

Jadłospisy dla kuchni

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	01.12.2023	02.12.2023	03.12.2023	04.12.2023	05.12.2023
	Lekkostrawna	Lekkostrawna	Lekkostrawna	Lekkostrawna	Lekkostrawna
Śniadanie	Kasza kukurydzana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Dżem truskawkowy 80 g Masło extra 82% 1 szt 10 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Bułka pszenna wrocławska 125 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) 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 (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Masło extra 82% 1 szt 20 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Bułka pszenna wrocławska 125 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Szynka Piastowska wieprz wędz,parzona 70 g (<u>SOJ</u> , <u>_</u>) Sałata zielona 35 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Masło extra 82% 1 szt 20 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Bułka pszenna wrocławska 125 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Śniadaniwa drobiwa-prod drobiowy parzony 50 g Ogórek kiszony - sur 50 g Masło extra 82% 1 szt 10 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Bułka pszenna wrocławska 125 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 S 1szt 50 g (<u>JAJ</u> , <u>_</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 1 szt 10 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Bułka pszenna wrocławska 125 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Herbata z cytryną z/c 250 ml
Obiad	Zupa selerowa z makaronem 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Pulpet rybny z morskczuka 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>_</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>_</u>) Szpinak gotowany 100 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Ziemniaki 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Risotto z mięsa wieprz i dodat wieprz,wędz,parz 300 g (<u>SEL</u> , <u>_</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>_</u>) Buraczki na ciepło 100 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa ryżowa 400 ml (<u>SEL</u> , <u>_</u>) Pieczeń z fileta indyka 75 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>_</u>) Surówka z jarzyn-lekka 110 g (<u>SEL</u> , <u>_</u>) Ziemniaki 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Barszcz czerwony 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 gotowane b/skóry 250 g Jarzynka gotowana 100 g (<u>SEL</u> , <u>_</u>) Ziemniaki 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml
Kolacja	Pasta z jaj i koperku 70 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>_</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 1 szt 20 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Bułka pszenna wrocławska 125 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Kawa mleczna 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>_</u>)	Twarożek 50 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Filet królewski z indykiem-prod blokowy z dodat wieprz,wędz,parz 30 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>_</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 1 szt 20 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Bułka pszenna wrocławska 125 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Kawa mleczna 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>_</u>)	Parówka z szynki-kielbasa wieprzowa homog.wędzona,parzona 110 g Pomidor 50 g Masło extra 82% 1 szt 20 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Bułka pszenna wrocławska 125 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Kawa mleczna 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>_</u>)	Pasta z ryby got(morskczuk) i warzyw 70 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Mandarynka 150 g Masło extra 82% 1 szt 20 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Bułka pszenna wrocławska 125 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Kielbasa szynkowa wieprzowa grubo rozdrob,parzona 50 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>_</u>) Sałatka jarzynowa -dieta 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Masło extra 82% 1 szt 20 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Bułka pszenna wrocławska 125 g (<u>GLU</u> , <u>_</u>) Kawa mleczna 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>_</u>)

Jadłospisy dla kuchni

	środa	czwartek	piątek	sobota
	06.12.2023	07.12.2023	08.12.2023	09.12.2023
	Lekkostrawna	Lekkostrawna	Lekkostrawna	Lekkostrawna
Śniadanie	Kasza kukurydziana 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>) Bułka pszenna wrocławska 125 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>) Sałata zielona 35 g Mandarynka 150 g Masło extra 82% 1 szt 10 g (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna wrocławska 125 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>) Sałata zielona 35 g Dżem dodatek 30 g Masło extra 82% 1 szt 10 g (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna wrocławska 125 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>) Bułka pszenna wrocławska 125 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 jarzyno-mięsny wieprz dieta 200 ml (<u>GLU,</u> <u>SEL,</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-dieta 400 ml (<u>GLU,</u> <u>MLE,</u> <u>SEL,</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u>) Sos szpinakowy 100 ml (<u>GLU,</u> <u>MLE,</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 z ryby (morszczuk) pieczony 75 g (<u>RYB,</u>) Jarzynka gotowana 100 g (<u>SEL,</u>) 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>) Marchewka gotowana 100 g Ziemniaki 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml
Kolacja	Półdewica sopocka drob- wieprz wędz,parz 70 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony - sur 50 g Masło extra 82% 1 szt 20 g (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna wrocławska 125 g (<u>GLU,</u>) Kawa mleczna 250 ml (<u>GLU,</u> <u>MLE,</u>)	Szynka z piersią indyczą-wędz,parzona 70 g (<u>SOJ,</u> <u>SEL,</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 1 szt 20 g (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna wrocławska 125 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>) Bułka pszenna wrocławska 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Pasta jarzynowo-wieprzowa 70 g (<u>SEL,</u>) Ogórek kiszony - sur 50 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Masło extra 82% 1 szt 20 g (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna wrocławska 125 g (<u>GLU,</u>) Herbata z cytryną z/c 250 ml

Jadłospisy dla kuchni

niedziela	
10.12.2023	
Lekkostrawna	
Śniadanie	Parówka drobiowa z kurczaka w ostonce niejadalnej 70 g Pomidor 50 g Banan 150 g Masło extra 82% 1 szt 20 g (MLE , Bułka pszenna wroclawska 125 g (GLU , Kawa mleczna 250 ml (GLU , (MLE ,)
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU , MLE , SEL , Pieczeń ze schabu-dieta 70 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU , (MLE , SEL , Cukinia gotowana 100 g Kompot z aroni z/c 250 ml Ziemniaki 200 g
Kolacja	Kielbasa szynkowa z kurczaka grubo rozdrob,parzona 50 g Sałata zielona 35 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE , Masło extra 82% 1 szt 20 g (MLE , Bułka pszenna wroclawska 125 g (GLU , 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,