

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml.pł.owsiane 200ml(MLE,GLU PSZ) pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 80g(JAJ,SEL), kielbasa kanapkowa 20g,(SOJ,GOR,PSZ), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Galaretka z owocami 200ml	Zupa kalafiorowa 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gołąbek b/zawijania z pieca 80g, sos pomidorowy got. 50g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 150g(MLE), fasolka szparagowa 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), pasta z kurczaka z koperkiem 40g(MLE), ogórek kiszony b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150ml(MLE)
	E 1454kcal, Białko 61,15g, Tłuszcze 44,07g w tym NKT 14,74g, Węglowodany 216,21g w tym cukry 21,48g, Bł.pokar.26,3g, Sód 2106,2mg		
Wtorek	Zupa ml.budyniowa 200ml(MLE), pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ), pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), ser żółty 40g(MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Banan 150g	Zupa jarzynowa 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), schab duszony 80g(GLU PSZ), ziemniaki 150g, sos pieczeniowy 50g(GLU PSZ,MLE), buraczki z jabłkiem 130g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), szynka delikatesowa 40g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Serek wiejski z owocami 100g(MLE)
	E 1665kcal, Białko 68,77g, Tłuszcze 50,01g w tym NKT 21,31g, Węglowodany 247,35g w tym cukry 47,18g, Bł.pokar.27,42g, Sód 2800,84mg		
Środa	Zupa mleczna z zacierką 200ml(MLE,GLU PSZ,JAJA), pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), parówki drobiowe 80g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL) ketchup 20g, pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Jabłko got. 150g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gzika z koperkiem 100g(MLE) ziemniaki got. 150g masło 82%tł 10g(MLE) kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), pasta z dorsza z warzywami 50g(RYB,MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Jogurt owocowy 150ml(MLE)
	E 1602kcal, Białko 67,48g, Tłuszcze 60,09g w tym NKT 24,32g, Węglowodany 207,06g w tym cukry 21,83g, Bł.pokar.20,97g, Sód 1739,19mg		
Czwartek	Zupa ml. pł.owsiane 200ml(GLU PSZ,MLE) pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), szynka wiejska 20g (SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL), ser twarogowy 20g(MLE), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Mus owocowy -kubus- 100g	Zupa pomidorowa z makaronem 200ml(GLU PSZ,MLE,SELJAJ), pulpet gotowany 80g (GLU PSZ,JAJ,MLE), ziemniaki puree z koperkiem 150g(MLE), sos 70g(GLU PSZ,MLE), fasolka szparagowa 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 90g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Budyń z musem owocowym 150g(MLE)
	E 1664kcal, Białko 70,95g, Tłuszcze 46,65g w tym NKT 16,55g, Węglowodany 250,88g w tym cukry 19,75g, Błonnik pokar.22,16g, Sód 1457,29mg		
Piątek	Zupa ml. kaszka manna 200ml (GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), jajko got.1,5szt (JAJ) pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II mus brzoskwinia – jabłko 100g	Krupnik 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), ryba z pieca w sosie brokułowym 80g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree z koperkiem 150g(MLE), bukiet warzyw 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), twarożek 50g,(MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami 200g
	E 1641kcal, Białko 61,51g, Tłuszcze 48,4g w tym NKT 12,77g, Węglowodany 258,01g w tym cukry 16,43g, Błonnik pokar.29,51g, Sód 1206mg		
Sobota	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), dżem niskosłodzony 20g, ser żółty 20g(MLE), pomidor b/s 60g, kakao 16% 250ml (MLE) II Ciasto marchewkowe 70g(GLU PSZ,JAJ)	Zupa brokułowa 3(GLU PSZ,MLE), kasza jaglana z pieczonym udkiem b/skóry z pieca konwekcyjnego 180g, kalafior got. 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), polędwica z indyka 40g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL) ogórek kiszony b/s50g, herbata 250m Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g wafle ryżowe wieloziarniste 20g
	E 1673kcal, Białko 71,29g, Tłuszcze 50,78g w tym NKT 16,36g, Węglowodany 246,58g w tym cukry 24,18g, Błonnik pokar.29,43g, Sód 2177,03mg		
Niedziela	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), pasta z jaj i pietruszki 50g(JAJ), pomidor b/s 60g, kakao 16% 250ml (MLE) II Pomarańcza z brzoskwinia – mus 150g	Rosół z makaronem 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL,JAJ), galantyna z kurczaka got. 60g, sos 70g(GLU PSZ,JAJ), ziemniaki puree 150g(MLE), marchewka z groszkiem130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), kurczak w galarecie 80g, pomidor b/s 80g, herbata 250ml Posilek nocny Riso ryż na mleku z wanilią 200g(GLU PSZ,MLE)
	E 1651kcal, Białko 66,05g, Tłuszcze 55,90g, NKT 21,40g, Węglowodany 229,47g, Sacharoza 25g, Błonnik pokar.21,06g, Sód 1988,83mg		

Sporządziła: dietetyk mgr Monika Konieczna

- Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe, orzechy (migdały, orzech włoski, orzech laskowy, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczany, łubin, mączczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
- Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.
- Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywanych i dań dostępny na życzenie w Dziale Żywnienia.

Zatwierdza: Dietetyk mgr Dominika Kabacińska

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ DZIECI 4-9 lat

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. pł.kukurydziane 200ml (MLE), pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), ,sałatka brokułowa jajkiem na jogurcie 80g(3,7) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II ciasto buraczane b/c 80g(1,3,)	Krem z zielonego groszku 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gulasz wieprzowy ze schabu duszony 90g(GLU PSZ,MLE), kluski śląskie 120g(GLU PSZ,JAJ), kalafior got., 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), szynka konserwowa 40g(1,3,6,7,9,10) ogórek kiszony b/s tary 40g, herbata 250ml, Posilek nocny Owsianka z jabłkiem 150g(GLU PSZ)
	E 1738kcal, Białko 65,11g, Tłuszcze 55,59g w tym NKT 17,28g, Węglowodany 256,58g w tym cukry 29,85g, Błonnik pokar.28,05g, Sód 1919,81mg		
Wtorek	Zupa ml.pł.owsiane 200ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przrenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) wędlina drobiowa 30g(GLU PSZ,SOJ,GOR,), twarożek 60g(MLE) pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Szarlotka dietetyczna 70g(GLU PSZ,)	Zupa szpinakowa 300ml(1GLU PSZ,MLE,SEL), filet drobiowy z pieca konwekcyjnego 70g, ryż 120g, sos koperkowy 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z marchwi i jabłka 130g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przrenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) ser żółty 40g,(MLE) pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 150g
	E 1565kcal, Białko 63,31g, Tłuszcze 44,75g w tym NKT 19,21g, Węglowodany 234,21g w tym cukry 22,95g, Bł.pokar. 18,94g, Sód 1527,66mg		
Środa	Zupa ml. kaszka manna 200ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przrenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) kurczak w galarecie 120g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Kiwi z biszkoptami - mus 70g(GLU PSZ,MLE)	Zupa warzywna 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), jajko sadzone na parze z pieca konw. 70g(JAJ) sos 70g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 150g(MLE), brokuł got. 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przrenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) pasztet drobiowy pieczony 40g(MLE,GLU PSZ) , pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Deser galaretka z kefirem i owocami 200g(MLE)
	E 157kcal, Białko 58,86g, Tłuszcze 49,26g w tym NKT 15,46g, Węglowodany 237,59g w tym cukry 22,93g, Bł.pokar.25,11g, Sód 2124,69mg		
Czwartek	Zupa ml. budyniowa 200ml (MLE), pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przrenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), er żółty 30g(MLE) dżem 20g, ogórek kiszony 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Jabłko got. 150g	Zupa z fasolki szparagowej 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpet z mięsa mieszanego got. 70g(GLU PSZ,MLE), sos 50g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki z koperkiem 150g(MLE) buraczki z jabłkiem got. 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przrenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) kielbasa szynkowa 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny II jogurt nat. 150g(MLE)
	E 1677kcal, Białko 60,37g, Tłuszcze 55,09g w tym NKT 24,01g, Węglowodany 243,79g w tym cukry 40,86g, Bł.pokar.19,83g, Sód 2319,5mg		
Piątek	Ryż na mleku 200ml(MLE) pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przrenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) jajecznicza z koperkiem 120g (JAJ), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Sok pomidorowy 200ml	Zupa owocowa z makaronem 300ml(GLU PSZ,JAJ,SEL), Ryba got. w sosie greckim 180g(GLU PSZ,JAJ) ziemniaki puree z koperkiem 150g(MLE), kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przrenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), Twarożek z ziołami 760g(MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 150g
	E 1684kcal, Białko 64,44g, Tłuszcze 51,03g w tym NKT 16,83g, Węglowodany 257,44g w tym cukry 36,64g, Bł.pokar.24,69g, Sód 1797,44mg		
Sobota	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 100g (MLE), sałata 30g, kakao 16% 250ml (MLE) II Kisiel z jabłkiem 200ml	Zupa krem z białych warzyw 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), spaghetti z mięsem i warzywami duszone 250g(GLU PSZ,MLE,JAJ) kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), pasta z jaj i pietruszki 50g (JAJ,MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny: ser twar.homogenizowany 100g(MLE)
	E 1663kcal, Białko 63,35g, Tłuszcze 50,69g w tym NKT 18,05, Węglowodany 262,06g w tym cukry 33,23g, Bł.pokar.31,24g, Sód 1641,11mg		
Niedziela	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), szynka konserwowa 40g (SEL,GOR,SOJ,MLE) pomidor b/s 50g, kakao 16% 250ml (MLE) II Ciasto z dyni i marchewki 40g(GLU PSZ,JAJ)	Rosół z makaronem 300ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) potrawka z kurczaka got. w sosie własnym 130g (JAJ,GLU PSZ,MLE), ryż got. 120g, marchewka z groszkiem got. 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 100g, (JAJ,MLE,SEL) pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 150(MLE)
	E 1673kcal, Białko 67,62g, Tłuszcze 52,38g w tym NKT 22,91g, Węglowodany 243,3g w tym cukry 32g, Bł.pokar.23,71g, Sód 1654,23mg		

Sporządziła: dietetyk mgr Monika Konieczna

- Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe, orzechy (migdały, orzech włoski, orzech laskowy, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczany, łubin, mączczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
- Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.
- Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywanych i dań dostępny na życzenie w Dziale Żywnienia.

Zatwierdza: Dietetyk mgr Dominika Kabacińska