

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 30.10.2023 - 05.11.2023

		śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	
30.10.2023	poniedziałek	podstawowa	zupa mleczna z makaronem (ml) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr filet w galarecie (soj, gor) 60grsałatka z pomidorem i zieleniną 100gr	sok wieloowocowy 1 porcja 125ml	krupnik z kaszy jęczmiennej na jarzynach (psz, ml, soj, gor, s) 350ml ziemniaki (ml) 300ml schab duszony 90gr sałatka z ogórka, cebuli, jabłka 150gr kompot z owoców z cukrem 250ml		herbata z cukrem 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr miód naturalny 1 porcja 10gr 1/2 jajka (j) kapusta pekińska z marchewką i czerwoną fasolą 120gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z makaronem (ml) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr filet w galarecie (soj, gor) 60grsałatka z pomidorem i zieleniną 100gr		krupnik na jarzynach (psz, ml, soj, gor, s) 350ml ziemniaki (ml) 300ml schab duszony 90gr marchewka opr. (psz, ml) 150gr kompot z owoców z cukrem 250ml		herbata z cukrem 250ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr miód naturalny 1 porcja 10gr 1/2 jajka (j) sałata zielona 35gr jabłko 150gr	
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z makaronem (ml) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr filet w galarecie (soj, gor) 60grsałatka z pomidorem i zieleniną 100gr	jabłko 180gr	krupnik na jarzynach (psz, ml, soj, gor, s) 350ml ziemniaki (ml) 300ml schab duszony 90gr marchewka opr. (psz, ml) 150gr kompot z owoców bez cukru 250ml	jogurt naturalny (ml) 150gr	herbata z cukrem 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr jajka 1 szt (j) kapusta pekińska z marchewką i czerwoną fasolą 150gr	

31.10.2023 wtorek		śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
	podstawowa	zupa mleczna z kaszą manną (ml, psz) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr kielbasa krakowska sucha (gor, soj) 50gr sałata zielona 35gr szczypiorek 1 porcja 20gr herbata z cukrem 250ml		zupa dyniowa z grzankami /psz, ml, soj, gor/ 350ml ziemniaki /ml,/ 300gr steiki drobiowe (psz, j, soj, gor) 100gr surówka z czerwonej kapusty i jabłka 150gr kompot z owoców z cukrem 250ml		herbata z cukrem 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr ryba w jarzynach duszona (psz, ml, s) 200gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z kaszą manną (ml, psz) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr kielbasa krakowska sucha (gor, soj) 50gr sałata zielona 35gr sok wieloowocowy 1 porcja 125ml herbata z cukrem 250ml		zupa dyniowa z grzankami /psz, ml, soj, gor/ 350ml ziemniaki /ml,/ 300gr pulpet drobiowy (psz, j, soj, gor) 90gr surówka z selera i jabłka (s) 150gr kompot z owoców z cukrem 250ml		herbata z cukrem 250ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr ryba w jarzynach duszona (psz, ml, s) 200gr
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z kaszą manną (ml, psz) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr kielbasa krakowska sucha (gor, soj) 50gr sałata zielona 35gr szczypiorek 1 porcja 20gr herbata bez cukru 250ml	grejfrut 1/2 szt	zupa dyniowa z grzankami /psz, ml, soj, gor/ 350ml ziemniaki /ml,/ 300gr pulpety drobiowe (psz, j, soj, gor) 90gr surówka z czerwonej kapusty i jabłka 150gr kompot z owoców bez cukru 250ml	przecier warzywny 1 porcja 125ml	herbata z cukrem 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr ryba w jarzynach duszona (psz, ml, s) 200gr jogurt naturalny 150gr

	śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
--	------------------	-------------------------	--------------	---------------------	----------------

01.11.2023 środa	podstawowa	zupa mleczna z płatków owsianych (ml) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr jajko 1 szt (j) sałata zielona 1 porcja 35gr jabłko 150gr herbata z cukrem 250ml		zupa z zielonego groszku z ryżem /ml, psz, soja, gor, s/ 350ml makaron razowy 120gr sos mięsny (soj, gor, psz, ml) 120gr surówka z marchewki i jabłka 150gr kompot owocowy 250ml		kawa z mlekiem /ml/ 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10g parówka drobiowa /soj, gor/ 80gr sałatka warzywna z jogurtem 120gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z płatków owsianych (ml) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr jajko 1 szt (j) sałata zielona 1 porcja 35gr jabłko pieczone 150gr herbata z cukrem 250ml		zupa z zielonego groszku z ryżem /ml, psz, soja, gor, s/ 350ml makaron razowy 120gr sos mięsny (soj, gor, psz, ml) 120gr surówka z marchewki i jabłka 150gr kompot owocowy 250ml		kawa z mlekiem /ml/ 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10g parówka drobiowa /soj, gor/ 80gr sałatka warzywna z jogurtem 120gr
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z płatków owsianych (ml) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr jajko 1 szt (j) sałata zielona 1 porcja 35gr jabłko 150gr herbata bez cukru 250ml	jogurt naturalny 150ml	zupa z zielonego groszku z ryżem /ml, psz, soja, gor, s/ 350ml makaron razowy 120gr sos mięsny (soj, gor, psz, ml) 120gr surówka z marchewki i jabłka 150gr kompot owocowy 250ml	sok owocowy 1 porcja 125ml	kawa z mlekiem /ml/ 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10g parówka drobiowa /soj, gor/ 80gr sałatka warzywna z jogurtem 120gr

		śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
--	--	-----------	------------------	-------	--------------	---------

02.11.2023 czwartek

podstawowa	zupa mleczna z makaronem nitki /psz, ml/ 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu, zielonej pietruszki, pomidora (ml) 70gr sałatka z brokuła i rzodkiewki z oliwą 100gr herbata z cukrem 250ml		rosół z k. kukurydzianą /s, / 350ml ziemniaki /ml/ 300gr udko drobiowe opiekane 250gr buraczki z jabłkiem 150gr kompot z owoców 250ml		kawa z mlekiem /ml/ 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10g szynka wołowo-wieprzowa 50gr pomidor z zieloną pietruszką 100gr
łatwo strawna	zupa mleczna z makaronem nitki /psz,j, ml/ 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu, zielonej pietruszki, pomidora (ml) 70gr pszezier owocowy 1 szt herbata z cukrem 250ml		rosół z k. kukurydzianą /s, / 350ml ziemniaki /ml/ 300gr udko drobiowe gotowane 250gr buraczki z jabłkiem 150gr kompot z owoców 250ml		kawa z mlekiem /ml/ 250ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10g szynka wołowo-wieprzowa 50gr pomidor z zieloną pietruszką 100gr
z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z makaronem nitki /psz, j, ml/ 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu, zielonej pietruszki, pomidora (ml) 70gr sałatka z brokuła i rzodkiewki 100gr herbata bez cukru 250ml	jabłko 150gr	rosół z k. kukurydzianą /s, / 350ml ziemniaki /ml/ 300gr udko drobiowe gotowane 250gr buraczki z jabłkiem 150gr kompot z owoców 250ml	jogurt naturalny 150ml	kawa z mlekiem /ml/ 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10g szynka wołowo-wieprzowa 50gr pomidor z zieloną pietruszką 100gr

śniadanie

drugie śniadanie

obiad

podwieczorek

kolacja

03.11.2023 piątek	podstawowa	zupa mleczna z płatkami owsianymi (ml, psz) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z ryby wędzonej i warzyw /ml, r, s/ 100gr ogórek kiszony 80gr herbata z cukrem 250ml	sok pomidorowy 1 porcja 125 ml	zupa koperkowa z ryżem /ml, s, psz/ 350ml ziemniaki /ml/ 300gr wątróbka duszona 120gr surówka z marchewki i jabłka 150gr kompot owocowy z cukrem 250ml		kakao /ml/ 250ml rogal maślany /psz, ml, j/ 100gr masło extra (ml) serek waniliowy (ml) 70gr kiwi 100gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z płatkami owsianymi (ml, psz) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu i ryby /ml, r, s/ 70gr pomidor 80gr herbata z cukrem 250ml	sok pomidorowy 1 porcja 125 ml	zupa koperkowa z ryżem /ml, s, psz/ 350ml ziemniaki /ml/ 300gr wątróbka duszona 120gr surówka z marchewki i jabłka 150gr kompot owocowy z cukrem 250ml		kakao /ml/ 250ml rogal maślany /psz, ml, j/ 100gr masło extra (ml) powidło śliwkowe 2szt 10gr kiwi 100gr
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z płatkami owsianymi (ml, psz) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z ryby wędzonej i warzyw /ml, r, s/ 100gr ogórek kiszony 80gr herbata bez cukru 250ml	przecier warzywny 1 porcja 125ml	zupa koperkowa z ryżem /ml, s, psz/ 350ml ziemniaki /ml/ 300gr wątróbka duszona 120gr surówka z marchewki i jabłka 150gr kompot owocowy bez cukru 250ml	jogurt naturalny 150ml	kakao /ml/ 250ml bułka ziarnista 100gr masło extra (ml) twarożek ze szczypiorkiem (ml) 70gr kiwi 1szt

	śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
--	------------------	-------------------------	--------------	---------------------	----------------

04.11.2023 sobota	podstawowa	zupa mleczna z makaronem (ml, psz,j) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr parówka drobiowa /soj, gor,/ 80gr sałatka z buraczków 100gr herbata z cukrem 250ml		zupa płatkowa na jarzynach /ml, psz, / 350ml ziemniaki /ml/ 300gr schab pieczony w ziołach (soj, gor) 90gr sałata zielona z sosem vinegret 50gr marchewka mini 100gr kompot owocowy 250ml	jabłko 150gr	kawa z mlekiem /ml/ 250ml chleb graham /psz/ 100gr masło extra (ml) 10gr szynka prasowana 50gr rzodkiewka 50gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z makaronem (ml, psz,j) 220ml pieczywopszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr parówka drobiowa /soj, gor,/ 80gr sałatka z buraczków 100gr herbata z cukrem 250ml		zupa płatkowa na jarzynach /ml, psz, / 350ml ziemniaki /ml/ 300gr schabduszony (soj, gor) 90gr sałata zielona z sosem vinegret 50gr marchewka mini 100gr kompot owocowy 250ml		kawa z mlekiem /ml/ 250ml chleb pszenny /psz/ 100gr masło extra (ml) 10gr szynka prasowana 50gr rzodkiewka 50gr
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z kaszą manną (ml, psz) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr parówka drobiowa /soj, gor, psz/ 80gr sałatka z buraczków 100gr herbata bez cukru 250ml	grejfrut 1/2 szt	zupa płatkowa na jarzynach /ml, psz, / 350ml ziemniaki /ml/ 300gr schab duszony (soj, gor) 90gr sałata zielona z sosem vinegret 50gr marchewka mini 100gr kompot owocowy bez cukru 250ml		kawa z mlekiem /ml/ 250ml chleb graham /psz/ 100gr masło extra (ml) 10gr szynka prasowana 50gr rzodkiewka 50gr

	śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
--	-----------	------------------	-------	--------------	---------

05.11.2023 niedziela	podstawowa	zupa mleczna z kaszy kukurydzianej (ml) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu i ryby /ml,r, soj, gor/ 70gr sałata zielona 1 porcja 35gr szczypior 1 porcja 20gr herbata z cukrem 250ml	przecier warzywny 1 porcja	zupa pomidorowa z makaronem /ml, j, psz/ 350ml ziemniaki (ml) 300gr gulasz z mięsem wołowym (ml, psz) 130ml surówka z kapusty i jabłka /s/ 150g kompot z owoców 250ml		kawa z mlekiem (ml) 250ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka gotowana 50gr pomidor 120gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z kaszy kukurydzianej (ml) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu i ryby /ml,r, soj, gor/ 70gr sałata zielona 1 porcja 35gr szczypior 1 porcja 20gr jabłko pieczone 150gr		zupa pomidorowa z makaronem /ml, j, psz/ 350ml ziemniaki (ml) 300gr potrawka z fileta drobiowego z zieloną pietruszką (ml, psz) 130ml bukiet jarzyn /s/ kompot z owoców 250ml		kawa z mlekiem (ml) 250ml chleb pszenny (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka gotowana 50gr pomidor 120gr
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z kaszy kukurydzianej (ml) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu i ryby /ml,r, soj, gor/ 70gr sałata zielona 1 porcja 35gr szczypior 1 porcja 20gr jabłko pieczone 150gr	przecier warzywny 1 porcja	zupa pomidorowa z makaronem /ml, j, psz/ 350ml ziemniaki (ml) 300gr gulasz z mięsem wołowym (ml, psz) 130ml surówka z kapusty i jabłka /s/ 150g kompot z owoców bez cukru 250ml	jogurt naturalny 150ml (ml)	kawa z mlekiem (ml) 250ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka gotowana 50gr pomidor 120gr

OZNACZENIA ALERGENÓW:

psz - pszenica

ml - mleko

s - seler

j - jajko

gor - gorczyca

soj - soja