**Jadłospis dekadowy ( dieta podstawowa)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Jadłospis okresowy** **od 01-11-2015 do 10-11-2015** | **Dieta:** | **podstawowa** |
| **Śniadanie**  | **Obiad**  | **Kolacja** |
| niedziela 01.11.2015 |   |  |
| ***zacierka(1) na mleku(2)*** 350g, ***parówka(1),(2),(5),(6),(10),(11)*** na gorąco 100g***,*** musztarda, ***pieczywo(1)*** 120g,herbata 250ml | ***Zupa rosół z makaronem(1),(2),(5)*** 400g, Udko pieczone120g, ziemniaki 200g,buraczki oprószane120gkompot 250mlposiłek dodatkowy- ***ciasto drożdżowe z jabłkami(1),(3)*** | ***Szynka (1),(2),(5),(6),(10),(11)*** 50g,pomidor 20g***pieczywo(1)*** 120g***, masło(2)*** 15g, herbata 250ml |
| poniedziałek 02.11.2015 |   |  |
| ***Kasza jaglana(1) na mleku(2)*** 350g, ***twarożek(2)*** ze szczypiorkiem 40g***, pieczywo(1)*** 120g,, ***masło(2)*** 15g, herbata 250ml |  ***Zupa grochowa(1),(5)*** 400gRisotto z warzywami i mięsem  ***sos pomidorowy(1)*** 350gkompot 250mlposiłek dodatkowy- ***budyń(2)*** | ***salceson(1),(2),(5),(6),(10),(11)*** 50g,ketchup***pieczywo(1)*** 120g***, masło(2)*** 15g, herbata 250ml |
| wtorek 03.11.2015 |  |  |
| ***Płatki jęczmienne(1) na mleku(2)*** 350g, ***Polędwica drobiowa(1),(2),(5),(6),(10),(11)*** 40g***,***sałata zielona***, pieczywo(1)*** 120g, ***masło(2)*** 15g herbata 250ml | ***Zupa pomidorowa(1),(2),(5) z*** ryżem400g, ***Klopsik w sosie koperkowym(1),(3)*** 120g, ziemniaki 200g,surówka z kapusty120gkompot 250mlposiłek dodatkowy- jabłko pieczone | ***Pasta jajeczna (3)*** z cebulą 50g,***pieczywo(1)*** 120g***, masło(2)*** 15g, ***kawa z mlekiem(2)*** 250ml |
| środa 04.11.2015 |  |  |
| ***Kasza manna(1) na mleku(2)*** 350g, ***Kiełbasa żywiecka(1),(2),(5),(6),(10),(11)*** 40g***,*** pomidor, ***pieczywo(1)*** 120g, ***masło(2)*** 15g herbata 250ml | ***Zupa jarzynowa(1),(2),(5)*** 400g, ***Pierogi ruskie(1)***,***(2),(3) z masłem (2)*** 350gkompot 250mlposiłek dodatkowy- ***drożdżówka z dżemem(1),(3)*** | ***wędlina(1),(2),(5),(6),(10),(11)*** 30g,***ser żółty(2)*** 30g***pieczywo(1)*** 120g***, masło(2)*** 15g, herbata 250ml |
| czwartek 05.11.2015 |  |  |
| ***Barszcz biały z jajkiem(1),(2),(3)*** 350g, ***wędlina(1),(2),(5),(6),(10),(11)*** 40g***, pieczywo(1)*** 120g, ***masło(2)*** 15g, herbata 250ml | ***Zupa ogórkowa(1),(2),(5)*** 400g, ***Potrawka drobiowa(1),(3)*** 120g,kasza jęczmienna 200g, surówka z marchwi i jabłka120gkompot 250mlposiłek dodatkowy- kisiel | ***Pasta rybna(1),(2),(5),(6),(10),(11)*** 50g,***pieczywo(1)*** 120g***, masło(2)*** 15g, herbata 250ml |
| piątek 06.11.2015 |  |  |
| ryż na ***mleku(2)*** 350g, ***Pasztet drobiowy(1),(2),(5),(6),(10),(11***) 40g, ogórek 20g,pieczywo(1) 120g,, masło(2) 15g, herbata 250ml | ***Zupa koperkowa(1),(5)*** 400g***Łazanki z kapustą i kiełbasą(1)*** 350g,kompot 250mlposiłek dodatkowy- ***jogurt owocowy(2)*** | ***Twarożek z zieleniną(2)*** 50g,***pieczywo(1)*** 120g***, masło(2)*** 15g, ***kawa z mlekiem(2)*** 250ml |
| sobota 07.11.2015 |  |  |
| ***makaron(1) na mleku(2)*** 350g, ***Pasta jajeczna(3)*** 40g***, pieczywo(1)*** 120g,, ***masło(2)*** 15g, herbata 250ml | ***Zupa grysikowa(1),(2),(5)*** 400g, ***Ryba panierowana(1)*** 120g,ziemniaki 200g,surówka wielowarzywna 120gkompot 250mlposiłek dodatkowy-mus jabłkowy | ***wędlina(1),(2),(5),(6),(10),(11)*** 50g,sałata zielona,***pieczywo(1)*** 120g***, masło(2)*** 15g, herbata 250ml |
| niedziela 08.11.2015 |   |  |
| ***Płatki owsiane(1) na mleku(2)*** 350g, ***wędlina(1),(2),(5),(6),(10),(11)*** 40g***, pieczywo(1)*** 120g,, ***masło(2)*** 15g, herbata 250ml | ***Zupa rosół z makaronem(1),(2),(5)*** 400g, Schab pieczony 120g, ziemniaki 200g,buraczki z chrzanem120gkompot 250mlposiłek dodatkowy- ***ciasto z owocami(1),(3)*** | ***Sałatka jarzynowa(3)*** 100g, ***wędlina (1),(2),(5),(6),(10),(11)*** 40g,***pieczywo(1)*** 120g***, masło(2)*** 15g, herbata 250ml |
| poniedziałek 09.11.2015 |   |  |
| ***Płatki kukurydziane(1) na mleku(2)*** 350g, ***twarożek(2)*** z rzodkiewką 40g***, pieczywo(1)*** 120g,, ***masło(2)*** 15g, herbata 250ml |  ***Zupa ryżowa(1),(5)*** 400g Bigos 300g, ziemniaki 150gkompot 250mlposiłek dodatkowy- owoce | ***pasztetowa(1),(2),(5),(6),(10),(11)*** 50g,ogórek 20g***pieczywo(1)*** 120g***, masło(2)*** 15g, herbata 250ml |
| wtorek 10.11.2015 |  |  |
| ***Kasza manna(1) na mleku(2)*** 350g, ***wędlina(1),(2),(5),(6),(10),(11)*** 40g***,*** pomidor 20g***,pieczywo(1)*** 120g, ***masło(2)*** 15g herbata 250ml | ***Zupa barszcz czerwony z ziemniakami(1),(2),(5)*** 400g, ***Gulasz myśliwski(1)*** 120g,kasza gryczana 200g,Sałatka szwedzka z ogórka kiszonego 120g,kompot 250mlposiłek dodatkowy- galaretka owocowa | ***Pasta twarogowa z papryką(2)*** 50g,***pieczywo(1)*** 120g***, masło(2)*** 15g, ***kawa z mlekiem(2)*** 250ml |

 **INFORMACJA**

\***dania i produkty w danym jadłospisie mogą zawierać substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji (oznaczone zostały tłustą czcionką oraz nadano im znaki według legendy )**

**Legenda:**

1. **- zboża zawierające gluten tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies**
2. **– mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)**
3. **- jaja i produkty pochodne**
4. **– ryby i produkty pochodne**
5. **– seler i produkty pochodne**
6. **– soja i produkty pochodne**
7. **– orzeszki ziemne**
8. **- orzechy**
9. **– skorupiaki i produkty pochodne**
10. **– gorczyca i produkty pochodne**
11. **– nasiona sezamu i produkty pochodne**
12. **– łubin i produkty pochodne**
13. **– dwutlenek siarki i siarczyny**
14. **– mięczaki i produkty pochodne**