

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 06.11.2023 - 12.11.2023

		śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
06.11.2023 poniedziałek	podstawowa	zupa mleczna z kaszą jaglaną (ml) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr jajko (j) 1 szt pekińska z rzodkiewką i jogurtem 100gr herbata z cukrem 250ml	surówka z marchewki i pomarańczy 150gr	zupa fasolowa z pieczywem (psz, ml, s) 350ml makaron razowy z jabłkami (psz,ml, j) 250gr jogurt naturalny (ml) 150gr kompot z owoców 250ml		kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr twaróg ze szczypiorkiem (ml) 70gr kiwi 1 szt (100gr)
	łatwo strawna	zupa mleczna z kaszą jaglaną (ml) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr jajko (j) 1 szt pekińska z rzodkiewką i jogurtem 100gr herbata z cukrem 250ml		zupa jarzynowa bez kapusty (psz, ml, s) 350ml makaron pszenny z jabłkami (psz,ml, j) 250gr jogurt naturalny (ml) 150gr kompot z owoców 250ml		kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr twaróg ze szczypiorkiem (ml) 70gr kiwi 1 szt (100gr)
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z kaszą jaglaną (ml) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr jajko (j) 1 szt pekińska z rzodkiewką i jogurtem 100gr herbata bez cukru 250ml	surówka z marchewki i pomarańczy 150gr	zupa jarzynowa z kapustą (psz, ml, s) 350ml makaron razowy z jabłkami (psz,ml, j) 250gr jogurt naturalny (ml) 150gr kompot z owoców 250ml	pomidor 150gr	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr twaróg ze szczypiorkiem (ml) 70gr kiwi 1 szt (100gr)

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

07.11.2023 wtorek	podstawowa	zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ml, psz) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr kiełbasa krakowska (gor, soj) 50gr sałatka z warzywami (burak, pekińska, zielona pietruszka) 100gr herbata z cukrem 250ml		zupa pieczarkowa z makaronem /psz, ml, soj, gor/ 350ml kasza gryczana na sypko (ml) 60gr pulpet drobiowy (psz, j, ml) 80gr marchewka opr. (ml, sz) 150gr kompot z cukrem 250ml		herbata z cytryną 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ml) 350ml 1/2 jajka (j) jabłko 150gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ml, psz) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr kiełbasa krakowska (gor, soj) 50gr przecier owocowo - warzywny 1 porcja 125gr herbata z cukrem 250ml		zupa pieczarkowa z makaronem /psz, ml, soj, gor/ 350ml kasza gryczana na sypko (ml) 60gr pulpet drobiowy (psz, j, ml) 80gr marchewka opr. (ml, sz) 150gr kompot z cukrem 250ml		herbata z cytryną 250ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ml) 350ml 1/2 jajka (j) jabłko 150gr
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ml, psz) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr kiełbasa krakowska (gor, soj) 50gr sałatka z warzywami (burak, pekińska, zielona pietruszka) 100gr	jagurt naturalny (ml) 150gr	zupa pieczarkowa z makaronem /psz, ml, soj, gor/ 350ml kasza gryczana na sypko (ml) 60gr pulpet drobiowy (psz, j, ml) 80gr marchewka opr. (ml, sz) 150gr kompot z cukrem 250ml	jabłko pieczone 180gr	herbata z cukrem 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr tuńczyk w sosie własnym 1/2 szt 90gr sałata zielona 35gr 1 porcja

	śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
podstawowa	zupa mleczna z kaszą manną (ml) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka gotowana 50gr sałatka jarzynowa 100gr herbata z cukrem 250ml		zupa brokułowa /ml, psz, s/ 350ml risotto z mięsa i jarzyn (s, ml,) 300gr sos pomidorowy (ml, psz) 120ml kompot z cukrem 250ml		herbata z cukrem 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10g pasta z mięsa 70gr sałatka zielona 1 porcja 35gr pomidor 50gr

08.11.2023	środa	łatwo strawna		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		herbata z cukrem 250ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10g pasta z mięsa 70gr sałatka zielona 1 porcja 35gr pomidor 50gr
		z ogr. łatwo przys. węglow.	kiwi 1 szt	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	jagurt naturalny (ml) 150gr	herbata bez cukru 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10g pasta z mięsa 70gr pomidor 150gr

09.11.2023	czwartek		śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
		podstawowa	zupa mleczna z płatków błyskawicznych (psz, ml) 220ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr ser żółty (ml, j) 50gr ogórek świeży 80gr roszponka 1 porcja herbata z cukrem 250ml	jabłko 150gr	barszcz zabieleny z 1/2 jajka 350ml ziemniaki (ml) 300gr filet z kurczaka duszony w sosie własnym (ml, psz, s, gor) 100gr surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i marchewki, z zieloną pietruszką i oliwą 150gr kompot z owoców 250ml		kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka prasow. woł.-wiep.50gr rzodkiewka 1 porcja	Wartość energetyczna: 2190 kcal Białko: 84gr Tłuszcze: 67gr Węglowodany: 312gr Błonnik pokarmowy: 29gr Sól: 9gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z płatków błyskawicznych (psz, ml) 220ml chleb pszenny (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr ser żółty (ml, j) 50gr mix sałat z oliwą 1 porcja herbata z cukrem 250ml	jabłko pieczone 150gr	barszcz zabieleny z 1/2 jajka 350ml ziemniaki (ml) 300gr filet z kurczaka duszony w sosie własnym (ml, psz, s, gor) 100gr surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i marchewki, z zieloną pietruszką i oliwą 150gr kompot z owoców 250ml		kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka prasow. woł.-wiep.50gr rzodkiewka 1 porcja	Wartość energetyczna: 2204 kcal Białko: 84gr Tłuszcze: 66gr Węglowodany: 319gr Błonnik pokarmowy: 29gr Sól: 9gr	

	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z płatków błyskawicznych (psz, ml) 220ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr ser żółty (ml, j) 25gr ser twaróg (ml) 25gr ogórek świeży 80gr mix sałat 1 porcja herbata bez cukru 250ml	pomarańcza 1 szt	barszcz zabieleny z 1/2 jajka 350ml ziemniaki (ml) 300gr filet z kurczaka duszony w sosie własnym (ml, psz, s, gor) 100gr surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i marchewki, z zieloną pietruszką i oliwą 150gr kompot z owoców	jogurt naturalny (ml) 150gr	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka prasow. woł.-wiep.50gr rzodkiewka 1 porcja jabłko pieczone 100gr	Wartość energetyczna: 2250 kcal Białko: 87gr Tłuszcze: 69gr Węglowodany: 321gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 11gr
--	-----------------------------	---	------------------	---	-----------------------------	--	---

10.11.2023	piątek	śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA						
		podstawowa						zupa mleczna z kaszy kukurydzianej (psz, ml) 220ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z jajek i zieleniny (j, ml) 60gr sałatka ze szpinaku, kukurydzy i kapusty pekińskiej 100gr herbata z cukrem 250ml		zupa z soczewicy z pomidorami i z makaronem /psz, ml, s, / 350ml ziemniaki (ml) 300gr ryba duszona (r, s, gor) 150gr brokół z wody 150gr kompot owocowy z cukrem 250ml		Kakao (ml) 250ml bułka masłana z kruszonką (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr miód naturalny 10gr (2szt) jabłko 180gr	Wartość energetyczna: 2262 kcal Białko: 89gr Tłuszcze: 72gr Węglowodany: 314gr Błonnik pokarmowy: 29gr Sól: 10gr
		łatwo strawna						zupa mleczna z kaszy kukurydzianej (psz, ml) 220ml chleb pszenny (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z jajek i zieleniny (j, ml) 60gr sałatka ze szpinakiem i marchewką 100gr herbata z cukrem 250ml		zupa z białych warzyw z makaronem /psz, ml, s, / 350ml ziemniaki (ml) 300gr ryba duszona (r, s, gor) 120gr marchewka z wody 150gr kompot owocowy z cukrem 250ml		Kakao (ml) 250ml bułka masłana (psz, j) 100gr masło extra (ml) 10gr miód naturalny 10gr (2szt) jabłko pieczone 180gr	Wartość energetyczna: 2240 kcal Białko: 85gr Tłuszcze: 70gr Węglowodany: 326gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 11gr
		z ogr. łatwo przys. węglow.	mus owocowo-warzywny bez cukru 1szt	zupa z białych warzyw z makaronem /psz, ml, s, / 350ml ziemniaki (ml) 300gr ryba duszona (r, s, gor) 120gr marchewka z wody 150gr brokół z wody 50gr kompot owocowy bez cukru 250ml	jogurt naturalny (ml) 150ml	Kakao (ml) 250ml bułka graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr twarożek z warzywami (ml,s, gor) pomidor 50gr	Wartość energetyczna: 2190 kcal Białko: 81gr Tłuszcze: 72gr Węglowodany: 320gr Błonnik pokarmowy: 33gr Sól: 11gr						

11.11.2023 sobota	podstawowa	śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
	zupa mleczna z kaszą manną (ml,psz) 220ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka gotowana 50gr sałatka jarzynowa 100gr herbata z cukrem 250ml		zupa kalafiorowa (ml, psz, sler) 350ml ziemniaki (ml) 300gr jajko w sosie pietruszkowym (j, ml, psz) sałata zielona z sosem vinegret 1 porcja kompot owocowy 250ml		kawa z mlekiem (ml) 250ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr serek topiony (soj, gor, ml, j) 50gr pomidor 100gr	Wartość energetyczna: 2074 kcal Białko: 80gr Tłuszcze: 72gr Węglowodany: 265gr Błonnik pokarmowy: 28gr Sól: 9gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z kaszą manną (ml,psz) 220ml chleb pszenny (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka gotowana 50gr sałatka jarzynowa 100gr herbata z cukrem 250ml		zupa kalafiorowa 350ml ziemniaki (ml) 300gr jajko w sosie pietruszkowym (j, ml, psz) sałata zielona z sosem vinegret 1 porcja kompot owocowy 250ml		kawa z mlekiem (ml) 250ml chleb pszenny (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr serek topiony (soj, gor, ml, j) 50gr pomidor 100gr
z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z kaszą manną (ml,psz) 220ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka gotowana 50gr sałatka jarzynowa 100gr herbata bez cukru 250ml	jabłko deserowe 180gr	zupa kalafiorowa (ml, psz, sler) 350ml ziemniaki (ml) 300gr jajko w sosie pietruszkowym (j, ml, psz) sałata zielona z sosem vinegret 1 porcja buraczki 100gr kompot owocowy 250ml	surówka z marchewki i brzoskwini	kawa z mlekiem (ml) 250ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr serek topiony (soj, gor, ml, j) 25gr serek twarogowy (ml) 25gr pomidor 100gr	Wartość energetyczna: 2170 kcal Białko: 82gr Tłuszcze: 72gr Węglowodany: 298gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 10gr

a		śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
	podstawowa	zupa mleczna z kaszą jaglaną (ml) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu i szynki gotowanej (ml) 70gr papryka 80gr sałata zielona 1 porcja herbata z cukrem 250ml		zupa ziemniaczana z koperkiem (ml,s, psz) 350ml risotto z miesem i jarzynami (ml, seler, soj, gor) 300gr surówka warzywna (s) 150gr kompot z cukrem 250ml		pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka drobiowa 50gr ogórek kiszony 80gr rzodkiewka 80gr (3-4szt) herbata z cukrem 250ml	Wartość energetyczna: 2223 kcal Białko: 88gr Tłuszcze: 79gr Węglowodany: 290gr Błonnik pokarmowy: 29gr Sól: 9gr

12.11.2023 niedziele	łatwo strawna	zupa mleczna z kaszą jaglaną (ml) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu i szynki gotowanej (ml) 70gr sałata zielona 35gr jabłko 150gr		zupa ziemniaczana z koperkiem (ml,s, psz) 350ml risotto z mięsem i jarzynami (ml, seler, soj, gor) 300gr surówka warzywna (s) 150gr kompot z cukrem 250ml		pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka drobiowa 50gr pomidor 80gr rzodkiewka 80gr (3-4szt) herbata z cukrem 250ml	Wartość energetyczna: 2184 kcal Białko: 86gr Tłuszcze: 77gr Węglowodany: 287gr Błonnik pokarmowy: 29gr Sól: 10gr
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z kaszą jaglaną (ml) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu i szynki gotowanej (ml) 70gr papryka 80gr sałata zielona 1 porcja herbata bez cukru 250ml	jogurt naturalny (ml) 150gr	zupa ziemniaczana z koperkiem (ml,s, psz) 350ml risotto z mięsem i jarzynami (ml, seler, soj, gor) 300gr surówka warzywna (s) 150gr kompot bez cukru 250ml	kiwi 1 szt 100gr	pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka drobiowa 50gr ogórek kiszony 80gr rzodkiewka 80gr (3-4szt) herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna: 2310 kcal Białko: 89gr Tłuszcze: 76gr Węglowodany: 310gr Błonnik pokarmowy: 35gr Sól: 10gr

OZNACZENIA ALERGENÓW:

psz - pszenica
ml - mleko
s - seler
j - jajko
gor - gorczyca
soj - soja