

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 21.07.2024 do dnia 31.07.2024 KUCHNIA KOŃSKIE

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	21.07.2024	22.07.2024	23.07.2024	24.07.2024	25.07.2024
	Lekkostrawna	Lekkostrawna	Lekkostrawna	Lekkostrawna	Lekkostrawna
Śniadanie	Ser biały 60 g (MLE.) Pasta z wędliny wieprz, jajka i koperku 65 g (JAJ. SOJ.) Jabłko 150 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Chleb graham żytnio-pszenny 60 g (GLU.) Bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Kawa mleczna 250 ml (GLU. MLE.)	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Śniadaniowa drobiwa-prod z kurczaka, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony - sur 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb graham 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 100 g Rukola cięta 10 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb graham żytnio-pszenny 60 g (GLU.) Bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Twarożek z miodem 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb graham żytnio-pszenny 60 g (GLU.) Bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU.) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU. MLE.) Szynka Piastowska wieprz wędz, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 35 g Arbuz 250 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb graham 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 młode z koperkiem 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU. MLE. SEL.) Makaron z serem białym i musem jabłkowym 350 g (GLU. MLE.) Kompot z aroni z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU. SEL.) Udko gotowane b/skóry 250 g Jarzynka gotowana 100 g (SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem 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 młode z koperkiem 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLU. MLE. SEL.) Klops wieprzowo-drobiowy got 100 g (GLU. JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU. MLE.) Buraczki na ciepło 100 g (GLU.) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU.) Kompot z aroni z/c 250 ml
Kolacja	Szynka Michałowej wieprz, wędz, parz 70 g (GLU. SOJ.) Bukiet królewski (march, brok, kalaf) gotowany 100 g Jogurt deserowy z owocami 150g 1 szt (MLE.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU.) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Pasta z ryby got(morszczuk) i warzyw 85 g (RYB. SEL.) Pomarańcza 130 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU.) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Kielbasa szynkowa wieprzowa grubo rozdz, wędz, parzona w osłonce niejadalnej 70 g (GLU. SOJ.) Sałata zielona 35 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU.) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Baton szynk z kur-product drob, średnio rozdz, parz, w osłonce niejadalnej 70 g Sałatka wiosenna-dieta z sosem winegret 60 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU.) Kawa mleczna 250 ml (GLU. MLE.)	Szynka z piersią indyczą-wędlina drob, grubo rozdz, parzona 70 g (SOJ. SEL.) 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. JAJ. MLE.) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml	Polędwica 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 z czarnej porzeczki o obniż zawar cukru 25 g 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

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 21.07.2024 do dnia 31.07.2024 KUCHNIA KOŃSKIE

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	26.07.2024	27.07.2024	28.07.2024	29.07.2024
	Lekkostrawna	Lekkostrawna	Lekkostrawna	Lekkostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE, _) Jajko gotowane kl M 1szt 50 g (JAJ, _) Sałata zielona 35 g Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Chleb graham żytnio-pszenny 60 g (GLU, _) Bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, _) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Poładwica Sopocka wieprz wędz.parz 70 g Bukiet królewski (march,brok,kalaf) gotowany 100 g Babka piaskowa-ciasto 50 g (GLU, JAJ, MLE, _) Masło extra 82% 20 g (MLE, _) Chleb graham żytnio-pszenny 60 g (GLU, _) Bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, _) Kawa mleczna 250 ml (GLU, MLE, _)	Parówka z fileta z indyka-prod z dod białka ml,homog,wędz,parz w osłonce niejadalnej 100 g (MLE, _) Sałatka z ogórków kiszonych i marchewki 80 g Mus bananowo-jabłkowy bez cukru 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE, _) Chleb graham żytnio-pszenny 60 g (GLU, _) Bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, _) Kawa mleczna 250 ml (GLU, MLE, _)	Makaron na mleku 400 ml (GLU, MLE, _) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE, _) Jabłko 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Chleb graham żytnio-pszenny 60 g (GLU, _) Bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, _) Herbata z cytryną z/c 250 ml
Obiad	Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL, _) Hache rybne(morszczuk) z warzywami 100 g (RYB, SEL, _) Cukinia gotowana 100 g Ziemniaki młode z koperkiem 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, _) Marchewka gotowana 100 g Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL, _) Pieczeń ze schabu-dieta 70 g Sos szpinakowy 100 ml (GLU, MLE, _) Jarzynka gotowana 100 g (SEL, _) Kompot z aroni z/c 250 ml Ziemniaki młode z koperkiem 200 g	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL, _) Kaszotto jęczmień z mięsem wiep. i warzywami 400 g (GLU, SEL, _) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, _) Cukinia gotowana 100 g Kompot z aroni z/c 250 ml
Kolacja	Twarożek z koperkiem 80 g (MLE, _) Jabłko 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU, _) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Pasta jarzynowo-wieprzowa 70 g (SEL, _) Pomidor 70 g Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU, _) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Szynkowa dębowa kielbasa drobiowa ,grubo rozdrob, wędz,parz z dodat wody i białka wieprz 50 g Pomidor 50 g Jogurt deserowy z owocami 150g 1 szt (MLE, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU, _) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Kielbasa krakowska wieprz grubo rozdrobno,wieprz,wędzona,parzona 70 g (GLU, SOJ, _) Sałatka z pomidorów- dieta 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE, _) Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU, _) Kawa mleczna 250 ml (GLU, MLE, _)
PN	Miód naturalny- por 25 g Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Bułka pszenna wrocł. dod. 25 g (GLU, _) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml	Kefir 2% 150g 1 szt Bułka pszenna wrocł. dod. 25 g (GLU, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml	Dżem brzoskwinowy-dodat-o obniżonej zaw cukru 30 g Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Bułka pszenna wrocł. dod. 25 g (GLU, _) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE, SO2, _) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml

Jadłospis dla kuchni za okres od dnia 21.07.2024 do dnia 31.07.2024 KUCHNIA KOŃSKIE

	wtorek	środa
	30.07.2024	31.07.2024
	Lekkostrawna	Lekkostrawna
Śniadanie	Kasza kukurydzana na mleku 400 ml (MLE.) Jajko gotowane kl M 1szt 50 g (JAJ.) Sałata zielona 35 g Chleb graham żytnio-pszenny 60 g (GLU.) Bułka pszenna wroclawska 50 g (GLU.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 Sałatka wiosenna-dieta z sosem winegret 60 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb graham żytnio-pszenny 60 g (GLU.) Bułka pszenna wroclawska 50 g (GLU.) Herbata z cytryną z/c 250 ml
Obiad	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, SEL.) Mięso z udźca z kurczaka pieczone 70 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE.) Surówka z marchewki,selera i jabłka z olejem 100 g (SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Zalewajka z ziemniakami 400 g (MLE, SEL.) Makaron z sosem bolonese z wieprz 350 g (GLU, SEL.) Brokuły gotowane 100 g Kompot z aroni z/c 250 ml
Kolacja	Paprykarz rybno(morszczuk)-warzywny 90 g (RYB, SEL.) Jabłko 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Bułka pszenna wroclawska 100 g (GLU.) Kawa mleczna 250 ml (GLU, MLE.)	Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Bułka pszenna wroclawska 100 g (GLU.) Herbata z cytryną z/c 250 ml
PN	Kielbasa szynkowa wieprzowa grubo rozd,wędz,parzona w osłonce niejadalnej 20 g (GLU, SOJ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Bułka pszenna wrocl. dod. 25 g (GLU.) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Dżem truskawkowy- dod- o obniż zawar cukru 25 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Bułka pszenna wrocl. dod. 25 g (GLU.) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml