

Jadłospis tygodniowy 18.03 – 24.03.2024 – Dieta ogólna

	18.03.2024 PONIEDZIAŁEK	19.03.2024 WTOREK	20.03.2024 ŚRODA	21.03.2024 CZWARTEK	22.03.2024 PIĄTEK	23.03.2024 SOBOTA	24.03.2024 NIEDZIELA
ŚNIADANIE	<p><u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Szynka drobiowa 50 g</u> <u>Ser żółty 25 g</u> <u>Sałata 20 g</u> <u>Rzodkiewka 60g</u> <u>Płatki owsiane na mleku 300 ml</u></p>	<p><u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Pasta z tuńczyka i jaj 90 g</u> <u>Sałata 20 g</u> <u>Ogórek kiszony 60g</u> <u>Ryż na mleku 300 ml</u></p>	<p><u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane żytnie 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Poledwica drobiowa 15 g</u> <u>Jajecznicza 100 g</u> <u>Pomidor 70 g</u> <u>Kasza manna na mleku 300 ml</u></p>	<p><u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Pasta drobiowa z jarzynami 100 g</u> <u>Sałata 20 g</u> <u>Ogórek konserwowy 70 g</u> <u>Makaron na mleku 300 ml</u></p>	<p><u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Ser biały 70 g</u> <u>Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g</u> <u>Sałata lodowa 40 g</u> <u>Rzodkiewka 40 g</u> <u>Jabłko 130 g</u> <u>Kluski lane na mleku 300ml</u></p>	<p><u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Schab pieczony 50 g</u> <u>Serek topiony śmietankowy 25 g</u> <u>Pomidor 80g</u> <u>Zacierka na mleku 300ml</u></p>	<p><u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Poledwica drobiowa 30 g</u> <u>Jajko gotowane 50 g</u> <u>Ogórek kiszony 60 g</u> <u>Płatki ryżowe na mleku 300 ml</u></p>
OBIAD	<p><u>Krupnik z kaszą jęczmienną 300 g</u> <u>Gołąbki w sosie pomidorowym 150 g</u> <u>Ziemniaki gotowane 200 g</u> <u>Surówka z selera 150 g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u></p>	<p><u>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 g</u> <u>Kotlet mielony pieczony 120 g</u> <u>Ziemniaki 200 g</u> <u>Cukinia pieczona 150 g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u></p>	<p><u>Rosół z makaronem 300 g</u> <u>Udko z kurczaka duszone 150 g</u> <u>Ryż biały na sypko 150 g</u> <u>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u></p>	<p><u>Zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g</u> <u>Gulasz z warzywami 150 g</u> <u>Kasza jęczmienna na sypko 150g</u> <u>Buraczki 150g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u></p>	<p><u>Zupa jarzynowa 300 g</u> <u>Filet rybny pieczony 120 g</u> <u>Ziemniaki puree 200 g</u> <u>Kapusta kiszona z papryką i olejem 150 g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u></p>	<p><u>Zupa koperkowa z ziemniakami 300 g</u> <u>Udziec drobiowy gotowany z sosem 150 g</u> <u>Makaron gotowany 200 g</u> <u>Sałata lodowa z pomidorem i olejem 150g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u></p>	<p><u>Zupa brokułowa 300 g</u> <u>Schab pieczony w rekawie z sosem 150 g</u> <u>Ziemniaki gotowane 200g</u> <u>Surówka Colesław</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u></p>
KOLACJA	<p><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 70 g</u></p>	<p><u>Herbata bez cukru 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Poledwica Sopotcka 50 g</u> <u>Papryka czerwona 70 g</u></p>	<p><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>Sałata 20 g</u> <u>Ogórek zielony 60 g</u></p>	<p><u>Herbata bez cukru 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Szynka z indyka 50 g</u> <u>Ser żółty 25 g</u> <u>Papryka czerwona 80 g</u></p>	<p><u>Herbata bez cukru 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Pasta z jaj z pietruszką 100g</u> <u>Pomidor 70 g</u></p>	<p><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>Ogórek zielony 80 g</u></p>	<p><u>Herbata bez cukru 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Poledwica Sopotcka 50 g</u> <u>Papryka czerwona 80 g</u></p>
WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZE, ALERGENY	<p>Wartość energetyczna: 2264 kcal; Białko ogółem: 98,69g, Tłuszcz: 79,42g, Kw. tł. nasy.: 30,50g; Węglowodany ogółem: 308,76 g, w tym cukry: 40,23 g; błonnik: 44,32g; sól: 4,62g. Alergeny : 1,3,6,7,9</p>	<p>Wartość energetyczna: 2142 kcal; Białko ogółem: 104,75 g, Tłuszcz: 77,51g, Kw. tł. nasy.: 29,46 g; Węglowodany ogółem: 270,11 g, w tym cukry: 35,12 g; błonnik: 28,29 g; sól: 5,23 g. Alergeny : 1,3,4,6,7,9</p>	<p>Wartość energetyczna: 2158 kcal; Białko ogółem: 99,52 g, Tłuszcz: 72,26g, Kw. tł. nasy.: 30,23 g; Węglowodany ogółem: 286,56 g, w tym cukry: 42,35 g; błonnik: 21,20g; sól: 4,13 g. Alergeny : 1,3,6,7,9</p>	<p>Wartość energetyczna: 2275 kcal; Białko ogółem: 114,19g, Tłuszcz: 74,11 g, Kw. tł. nasy.: 30,88 g; Węglowodany ogółem: 297,68 g, w tym cukry: 37,95 g; błonnik: 23,56 g; sól: 4,13g. Alergeny : 1,3,6,7,9</p>	<p>Wartość energetyczna: 2052 kcal; Białko ogółem: 89,18 g, Tłuszcz: 74,28 g, Kw. tł. nasy.: 25,71 g; Węglowodany ogółem: 265,45 g, w tym cukry: 47,05 g; błonnik: 22,64g; sól: 2,14 g. Alergeny : 1,3,4,6,7,9</p>	<p>Wartość energetyczna: 2138 kcal; Białko ogółem: 96,09 g, Tłuszcz: 80,77 g, Kw. tł. nasy.: 31,20 g; Węglowodany ogółem: 266,45 g, w tym cukry: 50,35 g; błonnik: 20,09 g; sól: 3,84 g. Alergeny : 1,3,6,7,9</p>	<p>Wartość energetyczna: 2032 kcal; Białko ogółem: 104,45 g, Tłuszcz: 65,44 g, Kw. tł. nasy.: 25,92 g; Węglowodany ogółem: 266,17 g, w tym cukry: 48,22 g; błonnik: 24,00 g; sól: 5,06 g. Alergeny : 1,3,6,7,9</p>

Jadłospis tygodniowy 18.03 – 24.03.2024 – 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.