

## Jadłospis tygodniowy 01.02 – 07.01.2024 – Dieta ogólna

	01.01.2024 PONIEDZIAŁEK	02.01.2024 WTOREK	03.01.2024 ŚRODA	04.01.2024 CZWARTEK	05.01.2024 PIĄTEK	06.01.2024 SOBOTA	07.01.2024 NIEDZIELA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Polędwica Sopocka 50 g Pomidor 70 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Polędwica drobiowa 15 g Ser wiejski lekki 50 g Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Ogórek zielony 80 g Kasza manna na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Szynka drobiowa 30 g Serek topiony śmietankowy 25 g Sałata 20 g Ogórek kiszony 60 g Ryż na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Polędwica drobiowa 15 g Jajecznica z koperkiem 100 g Pomidor 80 g Makaron na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Ser żółty 40 g Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g Sałata lodowa 40 g Rzodkiewka 40 g Kluski lane na mleku 300ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Parówka drobiowa na ciepło 100g Ketchup 15g Zacierka na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Szynka gotowana 30 g Serek topiony śmietankowy 25 g Ogórek zielony 70 g Płatki ryżowe na mleku 300 ml
<b>OBIAD</b>	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 g Pulpet gotowany 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi z jogurtem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony 300 g Pieczeń mielona 120 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 150g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krem z dyni 300 g Sos spaghetti z warzywami 150g Makaron gotowany 220 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300 g Potrawka z kurczaka 150 g Ryż biały na sypko 150 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 g Filet rybny pieczony 120 g Ziemniaki puree 200 g Kapusta kiszona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Ryżanka 300 g Pierś z kurczaka w sosie 150 g Ziemniaki 200 g Mizeria 150 g Kompot owocowy 250 ml	Krem z marchwi 300 g Kotlet mielony 120 g Ziemniaki 200 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 250 ml
<b>KOLACJA</b>	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Szynka drobiowa 30 g Ser żółty 25 g Sałata 20 g Rzodkiewka 60g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Szynka gotowana 50 g Jajko gotowane 50 g Pomidor 70 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Schab pieczony 50 g Pomidor 80 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Polędwica Sopocka 50 g Sałata 20 g Papryka 60 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Paszтет drobiowy 50 g Ogórek kiszony 60 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Polędwica drobiowa 50 g Sałata 20 g Pomidor 80 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Polędwica drobiowa 50g Jajko gotowane 50 g Sałata 20 g Papryka 60g
<b>WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZE, ALERGENY</b>	E – 2110 kcal B – 95g T – 76g W – 267g A – 1,3,6,7,9	E – 2030 kcal B – 85g T – 71g W – 264g A – 1,3,6,7,9	E – 2030 kcal B – 78g T – 56g W – 301g A – 1,3,6,7,9	E- 2030 kcal B- 84 g T- 68 g W- 277 g A- 1,3,6,7,9	E- 2000 kcal B- 66g T- 78g W- 268g A- 1,3,4,6,7,9	E- 2040 kcal B- 87g T- 63g W- 281g A- 1,3,6,7,9	E – 2120 B – 78g T – 78g W – 278g A – 1,3,6,7,9

## Jadłospis tygodniowy 01.02 – 07.01.2024 – Dieta ogólna

### Numery alergenów występujących w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne.
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą).
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzech pistacjowy, orzechy makadamia i produkty pochodne.
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.