/50g 100g/10g 100g/55g/50g |
| P. noc. | Jogurt SKYR owocowy 7/ C: SKYR naturalny 7 | 1szt |
| Wartości odżywcze: | Podstawowa: E:2182kcal B:81g T:82g W:306g Bł:24g S:3g Łatwostrawna: E:2167kcal B:88g T:78g W:301g Bł:21g S:2,7g Wątrobowa: E:2254kcal B:88g T:82g W:309g Bł:22g S:2,5g Cukrzycowa: E:2016kcal B:86g T:81g W:268g Bł:29g S:2,8g | |

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 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