

## Jadłospis tygodniowy 01.04 – 07.04.2024 – Dieta ogólna

	01.04.2024 PONIEDZIAŁEK	02.04.2024 WTOREK	03.04.2024 ŚRODA	04.04.2024 CZWARTEK	05.04.2024 PIĄTEK	06.04.2024 SOBOTA	07.04.2024 NIEDZIELA
<b>ŚNIADANIE</b>	<p><u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Indyk faszerowany 40 g</u> <u>Szynka krucha 40 g</u> <u>Jajko w majonezie 70 g</u> <u>Sałata 20 g</u> <u>Rzodkiewka 60 g</u> <u>Babka piaskowa 80 g</u></p>	<p><u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Parówka drobiowa na ciepło 100g</u> <u>Ketchup 15g</u> <u>Ryż na mleku 300 ml</u></p>	<p><u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane żytnie 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Południca drobiowa 15 g</u> <u>Jajecznicza 100 g</u> <u>Pomidor 70 g</u> <u>Kasza manna na mleku 300 ml</u></p>	<p><u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Pasta drobiowa z jarzynami 100 g</u> <u>Sałata 20 g</u> <u>Ogórek konserwowy 70 g</u> <u>Makaron na mleku 300 ml</u></p>	<p><u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g</u> <u>Sałata lodowa 40 g</u> <u>Rzodkiewka 40 g</u> <u>Kluski lane na mleku 300ml</u></p>	<p><u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Schab pieczony 50 g</u> <u>Serek topiony śmietankowy 25 g</u> <u>Pomidor 80g</u> <u>Zacierka na mleku 300ml</u></p>	<p><u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Południca drobiowa 30 g</u> <u>Jajko gotowane 50 g</u> <u>Ogórek kiszony 60 g</u> <u>Płatki ryżowe na mleku 300 ml</u></p>
<b>OBIAD</b>	<p><u>Rosół z makaronem 300 g</u> <u>Pieczeń rzymska z warzywami 120 g</u> <u>Ziemniaki gotowane 200g</u> <u>Mizeria 150 g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u></p>	<p><u>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 g</u> <u>Kotlet mielony pieczony 120 g</u> <u>Ziemniaki 200 g</u> <u>Cukinia pieczona 150 g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u></p>	<p><u>Krupnik z kaszą jęczmienną 300 g</u> <u>Udko z kurczaka duszone 150 g</u> <u>Ryż biały na sypko 150 g</u> <u>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u></p>	<p><u>Zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g</u> <u>Gulasz z warzywami 150 g</u> <u>Kasza jęczmienna na sypko 150g</u> <u>Buraczki 150g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u></p>	<p><u>Zupa jarzynowa 300 g</u> <u>Pierogi leniwe 300 g</u> <u>Jogurt naturalny 100 g</u> <u>Mus truskawkowy 50 g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u></p>	<p><u>Zupa koperkowa z ziemniakami 300 g</u> <u>Udziec drobiowy gotowany z sosem 150 g</u> <u>Makaron gotowany 200 g</u> <u>Sałata lodowa z pomidorem i olejem 150g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u></p>	<p><u>Zupa brokułowa 300 g</u> <u>Schab pieczony w rękawie z sosem 150 g</u> <u>Ziemniaki gotowane 200g</u> <u>Surówka Coleslaw</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u></p>
<b>KOLACJA</b>	<p><u>Herbata bez cukru 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Szynka drobiowa 40 g</u> <u>Schab 40 g</u> <u>Jajko w majonezie 70 g</u> <u>Pomidor 70g</u> <u>Babka drożdżowa 80 g</u></p>	<p><u>Herbata bez cukru 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Południca Sopocka 50 g</u> <u>Papryka czerwona 70 g</u></p>	<p><u>Herbata bez cukru 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Szynka gotowana 50 g</u> <u>Sałata 20 g</u> <u>Ogórek zielony 60 g</u></p>	<p><u>Herbata bez cukru 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Szynka z indyka 50 g</u> <u>Ser żółty 25 g</u> <u>Papryka czerwona 80 g</u></p>	<p><u>Herbata bez cukru 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Pasta z ryby gotowanej z warzywami 70 g</u> <u>Ogórek kiszony 60 g</u></p>	<p><u>Herbata bez cukru 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Szynka gotowana 50 g</u> <u>Ogórek zielony 80 g</u></p>	<p><u>Herbata bez cukru 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Południca Sopocka 50 g</u> <u>Papryka czerwona 80 g</u></p>
<b>WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZE, ALERGENY</b>	<p>Wartość energetyczna: 2727 kcal; Białko ogółem: 115,26g, Tłuszcz: 121,11g, Kw. tł. nasy.: 37,01g; Węglowodany ogółem: 304,88 g, w tym cukry: 40,44 g; błonnik: 24,67g; sól: 5,17g. Alergeny : 1,3,4,6,7,9</p>	<p>Wartość energetyczna: 2142 kcal; Białko ogółem: 104,75 g, Tłuszcz: 77,51g, Kw. tł. nasy.: 29,46 g; Węglowodany ogółem: 270,11 g, w tym cukry: 35,12 g; błonnik: 28,29 g; sól: 5,23 g. Alergeny : 1,3,4,6,7,9</p>	<p>Wartość energetyczna: 2158 kcal; Białko ogółem: 99,52 g, Tłuszcz: 72,26g, Kw. tł. nasy.: 30,23 g; Węglowodany ogółem: 286,56 g, w tym cukry: 42,35 g; błonnik: 21,20g; sól: 4,13 g. Alergeny : 1,3,6,7,9</p>	<p>Wartość energetyczna: 2275 kcal; Białko ogółem: 114,19g, Tłuszcz: 74,11 g, Kw. tł. nasy.: 30,88 g; Węglowodany ogółem: 297,68 g, w tym cukry: 37,95 g; błonnik: 23,56 g; sól: 4,13g. Alergeny : 1,3,6,7,9</p>	<p>Wartość energetyczna: 2042 kcal; Białko ogółem: 94,85 g, Tłuszcz: 65,35 g, Kw. tł. nasy.: 27,88 g; Węglowodany ogółem: 278,48 g, w tym cukry: 36,47 g; błonnik: 20,71 g; sól: 3,34 g. Alergeny : 1,3,4,6,7,9</p>	<p>Wartość energetyczna: 2138 kcal; Białko ogółem: 96,09 g, Tłuszcz: 80,77 g, Kw. tł. nasy.: 31,20 g; Węglowodany ogółem: 266,45 g, w tym cukry: 50,35 g; błonnik: 20,09 g; sól: 3,84 g. Alergeny : 1,3,6,7,9</p>	<p>Wartość energetyczna: 2032 kcal; Białko ogółem: 104,45 g, Tłuszcz: 65,44 g, Kw. tł. nasy.: 25,92 g; Węglowodany ogółem: 266,17 g, w tym cukry: 48,22 g; błonnik: 24,00 g; sól: 5,06 g. Alergeny : 1,3,6,7,9</p>

## Jadłospis tygodniowy 01.04 – 07.04.2024 – 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.