

Jadłospis tygodniowy 22.01 – 28.01.2024 – Dieta ogólna

	22.01.2024 PONIEDZIAŁEK	23.01.2024 WTOREK	24.01.2024 ŚRODA	25.01.2024 CZWARTEK	26.01.2024 PIĄTEK	27.01.2024 SOBOTA	28.01.2024 NIEDZIELA
ŚNIADANIE	<u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 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>	<u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Połudwica drobiowa 30 g</u> <u>Jajko gotowane 50 g</u> <u>Ogórek zielony 80 g</u> <u>Płatki ryżowe na mleku 300 ml</u>	<u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Połudwica drobiowa 15 g</u> <u>Jajecznica 100 g</u> <u>Pomidor 70 g</u> <u>Kasza manna na mleku 300 ml</u>	<u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Schab pieczony 50 g</u> <u>Ogórek kiszony 60 g</u> <u>Makaron na mleku 300 ml</u>	<u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 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>Kluski lane na mleku 300ml</u>	<u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 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>	<u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Szynka drobiowa 15 g</u> <u>Pasta z tuńczyka i jaj 70 g</u> <u>Sałata 20 g</u> <u>Ogórek kiszony 60g</u> <u>Ryż na mleku 300 ml</u>
OBIAD	<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>	<u>Zupa brokułowa 300 g</u> <u>Potrąwka z kurczaka 150 g</u> <u>Ziemniaki gotowane 200 g</u> <u>Ogórek kiszony 120 g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u>	<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 z jogurtem 150g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u>	<u>Barszcz biały 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>	<u>Zupa jarzynowa 300 g</u> <u>Filet rybny pieczony 120 g</u> <u>Ziemniaki puree 200 g</u> <u>Kapusta kiszona 150 g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u>	<u>Zupa koperkowa z ziemniakami 300 g</u> <u>Udziec drobiowy gotowany z sosem 150 g</u> <u>Makaron gotowany 200 g</u> <u>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u>	<u>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 g</u> <u>Kotlet mielony 120 g</u> <u>Ziemniaki 200 g</u> <u>Cukinia pieczona 150 g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u>
KOLACJA	<u>Herbata bez cukru 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Schab pieczony 50 g</u> <u>Pomidor 70 g</u>	<u>Herbata bez cukru 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Połudwica Sopotcka 50 g</u> <u>Sałata lodowa 40 g</u> <u>Papryka 60 g</u>	<u>Herbata bez cukru 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Szynka gotowana 50 g</u> <u>Sałata 20 g</u> <u>Ogórek zielony 60 g</u>	<u>Herbata bez cukru 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15g</u> <u>Szynka z indyka 50 g</u> <u>Ser żółty 25 g</u> <u>Sałata lodowa 40 g</u> <u>Papryka czerwona 60 g</u>	<u>Herbata bez cukru 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Pasta z jaj z pietruszką 80g</u> <u>Pomidor 70 g</u>	<u>Herbata bez cukru 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Szynka gotowana 50 g</u> <u>Ogórek zielony 80 g</u>	<u>Herbata bez cukru 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Połudwica Sopotcka 50 g</u> <u>Papryka 70 g</u>
WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZE, ALERGENY	E- 2070 kcal B- 82 g T- 79 g W- 266 g A- 1,3,6,7,9	E- 2010 kcal B- 82 g T- 65 g W- 284 g A- 1,3,6,7,9	E- 2040 kcal B- 91g T- 70g W- 265g A- 1,3,6,7,9	E- 2050 kcal B- 80g T- 63g W- 296g 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- 2100 kcal B- 88g T- 77g W- 262g A- 1,3,4,6,7,9

Jadłospis tygodniowy 22.01 – 28.01.2024 – 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.