

## Jadłospis tygodniowy 12.02 – 18.02.2024 – Dieta ogólna

	12.02.2024 PONIEDZIAŁEK	13.02.2024 WTOREK	14.02.2024 ŚRODA	15.02.2024 CZWARTEK	16.02.2024 PIĄTEK	17.02.2024 SOBOTA	18.02.2024 NIEDZIELA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Połędwica Sopocka 50 g Pomidor 70 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	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 Ser ek homogenizowany naturalny 50g Marmolada 30g Sałata 20 g Papryka 60 g Ryż na mleku 300ml	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 Kasza manna na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 75g Masło 15g Jajecznica 100g Ogórek kiszony 90g Kluski lane na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 75 g Masło 15 g Szynka drobiowa 60 g Pomidor 70 g Makaron na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 75 g Masło 15 g Połędwica Sopocka 60 g Sałata 20g Papryka 60g Płatki ryżowe na mleku 300 ml
<b>OBIAD</b>	Barszcz czerwony 300 g Pulpet gotowany 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi z jogurtem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Ryżanka 300 g Pierś z kurczaka w sosie 150 g Ziemniaki 200 g Warzywa na parze 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300g Naleśniki z serem 220g Jogurt naturalny 50 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krem z jasnych warzyw 300 g Sos spaghetti z warzywami 150g Makaron gotowany 220 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Ryba pieczona 120g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszonej 150g Banan 120g Kompot owocowy 250ml	Zupa koperkowa 300g Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150g Gruszka 130g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krem z marchwi 300g Szynka gotowana w sosie koperkowym 150g Kasza jęczmienna perlowa gotowana 150g Surówka z ogórków kiszonych 150g Mandarynka 60g 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 Połędwica drobiowa 50 g Sałata 20 g Ogórek zielony 80 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Ser żółty 15 g Jajecznica 100 g Pomidor 70g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Schab pieczony 50 g Sałatka jarzynowa 80 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 70+35 g Masło 15 g Serek homogenizowany naturalny 50g Marmolada 30g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 105 g Masło 15 g s Schab pieczony 40g Jajko gotowane 50g Sałata lodowa z jogurtem 80g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 105 g Masło 15 g Ser żółty 40g Dżem niskosłodzony 30g Ogórek zielony 70g
<b>WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZE, ALERGENY</b>	E – 2110 kcal B – 95g T – 76g W – 267g A – 1,3,6,7,9	E- 2040 kcal B- 87g T- 63g W- 281g A- 1,3,6,7,9	E- 2000 kcal B- 80g T- 70g W- 255g 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- 78g T- 71g W- 277g A – 1,3,4,6,7,9	E -2050 kcal B-94g T-73g W-263g A -1,3,6,7,9	E -2100 kcal B- 82g T- 56g W- 307g A – 1,3,6,7,9

## Jadłospis tygodniowy 12.02 – 18.02.2024 – 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.