

Jadospis Prudnik

Posiłek	Dieta	Sobota IV 19.12	Niedziela IV 20.12	Poniedziałek IV 21.12
Śniadanie	podstawowa	Kawa z mlekiem -200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-10g, płatki jęczmienne na mleku-300ml, szynka złocista -50g, pomidor-30g (1,7)	Kawa z mlekiem -200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-10g, kasza kukurydziana na mleku-300ml, serek ziołowy 60g, pomidor-30g (1,3,7)	Kawa z mlekiem -200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-10g, ryż na mleku-300ml, dżem 60g, sałata-30g (1,7)
	Lekkostrawna, wątrobowa	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, płatki jęczmienne na mleku-300ml, szynka złocista 50g, pomidor-30g (1,7)	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, kasza kukurydziana na mleku-300ml, serek ziołowy 60g, pomidor-30g (1,3,7)	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, ryż na mleku-300ml, dżem 60g, sałata-30g (1,7)
	Trzustkowa	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, płatki jęczmienne na mleku-300ml, szynka złocista 50g, pomidor bez skórki-30g (1,7)	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, kasza kukurydziana na mleku-300ml, serek ziołowy 60g pomidor bez skórki-30g (1,7)	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, ryż na mleku-300ml, dżem 60g, sałata-30g (1,7)
	Cukrzycowa	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham-50g, margaryna-10g, szynka złocista -50g, pomidor-30g (1,7)	Kawa z mlekiem 200ml, chleb graham-50g, margaryna-10g, serek ziołowy 60g, pomidor-30g (1,3,7)	Kawa z mlekiem -200ml, chleb graham-50g, margaryna-10g, polędwica drobiowa 50g, sałata-30g (1,7)
	Dużego dziecka	Kawa z mlekiem -200ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, płatki jęczmienne na mleku-300ml, szynka złocista 50g, pomidor-30g (1,7)	Kawa z mlekiem -200ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, kasza kukurydziana na mleku-300ml, serek ziołowy 60g, pomidor-30g (1,3,7)	Kawa z mlekiem -200ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, ryż na mleku-300ml, dżem 60g, sałata-30g (1,7)
	Małego dziecka	Kawa z mlekiem -200ml, pieczywo mieszane-80g, masło-10g, płatki jęczmienne na mleku-300ml, szynka złocista -50g, pomidor-30g (1,7)	Kawa z mlekiem -200ml, pieczywo mieszane-80g, masło-10g, kasza kukurydziana na mleku-300ml, serek ziołowy 60g, pomidor-30g (1,3,7)	Kawa z mlekiem 200ml, pieczywo mieszane-80g, masło-10g, ryż na mleku-300ml, dżem 60g, sałata-30g (1,7)
II śniadanie	cukrzycowa	Chleb graham-30g, margaryna-5g, jajko-1/2szt (1,5)	Jabiko-1szt	Chleb graham-30g, margaryna-5g, szynka drobiowa-30g (1)
	Dzieci	Galaretka owocowa-200g	Jabiko-1szt	Sok marchwiowy-150ml
Obiad	podstawowa	Zupa szpinakowa z makaronem -300ml, bigos 250g, ziemniaki 200g, kompot-200ml (1,7,9)	Rosół z makaronem-300ml, kotlet schabowy 90g, mizeria 100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Zupa grysikowa -300ml, kotlet mielony 90g, buraczki 100g, ziemniaki 200g, kompot-200ml (1,3,7,9)
	Lekkostrawna, wątrobowa,	Zupa szpinakowa z makaronem -300ml, pulpet 90g, sos 100g, warzywa obrószone 100g, ziemniaki 200g, kompot-200ml (1,7,9)	Rosół z makaronem-300ml, schab duszony 90g, sos 100g, szpinak 100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Zupa grysikowa -300ml, kotlet mielony 90g, sos 100g, buraczki 100g, ziemniaki 200g, kompot-200ml (1,3,7,9)
	Trzustkowa	Zupa szpinakowa z makaronem -300ml, pulpet 90g, sos 100g, warzywa obrószone 100g, ziemniaki 200g, kompot-200ml (1,7,9)	Rosół z makaronem-300ml, schab duszony 90g, sos 100g, szpinak 100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Zupa grysikowa -300ml, kotlet mielony 90g, sos 100g, buraczki 100g, ziemniaki 200g, kompot-200ml (1,3,7,9)
	Cukrzycowa	Zupa szpinakowa z	Rosół z makaronem-300ml,	Zupa grysikowa -300ml,

		makaronem -300ml, pulpet 90g, sos 100g, warzywa oprószone 100g, ziemniaki 200g, kompot 200ml (1,7,9)	schab duszony 90g, sos 100g, warzywa oprószone 100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	klopsik 90g, sos 100g, buraczki 100g, ziemniaki 200g, kompot-200ml (1,3,7,9)
	Dużego dziecka	Zupa szpinakowa z makaronem -300ml, pulpet 90g, sos 100g, warzywa oprószone 100g, ziemniaki 200g, kompot-200ml (1,7,9)	Rosół z makaronem-300ml, schab duszony 90g, sos 100g, warzywa oprószone 100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Zupa grysikowa -300ml, klopsik 90g, sos 100g, buraczki 100g, ziemniaki 200g, kompot-200ml (1,3,7,9)
	Małego dziecka	Zupa szpinakowa z makaronem -300ml, pulpet 90g, sos 100g, warzywa oprószone 100g, ziemniaki 200g, kompot-200ml (1,7,9)	Rosół z makaronem-300ml, schab duszony 90g, sos 100g, warzywa oprószone 100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Zupa grysikowa -300ml, klopsik 90g, sos 100g, buraczki 100g, ziemniaki 200g, kompot-200ml (1,3,7,9)
Podwieczorek	Cukrzycowa	Chleb graham-30g, margaryna-5g, ser żółty-30g (1,7)	Chleb graham-30g, margaryna-5g, paprykarz-30g (1,4)	Chleb graham-30g, margaryna-5g, paszтет-3 (1)
	Dzieci	Serek waniliowy-1szt (7)	Biszkopty -30g (1,3,7)	Chrupki kukurydziane-3 (1)
Kolacja	podstawowa	Herbata-200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-15g, jajko 1szt, sałata-30g (1,7)	Herbata-200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-15g, gulasz angielski 50g, jabłko -30g (1)	Herbata-200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-15g, szynka drobiowa z koperkiem 50g, pomidor 30g (1)
	Lekkostrawna, wątrobowa	Herbata-200ml, baton-80g, margaryna-15g, poł. jajko 1szt, sałata-30g (1)	Herbata-200ml, baton-80g, margaryna-10g, blok drobiowy -50g, jabłko -30g (1)	Herbata-200ml, baton-80g, margaryna-15g, szynka drobiowa z koperkiem 50g, pomidor-30g (1)
	Trzustkowa	Herbata-200ml, baton-80g, margaryna-15g, poł. drobiowa z koperkiem-50g, sałata-30g (1)	Herbata-200ml, baton-80g, margaryna-10g, blok drobiowy 50g, jabłko -30g (1)	Herbata-200ml, baton-80g, margaryna-15g, szynka drobiowa z koperkiem 50g, pomidor-30g (1)
	Cukrzycowa	Herbata-200ml, chleb graham-50g, margaryna-15g, jajko 1szt, sałata-30g (1)	Herbata-200ml, chleb graham-50g, margaryna-10g, blok drobiowy -50g, jabłko 30g (1)	Herbata-200ml, chleb graham 50g, margaryna-15g, szynka drobiowa z koperkiem 50g, pomidor 30g (1)
	Dużego dziecka	Herbata owocowa-200ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, jajko 1szt, sałata-30g (1,7)	Herbata owocowa-200ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, blok drobiowy 50g, jabłko 30g (1,7)	Herbata owocowa-200ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, szynka drobiowa z koperkiem 50g, pomidor-30g (1,7)
	Małego dziecka	Herbata owocowa-200ml, pieczywo mieszane-80g, masło-10g, jajko 1szt, sałata-30g (1,7)	Herbata owocowa-200ml, pieczywo mieszane-80g, masło-10g, blok drobiowy 50g, jabłko 30g (1,7)	Herbata owocowa-200ml, pieczywo mieszane-80g, masło-10g, szynka drobiowa z koperkiem 50g, pomidor-30g (1,7)

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jajko, 4-ryba, 7-mleko, 9-seler)

Jadłospis Prudnik

Posiłek	Dieta	Wtorek IV 22.12	Środa IV 23.12	Czwartek IV 24.12
Śniadanie	podstawowa	Kawa z mlekiem -200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-10g, makaron na mleku-300ml, polędwica drobiowa50g, pomidor-30g (1,3,7)	Kawa z mlekiem -200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-10g, kasza manna na mleku-300ml, szynka drobiowa z pietruszką 50g, ogórek kiszony-30g (1,7)	Kawa z mlekiem -200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-10g, płatki jęczmienne na mleku-300ml, jajko1 szt, sałata 30g, (1,7)
	Lekkostrawna, wątrobowa	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, makaron na mleku-300ml, polędwica drobiowa50g, pomidor-30g (1,3,7)	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, kasza manna na mleku-300ml, szynka drobiowa z pietruszką 50g, pomidor-30g (1,7)	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, płatki jęczmienne na mleku-300ml, jajko1 szt, sałata (1,7)
	Trzustkowa	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, makaron na mleku-300ml, polędwica drobiowa50g, pomidor-30g (1,3,7)	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, kasza manna na mleku-300ml, szynka drobiowa z pietruszką 50g, pomidor bez skórki-30g (1,7)	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, płatki jęczmienne na mleku-300ml, jajko1 szt, sałata 30g (1,7)
	Cukrzycowa	Kawa z mlekiem -250ml, chleb graham-50g, margaryna-10g, polędwica drobiowa 50g, pomidor-30g (1,7)	Kawa z mlekiem -200ml, chleb graham-50g, margaryna-10g, szynka drobiowa z pietruszką 50g, pomidor-30g (1,7)	Kawa z mlekiem -200ml, chleb graham-50g, margaryna-10g, jajko1 szt, sałata-30g (1,7)
	Dużego dziecka	Kawa z mlekiem 200ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, makaron na mleku-300ml, polędwica drobiowa50g, pomidor-30g (1,3,7)	Kawa z mlekiem -200ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, kasza manna na mleku-300ml, szynka drobiowa z pietruszką 50g, pomidor-30g (1,7)	Kawa z mlekiem 200ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, płatki jęczmienne na mleku-300ml, jajko1 szt,, sałata 30g (1,7)
	Małego dziecka	Kawa z mlekiem 200ml, pieczywo mieszane-80g, masło-10g, makaron na mleku-300ml, polędwica drobiowa50g, pomidor-30g (1,3,7)	Kawa z mlekiem -200ml, pieczywo mieszane-80g, masło-10g, kasza manna na mleku-300ml, szynka drobiowa z pietruszką 50g, pomidor-30g (1,7)	Kawa z mlekiem -200ml, pieczywo mieszane-80g, masło-10g, płatki jęczmienne na mleku-300ml, jajko1 szt, sałata (1,7)
II śniadanie	cukrzycowa	Chleb graham-30g, margaryna-5g, ser żółty-30g (1,7)	Jabłko-1szt	Chleb graham-30g, margaryna-5g, papryka 30g (1,4)
	Dzieci	Budyń-200g (7)	Jabłko-1szt	Kisiel-200g
Obiad	podstawowa	Zupa krupnik -300ml, mortadela panierowana 90g, surówka z kapusty 100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Zupa wiejska z ziemniakami -300ml, leczko 250g, ryż 160g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Zupa jarzynowa z ziemniakami-300ml, ryż 160g, jabłkami 250g, sos jogurtowy 100g, kompot 200ml (1,7,9)
	Lekkostrawna, wątrobowa,	Zupa krupnik – 300ml, wątróbka w sosie 150g, bukiet jarzyn 100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Zupa wiejska z ziemniakami -300ml, mięso drobiowe w sosie jarzynowym 250g, ryż 160g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Zupa jarzynowa z ziemniakami-300ml, ryż 160g, jabłkami 250g, sos jogurtowy 100g, kompot 200ml (1,7,9)
	Trzustkowa	Zupa krupnik – 300ml, wątróbka w sosie 150g, bukiet jarzyn 100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Zupa wiejska z ziemniakami -300ml, mięso drobiowe w sosie jarzynowym 250g, ryż 160g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Zupa jarzynowa z ziemniakami-300ml, ryż 160g, jabłkami 250g, sos jogurtowy 100g, kompot 200ml (1,7,9)
	Cukrzycowa	Zupa krupnik – 300ml,	Zupa wiejska z ziemniakami	Zupa jarzynowa z

		wątróbka w sosie 150g, bukiet jarzyn 100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	-300ml, mięso drobiowe w sosie jarzynowym 250g, ryż 160g , kompot-200ml (1,3,7,9)	ziemniakami-300ml, ryż jabłkami 250g, sos jogurtowy 100g, komp 200ml (1,7,9)
	Dużego dziecka	Zupa krupnik – 300ml , wątróbka w sosie 150g, bukiet jarzyn 100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Zupa wiejska z ziemniakami -300ml, mięso drobiowe w sosie jarzynowym 250g, ryż 160g , kompot-200ml (1,3,7,9)	Zupa jarzynowa z ziemniakami-300ml, ryż jabłkami 250g, sos jogurtowy 100g, komp 200ml (1,7,9)
	Małego dziecka	Zupa krupnik – 300ml , wątróbka w sosie 150g, bukiet jarzyn 100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Zupa wiejska z ziemniakami -300ml, mięso drobiowe w sosie jarzynowym 250g, ryż 160g , kompot-200ml (1,3,7,9)	Zupa jarzynowa z ziemniakami-300ml, ryż jabłkami 250g, sos jogurtowy 100g, komp 200ml (1,7,9)
Podwieczorek	Cukrzycowa	Chleb graham-30g, margaryna-5g, jajko-1/2szt (1,3)	Chleb graham-30g, margaryna-5g, pol. drobiowa -30g (1)	Chleb graham-30g, margaryna-5g, ser żółty (1,7)
	Dzieci	Banan-50g	Herbatniki -30g (1,3,7)	Jogurt owocowy-1szt (7)
Kolacja	podstawowa	Herbata-200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-15g, jajko 1szt , sałata-30g (1)	Herbata-200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-15g, serek topiony -50g, sałata-30g (1,7)	Herbata-200ml, barszcz uszkami 300ml, pierogi kapustą i grzybami 5szt, kapusta z grochem 100g, ryba panierowana 90g
	Lekkostrawna, wątrobowa	Herbata-200ml, baton-80g, margaryna-15g, jajko 1szt, sałata-30g (1)	Herbata-200ml, baton-80g, margaryna-10g, blok drobiowy -50g , sałata-30g (1,7)	Herbata-200ml, barszcz uszkami 300ml, pierogi ziemniakami 5szt, ryba grecku 190g
	Trzustkowa	Herbata-200ml, baton-80g, margaryna-15g, szynka polędwicowa-50g, sałata-30g (1)	Herbata-200ml, baton-80g, margaryna-10g, blok drobiowy -50g sałata-30g (1,7)	Herbata-200ml, barszcz uszkami 300ml, pierogi ziemniakami 5szt, ryba grecku 190g
	Cukrzycowa	Herbata-200ml, chleb graham-50g, margaryna-15g, jajko 1szt , sałata-30g (1)	Herbata-200ml, chleb graham-50g, margaryna-10g, blok drobiowy -50g sałata-30g (1,7)	Herbata-200ml, barszcz uszkami 300ml, pierogi ziemniakami 5szt, ryba grecku 190g
	Dużego dziecka	Herbata owocowa-200ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, jajko 1szt , sałata-30g (1,7)	Herbata owocowa-200ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, blok drobiowy -50g , sałata-30g (1,7)	Herbata-200ml, barszcz uszkami 300ml, pierogi ziemniakami 5szt, ryba grecku 190g
	Małego dziecka	Herbata owocowa-200ml, pieczywo mieszane-80g, masło-10g, jajko 1szt, sałata-30g (1,7)	Herbata owocowa-200ml, pieczywo mieszane-80g, masło-10g, blok drobiowy -50g , sałata-30g (1,7)	Herbata-200ml, barszcz uszkami 300ml, pierogi ziemniakami 5szt, ryba grecku 190g

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja, 4-ryby, 7-mleko, 9-seler)

Jadłospis Prudnik

Posiłek	Dieta	Piątek IV 25.12
Śniadanie	podstawowa	Kawa z mlekiem -200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-10g, płatki owsiane na mleku-300ml, szynka dębowa 50g, pomidor 30g (1,3,7)
	Lekkostrawna, wątrobowa	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, płatki owsiane na mleku-300ml, szynka Bartnika 50g pomidor-30g (1,3,7)
	Trzustkowa	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, płatki owsiane na mleku-300ml, szynka Bartnika 50g pomidor-30g (1,3,7)
	Cukrzycowa	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, płatki owsiane na mleku-300ml, szynka Bartnika 50g pomidor-30g (1,3,7)
	Dużego dziecka	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, płatki owsiane na mleku-300ml, szynka Bartnika 50g pomidor-30g (1,3,7)
	Małego dziecka	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, płatki owsiane na mleku-300ml, szynka Bartnika 50g pomidor-30g (1,3,7)
II śniadanie		Makowiec 100g
	Dzieci	Chrupki kukurydziane-30g (1)
Obiad	podstawowa	Rosół z makaronem z makaronem -300ml, udko duszone 1 szt, marchew oprószana 100g, ziemniaki 200g, kompot-200ml (1,3,7,9)
	Lekkostrawna, wątrobowa,	Rosół z makaronem z makaronem -300ml, udko duszone 1 szt, marchew oprószana 100g, ziemniaki 200g, kompot-200ml (1,3,7,9)
	Trzustkowa	Rosół z makaronem z makaronem -300ml, udko duszone 1 szt, marchew oprószana 100g, ziemniaki 200g, kompot-200ml (1,3,7,9)
	Cukrzycowa	Rosół z makaronem z makaronem -300ml, udko duszone 1 szt, marchew oprószana 100g, ziemniaki 200g, kompot-200ml (1,3,7,9)
	Dużego dziecka	Rosół z makaronem z makaronem -300ml, udko duszone 1 szt, marchew oprószana 100g, ziemniaki 200g, kompot-200ml (1,3,7,9)
	Małego dziecka	Rosół z makaronem z makaronem -300ml, udko duszone 1 szt, marchew oprószana 100g, ziemniaki 200g, kompot-200ml (1,3,7,9)
Podwieczorek	Cukrzycowa	Chleb graham-30g, margaryna-5g, szynka drobiowa-30g (1)
	Dzieci	Galaretki owocowa-200g
Kolacja	podstawowa	Herbata-200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-15g, sałatka jarzynowa 150g, szynka gotowana 30g (1,7)
	Lekkostrawna, wątrobowa	Herbata-200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-15g, sałatka jarzynowa na jogurcie 150g, szynka gotowana 30g (1,7)
	Trzustkowa	Herbata-200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-15g, sałatka jarzynowa na jogurcie 150g, szynka gotowana 30g (1,7)
	Cukrzycowa	Herbata-200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-15g, sałatka jarzynowa na jogurcie 150g, szynka gotowana 30g (1,7)
	Dużego dziecka	Herbata owocowa-200ml, pieczywo mieszane-100g,

		masło-10g, twaróg 60g, sałata-30g (1,7)
	Małego dziecka	Herbata owocowa-200ml, pieczywo mieszane-80g, masło-10g, twaróg 60g, sałata-30g (1,7)

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja, 4-ryby, 7-mleko, 9-seler)

Jadłospis może ulec zmianie. Przepraszamy.

Jadłospis PCM Prudnik

Posiłek	Dieta	Sobota 26.12	Niedziela 27.12	Poniedziałek 28
Śniadanie	podstawowa	Kawa z mlekiem -200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-10g, ryż na mleku-300ml, ogonówka parzona -50g, ogórek kiszony-30g (1,7)	Kawa z mlekiem -200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-10g, kasza kukurydziana na mleku-300ml, jajko 1szt, sałata-30g (1,3,7)	Kawa z mlekiem -200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-10g, płatki jęczmienne na mleku-300ml, parówki 2 szt, ketchup 5g, pomidor 30g (1,7)
	Lekkostrawna, wątrobowa	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, ryż na mleku-300ml, pol. Szynekowa 50g, pomidor-30g (1,7)	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, kasza kukurydziana na mleku-300ml, jajko 1szt, sałata-30g (1,3,7)	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, płatki jęczmienne na mleku-300ml, szynka złocista-50g, pomidor 30g (1,7)
	Trzustkowa	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, ryż na mleku-300ml, pol. Szynekowa -50g, pomidor bez skórki-30g(1,7)	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, kasza kukurydziana na mleku-300ml, jajko 1szt, sałata-30g (1,3,7)	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, płatki jęczmienne na mleku-300ml, szynka złocista-50g, pomidor 30g (1,7)
	Cukrzycowa	Kawa z mlekiem -250ml, chleb graham-50g, margaryna-10g, pol. Szynekowa -50g, pomidor-30g (1,7)	Kawa z mlekiem -200ml, chleb graham-50g, margaryna-10g, jajko 1szt, sałata-30g (1,3,7)	Kawa z mlekiem -200ml, chleb graham-50g, margaryna-10g, szynka złocista-50g, pomidor 30g (1,7)
	Dużego dziecka	Herbata -200ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, ryż na mleku-300ml, pol.drobiowa z koperkiem-50g, pomidor-30g (1,7)	Herbata -200ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, kasza kukurydziana na mleku-300ml, jajko-1szt, sałata-30g (1,3,7)	Herbata -200ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, płatki jęczmienne na mleku-300ml, szynka złocista-50g, pomidor 30g (1,7)
	Małego dziecka	Herbata -200ml, pieczywo mieszane-80g, masło-10g, ryż na mleku-300ml, pol. Szynekowa 50g, pomidor-30g (1,7)	Herbata -200ml, pieczywo mieszane-80g, masło-10g, kasza kukurydziana na mleku-300ml, jajko-1szt, sałata-30g (1,3,7)	Herbata-200ml, pieczywo mieszane-80g, masło-10g, płatki jęczmienne na mleku-300ml, szynka złocista-50g, pomidor 30g (1,7)
II śniadanie		Jabłecznik 100g	Chleb graham-30g, margaryna-5g, pasztet-30g (1)	Jabłko-150g
	Dzieci	Sok marchwiowy-150ml	Banan-50g	Jabłko-150g
Obiad	podstawowa	Zupa grysikowa -300ml, kotlet schabowy 90g, surówka z kapusty białej 100g, ziemniaki 200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Zupa jarzynowa z kaszką kukurydzianą -300ml, sztuka mięsa 90g,sos 100g, bukiet jarzyn 100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Barszcz czerwony z ziemniakami -300ml, kompot 250g, kompot-200ml (1,3,7,9)
	Lekkostrawna, wątrobowa,	Zupa grysikowa -300ml, schab duszony 90g,sos 100g, szpinak 100g, ziemniaki 200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Zupa jarzynowa z kaszką kukurydzianą -300ml, sztuka mięsa 90g,sos 100g, bukiet jarzyn 100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Barszcz czerwony z ziemniakami -300ml, mięsno jarzynowe 250g, kompot koperkowy 100g, kompot 200ml (1,3,7,9)
	Trzustkowa	Zupa grysikowa -300ml, schab duszony 90g,sos 100g, szpinak 100g, ziemniaki 200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Zupa jarzynowa z kaszką kukurydzianą -300ml, sztuka mięsa 90g,sos 100g, bukiet jarzyn 100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Barszcz czerwony z ziemniakami -300ml, mięsno jarzynowe 250g, kompot koperkowy 100g, kompot 200ml (1,3,7,9)
	Cukrzycowa	Zupa grysikowa -300ml, schab duszony 90g,sos	Zupa jarzynowa z kaszką kukurydzianą -300ml, sztuka	Barszcz czerwony z ziemniakami -300ml, r

		100g, szpinak 100g, ziemniaki 200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	mięsa 90g, sos 100g, bukiet jarzyn 100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	mięsko jarzynowe 250g, koperkowy 100g, kompot-200ml (1,3,7,9)
	Dużego dziecka	Zupa grysikowa -300ml, schab duszony 90g, sos 100g, szpinak 100g, ziemniaki 200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Zupa jarzynowa z kaszką kukurydzianą -300ml, sztuka mięsa 90g, sos 100g, bukiet jarzyn 100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Barszcz czerwony z ziemniakami -300ml, mięsko jarzynowe 250g, koperkowy 100g, kompot-200ml (1,3,7,9)
	Małego dziecka	Zupa grysikowa -300ml, schab duszony 90g, sos 100g, szpinak 100g, ziemniaki 200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Zupa jarzynowa z kaszką kukurydzianą -300ml, sztuka mięsa 90g, sos 100g, bukiet jarzyn 100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Barszcz czerwony z ziemniakami -300ml, mięsko jarzynowe 250g, koperkowy 100g, kompot-200ml (1,3,7,9)
Podwieczorek	Cukrzycowa	Chleb graham-30g, margaryna-5g, serek ziołowy-30g (1,7)	Chleb graham-30g, margaryna-5g, ser żółty-30g (1,7)	Chleb graham-30g, margaryna-5g, ol.drobny-30g (1)
	Dzieci	Serek waniliowy-1szt(7)	Herbatniki-30g (1,3,7)	Chrupki kukurydziane-30g (1,7)
Kolacja	podstawowa	Herbata-200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-15g, ser żółty 30g, szynka tyrolska 30g, sałata -30g (1)	Herbata-200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-15g, gulasz angielski -50g, pomidor-30g (1)	Herbata-200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-15g, twarózek-60g, jabłko 30g (1,7)
	Lekkostrawna, wątrobowa	Herbata-200ml, baton-80g, margaryna-15g, ser biały 30g, pol. Drobiowa 30g, sałata 30g (1)	Herbata-200ml, baton-80g, margaryna-10g, szynka familijna -50g, pomidor-30g (1)	Herbata-200ml, baton-80g, margaryna-15g, twarózek-60g, jabłko 30g (1,7)
	Trzustkowa	Herbata-200ml, baton-80g, margaryna-15g, ser biały 30g, pol. Drobiowa 30g, sałata 30g (1)	Herbata-200ml, baton-80g, margaryna-10g, szynka familijna -50g, pomidor bez skórki-30g (1)	Herbata-200ml, baton-80g, margaryna-15g, twarózek-60g, jabłko 30g (1,7)
	Cukrzycowa	Herbata-200ml, baton-80g, margaryna-15g, ser biały 30g, pol. Drobiowa 30g, sałata 30g (1)	Herbata-200ml, chleb graham-50g, margaryna-10g, szynka familijna 50g, pomidor-30g (1)	Herbata-200ml, chleb graham-50g, margaryna-15g, twarózek-60g, jabłko 30g (1,7)
	Dużego dziecka	Herbata-200ml, baton-80g, margaryna-15g, ser biały 30g, pol. Drobiowa 30g, sałata 30g (1)	Herbata owocowa-200ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, szynka familijna -50g, pomidor-30g (1,7)	Herbata owocowa-200ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, twarózek-60g, jabłko 30g (1,7)
	Małego dziecka	Herbata-200ml, baton-80g, margaryna-15g, ser biały 30g, pol. Drobiowa 30g, sałata 30g (1)	Herbata owocowa-200ml, pieczywo mieszane-80g, masło-10g, szynka familijna 50g, pomidor-30g (1,7)	Herbata owocowa-200ml, pieczywo mieszane-80g, masło-10g, twarózek-60g, jabłko 30g (1,7)

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja, 4-ryby, 7-mleko, 9-seler)

Jadłospis PCM Prudnik

Posiłek	Dieta	Wtorek 29.12	Środa 30.12	Czwartek 31.12
Śniadanie	podstawowa	Kawa z mlekiem -200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-10g, kasza manna na mleku-300ml, pol.drobiowa z koperkiem -60g, rzodkiewka 30g (1,7)	Kawa z mlekiem -200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-10g, makaron na mleku-300ml, mielonka -50g, sałata (1,3,7)	Kawa z mlekiem -200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-10g, kasza kukurydziana na mleku-300ml, krakowska drob -50g, pomidor-30g (1,7)
	Lekkostrawna, wątrobowa	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, kasza manna na mleku-300ml, pol.drobiowa z koperkiem -60g, sałata-30g (1,7)	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, makaron na mleku-300ml, szynka bartnika-50g, sałata (1,3,7)	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, kasza kukurydziana na mleku-300ml, krakowska drobniowa 50g, pomidor (1,7)
	Trzustkowa	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, kasza manna na mleku-300ml, pol.drobiowa z koperkiem -60g, sałata-30g (1,7)	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, makaron na mleku-300ml, szynka bartnika-50g, sałata (1,3,7)	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, kasza kukurydziana na mleku-300ml, krakowska drobniowa 50g, pomidor, skórki-30g (1,7)
	Cukrzycowa	Kawa z mlekiem -250ml, chleb graham-50g, margaryna-10g, pol.drobiowa z koperkiem 60g, sałata-30g (1,7)	Kawa z mlekiem -200ml, chleb graham-50g, margaryna-10g, szynka bartnika-50g, sałata (1,3,7)	Kawa z mlekiem -200ml, chleb graham-50g, margaryna-10g, krakowska drobniowa -50g, pomidor (1,7)
	Dużego dziecka	Herbata -200ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, kasza manna na mleku-300ml, pol.drobiowa z koperkiem -60g, sałata-30g (1,7)	Herbata -200ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, makaron na mleku-300ml, szynka bartnika-50g, sałata (1,3,7)	Herbata -200ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, kasza kukurydziana na mleku-300ml, krakowska drobniowa 50g, pomidor (1,7)
	Małego dziecka	Herbata -200ml, pieczywo mieszane-80g, masło-10g, kasza manna na mleku-300ml, pol.drobiowa z koperkiem -60g, sałata-30g (1,7)	Herbata -200ml, pieczywo mieszane-80g, masło-10g, makaron na mleku-300ml, szynka bartnika-50g, sałata (1,3,7)	Herbata-200ml, pieczywo mieszane-80g, masło-10g, kasza kukurydziana na mleku-300ml, krakowska drobniowa 50g, pomidor (1,7)
II śniadanie	cukrzycowa	Chleb graham-30g, margaryna-5g, paprykarz-30g (1,4)	Chleb graham-30g, margaryna-5g, ser żółty-30g (1,7)	Chleb graham-30g, margaryna-5g, jajko-1/2 (1,3)
	Dzieci	Jogurt owocowy-1szt (7)	Galaretka owocowa-200g	Kisiel-200g
Obiad	podstawowa	Zupa pomidorowa z ryżem -300ml, kotlet mielony 90g, sos-100g, sur.z kapusty białej-100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Zupa ziemniaczana-300ml, gulasz wieprzowy-150g, buraczki 100g, kasza jęczmienna-150g, kompot-200ml (1,7,9)	Zupa fasolowa z makaronem -300ml, ziemniaki-90g, sos pomidorowy -100g, sur.z marchwi-100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)
	Lekkostrawna, wątrobowa,	Zupa pomidorowa z ryżem -300ml, pulpet drobiowo-wieprzowy-90g, sos-100g, szpinak-100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Zupa ziemniaczana-300ml, gulasz wieprzowy-150g, buraczki -100g, kasza jęczmienna-150g, kompot-200ml (1,7,9)	Zupa szpinakowa z makaronem -300ml, ziemniaki-90g, sos pomidorowy -100g, sur.z marchwi-100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)
	Trzustkowa	Zupa pomidorowa z ryżem -300ml, pulpet drobiowy-90g, sos-100g, szpinak-100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Zupa ziemniaczana-300ml, gulasz drobiowy-150g, buraczki 100g, kasza jęczmienna-150g, kompot-200ml (1,7,9)	Zupa szpinakowa z makaronem -300ml, ziemniaki-90g, sos pomidorowy 100g, sur.z marchew oprószana-100g

				ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)
	Cukrzycowa	Zupa pomidorowa z ryżem - 300ml, pulpet drobiowo-wieprzowy-90g, sos-100g, szpinak -100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Zupa ziemniaczana-300ml, gulasz wieprzowy-150g, buraczki 100g, kasza jęczmienna-150g, kompot-200ml (1,7,9)	Zupa szpinakowa z makaronem -300ml, ziemniaki-90g, sos pomidorowy 100g, sur.z marchwi-100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)
	Dużego dziecka	Zupa pomidorowa z ryżem - 300ml, pulpet drobiowo-wieprzowy-90g, sos-100g, szpinak-100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Zupa ziemniaczana-300ml, gulasz wieprzowy-150g, buraczki -100g, kasza jęczmienna-150g, kompot-200ml (1,7,9)	Zupa szpinakowa z makaronem -300ml, ziemniaki-90g, sos pomidorowy 100g, sur.z marchwi-100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)
	Małego dziecka	Zupa pomidorowa z ryżem - 300ml, pulpet drobiowo-wieprzowy-90g, sos-100g, szpinak-100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)	Zupa ziemniaczana-300ml, gulasz wieprzowy-150g, buraczki -100g, kasza jęczmienna-150g, kompot-200ml (1,7,9)	Zupa szpinakowa z makaronem -300ml, ziemniaki-90g, sos pomidorowy 100g, sur.z marchwi-100g, ziemniaki-200g, kompot-200ml (1,3,7,9)
Podwieczorek	Cukrzycowa	Chleb graham-30g, margaryna-5g, jajko-1/2szt (1,3)	Chleb graham-30g, margaryna-5g, pasztet -30g (1)	Chleb graham-30g, margaryna-5g, serek z ziołami-30g (7)
	Dzieci	Wafle ryżowe-2szt	Biszkopty -30g (1,3,7)	Banan-50g
Kolacja	podstawowa	Herbata-200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-15g, ser żółty-50g, pomidor-30g (1,7)	Herbata-200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-15g, pasztet-50g, ogórek zielony 30g (1,7)	Herbata-200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-15g, dżem 60g , jabłko 30g (1)
	Lekkostrawna, wątrobowa	Herbata-200ml, baton-80g, margaryna-15g, szynka drobiowa familijna-50g, pomidor-30g (1)	Herbata-200ml, baton-80g, margaryna-10g, blok drobiowy-50g, sałata-30g (1)	Herbata-200ml, baton-80g, margaryna-15g, pol. dżem 60g, jabłko -30g (1)
	Trzuskowa	Herbata-200ml, baton-80g, margaryna-15g, szynka drobiowa familijna-50g, pomidor bez skórki-30g (1)	Herbata-200ml, baton-80g, margaryna-10g, blok drobiowy-50g, sałata-30g (1)	Herbata-200ml, baton-80g, margaryna-15g, pol. dżem 60g , jabłko 30g (1)
	Cukrzycowa	Herbata-200ml, chleb graham-50g, margaryna-15g, szynka drobiowa familijna-50g, pomidor-30g (1)	Herbata-200ml, chleb graham-50g, margaryna-10g, blok drobiowy-50g, sałata-30g (1)	Herbata-200ml, chleb graham-50g, margaryna-15g, polędwica drobiowa-50g, jabłko -30g (1)
	Dużego dziecka	Herbata owocowa-200ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, ser żółty-50g, pomidor-30g (1,7)	Herbata owocowa-200ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, blok drobiowy-50g, sałata-30g (1,7)	Herbata owocowa-200ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, dżem 60g , jabłko -30g (1,7)
	Małego dziecka	Herbata owocowa-200ml, pieczywo mieszane-80g, masło-10g, szynka drobiowa familijna-50g, pomidor-30g (1,7)	Herbata owocowa-200ml, pieczywo mieszane-80g, masło-10g, blok drobiowy-50g, sałata-30g (1,7)	Herbata owocowa-200ml, pieczywo mieszane-80g, masło-10g, dżem 60g , jabłko 30g, (1,7)

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja, 4-ryby, 7-mleko, 9-seler)

Jadłospis PCM Prudnik

Posiłek	Dieta	Piątek I 01.01
Śniadanie	podstawowa	Kawa z mlekiem -200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-10g, płatki owsiane na mleku-300ml, szynka gotowana50g , pomidor 30g (1,3,7)
	Lekkostrawna, wątrobowa	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, płatki owsiane na mleku-300ml, szynka gotowana50g, pomidor 30g (1,3,7)
	Trzustkowa	Kawa z mlekiem -200ml, baton-80g, margaryna-10g, płatki owsiane na mleku-300ml, szynka gotowana50g, pomidor 30g (1,3,7)
	Cukrzycowa	Kawa z mlekiem -250ml, chleb graham-50g, margaryna-10g, szynka gotowana50g, pomidor 30g (1,3,7)
	Dużego dziecka	Herbata -200ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, płatki owsiane na mleku-300ml, szynka gotowana50g, pomidor 30g (1,3,7)
	Małego dziecka	Herbata -200ml, pieczywo mieszane-80g, masło-10g, płatki owsiane na mleku-300ml, jajko 1szt, pomidor 30g (1,3,7)
II śniadanie	cukrzycowa	Jabłko 30g
	Dzieci	Jabłko -1szt
Obiad	podstawowa	Zupa ryżowa 300ml, filet panierowany 90g, bukiet królewski 100g, ziemniaki 200g , kompot-200ml (1,3,7,9)
	Lekkostrawna, wątrobowa,	Zupa ryżowa 300ml, filet duszony 90g, sos 100g ,szpinak 100g, ziemniaki 200g , kompot-200ml (1,3,7,9)
	Trzustkowa	Zupa ryżowa 300ml, filet duszony 90g, sos 100g ,szpinak 100g, ziemniaki 200g , kompot-200ml (1,3,7,9)
	Cukrzycowa	Zupa ryżowa 300ml, filet duszony 90g, sos 100g , bukiet królewski 100g, ziemniaki 200g , kompot-200ml (1,3,7,9)
	Dużego dziecka	Zupa ryżowa 300ml, filet duszony 90g, sos 100g , bukiet królewski 100g, ziemniaki 200g , kompot-200ml (1,3,7,9)
	Małego dziecka	Zupa ryżowa 300ml, filet duszony 90g, sos 100g , bukiet królewski 100g, ziemniaki 200g , kompot-200ml (1,3,7,9)
Podwieczorek	Cukrzycowa	Graham 50g, margaryna 5g, pasztet 30g
	Dzieci	Jogurt owocowy -1szt (7)
Kolacja	podstawowa	Herbata-200ml, pieczywo mieszane-100g, margaryna-15g, gulasz angielski 50g , rzodkiewka 30g (1,4)
	Lekkostrawna, wątrobowa	Herbata-200ml, baton-80g, margaryna-15g, pol drobiowa 50g, sałata (1,4,7,9)

	Trzuskowa	Herbata-200ml, baton-80g, margaryna-15g, pol drobiowa 50g, sałata (1,4,7,9)
	Cukrzycowa	Herbata-200ml, chleb graham-50g, margaryna-15g, pol drobiowa 50g, sałata (1,4,7,9)
	Dużego dziecka	Herbata owocowa-200ml, pieczywo mieszane-100g, masło-10g, pol drobiowa 50g, sałata (1,7)
	Małego dziecka	Herbata owocowa-200ml, pieczywo mieszane-80g, masło-10g, pol drobiowa 50g, sałata (1,7)

Alergeny (1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja, 4-ryby, 7-mleko, 9-seler)

Jadłospis może ulec zmianie. Przepraszamy.