

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 12.03.2024 do dnia 21.03.2024 KUCHNIA KOŃSKIE

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	12.03.2024	13.03.2024	14.03.2024	15.03.2024	16.03.2024
	Lekkostrawna	Lekkostrawna	Lekkostrawna	Lekkostrawna	Lekkostrawna
Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, MLE, SOJ.) Szynka konserwowa wieprz -prod.blokowy parzony 50 g (SOJ.) Salata zielona 35 g Masło extra 82% 10 g (MLE, SOJ.) Herbata z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, SOJ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU, SOJ.)	Ryż na mleku 400 ml (MLE, SOJ.) Kielbasa szynkowa wieprzowa grubo rozdz.wędz.parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU, SOJ.) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE, SOJ.) Bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, SOJ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU, SOJ.) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLU, MLE, SOJ.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE, SOJ.) Mandarynka 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE, SOJ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU, SOJ.) Bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, SOJ.) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydzana na mleku 400 ml (MLE, SOJ.) Dżem truskawkowy 80 g Banan 200 g Masło extra 82% 10 g (MLE, SOJ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU, SOJ.) Bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, SOJ.) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Jogurt deserowy z owocami 150g 1 szt (MLE, SOJ.) 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, SOJ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU, SOJ.) Bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, SOJ.) Herbata z cytryną z/c 250 ml
Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (GLU, SEL.) Filet drobiowy pieczony 75 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL.) Buraczki na ciepło 100 g (GLU, MLE.) Ziemniaki 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE, 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, SOJ.) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, SOJ.) Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL.) Pieczeń ze schabu-dieta 70 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SOJ.) Brokuły gotowane 100 g Ziemniaki 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL.) Pulpet rybny z morskczuka 100 g (GLU, JAJ, RYB.) Sos ziołowy 100 ml (GLU, MLE.) Jarzyna gotowana po grecku 100 g (SEL.) Ziemniaki 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL.) Risotto z ryżu brąz,mięsa wieprz i warzyw 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE.) Buraczki na ciepło 100 g (GLU, MLE.) Kompot z aroni z/c 250 ml
Kolacja	Pasta z ryby got(morskczuk) i warzyw 70 g (RYB, SEL.) Jabłko 150 g Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU, SOJ.) Masło extra 82% 10 g (MLE, SOJ.) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Galaretką z drobiu- dieta 200 g (SEL.) Cytryna 25 g Salata zielona 35 g Masło extra 82% 20 g (MLE, SOJ.) Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU, SOJ.) Kawa mleczna 250 ml (GLU, MLE.)	Szynka z piersią indyczą-wędlina drob.grubo rozdr.parzona 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 50 g Masło extra 82% 20 g (MLE, SOJ.) Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU, SOJ.) Kawa mleczna 250 ml (GLU, MLE.)	Pasta z jaja i koperku 70 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony - sur 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE, SOJ.) Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU, SOJ.) Kawa mleczna 250 ml (GLU, MLE.)	Twarożek 50 g (MLE, SOJ.) Filet królewski z indykiem-prod blokowy z dodat wieprz,wędz,parz 30 g (GLU, SOJ.) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE, SOJ.) Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU, SOJ.) Kawa mleczna 250 ml (GLU, MLE.)
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, SOJ.) Masło extra 82% 10 g (MLE, SOJ.) Bułka pszenna wrocl. dod. 25 g (GLU, SOJ.) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE.) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml	Salatka jarzynowa -dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Bułka pszenna wrocl. dod. 25 g (GLU, SOJ.) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml	Twarożek 40 g (MLE, SOJ.) Bułka pszenna wrocl. dod. 25 g (GLU, SOJ.) Masło extra 82% 10 g (MLE, SOJ.) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml	Miód naturalny- por 25 g Masło extra 82% 10 g (MLE, SOJ.) Bułka pszenna wrocl. dod. 25 g (GLU, SOJ.) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 12.03.2024 do dnia 21.03.2024 KUCHNIA KOŃSKIE

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	17.03.2024	18.03.2024	19.03.2024	20.03.2024
	Lekkostrawna	Lekkostrawna	Lekkostrawna	Lekkostrawna
Śniadanie	Szynka Michałowej wieprz,wędz,parz 70 g (GLU, SOJ.) Jogurt deserowy z owocami 150g 1 szt (MLE.) Bukiet królewski (march,brok,kalaf) gotowany 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU.) Bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Śniadaniowa drobiwa-prod z kurczaka,średno rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony - sur 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU.) Bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE.) Jajko gotowane kl M 1szt 50 g (JAJ.) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU.) Bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydzana na mleku 400 ml (MLE.) Twarożek z miodem 80 g (MLE.) Banan 200 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU.) Bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Herbata z cytryną z/c 250 ml
Obiad	Zupa ryżowa 400 ml (SEL.) Pieczeń z fileta indyka 75 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE.) Surówka z jarzyn-lekka 110 g (SEL.) Ziemniaki 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemnakami 400 g (GLU, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarn.z serem białym i musem owocowym 350 g (GLU, MLE.) Kompot z aroni z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL.) Udko gotowane b/skóry 250 g Cukinia gotowana 100 g Ziemniaki 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL.) Gulasz jarzyno-mięsny wieprz dieta 200 ml (GLU, SEL.) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (MLE.) Ziemniaki 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml
Kolacja	Parówka z szynki-kielbasa wieprzowa homog.wędzona,parzona 110 g Pomidor 50 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU.) Kawa mleczna 250 ml (GLU, MLE.)	Pasta z ryby got(morszczuk) i warzyw 85 g (RYB, SEL.) Mandarynka 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU.) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Kielbasa szynkowa wieprzowa grubo rozd,wędz,parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU, SOJ.) Sałatka jarzynowa -dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU.) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Poledwica Sopocka drob z dodat sur wieprz,śred rozd,wędz,parz w osłonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU.) Kawa mleczna 250 ml (GLU, MLE.)
PN	Babka piaskowa-ciasto 50 g (GLU.) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml	Poledwica Wiśnowa- schab wieprz wędz,parzony z dodat białka wieprz i wody 25 g (GLU, SOJ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Bułka pszenna wrocl. dod. 25 g (GLU.) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Bułka pszenna wrocl. dod. 25 g (GLU.) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml	Dżem brzoskwiniowy-dod 30 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Bułka pszenna wrocl. dod. 25 g (GLU.) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml

Jadłospis dla kuchni za okres od dnia 12.03.2024 do dnia 21.03.2024 KUCHNIA KOŃSKIE

czwartek	
21.03.2024	
Lekkostrawna	
Śniadanie	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 100 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU</u> ,) Bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU</u> ,) Herbata z cytryną z/c 250 ml
Obiad	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 pietruszkowy 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
Kolacja	Szynka z piersią indyczą-wędlina drob, grubo rozdr, parzona 70 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ,) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna wrocławska 100 g (<u>GLU</u> ,) Kawa mleczna 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,)
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna wrocl. dod. 25 g (<u>GLU</u> ,) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml