

Jadłospisy za okres od dnia 21.09.2024 do dnia 30.09.2024 KUCHNIA KOŃSKIE

		1	3	5	6
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN
21.09.2024 sobota	Lekkostrawna	Szynkowa dębowa kielbasa drobiowa ,grubo rozdrob, wędz.parz z dodat wody i białka wieprz 50 g Serek waniliowy - homogenizowany 150 g (MLE,) Sałata zielona 35 g Masło extra 82% 20 g (MLE,) Chleb graham żytnio-pszenny 60 g (GLU,) Bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU,) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL,) Risotto z mięsa wieprz i warzyw 350 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE,) Buraczki na ciepło 100 g (GLU,) Kompot z aroni z/c 250 ml	Parówka z szynki-kielbasa wieprzowa homog.wędzona,parzona 110 g Sałatka z pomidorów- dieta 100 g Masło extra 82% 10 g (MLE,) Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU,) Kawa mleczna 250 ml (GLU, MLE,)	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
22.09.2024 niedziela	Lekkostrawna	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,)	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 z koperkiem 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Szynka Michałowej prod wieprz,wędz,parz z dod wody 70 g (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	Babka piaskowa-ciasto 50 g (GLU, JAJ, MLE,) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml
23.09.2024 poniedziałek	Lekkostrawna	Ryż na mleku 400 ml (MLE,) Kurczak got-prod drob,grubo rozdrob z dodat biał wieprz,parz,w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Sałatka z ogórków kiszonych i marchewki 70 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	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	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	Szynka z liściem prod wieprz,wędz,parz z dod wody 25 g (SOJ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Bułka pszenna wrocł. dod. 25 g (GLU,) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml
24.09.2024 wtorek	Lekkostrawna	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	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL,) Udko gotowane b/skóry 250 g Jarzynka gotowana 100 g (SEL,) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Kielbasa szynkowa wieprzowa grubo rozd,wędz,parzona w osłonce niejadalnej 70 g (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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Bułka pszenna wrocł. dod. 25 g (GLU,) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml
25.09.2024 sroda	Lekkostrawna	Kasza kukurydzana 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	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL,) Gulasz jarzyno-mięsny wieprz dieta 200 ml (GLU, SEL,) Marchewka gotowana 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Śniadaniowa drobiwa-prod z kurczaka,średno rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 70 g Pomidor 70 g Masło extra 82% 10 g (MLE,) Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU,) Kawa mleczna 250 ml (GLU, MLE,)	Dżem z czarnej porzeczki o obniż zawar cukru 25 g Masło extra 82% 10 g (MLE,) Bułka pszenna wrocł. dod. 25 g (GLU,) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 21.09.2024 do dnia 30.09.2024 KUCHNIA KOŃSKIE

26.09.2024 czwartek	Lekkostrawna	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Poledwica Wiśnowa- schab wieprz wędz,parzony z dodat wody 50 g (<u>GLU, SOJ, _</u>) Salata zielona 35 g Arbuz 250 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Chleb graham żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU, _</u>) Bułka pszenna wroclawska 50 g (<u>GLU, _</u>) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Klops wieprzowo-drobiowy got 100 g (<u>GLU, JAJ, _</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Buraczki na ciepło 100 g (<u>GLU, _</u>) Ryż na sypko 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Szynka z piersią indyczą-wędlina drob,grubo rozdr,parzona 70 g (<u>SOJ, SEL, _</u>) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Bułka pszenna wroclawska 100 g (<u>GLU, _</u>) Kawa mleczna 250 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)	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
27.09.2024 piątek	Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Jajko gotowane kl M 1szt 50 g (<u>JAJ, _</u>) Salata zielona 35 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Chleb graham żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU, _</u>) Bułka pszenna wroclawska 50 g (<u>GLU, _</u>) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Hache rybne(morszczuk) z warzywami 100 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Cukinia gotowana 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Bułka pszenna wroclawska 100 g (<u>GLU, _</u>) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Miód naturalny- por 25 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Bułka pszenna wrocl. dod. 25 g (<u>GLU, _</u>) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml
28.09.2024 sobota	Lekkostrawna	Poledwica Sopocka wieprz wędz,parz 70 g Bukiet królewski (march,brok,kalaf) gotowany 100 g Babka piaskowa-ciasto 50 g (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>) Chleb graham żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU, _</u>) Bułka pszenna wroclawska 50 g (<u>GLU, _</u>) Kawa mleczna 250 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)	Krupnik z kaszy z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, SEL, _</u>) Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Marchewka gotowana 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Pasta jarzynowo-wieprzowa 70 g (<u>SEL, _</u>) Salatka z pomidorów- dieta 70 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Bułka pszenna wroclawska 100 g (<u>GLU, _</u>) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Kefir 2% 150g 1 szt Bułka pszenna wrocl. dod. 25 g (<u>GLU, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml
29.09.2024 niedziela	Lekkostrawna	Parówka z fileta z indyka-prod z dod białka ml,homog,wędz,parz w osłonce niejadalnej 100 g (<u>MLE, _</u>) Salatka z ogórków kiszonych i marchewki 80 g Mus z jabłka-buraka-truskawki b/cukru 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE, _</u>) Chleb graham żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU, _</u>) Bułka pszenna wroclawska 50 g (<u>GLU, _</u>) Kawa mleczna 250 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Pieczeń ze schabu-dieta 70 g Sos szpinakowy 100 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Jarzynka gotowana 100 g (<u>SEL, _</u>) Kompot z aroni z/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g	Szynkowa dębowa kielbasa drobiowa ,grubo rozdrob, wędz,parz z dodat wody i białka wieprz 50 g Salata lodowa z rukolą i olejem 50 g Jogurt deserowy z owocami 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Bułka pszenna wroclawska 100 g (<u>GLU, _</u>) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Dżem brzoskwiowy-dodat-o obniżonej zaw cukru 30 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Bułka pszenna wrocl. dod. 25 g (<u>GLU, _</u>) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml
30.09.2024 poniedziałek	Lekkostrawna	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 150 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Chleb graham żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU, _</u>) Bułka pszenna wroclawska 50 g (<u>GLU, _</u>) Herbata z cytryną z/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>)	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Risotto z mięsa wieprz i warzyw 350 g (<u>SEL, _</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Cukinia gotowana 100 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Kielbasa krakowska wieprz grubo rozdrobno,wieprz,wędzona,parzona 50 g (<u>GLU, SOJ, _</u>) Salatka jarzynowa -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Bułka pszenna wroclawska 100 g (<u>GLU, _</u>) Kawa mleczna 250 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)	Miód naturalny- por 25 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Bułka pszenna wrocl. dod. 25 g (<u>GLU, _</u>) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml