

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 21.06.2024 do dnia 30.06.2024 KUCHNIA KOŃSKIE

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	21.06.2024	22.06.2024	23.06.2024	24.06.2024	25.06.2024
	Lekkostrawna	Lekkostrawna	Lekkostrawna	Lekkostrawna	Lekkostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU, MLE, _) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE, _) 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	Parówka hot-dog kielbasa drobiowa, drob rozdrob, wędz, parz, w osłonce niejadalnej 70 g (SOJ, _) Ketchup 20 g Jogurt deserowy z owocami 150g 1 szt (MLE, _) Banan 200 g Chleb graham żytnio-pszenny 60 g (GLU, _) Bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, _) Masło extra 82% 20 g (MLE, _) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Polędwica Wiśnowa- schab wieprz wędz, parzony z dodatkiem białka wieprz i wody 70 g (GLU, SOJ, _) Bukiet królewski (march, brok, kalaf) gotowany 100 g Jogurt deserowy z owocami 150g 1 szt (MLE, _) Jabłko 150 g Masło extra 82% 20 g (MLE, _) Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU, _) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (GLU, MLE, _) Szynkowa dębowa kielbasa drobiowa, grubo rozdrob, wędz, parz z dodatkiem wody i białka wieprz 50 g Pomidor 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	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, MLE, _) Szynka konserwowa wieprz -prod. blokowy parzony 50 g (SOJ, _) Sałatka wiosenna-dieta z sosem winegret 60 g Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Herbata z cytryną z/c 250 ml Chleb graham żytnio-pszenny 60 g (GLU, _) Bułka pszenna wrocławska 50 g (GLU, _)
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL, _) Pulpet rybny z morskiczka 100 g (GLU, JAJ, RYB, _) Sos ziołowy 100 ml (GLU, MLE, _) Jarzyna gotowana po grecku 100 g (SEL, _) Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL, _) Gulasz wieprzowy dieta 200 g (GLU, SEL, _) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, _) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL, _) Udki gotowane b/skóry 250 g Sałata zielona z jogutrem 85 g (MLE, _) Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Pejzanka z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL, _) Hache wieprzowe z warzywami 100 g (SEL, _) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, _) Cukinia gotowana 100 g Makaron 180 g (GLU, _) Kompot z aroni z/c 250 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml (GLU, SEL, _) Filet drobiowy pieczony 75 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL, _) Buraczki na ciepło 100 g (GLU, _) Ziemniaki młode z koperkiem 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml
Kolacja	Pasta z jaj i koperku 90 g (JAJ, MLE, _) Pomidor 50 g Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Kawa mleczna 250 ml (GLU, MLE, _)	Szynka z piersią indyczą-wędlina drob, grubo rozdr, parzona 50 g (SOJ, SEL, _) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawadzie cukru 30 g Pomidor 50 g Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU, _) Masło extra 82% 20 g (MLE, _) Kawa mleczna 250 ml (GLU, MLE, _)	Kielbasa szynkowa wieprzowa grubo rozdr, wędz, parzona w osłonce niejadalnej 70 g (GLU, SOJ, _) Ogórek kiszony - sur 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU, _) Kawa mleczna 250 ml (GLU, MLE, _)	Twarożek z dżemem truskawkowym 85 g (MLE, _) Pomarańcza 100 g Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Herbata z cytryną z/c 250 ml	Pasta z rybą got (morskiczek) i warzyw 85 g (RYB, SEL, _) Jabłko 150 g Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Herbata z cytryną z/c 250 ml
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	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE, SO2, _) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml	Jajko gotowane kl M 1szt 50 g (JAJ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Bułka pszenna wrocł. dod. 25 g (GLU, _) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml	Szynka Piastowska wieprz wędz, parzona 25 g (SOJ, _) Bułka pszenna wrocł. dod. 25 g (GLU, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Herbata z cytryną b/cukru 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

	środa	czwartek	piątek	sobota
	26.06.2024	27.06.2024	28.06.2024	29.06.2024
	Lekkostrawna	Lekkostrawna	Lekkostrawna	Lekkostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE,) Kielbasa szynkowa wieprzowa grubo rozdz, wędz, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU, SOJ,) Pomidor 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	Makaron na mleku 400 ml (GLU, MLE,) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) 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	Kasza kukurydzana na mleku 400 ml (MLE,) Dżem z czarnej porzeczki o obniż zawar cukru 80 g Banan 200 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	Szynkowa dębowa kielbasa drobiowa ,grubo rozdrob, wędz, parz z dodat wody i białka wieprz 70 g Jogurt deserowy z owocami 150g 1 szt (MLE,) Sałatka wiosenna-dieta z sosem winegret 70 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
Obiad	Zupa ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE, SEL,) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU, JAJ,) Sos szpinakowy 100 ml (GLU, MLE,) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (MLE,) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU,) Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLU, MLE, SEL,) Pieczeń ze schabu-dieta 70 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE,) Brokuły gotowane 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL,) Filet z ryby (morszczuk) pieczony 75 g (RYB,) Jarzyna gotowana po grecku 100 g (SEL,) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z aroni 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
Kolacja	Paszтет jarzynowo-drobiowy-wieprz dieta 100 g (GLU, JAJ, SEL,) Sałata zielona 35 g Masło extra 82% 20 g (MLE,) Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU,) Kawa mleczna 250 ml (GLU, MLE,)	Szynka z piersią indyczą-wędlina drob, grubo rozdr, parzona 50 g (SOJ, SEL,) Pomidor 50 g Masło extra 82% 20 g (MLE,) Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU,) Kawa mleczna 250 ml (GLU, MLE,)	Pasta z jaj i koperku 80 g (JAJ, MLE,) Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE,) Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU,) Kawa mleczna 250 ml (GLU, MLE,)	Parówka z szynki-kielbasa wieprzowa homog, wędzona, parzona 110 g Pomidor 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE,) Bułka pszenna wrocławska 100 g (GLU,) Kawa mleczna 250 ml (GLU, MLE,)
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE, S02,) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml	Jogurt deserowy z owocami 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna wrocł. dod. 25 g (GLU,) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml	Twarożek 40 g (MLE,) Bułka pszenna wrocł. dod. 25 g (GLU,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml	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

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 21.06.2024 do dnia 30.06.2024 KUCHNIA KOŃSKIE

niedziela	
30.06.2024	
Lekkostrawna	
Śniadanie	Ser biały 60 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Pasta z wędliny wieprz,jajka i koperku 65 g (<u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u> </u>) Jabłko 150 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Chleb graham żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU</u> , <u> </u>) Bułka pszenna wrocławska 50 g (<u>GLU</u> , <u> </u>) Kawa mleczna 250 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u> </u>)
Obiad	Zupa ryżowa 400 ml (<u>SEL</u> , <u> </u>) Pieczeń z fileta indyka 75 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u> </u>) Surówka z jarzyn-lekka 110 g (<u>SEL</u> , <u> </u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z aroni z/c 250 ml
Kolacja	Szynka Michałowej wieprz,wędz,parz 70 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u> </u>) Bukiet królewski (march,brok,kalaf) gotowany 100 g Jogurt deserowy z owocami 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u> </u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Bułka pszenna wrocławska 100 g (<u>GLU</u> , <u> </u>) Herbata z cytryną z/c 250 ml
PN	Babka piaskowa-ciasto 50 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u> </u>) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml