

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 31.01.2024 do dnia 09.02.2024 KUCHNIA KOŃSKIE

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	31.01.2024	01.02.2024	02.02.2024	03.02.2024	04.02.2024
	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa
Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE , _) Kielbasa szynkowa wieprzowa grubo rozdr.,wędz.,parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU , SOJ , _) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE , _) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g (GLU , _) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU , _) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLU , MLE , _) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE , _) Mandarynka 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE , _) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU , _) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g (GLU , _) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE , _) Dżem truskawkowy 80 g Banan 200 g Masło extra 82% 10 g (MLE , _) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g (GLU , _) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU , _) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE , _) Szynkowa dębowa kielbasa drobiowa ,grubo rozdrob, wędz.,parz z dodat wody i białka wieprz 70 g Salata zielona 35 g Masło extra 82% 20 g (MLE , _) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g (GLU , _) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU , _) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Szynka Michałowej wieprz.,wędz.,parz 70 g (GLU , SOJ , _) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE , _) Bukiet królewski (march.,brok.,kalaf.)z sosem majon-jog 100 g (JAJ , MLE , _) Masło extra 82% 20 g (MLE , _) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g (GLU , _) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU , _) Herbata z cytryną z/c 250 ml
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami 400 ml (GLU , SEL , _) Klops wieprzowo-drobiowy got 100 g (GLU , JAJ , _) Sos szpinakowy 100 ml (GLU , MLE , _) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (MLE , _) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU , _) Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU , MLE , SEL , _) Pieczeń ze schabu w sosie własnym 170 g (GLU , _) Fasolka szparagowa z bułką tartą 110 g (GLU , _) Ziemniaki 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa fasolowa z makaronem 400 ml (GLU , SEL , _) Kotlet rybny z morskczuka 100 g (GLU , JAJ , RYB , _) Sos grecki 100 ml (SEL , GOR , _) Ziemniaki 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU , MLE , SEL , _) Risotto z mięsa wieprz i warzyw 350 g (SEL , _) Sos pomidorowy 100 ml (GLU , MLE , _) Buraczki z cebulą 100 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa ryżowa 400 ml (SEL , _) Pieczeń z fileta indyka w sosie własnym 175 g (GLU , _) Surówka z jarzyn-lekka 110 g (SEL , _) Ziemniaki 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml
Kolacja	Galaretkę drobiową z jajkiem 200 g (JAJ , SEL , _) Salata zielona 35 g Masło extra 82% 10 g (MLE , _) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU , _) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g (GLU , _) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Szynka z piersią indyczą-wędliną drob.,grubo rozdr.,parzona 50 g (SOJ , SEL , _) Pomidor 50 g Masło extra 82% 20 g (MLE , _) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g (GLU , _) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU , _) Kawa mleczna 250 ml (GLU , MLE , _)	Pasta z jaja i szczypiorku 70 g (JAJ , MLE , _) Ogórek kiszony - sur 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE , _) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g (GLU , _) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU , _) Kawa mleczna 250 ml (GLU , MLE , _)	Ser topiony 45 g (MLE , _) Filet królewski z indykiem-prod blokowy z dodat wieprz.,wędz.,parz 30 g (GLU , SOJ , _) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE , _) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g (GLU , _) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU , _) Kawa mleczna 250 ml (GLU , MLE , _)	Parówka z szynki-kielbasa wieprzowa homog.,wędzona,parzona 110 g Ćwikła z chrzanem 50 g Masło extra 82% 20 g (MLE , _) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g (GLU , _) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU , _) Kawa mleczna 250 ml (GLU , MLE , _)
PN	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE , _) Masło extra 82% 10 g (MLE , _) Bułka pszenna wrocł. dod. 25 g (GLU , _)	Salatka jarzynowa -dieta 100 g (JAJ , MLE , SEL , _) Bułka pszenna wrocł. dod. 25 g (GLU , _)	Ser żółty gouda 25 g (MLE , _) Masło extra 82% 10 g (MLE , _) Bułka pszenna wrocł. dod. 25 g (GLU , _)	Miód naturalny- por 25 g Bułka pszenna wrocł. dod. 25 g (GLU , _) Masło extra 82% 10 g (MLE , _)	Babka piaskowa-ciasto 50 g (GLU , _)

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	05.02.2024	06.02.2024	07.02.2024	08.02.2024
	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa
Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Paszтет drobiowy Ciechanowski z dod wiep pieczony 65 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>_</u>) Ogórek kiszony - sur 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>_</u>) Jajko gotowane kl M 1szt 50 g (<u>JAJ</u> , <u>_</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydzana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Twarożek z miodem 80 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Banan 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>_</u>) Szynka Piastowska wieprz wędz,parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>_</u>) Sałata zielona 35 g Mandarynka 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Herbata z cytryną z/c 250 ml
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Makaron z serem białym i musem owocowy 350 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>_</u>) Kompot z aroni z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Udko pieczone 220 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Ziemniaki 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Gulasz pieczarkowo-mięsny 200 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>_</u>) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Ziemniaki 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Zraz mielony wieprzowy w sosie własnym 170 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>_</u>) Buraczki na ciepło 100 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Kompot z aroni z/c 250 ml
Kolacja	Pasta z ryby got(morszczuk) i warzyw 70 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Mandarynka 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Kielbasa szynkowa wieprzowa grubo rozd,wędz,parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>_</u>) Sałatka jarzynowa -podst 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>_</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Paszтет z ciecierzycy 80 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>_</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Kawa mleczna 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>_</u>)	Szynka z indykiem pras z dod sur wieprz,parz 70 g (<u>SOJ</u> , <u>_</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Kawa mleczna 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>_</u>)
PN	Połędwica Wiśnowa- schab wieprz wędz,parzony z dodat białka wieprz i wody 25 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>_</u>) Bułka pszenna wrocl. dod. 25 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Bułka pszenna wrocl. dod. 25 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>)	Połędwica Sopocka drob z dodat sur wieprz,śred rozd,wędz,parz w osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ</u> , <u>_</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Bułka pszenna wrocl. dod. 25 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>)	Ser topiony 22,5 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Bułka pszenna wrocl. dod. 25 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>)

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 31.01.2024 do dnia 09.02.2024 KUCHNIA KOŃSKIE

piątek	
09.02.2024	
Podstawowa	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE, _) Jajko gotowane kl M 1szt 50 g (JAJ, _) Dżem truskawkowy- dod 30 g Rzepa - sur dod. 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g (GLU, _) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU, _) Herbata z cytryną z/c 250 ml
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL, _) Filet rybny(morszczuk) w cieście 110 g (GLU, JAJ, RYB, MLE, _) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Ziemniaki 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml
Kolacja	Twarożek z koperkiem 80 g (MLE, _) Jabłko 150 g Masło extra 82% 20 g (MLE, _) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g (GLU, _) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU, _) Herbata z cytryną z/c 250 ml
PN	Bułka pszenna wrocl. dod. 25 g (GLU, _) Bukiet królewski (march,brok,kalaf)z sosem majon-jog 100 g (JAJ, MLE, _)