

## Jadłospisy dla kuchni

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	01.12.2023	02.12.2023	03.12.2023	04.12.2023	05.12.2023
	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa
<b>Sniadanie</b>	Kasza kukurydzana na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Dżem truskawkowy 80 g Masło extra 82% 1 szt 10 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU,</b> ) Banan 150 g Herbata z cytryną z/c 250 ml	Kielbasa szynkowa z kurczaka grubo rozdrob, parzona 70 g Sałata zielona 35 g Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Masło extra 82% 1 szt 20 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU,</b> ) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Szynka Piastowska wieprz wędz, parzona 70 g ( <b>SOJ,</b> ) Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 35 g Masło extra 82% 1 szt 20 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU,</b> ) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Paszтет drobiowy Ciechanowski z dod wiep pieczony 65 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Ogórek kiszony - sur 50 g Masło extra 82% 1 szt 10 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU,</b> ) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Jajko gotowane kl S 1szt 50 g ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 50 g Masło extra 82% 1 szt 10 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU,</b> ) Herbata z cytryną z/c 250 ml
<b>Obiad</b>	Zupa fasolowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) Kotlet rybny z morskczuka 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB,</b> ) Szpinak gotowany 100 g ( <b>GLU,</b> ) Ziemniaki 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Risotto z mięsa wieprz i warzyw 300 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Buraczki z cebulą 100 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SEL,</b> ) Pieczeń z fileta indyka 75 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Surówka z jarzyn-lekka 110 g ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Makaron z serem białym i musem owocowy 350 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) Kompot z aroni z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) Udko pieczone 220 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Ziemniaki 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml
<b>Kolacja</b>	Pasta z jaja i szczypiorku 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 50 g Masło extra 82% 1 szt 20 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU,</b> ) Kawa mleczna 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )	Ser topiony 45 g ( <b>MLE,</b> ) Filet królewski z indykiem-prod blokowy z dodat wieprz, wędz, parz 30 g ( <b>GLU, SOJ,</b> ) Ogórek kiszony - sur 50 g Masło extra 82% 1 szt 20 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU,</b> ) Kawa mleczna 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )	Parówka z szynki-kielbasa wieprzowa homog. wędzona, parzona 110 g Ćwikła z chrzanem 50 g Masło extra 82% 1 szt 20 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU,</b> ) Kawa mleczna 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )	Pasta z ryby got(morskczuk) i warzyw 70 g ( <b>RYB, SEL,</b> ) Mandarynka 150 g Masło extra 82% 1 szt 20 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU,</b> ) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Kielbasa szynkowa wieprzowa grubo rozdrob, parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> ) Sałatka jarzynowa -podst 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ) Masło extra 82% 1 szt 20 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU,</b> ) Kawa mleczna 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )

## Jadłospisy dla kuchni

	środa	czwartek	piątek	sobota
	06.12.2023	07.12.2023	08.12.2023	09.12.2023
	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa
Śniadanie	Kasza kukurydzana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> , _) Twarożek z dżemem 85 g ( <u>MLE</u> , _) Banan 150 g Masło extra 82% 1 szt 10 g ( <u>MLE</u> , _) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g ( <u>GLU</u> , _) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> , _) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , _) Szynka Piastowska wieprz wędz.parzona 50 g ( <u>SOJ</u> , _) Salata zielona 35 g Mandarynka 150 g Masło extra 82% 1 szt 10 g ( <u>MLE</u> , _) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g ( <u>GLU</u> , _) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> , _) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , _) Jajko gotowane kl S 1szt 50 g ( <u>JAJ</u> , _) Dżem dodatek 30 g Rzepa - sur dod. 50 g Masło extra 82% 1 szt 10 g ( <u>MLE</u> , _) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g ( <u>GLU</u> , _) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> , _) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Półdewica sopocka wieprz wędz.parz 70 g Pomidor 50 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , _) Masło extra 82% 1 szt 20 g ( <u>MLE</u> , _) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g ( <u>GLU</u> , _) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> , _) Kawa mleczna 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , _)
Obiad	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , _) Gulasz pieczarkowo-mięsny 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , _) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g ( <u>MLE</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> , _) Zraz mielony wieprzowy w sosie własnym 170 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , _) Buraczki na ciepło 100 g ( <u>GLU</u> , _) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <u>GLU</u> , _) Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , _) Filet rybny(morszczuk) w cieście 110 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>MLE</u> , _) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Ziemniaki 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Krupnik z kaszy z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , _) Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , _) Fasolka szparagowa z bułką tartą 110 g ( <u>GLU</u> , _) Ziemniaki 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml
Kolacja	Paszтет z ciecierzycy 80 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , _) Ogórek kiszony - sur 50 g Masło extra 82% 1 szt 20 g ( <u>MLE</u> , _) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g ( <u>GLU</u> , _) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> , _) Kawa mleczna 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , _)	Szynka z indykiem pras z dod sur wieprz.parz 70 g ( <u>SOJ</u> , _) Pomidor 50 g Masło extra 82% 1 szt 20 g ( <u>MLE</u> , _) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g ( <u>GLU</u> , _) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> , _) Kawa mleczna 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , _)	Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> , _) Jabłko 150 g Masło extra 82% 1 szt 20 g ( <u>MLE</u> , _) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g ( <u>GLU</u> , _) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> , _) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Paszтет drobiowy Ciechanowski z dod wiep pieczony 65 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , _) Ogórek kiszony - sur 50 g Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> , _) Masło extra 82% 1 szt 20 g ( <u>MLE</u> , _) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g ( <u>GLU</u> , _) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU</u> , _) Herbata z cytryną z/c 250 ml

## Jadłospisy dla kuchni

niedziela	
10.12.2023	
Podstawowa	
Śniadanie	Parówka drobiowa z kurczaka w ostrości niejadalnej 70 g Ćwikła z chrzanem 50 g Banan 150 g Masło extra 82% 1 szt 20 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa mleczna 250 ml ( <u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g ( <u>GLU.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU.</u> )
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Pieczeń ze schabu w sosie własnym 170 g ( <u>GLU.</u> ) Surówka z selera ,jabłka i kukurydzy z majonezem 110 g ( <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml
Kolacja	Kielbasa szynkowa z kurczaka grubo rozdrob,parzona 50 g Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Masło extra 82% 1 szt 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 35 g Chleb mieszany pszenno-żytni 85 g ( <u>GLU.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU.</u> ) Herbata z cytryną z/c 250 ml

ZOZ Końskie

Gimnazjalna 41B, 26-200, Końskie

### **Oznaczenia alergenów:**

- GLU* - Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz, kamut),
- SKO* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzeszki ziemne, arachidowe,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy i pochodne,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i pochodne,
- ZIA* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Siarka,
- ŁUB* - Łubin i pochodne,
- MIE* - Mięczaki i pochodne,