

Jadłospis dekadowy od 11-06-2024 do 20-06-2024

	11.06 Wtorek		12.06 Środa		13.06 Czwartek	
Śniadanie	Płatki owsiane na ml G 7 Chleb żytni 1, masło 7 Lunchmeat 6,7, Papryka Sałata, Herbata D: chleb pszenny 1, filet królewski z ind. 1,9,10, jabłko, sałata W: chleb pszenny 1/ filet królewski z ind. 1,9,10, miód, sałata C: chleb razowy 1/filet królewski z ind. 1,9,10,papryka, sałata	370ml 100g/20g 55g/50g 10g/250ml 100g/55g 1szt/10g 100g/55g 25g/10g 100g/55g 50g/10g	Serek homogenizowany Darek 7 Chleb żytni 1, Bułka 1 Masło 7, Szynka z liściem 6,7 Rzodkiewka, Sałata, Herbata D: chleb pszenny,1/jak podst/ W: chleb pszenny 1/ b. rzodkiewki – marchew Got/ C: chleb razowy 1/jak podst - serek wiejski 7	1szt 50g/50g 20g/55g 30g/10g/250 100g 100g 100g 100g/1szt	Zacierka na ml G 1,7 Chleb żytni 1, Masło 7 Twaróg ze śmietaną i koprem 7 Baleron1,10, Sałata, Herbata D.W: Chleb pszenny 1/ jak podst/ C: chleb razowy 1 /jak podst/	370ml 100g/20g 100g 30g/10g/250 100g 100g
II śniad.	Drożdżówka 1,3,7	1szt	Galaretka	160g	Baton Mia Mu 7	40g
Obiad	Kalafiorowa G 1,7,9 Udko Duszone 1, Ziemniaki G, Buraczki Got, Kompot z cz. porz. D,W: Selerowa G 1,7,9 Udko Got 1,7,9, Buraczki Got C: Selerowa G 1,7,9 Udko Got 1,7,9, Marchew z jabłkiem	500ml 150g/220g 120g/200ml 500ml 150g/120g 500ml 150g/120g	Ogórkowa z ryżem G 1,7,9 Kotlet schabowy S 1,3 Ziemniaki, Kompot z cz. porz. Kapusta świeża z olejem D,W,C: Koperkowa G 1,7,9 Pulpet w sosie pomidorowym G 1,3,7,9 Sałata z olejem	500ml 100g 220g/200ml 120g 500ml 80g 70g	Pomidorowa z makaronem G 1,7,9 Filet z drobiu Got 1,7,9; Ziemniaki Brokuły G 1,7; Kompot z cz. porz. D, C: /jak podst/ W: /jak podst./ Marchew Got 1,7	500ml 90g/220g 120g/200ml 120g
Podw.	Mus owocowy/ C: Sałatka dieta 7	180g/150g	Jabłko/ C: Kisiel b/c	1szt/200ml	Sok wielowarzywny 9	300ml
Kolacja	Chleb żytni 1, masło 7 Ser topiony 7, Ogórek Szynka z drobiu 1,6 Kawa mleczna 1,7 G D,W: chleb pszenny 1, twaróg 7 dżem, szynka z drobiu 1,6 C: chleb razowy 1, twaróg 7, ogórek, szynka z drobiu 1,6	100g/20g 50g/50g 30g 200ml 100g/40g 40g/30g 100/40g/50g 30g	Chleb żytni 1, masło 7, Sałatka z brokuła ze słonecznikiem 3,7 Szynka konserwowa 1,9,10 Kawa mleczna 1,7 G D: chleb pszenny 1/ jak podst./ W: chleb pszenny 1/ Szynka konserwowa 1,9,10, sałata C: chleb razowy 1/jak podst./	100g/20g 120g 30g 200ml 100g 100g/55g 10g 100g	Chleb żytni 1, masło 7 Szynka Bianka 6,9,10, Ogórki kiszzone Kawa mleczna 1,7 G W: chleb pszenny 1, Szynka Bianka 6,9,10, Mus owocowy C: chleb razowy 1/ jak podst/ D: chleb pszenny 1 /jak podst/	100g/20g 55g/50g 200ml 100g/55g 180g 100g 100g
P. noc.	Kefir 7	1szt	Jogurt naturalny 7	150g	Mleczko smakowe 7 C: Kapusta świeża z olejem	200ml 120g
Wartości odżywcze:	Podstawowa: E:2360kcal B:89g T:93g W:312g Bł:24g S:2,4g Łatwostrawna: E:2327kcal B:94g T:74g W:341g Bł:24g S:2g Wątrobowa: E:2322kcal B:93g T:73g W:339g Bł:20g S:2g Cukrzycowa: E:1976kcal B:87g T:74g W:271g Bł:34g S:2,1g		Podstawowa: E:2460kcal B:86g T:112g W:303g Bł:27g S:2,7g Łatwostrawna: E:2321kcal B:87g T:94g W:302g Bł:23g S:2,4g Wątrobowa: E:2479kcal B:93g T:87g W:354g Bł:25g S:2,6g Cukrzycowa: E:1963kcal B:85g T:80g W:256g Bł:32g S:2,2g		Podstawowa: E:2176kcal B:104g T:70g W:301g Bł:21g S:2,6g Łatwostrawna: E:2194kcal B:108g T:70g W:297g Bł:18g S:2,7g Wątrobowa: E:2309kcal B:109g T:70g W:328g Bł:21g S:2,4g Cukrzycowa: E:2067kcal B:102g T:75g W:277g Bł:33g 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 11-06-2024 do 20-06-2024

	14.06 Piątek		15.06 Sobota		16.06 Niedziela	
Śniadanie	Płatki owsiane na ml G 1,7 Chleb żytni 1, masło 7 Pasta jajeczna 3,7, Szynka pieprzowa 6,9,10, Sałata, Herbata D: chleb pszenny 1/jak podst./ W: chleb pszenny 1/ Twaróg 7, sałata, Szynka pieprzowa 6,9,10 C: chleb razowy 1 /jak podst./	370ml 100g/20g 100g/30g 10/250ml 100g 100g/40g/10 30g 100g	Makaron na ml G,1,7 Chleb żytni 1, masło 7, Paszтетowa 1,6,10, Sałata Dżem, Herbata D,W: chleb pszenny 1/ Szynka konserwowa 1,9,10, Sałata, Dżem C: chleb razowy 1/Szynka konserwowa 1,9,10, sałata, papryka	370ml 100g/20g 50g/10g 40g/250ml 100g/55g 10g/40g 100g/55g 10g/50g	Kasza jęczmienna na ml G 1,7 Chleb żytni 1, masło 7 Ser twarogowy topiony 7, Szynka Bianka 6,9,10 Sałata, Herbata D,W: chleb pszenny 1, Szynka Bianka 6,9,10, Sałata, twaróg 7 C: chleb razowy 1 /jak D.W./	370ml 100g/20g 17g/55g 10g/250ml 100g/55g 10g/40g 100g
II śniad.	Ciastka kruche 1,7	100g	Biszkopty 1,3	50g	Chrupki kukurydziane	50g
Obiad	Barszcz ukraiński G 1,7,9 Kotlet rybny S 1,3,4; Ziemniaki G Surówka z ogórków kisz; Napój z owoców mrożonych D,W,C: Barszcz czerwony 1,7,9; Makaron z twarogiem 1,7	500ml 90g/220g 120g 200ml 500ml 350g	Koperkowa G 1,7,9 Szt. mięsa Got 1,7,9, Ziemniaki G Fasolka Got, Kompot z cz. porz. D,C: Koperkowa 1,7,9 /jak podst/ W: Sałata z olejem	500ml 70g/220g 120g/200ml 500ml 70g	Ziemniaczana G 1,7,9 Pieczeń wieprzowa P 1,3,7,9 Kasza jęczmienna 1, Napój z ow. mroż. Kapusta zasmażana 1 D,W: Ziemniaczana G 1,7,9; Gulasz z drobiu 1,7,9; Buraczki Got. C: Ziemniaczana G , Gulasz z drobiu 1,7,9, Kapusta świeża	500ml 70g 200g/200 120g 500ml/80g 120g 500ml/80g 120g
Podw.	Marchew z jabłkiem/ W:jabłko piecz.	120g/1szt.	Budyń z sokiem 7 C: Budyń b/soku 7	200ml	Kisiel	200ml
Kolacja	Chleb żytni 1, masło 7 Paluszki 1,10 Musztarda 10, Ogórek, Kawa mleczna 1,7 G D,W: Chleb pszenny 1, Paluszki 1,10, Ketchup 9, Sałata C: chleb razowy 1/jak podst./	100g/20g 100g/20g/ 50g/200ml 100g/100g 30g/10g 100g	Chleb żytni 1, masło 7, Szynka z drobiu 1,6, Rzodkiewka Kawa mleczna 1,7 G D: chleb pszenny /jak podst/ W: chleb pszenny/Szynka z drobiu 1,6, marchew Got C: chleb razowy 1/jak podst/	100g/20g 55g/30g 200ml 100g 100g 100g/55g 120g 100g	Chleb żytni 1, Masło 7 Szynka konserwowa 1,9,10, Papryka Kawa mleczna 1,7 G D,W: chleb pszenny 1/ Szynka konserwowa 1,9,10, Sałata C: chleb razowy 1 /jak podst./	100g/20g 55g/55g 200ml 100g/55g 10g 100g
P. noc.	Serek wiejski 7	200g	Mus owocowy/ C: Sok pomidorowy	180g/330ml	Kefir 7	1szt
Wartości odżywcze:	Podstawowa: E:2790kcal B:123g T:130g W:310g Bł:30g S:3,8g Łatwostrawna: E:2611kcal B:114g T:121g W:285g Bł:20g S:3g Wątrobowa: E:2362kcal B:106g T:97g W:285g Bł:20g S:2,7g Cukrzycowa: E:2490kcal B:110g T:122g W:267g Bł:31g S:2,9g		Podstawowa: E:2371kcal B:85g T:75g W:361g Bł:24g S:2g Łatwostrawna: E:2339kcal B:92g T:68g W:357g Bł:21g S:2,4g Wątrobowa: E:2352kcal B:91g T:73g W:352g Bł:22g S:2,4g Cukrzycowa: E:1990kcal B:86g T:68g W:288g Bł:33g S:2,5g		Podstawowa: E:2456kcal B:100g T:100g W:311g Bł:23g S:2,2g Łatwostrawna: E:2071kcal B:92g T:64g W:299g Bł:20g S:2,4g Wątrobowa: E:2060kcal B:92g T:64g W:296g Bł:19g S:2,4g Cukrzycowa: E:1975kcal B:87g T:69g W:280g Bł:32g S:2,4g	

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 11-06-2024 do 20-06-2024

	17.06 Poniedziałek		18.06 Wtorek		19.06 Środa	
Śniadanie	Kasza manna na ml 1,7 Chleb żytni 1, masło 7 Filet królewski 1,9,10, twaróg 7 Ogórek, Herbata D: chleb pszenny /jak podst/ C: chleb razowy/jak podst./ W: chleb pszenny/ Filet królewski 1,9,10, sałata, twaróg 7	370ml 100g/20g 55g/40g 50g/250 100g 100g 100g/55g 10g/40g	Zacierka na ml G 1,7 Chleb żytni 1, masło 7 Jajko Got 3, Szynka wędzona 6,9,10 Rzodkiewka, sałata, Herbata D: chleb pszenny 1/ jak podst/ W: chleb pszenny 1/Szynka wędzona 6,9,10, dżem, sałata C: chleb razowy 1 /jak podst/	370ml 100g/20g 1szt/30g 30g/10g/250ml 100g 100g/55g 40g/10g 100g	Makaron na ml 1,7 Chleb żytni 1, Masło 7 Lunchmeat 7,6 Papryka, Sałata, Herbata D,W: chleb pszenny 1, szynka kons. 1,9,10, Buraczki Got, Sałata C: chleb razowy 1/Szynka kons. 1,9,10, Papryka, Sałata	150g 100g/20g 55g 50g/10g/250 100g/55g 50g/10g 100g/55g 50g/10g
II śniad.	Omlet 1,3,7 + Dżem	100g/20g	Jabłko pieczone 7	1szt	Kisiel	200ml
Obiad	Pejzanka 1,6,7,9,10 Pulpet w sosie koperkowym G 1,7,9 Ziemniaki, Brukselka Got 1,7 Napój z owoców mrożonych D,W: Barszcz biały 1,7,9, Pulpet w sosie koperkowym 1,7,9, Marchew Got C: Brukselka Got 1,7	500ml 130g 220g/120g 200ml 500ml 120g 120g 120g	Żurek 1,7,9 Kurczak Got 1,7,9, Brokuły Got 1,7 Ziemniaki, Napój z owoców mroż. D,C: Pomidorowa z ryżem 1,7,9 Kurczak Got, Brokuły Got 1,7,9 W: Sałata z olejem	500ml 150g/120g 220g/200ml 500ml 150g/120g 70g	Czerwony barszcz 1,7,9 Udko Got w jarzynach 1,7,9; Ziemniaki; Napój z owoców mroż. D,C,W: Czerwony barszcz 1,7,9 Udko Got w jarzynach 1,7,9	500ml 150g 220g/200ml 500ml 150g
Podw.	Sok owocowy/ C: Fasolka Got	300ml/120g	Mus owocowy/ C:Sok pomidorowy	180g/330ml	Jogurt owocowy 7 C:naturalny 7	150g/150g
Kolacja	Chleb żytni 1,masło 7 Pieczeń rzymska 1,3,6,7,9 Papryka Kawa mleczna 1,7 D,W: chleb pszenny 1/ Kieł szynkowa drob. 6,7, Dżem C: chleb razowy 1 /jak D.W./	100g/20g 55g 50g 200ml 100g/55g 50g 100g	Chleb żytni 1,masło 7, Ser żółty 7, Sałata, Baleron 1,10 Kawa mleczna 1,7 D,W: chleb pszenny 1, Twaróg 7, Sałata, Baleron 1,10 C: chleb razowy 1,/ jak D,W/	100g/20g 30g/10g/30g 200ml 100g/40g 10g/30g 100g	Chleb żytni 1, Masło 7, Kiełbasa cienka na gorąco z kurcz. 1,10 Musztarda 10, Rzodkiewka Kawa mleczna 1,7 D,W: chleb pszenny 1 / Kiełbasa cienka na gorąco z kurczaka, Ketchup 9, Sałata/ C: chleb razowy 1,/jak podst./	100g/20g 100g 20g/30g 200ml 100g/100g 30g 10g 100g
P. noc.	Jogurt naturalny 7	150g	Serek wiejski 7	200g	Sok warzywny 9	300ml
Wartości odżywcze:	Podstawowa: E:2256kcal B:94g T:79g W:320g Bł:31g S:1,9g Łatwostrawna: E:2152kcal B:87g T:77g W:296g Bł:20g S:2,3g Wątrobowa: E:2188kcal B:95g T:77g W:297g Bł:20g S:2,3g Cukrzycowa: E:2178kcal B:92g T:83g W:303g Bł:39g S:2,3g		Podstawowa: E:2511kcal B:123g T:96g W:310g Bł:23g S:2,2g Łatwostrawna: E:2428kcal B:126g T:87g W:300g Bł:18,6g S:2g Wątrobowa: E:2384kcal B:117g T:83g W:305g Bł:17g S:2g Cukrzycowa: E:2190kcal B:119g T:88g W:258g Bł:30g S:2,2g		Podstawowa: E:2261kcal B:94g T:90g W:294g Bł:27g S:3,3g Łatwostrawna: E:2277kcal B:101g T:85g W:300g Bł:26g S:3,6g Wątrobowa: E:2277kcal B:101g T:85g W:300g Bł:26g S:3,6g Cukrzycowa: E:2112kcal B:95g T:87g W:270g Bł:35g S:3,5g	

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 11-06-2024 do 20-06-2024

20.06 Czwartek		
Śniadanie	Płatki owsiane na ml 1,7 Chleb żytni 1, masło 7 Szynka Biała 6,9,10, Ser topiony 7, Sałata, herbata D,W: chleb pszenny 1/ jak podst – b. sera topionego – twaróg 7 C: chleb razowy 1 /jak D.W./	370ml 100g/20g 30g/50g/10g/250ml 100g/40g 100g
II śniad.	Pączki 1,3,7	1szt
Obiad	Zupa z zielonej fasolki 1,7,9 Gulasz wieprzowy D 1,9, Kasza jęczmienna na gęsto 1 G Surówka z ogórka kiszzonego, Napój z ow. mroż. D,W: Krupnik 1,9, Udko Got 1,7,9, Buraczki Got C: Surówka z ogórka kiszzonego	500ml 100g/200g 120g/200ml 500ml/150g/120g 120g
Podw.	Jabłko / C: Marchew z jabłkiem	1szt/120g
Kolacja	Chleb żytni 1, masło 7 Paszтет podlaski 1,10, Ogórek Kawa mleczna 1,7 D,W: chleb pszenny 1, Paszтет podlaski 1,10, Sałata C: chleb razowy 1/jak D,W/	100g/20g 40g/50g 250ml 100g/55g/10g 100g
P. noc.	Kefir 7	1szt
Wartości odżywcze:	Podstawowa: E:2476kcal B:81g T:116g W:303g Bł:27g S:2,9g Łatwostrawna: E:2143kcal B:90g T:72g W:305g Bł:24g S:1,9g Wątrobowa: E:2143kcal B:90g T:72g W:305g Bł:24g S:1,9g Cukrzycowa: E:1996g B:85g T:77g W:273g Bł:35g 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 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