

Jadłospis tygodniowy 08.01 – 14.01.2023 – Dieta ogólna

| | 08.01.2024 PONIEDZIAŁEK | 09.01.2024 WTOREK | 10.01.2024 ŚRODA | 11.01.2024 CZWARTEK | 12.01.2024 PIĄTEK | 13.01.2024 SOBOTA | 14.01.2024 NIEDZIELA |
|---|---|--|--|--|--|---|---|
| ŚNIADANIE | Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Szynka drobiowa 30 g Ser twarogowy kanapkowy z ziołami 40 g Sałata 20 g Rzodkiewka 60g 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 kiszony 60 g Makaron na mleku 300 ml | Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Szynka drobiowa 15 g Pasta z tuńczyka 70 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 20 g Ryż na mleku 300 ml | Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Połędwica drobiowa 15 g Jajecznica 100 g Pomidor 70 g Kasza manna na mleku 300 ml | Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Połędwica drobiowa 15 g Serek homogenizowany naturalny 50g Pomidor 30g Sałata 20 g Papryka 60g Kluski lane na mleku 300ml | Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Serek homogenizowany naturalny 50g 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 |
| OBIAD | Zupa pomidorowa z makaronem 300 g Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa na parze 150 g Kompot owocowy 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami 300 g Gulasz z warzywami 150 g Kasza jęczmienna na sypko 150g Buraczki 150g Kompot owocowy 250 ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 g Kotlet mielony 120 g Ziemniaki 200 g Warzywa na parze 150 g Kompot owocowy 250 ml | Rosół z makaronem 300 g Udko z kurczaka duszone 150 g Ryż biały na sypko 150 g Surówka z marchewki z jagurtem 150g Kompot owocowy 250 ml | Zupa jarzynowa 300 g Naleśniki z serem 220g Jogurt naturalny 50 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 g Udziec drobiowy gotowany z sosem 150 g Kasza gryczana na sypko 150g Buraczki 150g Kompot owocowy 250 ml | Zupa brokułowa 300 g Kotlet z piersi kurczaka smażony 120 g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 150 g Kompot owocowy 250 ml |
| KOLACJA | Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Schab pieczony 50 g Pomidor 70 g | 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 Połędwica sopočka 50g Pomidor 70g | Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Szynka gotowana 50 g Sałata 20 g Ogórek zielony 60 g | Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Szynka gotowana 50g Ser żółty 25 g Pomidor 70g | Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Połędwica Sopočka 30 g Twaróg chudy 30g Miód – 20 g 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 |
| WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZE, ALERGENY | E- 2070 kcal B- 82 g T- 79 g W- 266 g A- 1,3,6,7,9 | E- 2080 kcal B- 78g T- 66g W- 297g A- 1,3,6,7,9 | E- 2090 kcal B- 84g T- 76g W- 260g A- 1,3,4,6,7,9 | E- 2100 kcal B- 88g T- 77g W- 262g A- 1,3,6,7,9 | E- 2000 kcal B- 80g T- 70g W- 255g A- 1,3,6,7,9 | E- 2060 kcal B- 89g T- 65g W- 288g A- 1,3,6,7,9 | E- 2050 kcal B- 89g T- 66g W- 281g A- 1,3,6,7,9 |

Jadłospis tygodniowy 08.01 – 14.01.2023 – 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.