

JADŁOSPIS PAŹDZIERNIK				
		LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	WĄTROBOWA
23.10.23 PONIEDZIAŁEK	śniadanie	Kasza gryczana, chleb, masło, wędlina, pomidor, herbata (1,7)	Kasza gryczana, chleb razowy, masło, wędlina, pomidor, herbata (1,7)	Płatki jęczmienne, chleb, masło, wędlina, herbata (1,7)
	dodatek		Chleb r., jogurt (1,7)	
	obiad	Zupa z zielonego groszku, klopsiki w wieprzowe w sosie pieczeniowym, ziemniaki, surówka z warzyw mieszanych, napój (1,3,9,7)	Zupa z zielonego groszku, klopsiki wieprzowe w sosie pieczeniowym, ziemniaki, surówka z warzyw mieszanych, herbata (1,3,9,7)	Grycikowa, pulpety wp. gotowane, ziemniaki, marchewka, napój (,3,9)
	kolacja	chleb, masło, twarożek z rzodkiewka i szczypiorkiem, sałata, herbata(1,7)	Chleb r., masło, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem, sałata, herbata(1,7)	chleb, masło, twarożek, herbata(1,7)
	dodatek		Chleb r., masło, wędlina (1,7)	
		Kcal: 2038, B:40,76g, T:61,17, KT, 6,1, W; 101,95 BŁ: 31,5g S: 1599mg	Kcal: 2253, B:44,50g, T:66,75, KT, 6,8, W; 111,25 BŁ: 38,5g S:1600mg	Kcal: 1938, B:38,76g, T:58,14, KT, 5,8, W; 96,9 BŁ 25,6g S:1400mg
24.10.23 WTOREK	śniadanie	Kasza manna+ otręby pszenne, chleb, masło, wędlina, ogórek, herbata (1,7)	Kasza manna+ otręby pszenne, chleb r, masło, wędlina, ogórek, herbata (1,7)	Kasza manna+ otręby pszenne chleb, masło, wędlina, herbata (1,7)
	dodatek		Chleb r., masło, ser żółty (1,7)	
	obiad	Ziemniaczana, gulasz mięsno-warzywny , kasza jęczmienna, surówka z czerwonej kapusty, napój (1,9,7)	Ziemniaczana, gulasz mięsno-warzywny, kasza jęczmienna, surówka z czerwonej kapusty, herbata (1,9,7)	Ziemniaczana, gulasz mięsno-warzywny, kasza jęczmienna, marchewka, napój (,3,9)
	kolacja	Chleb, masło, wędlina, papryka herbata(1,7)	Chleb r., masło, wędlina, papryka herbata(1,7)	chleb, masło, wędlina, herbata(1,7)
	dodatek		Chleb r., masło, jajko (1,3,7)	
		Kcal: 2134, B:42,68g, T:64,02, KT, 6,4; W; 106,70 BŁ: 32,6g S; 1897mg	Kcal: 2315 B:46,3g, T:69,45, KT, 6,5; W; 115,75 BŁ 36,5g, S; 1925mg	Kcal: 1934, B:38,68g, T:58,02, KT, 5,8; W; 96,7 BŁ 24,6g, S;1850mg

Powyżej przedstawiamy najczęściej spotykane alergeny pokarmowe. W celu ułatwienia dla Państwa informacji do każdego alergenu pokarmowego została przypisana cyfra porządkowa, która została umieszczona na jadłospisie: 1)Gluten, 2)Skorupiaki i produkty pochodne, 3)Jaja i produkty pochodne, 4)Ryby i produkty pochodne 5)Orzeszki ziemne(arachidowe) i produkty pochodne, 6)Soja i produkty pochodne, 7)Mleko oraz jego przetwory, 8)Orzechy, 9)Seler, 10)Gorczyca i produkty pochodne, 11) Ziarno sezamu, 12)Dwutlenek siarki i siarczany, 13)Łubin i produkty pochodne, 14)Mięczaki i produkty pochodne.

Zaplanowane posiłki wykonane są metoda gotowania, pieczenia, duszenia przy użyciu pieca konwekcyjno-parowego.

Skład poszczególnych potraw znajduje się w informatorze przy jadłospisie na tablicy informacyjnej w kuchenkach oddziałowych.

JADŁOSPIS PAŹDZIERNIK					
		LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	WĄTROBOWA	
25.10.23	ŚRODA	śniadanie	Płatki owsiane, bułka, masło, twarożek z brzoskwinia, herbata (1,7)	Płatki owsiane, bułka razowa, masło, twarożek, herbata (1,7)	Płatki owsiane, bułka, masło, twarożek herbata (1,7)
		dodatek		Chleb r., masło, wędlna (1,7)	
		obiad	Jarzynowa, makaron ze szpinakiem, owoc, napój (1,3,9,7)	Jarzynowa, makaron ze szpinakiem, owoc, herbata (1,9,7)	Krupnik ryżowy, makaron z serem, jabłko pieczone, napój (3,9)
		kolacja	chleb, masło, wędlna, pomidor, herbata(1,7)	Chleb r., masło, wędlna, pomidor, herbata(1,7)	chleb, masło, wędlna, herbata(1,7)
	dodatek		chleb r., serek topiony (1,7)		
		Kcal: 2010, B:40,2g, T:60,3, KT, 6,03; W; 100,5 BŁ: 30,5g S:1897mg	Kcal: 2051, B:41,02g, T:61,53, KT, 6,1 W; 102,55 BŁ: 31,6g S; 1987mg	Kcal: 1810, B:36,2g, T:54,3, KT, 5,4 W; 90,5 BŁ: 23,5g S; 1795mg	
26.10.23	CZWARTEK	śniadanie	Makaron + otręby pszenne, chleb, masło, wędlna, rzodkiewka, herbata (1,7)	Makaron+ otręby pszenne, chleb razowy, masło wędlna, rzodkiewka, herbata (1,7)	makaron, chleb, masło, wędlna herbata (1,7)
		dodatek		Płatki błyskawiczne, jogurt(1,7)	
		obiad	ogórkowa , zraz w jarzynach, ryż, napój (1,3,9,7)	ogórkowa , zraz w jarzynach, ryż, herbata (1,3,9,7)	Ziemniaczana, pulpety wp. ryż, warzywa gotowane, napój (1,3,9)
		kolacja	chleb, masło, sałatka jarzynowa, wędlna, herbata(1,7)	Chleb razowy, masło, sałatka jarzynowa, wędlna, herbata(1,7)	chleb, masło, wędlna , herbata(1,7)
	dodatek		Chleb razowy, masło, wędlna (1,7)		
		Kcal: 2083, B:41,66g, T:62,49 KT, 6,2 W; 104,15 BŁ:31,5g S: 1868mg	Kcal: 2276, B:45,52g, T:68,28, KT, 6,8; W; 115,80 BŁ: 33,6g S; 1956mg	Kcal: 1883, B: 37,66g, T:56,49, KT, 5,6; W; 94,15 BŁ:24,5g S; 1765mg	
27.10.23	PIĄTEK	śniadanie	Kasza jęczmienna, chleb, masło, serek topiony, pomidor, herbata(1,7)	Kasza jęczmienna, chleb razowy, masło, serek topiony, pomidor, herbata(1,7)	Kasza jęczmienna, pieczywo, masło, dżem, herbata (1,7)
		dodatek		Chleb razowy, masło, wędlna, (1,3,7)	

Powyżej przedstawiamy najczęściej spotykane alergeny pokarmowe. W celu ułatwienia dla Państwa informacji do każdego alergenu pokarmowego została przypisana cyfra porządkowa, która została umieszczona na jadłospisie: 1)Gluten, 2)Skorupiaki i produkty pochodne, 3)Jaja i produkty pochodne, 4)Ryby i produkty pochodne 5)Orzeszki ziemne(arachidowe) i produkty pochodne, 6)Soja i produkty pochodne, 7)Mleko oraz jego przetwory, 8)Orzechy, 9)Seler, 10)Gorczyca i produkty pochodne, 11) Ziarno sezamu, 12)Dwutlenek siarki i siarczany, 13)Łubin i produkty pochodne, 14)Mięczaki i produkty pochodne.

Zaplanowane posiłki wykonane są metoda gotowania, pieczenia, duszenia przy użyciu pieca konwekcyjno-parowego.

Skład poszczególnych potraw znajduje się w informatorze przy jadłospisie na tablicy informacyjnej w kuchenkach oddziałowych.

JADŁOSPIS PAŹDZIERNIK

		LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	WĄTROBOWA
	obiad	Owocowa z makaronem, pierogi ruskie z masłem, surówka z marchwi i chrzanu, napój (1,7,9)	Owocowa z makaronem, pierogi ruskie z masłem, surówka z marchwi i chrzanu herbata (1,7,9)	Owocowa, pierogi ruskie, marchewka, napój (1,7,9)
	kolacja	chleb, masło, pasta z tuńczyka z papryką i szczypiorkiem, sałata, herbata (1,7)	Chleb razowy, masło, pasta z tuńczykiem z papryką i szczypiorkiem, sałata, herbata (1,7)	chleb, masło, twarożek, herbata(1,7)
	dodatek		chleb razowy, masło, jajko (1,7)	
		Kcal: 2034, B:40,68g, T:61,02 KT, 6,1 W; 101,70 BŁ: 31,5g S; 1889mg	Kcal: 2253, B:45,06g, T:67,59 KT, 6,76 W; 112,65 BŁ 34,6g S; 1986mg	Kcal: 1834, B:36,68g, T:55,02 KT, 5,5 W; 91,7 BŁ: 24,5g S; 1749mg
28.10.23 SOBOTA	śniadanie	Pieczywo mieszane, masło, wędlna, papryka, kefir, herbata(1,7)	Pieczywo razowy, masło, wędlna, papryka, kefir, herbata(1,7)	Pieczywo, masło, wędlna, kefir, herbata(1,7)
	dodatek		chleb, masło, ser żółty (1,7)	
	obiad	Ogonowa, łazanki, owoc, napój (1,7,9)	Ogonowa, łazanki, owoc, herbata (1,7,9)	Ziemniaczana, makaron z sosem mięsnym, jabłko pieczone, napój (1,7,9)
	kolacja	chleb, masło, pasztecik, ogórek kiszony, herbata (1,7,3)	Chleb r., masło, pasztecik, ogórek kiszony, herbata (1,7,3)	chleb, masło, wędlna, herbata(1,7)
	dodatek		Chleb r, masło, wędlna(1,7)	
		Kcal: 2075 B:41,50g, T:62,25g KT, 6,2 W; 103,75g, BŁ: 31,2g S; 1874mg	Kcal: 2257, B:45,16g, T:67,74g, KT, 6,7g,W; 112,90g BŁ: 36,4g S; 1956mg	Kcal:1875, B:37,5g, T:56,25 KT,5,6 W;93,75 BŁ 24,8g S; 1765mg
29.10.23 NIEDZIELA	śniadanie	Płatki jęczmienne, pieczywo, masło, wędlna, pomidor, herbata(1,7)	Płatki jęczmienne, pieczywo r, masło, wędlna, pomidor, herbata(1,7)	Pieczywo, masło, wędlna, herbata(1,7)
	dodatek		Chleb r, serek topiony (1,7)	
	obiad	Zupa koperkowa z makaronem, chińszczyzna, surówka z białej	Zupa koperkowa z makaronem, chińszczyzna, surówka z białej kapusty,	Zacierka, ryż z sosem mięsnym, marchewka, napój (1,7,9)

Powyżej przedstawiamy najczęściej spotykane alergeny pokarmowe. W celu ułatwienia dla Państwa informacji do każdego alergenu pokarmowego została przypisana cyfra porządkowa, która została umieszczona na jadłospisie: 1)Gluten, 2)Skorupiaki i produkty pochodne, 3)Jaja i produkty pochodne, 4)Ryby i produkty pochodne 5)Orzeszki ziemne(arachidowe) i produkty pochodne, 6)Soja i produkty pochodne, 7)Mleko oraz jego przetwory, 8)Orzechy, 9)Seler, 10)Gorczyca i produkty pochodne, 11) Ziarno sezamu, 12)Dwutlenek siarki i siarczany, 13)Łubin i produkty pochodne, 14)Mięczaki i produkty pochodne.

Zaplanowane posiłki wykonane są metoda gotowania, pieczenia, duszenia przy użyciu pieca konwekcyjno-parowego.

Skład poszczególnych potraw znajduje się w informatorze przy jadłospisie na tablicy informacyjnej w kuchenkach oddziałowych.

JADŁOSPIS PAŹDZIERNIK				
LEKKOSTRAWNA		CUKRZYCOWA		WĄTROBOWA
		kapusty, ryż, napój (1,7,9)	herbata (1,7,9)	
	kolacja	chleb, masło, serek naturalny, szczypiorek, herbata (1,7,3)	Chleb r, masło, serek naturalny, szczypiorek, herbata (1,7,3)	chleb, masło, wędlina, herbata(1,7)
	dodatek		Chleb r, masło, wędlina(1,7)	
		Kcal: 2197, B:43,94g, T:65,91g KT, 6,5 W; 109,85 BŁ 31,5g S: 1865mg	Kcal: 2220 B:44,40g, T:66,6g KT, 66 W; 111g BŁ 36,7g S: 1935mg	Kcal: 1997, B:39,94g, T:59,91g KT, 5,9 W; 99,85 BŁ 26,3g S; 1756mg
30.10.2023PONIEDZIALEK				
	śniadanie	Kasza gryczana, pieczywo, masło, wędlina, ogórek, herbata(1,7)	Kasza gryczana, pieczywo razowe, masło, wędlina, ogórek, herbata(1,7)	Płatki jęczmienne, masło, wędlina, herbata(1,7)
	dodatek		Chleb r, jogurt (1,7)	
	obiad	Żurek z jajkiem, makaron z sosem bolońskim, owoc, napój (1,7,9)	Żurek z jajkiem, makaron z sosem bolońskim, owoc, herbata (1,7,9)	Ziemniaczana, makaron z serem, owoc napój (1,7,9)
	kolacja	chleb, masło, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką, herbata (1,7,3)	Chleb r, masło, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką, herbata (1,7,3)	chleb, masło twarożek, herbata(1,7)
	dodatek		Chleb r, masło, wędlina(1,7)	
		Kcal: 2075, B:41,50g, T:62,25 KT, 6,2 W; 103,75 BŁ 31,3g S;1887 mg	Kcal: 2100, B:42g, T:63g KT, 6,3 W;105g BŁ: 32g S; 1965mg	Kcal: 1872, B:37,44g, T:56,16 KT, 5,6 W; 93,6 BŁ 24,6g S: 1756mg
31.10.2023 WTOREK				
	śniadanie	Kasza manna+ otręby pszenne, pieczywo, masło, wędlina, papryka, herbata(1,7)	Kasza manna+ otręby pszenne, pieczywo razowe, masło, wędlina, papryka, herbata(1,7)	Kasza manna+ otręby pszenne, pieczywo, masło, wędlina, herbata(1,7)
	dodatek		Chleb r, serek topiony (1,7)	
	obiad	Kapuśniak, kopytka z masłem,	Kapuśniak, kopytka z masłem, surówka z	Krupnik ryżowy, kopytka, marchewka

Powyżej przedstawiamy najczęściej spotykane alergeny pokarmowe. W celu ułatwienia dla Państwa informacji do każdego alergenu pokarmowego została przypisana cyfra porządkowa, która została umieszczona na jadłospisie: 1)Gluten, 2)Skorupiaki i produkty pochodne, 3)Jaja i produkty pochodne, 4)Ryby i produkty pochodne 5)Orzeszki ziemne(arachidowe) i produkty pochodne, 6)Soja i produkty pochodne, 7)Mleko oraz jego przetwory, 8)Orzechy, 9)Seler, 10)Gorczyca i produkty pochodne, 11) Ziarno sezamu, 12)Dwutlenek siarki i siarczany, 13)Łubin i produkty pochodne, 14)Mięczaki i produkty pochodne.

Zaplanowane posiłki wykonane są metoda gotowania, pieczenia, duszenia przy użyciu pieca konwekcyjno-parowego.

Skład poszczególnych potraw znajduje się w informatorze przy jadłospisie na tablicy informacyjnej w kuchenkach oddziałowych.

JADŁOSPIS PAŹDZIERNIK			
LEKKOSTRAWNA		CUKRZYCOWA	WĄTROBOWA
	surówka z marchwi i jabłka, napój (1,7,9)	marchwi i jabłka, herbata (1,7,9)	napój (1,7,9)
kolacja	chleb, masło, wędlina, ówikła , herbata (1,7,3)	Chleb r., masło, wędlina, ówikła, herbata (1,7,3)	chleb, masło, wędlina, herbata(1,7)
dodatek		Chleb r., masło, jajko (1,3, 7)	
	Kcal: 2060, B:41,20g, T:61,8g KT, 6,2 W; 103g BŁ 30,8g S: 1875mg	Kcal: 2251, B:45,02g, T:67,53 KT, 6,7 W; 112,55 BŁ 32,6g S; 1985mg	Kcal: 1860, B:37,20g, T:55,80g KT,5,50g W; 93g BŁ 24,6g S; 1778mg

Powyżej przedstawiamy najczęściej spotykane alergeny pokarmowe. W celu ułatwienia dla Państwa informacji do każdego alergenu pokarmowego została przypisana cyfra porządkowa,, która została umieszczona na jadłospisie: 1)Gluten, 2)Skorupiaki i produkty pochodne, 3)Jaja i produkty pochodne, 4)Ryby i produkty pochodne 5)Orzeszki ziemne(arachidowe) i produkty pochodne, 6)Soja i produkty pochodne, 7)Mleko oraz jego przetwory, 8)Orzechy, 9)Seler, 10)Gorczyca i produkty pochodne, 11) Ziarno sezamu, 12)Dwutlenek siarki i siarczany, 13)Łubin i produkty pochodne, 14)Mięczaki i produkty pochodne.

Zaplanowane posiłki wykonane są metoda gotowania, pieczenia, duszenia przy użyciu pieca konwekcyjno-parowego.

Skład poszczególnych potraw znajduje się w informatorze przy jadłospisie na tablicy informacyjnej w kuchenkach oddziałowych.