

Jadłospis tygodniowy 18.12 – 24.12.2023 – Dieta ogólna

	18.12.2023 PONIEDZIAŁEK	19.12.2023 WTOREK	20.12.2023 ŚRODA	21.12.2023 CZWARTEK	22.12.2023 PIĄTEK	23.12.2023 SOBOTA	24.12.2023 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 Połędwica drobiowa 15 g Jajecznicza 100 g Pomidor 70 g Kasza manna na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Szynka drobiowa 50 g Papryka czerwona 60 g Sałata 20 g Ryż na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Szynka gotowana 50 g Serek topiony śmietankowy 25 g Ogórek zielony 70g Kluski lane na mleku 300ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Szynka drobiowa 50 g Ogórek kiszony 60g Zacierka na mleku 300ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Serek homogenizowany naturalny 50g Marmolada 30g Sałata 20 g Papryka 60g Płatki ryżowe na mleku 300 ml
OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 300 g Gołąbki w sosie pomidorowym 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 g Gulasz z warzywami 150 g Kasza jęczmienna na sypko 150g Buraczki 150g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 g Udło z kurczaka duszone 150 g Ryż biały na sypko 150 g Surówka z marchewki z jagurtem 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	Zupa jarzynowa 300 g Naleśniki z serem 220g Jogurt naturalny 50 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krem z jasnych warzyw 300 g Udziec drobiowy gotowany z sosem koperkowym 150 g Kasza gryczana na sypko 150g Buraczki 150g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa 300 g Filet rybny pieczony 120 g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszonej 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 Szynka gotowana 50 g Sałata 20 g Ogórek zielony 60 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Połędwica sopocka 50g Pomidor 70g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Schab pieczony 50g Ser żółty 25 g Pomidor 70g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Połędwica Sopocka 30 g Twaróg chudy 30g Miód – 20 g Sałata 20 g Rzodkiewka 60g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo 100 g Barszcz czerwony 200 ml Ryba smażona 50 g Pierogi 40 g Śledzie w oleju 40 g Racuchy 40 g Makaron z makiem 30 g Kapusta z grzybami 40 g Mandarynki 60g Kompot 250 ml
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- 2100 kcal B- 88g T- 77g W- 262g A- 1,3,6,7,9	E- 2000 kcal B- 80g T- 74g W- 253g A- 1,3,6,7,9	E- 2000 kcal B- 89g T- 75g W- 237g A- 1,3,6,7,9	E- 2060 kcal B- 89g T- 65g W- 288g A- 1,3,6,7,9	E- 2440 kcal B- 75g T- 88g W- 335g A- 1,3,4,6,7,9

Jadłospis tygodniowy 18.12 – 24.12.2023 – 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.