

Jadłospis tygodniowy 19.02 – 25.02.2024 – Dieta ogólna

	19.02.2024 PONIEDZIAŁEK	20.02.2024 WTOREK	21.02.2024 ŚRODA	22.02.2024 CZWARTEK	23.02.2024 PIĄTEK	24.02.2024 SOBOTA	25.02.2024 NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Szynka drobiowa 50 g Serek topiony śmietankowy 25 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 zielony 80 g Płatki ryżowe na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Szynka 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 Indyk faszerowany 50g Sałata 20 g Ogórek kiszony 60g Ryż na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Ser biały 70 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 Schab pieczony 50 g Serek topiony śmietankowy 25 g Pomidor 80g Zacierka na mleku 300ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Połędwica z warzywami 50 g Ogórek kiszony 60 g Makaron na mleku 300 ml
OBIAD	Zupa brokułowa 300 g Makaron z piersią z kurczaka 300 g Warzywa na parze 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 300 g Gołąbki w sosie pomidorowym 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera 150 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 g Udko z kurczaka duszone 150 g Ryż biały na sypko 150 g Surówka z marchewki z jogurtem 150g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 g Kotlet mielony 120 g Ziemniaki 200 g Cukinia pieczona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 g Filet rybny pieczony 120 g Ziemniaki puree 200 g Kapusta kiszona 150g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 g Udziec drobiowy gotowany z sosem 150 g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 300 g Gulasz z warzywami 150 g Kasza jęczmienna na sypko 150g Buraczki 150g 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 20 g Połędwica Sopocka 50 g Sałata lodowa 40 g Papryka 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 miodowa 50 g Papryka 70 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Pasta z jaj z pietruszką 80g Pomidor 70 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Szynka gotowana 50 g Ogórek zielony 80 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
WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZE, ALERGENY	E- 2040 kcal B- 97 g T- 70 g W- 254 g A- 1,3,6,7,9	E- 2000 kcal B- 73 g T- 73 g W- 268 g A- 1,3,6,7,9	E- 2040 kcal B- 91g T- 70g W- 265g A- 1,3,6,7,9	E- 2020 kcal B- 73g T- 79g W- 250g A- 1,3,6,7,9	E- 2000 kcal B- 66g T- 78g W- 266g A- 1,3,4,6,7,9	E- 2100 kcal B- 119g T- 68g W- 253g A- 1,3,6,7,9	E- 2050 kcal B- 80g T- 63g W- 296g A- 1,3,6,7,9

Jadłospis tygodniowy 19.02 – 25.02.2024 – 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.