

Jadłospis tygodniowy 11.03 – 17.03.2024 – Dieta ogólna

| | 11.03.2024 PONIEDZIAŁEK | 12.03.2024 WTOREK | 13.03.2024 ŚRODA | 14.03.2024 CZWARTEK | 15.03.2024 PIĄTEK | 16.03.2024 SOBOTA | 17.03.2024 NIEDZIELA |
|---|--|--|---|---|--|--|--|
| ŚNIADANIE | <u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Poledwica z warzywami 50 g</u> <u>Pomidor 70 g</u> <u>Płatki owsiane na mleku 300 ml</u> | <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>Zacierka na mleku 300 ml</u> | <u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Szynka drobiowa 30 g</u> <u>Serek topiony śmietankowy 25 g</u> <u>Sałata 20 g</u> <u>Ogórek kiszony 60 g</u> <u>Ryż na mleku 300 ml</u> | <u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Poledwica Sopocka 50 g</u> <u>Sałata 20g</u> <u>Papryka 60g</u> <u>Kasza manna na mleku 300 ml</u> | <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> | <u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Poledwica drobiowa 15 g</u> <u>Jajecznicza z koperkiem 100 g</u> <u>Pomidor 80 g</u> <u>Makaron na mleku 300 ml</u> | <u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Poledwica drobiowa 15 g</u> <u>Ser wiejski lekki 50 g</u> <u>Dżem truskawkowy niskostodzony 25 g</u> <u>Ogórek zielony 80 g</u> <u>Płatki ryżowe na mleku 300 ml</u> |
| OBIAD | <u>Barszcz czerwony 300 g</u> <u>Pulpet gotowany 120 g</u> <u>Ziemniaki gotowane 200 g</u> <u>Surówka z marchwi z jogurtem 150 g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u> | <u>Ryżanka 300 g</u> <u>Pierś z kurczaka w sosie 150 g</u> <u>Ziemniaki 200 g</u> <u>Warzywa na parze 150 g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u> | <u>Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300 g</u> <u>Sos spaghetti z warzywami 150g</u> <u>Makaron gotowany 220 g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u> | <u>Zupa krem z marchwii 300g</u> <u>Szynka gotowana w sosie koperkowym 150g</u> <u>Kasza jęczmienna perłowa gotowana 150g</u> <u>Surówka z ogórków kiszonych 150 g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u> | <u>Barszcz biały z ziemniakami 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> | <u>Zupa pomidorowa z makaronem 300 g</u> <u>Potrąwka z kurczaka 150 g</u> <u>Ryż biały na sypko 150 g</u> <u>Surówka z kapusty czerwonej 150 g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u> | <u>Zupa krem z jasnych warzyw 300 g</u> <u>Pieczeń mielona 120 g</u> <u>Ziemniaki 200 g</u> <u>Buraczki 150g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u> |
| KOLACJA | <u>Herbata bez cukru 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Szynka drobiowa 50 g</u> <u>Sałata 20 g</u> <u>Rzodkiewka 60g</u> | <u>Herbata bez cukru 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Poledwica drobiowa 50 g</u> <u>Sałata 20 g</u> <u>Ogórek zielony 80 g</u> | <u>Herbata bez cukru 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Schab pieczony 50 g</u> <u>Pomidor 80 g</u> <u>Jabłko 130 g</u> | <u>Herbata bez cukru 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Poledwica z warzywami 30 g</u> <u>Ser żółty 25 g</u> <u>Ogórek zielony 70g</u> | <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> | <u>Herbata bez cukru 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Poledwica Sopocka 50 g</u> <u>Sałata 20 g</u> <u>Papryka 60 g</u> | <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>Jajko gotowane 50 g</u> <u>Rzodkiewka 70 g</u> |
| WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZE, ALERGENY | Wartość energetyczna: 2008 kcal; Białko ogółem: 85,45 g, Tłuszcz: 67,03 g, Kw. tł. nasy.: 25,11 g; Węglowodany ogółem: 278,20 g, w tym cukry: 37,25 g; błonnik: 24,01g; sól: 4,69g. Alergeny : 1,3,6,7,9 | Wartość energetyczna: 2173 kcal; Białko ogółem: 85,25 g, Tłuszcz: 74,37 g, Kw. tł. nasy.: 29,35 g; Węglowodany ogółem: 295,55 g, w tym cukry: 39,29 g; błonnik: 20,87 g; sól: 4,04 g. Alergeny : 1,3,6,7,9 | Wartość energetyczna: 2003 kcal; Białko ogółem: 72,81 g, Tłuszcz: 59,62g, Kw. tł. nasy.: 26,57 g; Węglowodany ogółem: 301,26 g, w tym cukry: 40,96 g; błonnik: 20,87 g; sól: 2,40 g. Alergeny : 1,3,6,7,9 | Wartość energetyczna: 2280 kcal; Białko ogółem: 97,57 g, Tłuszcz: 81,98 g, Kw. tł. nasy.: 32,46 g; Węglowodany ogółem: 305,92 g, w tym cukry: 38,95 g; błonnik: 36,62 g; sól: 5,05 g. Alergeny : 1,3,6,7,9 | 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 | Wartość energetyczna: 2075 kcal; Białko ogółem: 82,27 g, Tłuszcz: 78,26 g, Kw. tł. nasy.: 29,99 g; Węglowodany ogółem: 266,50 g, w tym cukry: 38,75 g; błonnik: 21,24 g; sól: 3,32 g. Alergeny : 1,3,6,7,9 | Wartość energetyczna: 2197 kcal; Białko ogółem: 87,40 g, Tłuszcz: 73,05 g, Kw. tł. nasy.: 26,81 g; Węglowodany ogółem: 301,07 g, w tym cukry: 40,29 g; błonnik: 22,38 g; sól: 3,14 g. Alergeny : 1,3,6,7,9 |

Jadłospis tygodniowy 11.03 – 17.03.2024 – 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.