

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 11.01.2024 do dnia 20.01.2024 KUCHNIA KOŃSKIE

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	11.01.2024	12.01.2024	13.01.2024	14.01.2024	15.01.2024	16.01.2024	17.01.2024
	Lekkostrawna	Lekkostrawna	Lekkostrawna	Lekkostrawna	Lekkostrawna	Lekkostrawna	Lekkostrawna
Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u> ,) Mandarynka 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna wrocławska 125 g (<u>GLU</u> ,) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydzana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Dżem truskawkowy 80 g Banan 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna wrocławska 125 g (<u>GLU</u> ,) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Kielbasa szynkowa z kurczaka grubo rozdrob, parzona 70 g Salata zielona 35 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna wrocławska 125 g (<u>GLU</u> ,) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Szynka Piastowska wieprz wędz, parzona 70 g (<u>SOJ</u> ,) Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 35 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna wrocławska 125 g (<u>GLU</u> ,) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Śniadaniowa drobiwa-prod z kurczaka, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony - sur 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna wrocławska 125 g (<u>GLU</u> ,) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1szt 50 g (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna wrocławska 125 g (<u>GLU</u> ,) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydzana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Twarożek z dżemem truskawkowym 85 g (<u>MLE</u> ,) Banan 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna wrocławska 125 g (<u>GLU</u> ,) Herbata z cytryną z/c 250 ml
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pieczeń ze schabu-dieta 70 g Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Brokuły gotowane 100 g Ziemniaki 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pulpet rybny z morszczuka 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Jarzyna gotowana po grecku 100 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</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> ,) Risotto z mięsa wieprz i warzyw 300 g (<u>SEL</u> ,) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Buraczki na ciepło 100 g (<u>GLU</u> ,) Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa ryżowa 400 ml (<u>SEL</u> ,) Pieczeń z fileta indyka 75 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Surówka z jarzyn-lekka 110 g (<u>SEL</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> ,) Makaron z serem białym i musem owocowy 350 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Kompot z aroni z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) Udko gotowane b/skóry 250 g Jarzynka gotowana 100 g (<u>SEL</u> ,) 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> ,) 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
Kolacja	Szynka z piersią indyczą-wędlina drob, grubo rozdr, parzona 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Salatka jarzynowa -dieta 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna wrocławska 125 g (<u>GLU</u> ,) Kawa mleczna 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,)	Pasta z jaja i koperku 90 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna wrocławska 125 g (<u>GLU</u> ,) Kawa mleczna 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,)	Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Filet królewski z indykiem-prod blokowy z dodat wieprz, wędz, parz 30 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ,) Pomidor 50 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna wrocławska 125 g (<u>GLU</u> ,) Kawa mleczna 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,)	Parówka z szynki-kielbasa wieprzowa homog, wędzona, parzona 110 g Pomidor 50 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna wrocławska 125 g (<u>GLU</u> ,) Kawa mleczna 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,)	Pasta z ryby got(morszczuk) i warzyw 70 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Mandarynka 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna wrocławska 125 g (<u>GLU</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> ,) Salatka jarzynowa -dieta 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna wrocławska 125 g (<u>GLU</u> ,) Kawa mleczna 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,)	Polędwica Sopocka drob z dodat sur wieprz, śred rozdr, wędz, parz w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ</u> ,) Ogórek kiszony - sur 50 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna wrocławska 125 g (<u>GLU</u> ,) Kawa mleczna 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,)

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 11.01.2024 do dnia 20.01.2024 KUCHNIA KOŃSKIE

	czwartek	piątek	sobota
	18.01.2024	19.01.2024	20.01.2024
	Lekkostrawna	Lekkostrawna	Lekkostrawna
Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, MLE, SOJ.) Szynka Piastowska wieprz wędz.,parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Mandarynka 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Bułka pszenna wrocławska 125 g (GLU.) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE.) Jajko gotowane kl M 1szt 50 g (JAJ.) Sałata zielona 35 g Dżem truskawkowy- dod 30 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Bułka pszenna wrocławska 125 g (GLU.) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Polędwica Sopotcka wieprz wędz.,parz 70 g Pomidor 50 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Bułka pszenna wrocławska 125 g (GLU.) Kawa mleczna 250 ml (GLU, MLE.)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami-dieta 400 ml (GLU, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU, JAJ.) Sos szpinakowy 100 ml (GLU, MLE.) Buraczki na ciepło 100 g (GLU.) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU.) Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL.) Filet z ryby (morszczuk) pieczony 75 g (RYB.) Dynia duszona 100 g (GLU.) Ziemniaki 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Krupnik z kaszy z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (GLU, MLE, SEL.) Cukinia gotowana 100 g Ziemniaki 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml
Kolacja	Szynka z indykiem pras z dod sur wieprz.,parz 70 g (SOJ.) Pomidor 50 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Bułka pszenna wrocławska 125 g (GLU.) Kawa mleczna 250 ml (GLU, MLE.)	Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Bułka pszenna wrocławska 125 g (GLU.) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Pasta jarzynowo-wieprzowa 70 g (SEL.) Ogórek kiszony - sur 50 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Bułka pszenna wrocławska 125 g (GLU.) Herbata z cytryną z/c 250 ml