

Jadłospis tygodniowy 25.03 – 31.03.2024 – Dieta ogólna

	25.03.2024 PONIEDZIAŁEK	26.03.2024 WTOREK	27.03.2024 ŚRODA	28.03.2024 CZWARTEK	29.03.2024 PIĄTEK	30.03.2024 SOBOTA	31.03.2024 NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> Masło 15 g Połudwica z warzywami 50 g Pomidor 70 g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> Masło 15 g Parówka drobiowa na ciepło 100g Ketchup 15g Zacierka na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> Masło 15 g Szynka drobiowa 30 g Serek topiony śmietankowy 25 g Sałata 20 g Ogórek kiszony 60 g Ryż na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> Masło 15 g Połudwica Sopotka 50 g Sałata 20g Papryka 60g Kasza manna na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> Masło 15 g Serek homogenizowany naturalny 50g Dżem niskosłodzony truskawkowy 45g Sałata lodowa 40 g Rzodkiewka 40 g Kluski lane na mleku 300ml	Kawa zbożowa 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> Masło 15 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g Pomidor 80 g Makaron na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> Masło 15 g Kiełbasa szynkowa 40 g Kiełbasa 40 g Jajko w majonezie 70 g Sałatka jarzynowa 80 g Babka drożdżowa 80 g
OBIAD	Barszcz czerwony 300 g Pulpet gotowany 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi z jogurtem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Ryżanka 300 g Pierś z kurczaka w sosie 150 g Ziemniaki 200 g Warzywa na parze 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300 g Sos spaghetti z warzywami 150g Makaron gotowany 220 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krem z marchwii 300g Szynka gotowana w sosie koperkowym 150g Kasza jęczmienna perłowa gotowana 150g Surówka z ogórków kiszonych 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 g Naleśniki z serem 220 g Jogurt naturalny 50 g Mus truskawkowy 50 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 g Filet rybny pieczony 120 g Ziemniaki puree 200 g Kapusta kiszona z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami, jajkiem i białą kiełbasą 300 g Zrazik drobiowy pieczony 120 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej 150g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> Masło 15 g Szynka drobiowa 50 g Sałata 20 g Rzodkiewka 60g	Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> Masło 15 g Połudwica drobiowa 50 g Sałata 20 g Ogórek zielony 80 g	Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> Masło 15 g Schab pieczony 50 g Pomidor 80 g Jabłko 130 g	Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> Masło 15 g Połudwica z warzywami 30 g Ser żółty 25 g Ogórek zielony 70g	Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> Masło 15 g Pasta z ryby gotowanej z warzywami 70 g Ogórek kiszony 60 g	Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> Masło 15 g Pasta z tuńczyka 70 g Sałata 20 g Papryka 60 g	Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> Masło 15 g Szynka gotowana 40 g Schab wiśniowy 40 g Jajko w majonezie 70 g Ogórek zielony 80 g Babka piaskowa 80 g
WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZE, ALERGENY	Wartość energetyczna: 2008 kcal; Białko ogółem: 85,45 g, Tłuszcz: 67,03 g, Kw. tł. nasy.: 25,11 g; Węglowodany ogółem: 278,20 g, w tym cukry: 37,25 g; błonnik: 24,01g; sól: 4,69g. Alergeny : 1,3,6,7,9	Wartość energetyczna: 2173 kcal; Białko ogółem: 85,25 g, Tłuszcz: 74,37 g, Kw. tł. nasy.: 29,35 g; Węglowodany ogółem: 295,55 g, w tym cukry: 39,29 g; błonnik: 20,87 g; sól: 4,04 g. Alergeny : 1,3,6,7,9	Wartość energetyczna: 2003 kcal; Białko ogółem: 72,81 g, Tłuszcz: 59,62g, Kw. tł. nasy.: 26,57 g; Węglowodany ogółem: 301,26 g, w tym cukry: 40,96 g; błonnik: 20,87 g; sól: 2,40 g. Alergeny : 1,3,6,7,9	Wartość energetyczna: 2280 kcal; Białko ogółem: 97,57 g, Tłuszcz: 81,98 g, Kw. tł. nasy.: 32,46 g; Węglowodany ogółem: 305,92 g, w tym cukry: 38,95 g; błonnik: 36,62 g; sól: 5,05 g. Alergeny : 1,3,6,7,9	Wartość energetyczna: 2020 kcal; Białko ogółem: 72,25 g, Tłuszcz: 62,48 g, Kw. tł. nasy.: 24,28 g; Węglowodany ogółem: 295,71 g, w tym cukry: 35,42 g; błonnik: 20,31 g; sól: 2,54 g. Alergeny : 1,3,4,6,7,9	Wartość energetyczna: 2017 kcal; Białko ogółem: 92,88 g, Tłuszcz: 67,90 g, Kw. tł. nasy.: 24,61 g; Węglowodany ogółem: 263,81 g, w tym cukry: 38,34 g; błonnik: 20,05 g; sól: 2,08 g. Alergeny : 1,3,4,6,7,9	Wartość energetyczna: 2771 kcal; Białko ogółem: 121,40 g, Tłuszcz: 138,23 g, Kw. tł. nasy.: 36,72 g; Węglowodany ogółem: 261,23 g, w tym cukry: 40,52 g; błonnik: 22,54 g; sól: 5,50 g. Alergeny : 1,3,6,7,9

Jadłospis tygodniowy 25.03 – 31.03.2024 – 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.