

## Jadłospis tygodniowy 06.11 – 12.11.2023 – Dieta ogólna

	06.11.2023 PONIEDZIAŁEK	07.11.2023 WTOREK	08.11.2023 ŚRODA	09.11.2023 CZWARTEK	10.11.2023 PIĄTEK	11.11.2023 SOBOTA	12.11.2023 NIEDZIELA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Parówka drobiowa na ciepło 100g Ketchup 15g Sałata 20g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Połędwica drobiowa 30 g Jajko gotowane 50 g Ogórek zielony 60 g Makaron na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Połędwica drobiowa 15 g Jajecznicza 100 g Kasza manna na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Połędwica sopočka 50g Pomidor 70g Ryż na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Szynka drobiowa 30g Serek wiejski 50g Marmolada 20g Papryka 60g Płatki owsiane na mleku 300ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Połędwica drobiowa 15 g Jajecznicza 100 g Ogórek kiszony 60g Zacierka na mleku 300ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Szynka gotowana 50 g Serek topiony śmietankowy 25 g Ogórek zielony 70g Płatki ryżowe na mleku 300 ml
<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 300 g Klopsiki w sosie własnym 150 g Kasza jęczmienna na sypko 150 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300 g Potrawka z kurczaka 150 g Ziemniaki gotowane 200g Ogórek kiszony 120g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 g Udko z kurczaka duszone 150 g Ryż biały na sypko 150 g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 g Kotlet mielony 120 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 300 g Filet rybny pieczony 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Kapusta kiszona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krem z dyni 300 g Schab pieczony 120 g Kasza gryczana na sypko 150g Buraczki 150g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa 300 g Kotlet z piersi kurczaka smażony 150 g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 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 Twaróg biały 30 g Sałata 20 g Rzodkiewka 60g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 15g Szynka z indyka 50 g Ser żółty 25 g Sałata lodowa 40 g Papryka czerwona 60 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Szynka gotowana 50 g Serek topiony 25g Sałata 20 g Ogórek zielony 60 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Połędwica drobiowa 15 g Pasta jajeczna 80 g Ogórek kiszony 60 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Szynka gotowana 50g Serek topiony 25 g Pomidor 70g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Połędwica Sopočka 30 g Twaróg chudy 30g Sałata 20 g Rzodkiewka 60g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Połędwica drobiowa 50 g Sałata 20g Papryka 60 g
<b>WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZE, ALERGENY</b>	E- 2230 kcal B- 85 g T- 77 g W- 296 g A- 1,3,6,7,9	E- 2040 kcal B- 95g T- 69g W- 263g A- 1,3,6,7,9	E- 2150 kcal B- 96g T- 76g W- 279g A- 1,3,6,7,9	E- 2270 kcal B- 83g T- 93g W- 278g A- 1,3,6,7,9	E- 2050 kcal B- 82g T- 72g W- 279g A- 1,3,4,6,7,9	E- 2110 kcal B- 104g T- 65g W- 286g A- 1,3,6,7,9	E- 2070 kcal B- 92g T- 71g W- 274g A- 1,3,6,7,9

Numery alergenów występujących w posiłkach:

## Jadłospis tygodniowy 06.11 – 12.11.2023 – Dieta ogólna

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.