

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 11.10.2024 do dnia 21.10.2024 KUCHNIA KOŃSKIE**

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	11.10.2024	12.10.2024	13.10.2024	14.10.2024	15.10.2024
	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa
<b>Śniadanie</b>	Kasza kukurydzana na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Dżem z czarnej porzeczki o obniż zawar cukru 80 g Banan 200 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb graham żytnio-pszenno 60 g ( <b>GLU.</b> ) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Szynkowa dębowa kielbasa drobiowa ,grubo rozdrob, wędz.parz z dodat wody i białka wieprz 50 g Serek waniliowy - homogenizowany 150 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa z pomidor,papryką i olejem 80 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb graham żytnio-pszenno 60 g ( <b>GLU.</b> ) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Ser topiony 22,5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z wędliny wieprz,jajka i papryki 75 g ( <b>JAJ, SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb graham żytnio-pszenno 60 g ( <b>GLU.</b> ) Kawa mleczna 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> )	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Kurczak got-prod drob,grubo rozdrob z dodat biał wieprz,parz,w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa -dodatek 35 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb graham żytnio-pszenno 60 g ( <b>GLU.</b> ) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1szt 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 100 g Rukola cięta 10 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb graham żytnio-pszenno 60 g ( <b>GLU.</b> ) Herbata z cytryną z/c 250 ml
<b>Obiad</b>	Zupa fasolowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) Filet z ryby (morszczuk) smażony 95 g ( <b>GLU, JAJ, RYB.</b> ) Sos grecki 110 ml ( <b>SEL, GOR.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięsa wieprz i warzyw 350 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) Buraczki z cebulą 100 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Pieczeń z fileta indyka w sosie własnym 175 g ( <b>GLU.</b> ) Surówka z jarzyn-lekka 110 g ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) Makaron pelnoziarn.z serem białym i musem jabłkowym 350 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) Kompot z aroni z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) Udko pieczone 220 g Kapusta biała duszona 125 g ( <b>GLU.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml
<b>Kolacja</b>	Jajko gotowane kl M 1szt 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Sałatka z pomidorów- dieta 70 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb graham żytnio-pszenno 60 g ( <b>GLU.</b> ) Kawa mleczna 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> )	Parówka z szynki-kielbasa wieprzowa homog.wędzona,parzona 110 g Sałatka z ogórków kiszonych i marchewki 100 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb graham żytnio-pszenno 60 g ( <b>GLU.</b> ) Kawa mleczna 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> )	Szynka Michałowej prod wieprz,wędz,parz z dod wody 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet królewski (march,brok,kałafiz sosem majon-jog 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Jogurt deserowy z owocami 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb graham żytnio-pszenno 60 g ( <b>GLU.</b> ) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Pasta z ryby wędzonej(makrela)jaja,ogórka kisz,cebuli 100 g ( <b>JAJ, RYB.</b> ) Pomarańcza 130 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb graham żytnio-pszenno 60 g ( <b>GLU.</b> ) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Kielbasa szynkowa wieprzowa grubo rozd,wędz,parzona w osłonce niejadalnej 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa -podst 100 g ( <b>JAJ, SEL, GOR.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU.</b> ) Chleb graham żytnio-pszenno 60 g ( <b>GLU.</b> ) Herbata z cytryną z/c 250 ml
<b>PN</b>	Ser żółty gouda 40 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna wrocł. dod. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml	Miód naturalny- por 25 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna wrocł. dod. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml	Babka piaskowa-ciasto 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml	Szynka z liściem prod wieprz,wędz,parz z dod wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna wrocł. dod. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna wrocł. dod. 25 g ( <b>GLU.</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 11.10.2024 do dnia 21.10.2024 KUCHNIA KOŃSKIE**

	środa	czwartek	piątek	sobota
	16.10.2024	17.10.2024	18.10.2024	19.10.2024
	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa
<b>Śniadanie</b>	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Twarożek z miodem 80 g ( <b>MLE</b> ) Gruszka 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Chleb miesznny pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb graham żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Połędwica Wiśnowa- schab wieprz wędz.parzony z dodat wody 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Salata zielona 35 g Arbuz 250 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Chleb miesznny pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb graham żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta z jaja,rzodkiewki i szczypiorku z sosem jog-maj 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Papryka świeża 50 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Chleb miesznny pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb graham żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Połędwica Sopocka wieprz wędz.parz 70 g Bukiet królewski (march,brok,kałaf)z sosem majon-jog 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Babka piaskowa-ciasto 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Chleb miesznny pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb graham żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Kawa mleczna 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz węgierski z wieprz i warzywami 250 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z selera jabłka i kukurydzy z sos jog-majon 110 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops wieprzowo-drobiowy got 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos musztardowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, GOR</b> ) Buraczki z papryką 110 g Ryż brązowy na sypko 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa dyniowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Filet rybny(morszczuk) w cieście 110 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MLE</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Krupnik z kaszy z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Potrawka drobiowa z warzywami 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml
<b>Kolacja</b>	Paszтет z ciecierzycy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Salatka z papryki świeżej i cebuli 70 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Chleb miesznny pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb graham żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Kawa mleczna 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Szynka z piersią indyczą-wędlina drob.grubo rozdr.parzona 70 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Chleb miesznny pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb graham żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Kawa mleczna 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabiko 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Chleb graham żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb miesznny pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Paszтет drobiowy Indykpol drobno rozdrob-pieczony 65 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ) Salatka z pomidorów i cebuli 70 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Chleb miesznny pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb graham żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Herbata z cytryną z/c 250 ml
<b>PN</b>	Śniadaniowa drobiwa-prod z kurczaka,średno rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 25 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna wrocł. dod. 25 g ( <b>GLU</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml	Ser topiony 22,5 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna wrocł. dod. 25 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml	Miód naturalny- por 25 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna wrocł. dod. 25 g ( <b>GLU</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml	Kefir 2% 150g 1 szt Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna wrocł. dod. 25 g ( <b>GLU</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml

**Jadłospis dla kuchni za okres od dnia 11.10.2024 do dnia 21.10.2024 KUCHNIA KOŃSKIE**

	niedziela	poniedziałek
	20.10.2024	21.10.2024
	Podstawowa	Podstawowa
<b>Śniadanie</b>	Parówka z fileta z indyka-prod z dod białka ml, homog, wędz, parz w osłonce niejadalnej 100 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka z ogórków kiszonych i marchewki 80 g Gruszka 150 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszny pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb graham żytnio-pszenno 60 g ( <b>GLU,</b> ) Kawa mleczna 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )	Makaron na mleku 400 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Twarożek z rzodkiewką 80 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszny pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb graham żytnio-pszenno 60 g ( <b>GLU,</b> ) Herbata z cytryną z/c 250 ml
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Pieczeń ze schabu w sosie własnym 170 g ( <b>GLU,</b> ) Kalafor got z bułką tartą 110 g ( <b>GLU,</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) Gołąbki z mięsem wieprz z ryżem brąz i kapustą b/zawijania 300 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Surówka z rzepy i kukurydzy z sosem jog-majon 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Kompot z aroni z/c 250 ml
<b>Kolacja</b>	Szynkowa dębowa kielbasa drobiowa ,grubo rozdrob, wędz, parz z dodat wody i białka wieprz 50 g Sałata lodowa z rukolą i olejem 50 g Jogurt deserowy z owocami 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszny pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb graham żytnio-pszenno 60 g ( <b>GLU,</b> ) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Kielbasa krakowska wieprz grubo rozdrobno, wieprz, wędzona, parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> ) Sałata jarzynowa -podst 100 g ( <b>JAJ, SEL, GOR,</b> ) Chleb mieszny pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) Chleb graham żytnio-pszenno 60 g ( <b>GLU,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa mleczna 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )
<b>PN</b>	Dżem brzoskwinowy-dodat-o obniżonej zaw cukru 30 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna wrocł. dod. 25 g ( <b>GLU,</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml	Ser żółty gouda 25 g ( <b>MLE,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna wrocł. dod. 25 g ( <b>GLU,</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml