

Jadłospis tygodniowy 13.11 – 19.11.2023 – Dieta ogólna

	13.11.2023 PONIEDZIAŁEK	14.11.2023 WTOREK	15.11.2023 ŚRODA	16.11.2023 CZWARTEK	17.11.2023 PIĄTEK	18.11.2023 SOBOTA	19.11.2023 NIEDZIELA
ŚNIADANIE	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 Połędwica drobiowa 15 g Ser wiejski lekki 50 g Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Kasza manna na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Szynka drobiowa 15 g Twaróg chudy 50g Miód 25 g Sałata 20 g Rzodkiewka 60 g Ryż na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Połędwica drobiowa 15 g Jajecznica z koperkiem 100 g Pomidor 80 g Makaron na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g Sałata lodowa 40 g Rzodkiewka 40 g Kluski lane na mleku 300ml	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 Szynka gotowana 30 g Serek topiony śmietankowy 25 g Ogórek zielony 70 g Płatki ryżowe na mleku 300 ml
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 g Pulpet gotowany 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi z jogurtem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony 300 g Pieczeń mielona 120 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot owocowy 250 ml	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 g Sos spaghetti z warzywami 150g Makaron gotowany 220 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300 g Potrawka z kurczaka 150 g Ryż biały na sypko 150 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml	Krem z marchwi 300 g Filet rybny pieczony 120 g Ziemniaki puree 200 g Kapusta kiszona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Ryżanka 300 g Bitka z szynki gotowana 110 g Ziemniaki 200 g Mizeria 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 300 g Kotlet z piersi kurczaka smażony 120 g Ziemniaki 200 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	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 Szynka gotowana 50 g Jajko gotowane 50 g Ogórek zielony 80 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Połędwica Sopocka 30 g Ser żółty 25 g Pomidor 80 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Połędwica Sopocka 50 g Sałata 20 g Papryka 60 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 15 g Paszтет drobiowy 50 g Ogórek kiszony 60 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Połędwica drobiowa 50 g Sałata 20 g Ogórek zielony 60 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Połędwica drobiowa 50g Jajko gotowane 50 g Sałata 20 g Papryka 60g
WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZE, ALERGENY	E – 2140 kcal B – 99g T – 78g W – 269g A – 1,3,6,7,9	E – 2030 kcal B – 74g T – 71g W – 275g A – 1,3,6,7,9	E – 2040 kcal B – 94g T – 64g W – 280g A – 1,3,6,7,9	E- 2010 kcal B- 85 g T- 71 g W- 267 g A- 1,3,6,7,9	E- 2010 kcal B- 71g T- 78g W- 270g A- 1,3,4,6,7,9	E- 2100 kcal B- 96g T- 72g W- 266g A- 1,3,6,7,9	E – 2070 B – 84g T – 72g W – 272g A – 1,3,6,7,9

Jadłospis tygodniowy 13.11 – 19.11.2023 – 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.