

Jadłospis tygodniowy 25.12 – 31.12.2023 – Dieta ogólna

	25.12.2023 PONIEDZIAŁEK	26.12.2023 WTOREK	27.12.2023 ŚRODA	28.12.2023 CZWARTEK	29.12.2023 PIĄTEK	30.12.2023 SOBOTA	31.12.2023 NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Szynka gotowana 50 g Serek topiony śmietankowy 25 g Ogórek zielony 70g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Połędwica drobiowa 15 g Ser wiejski lekki 50 g Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g Ogórek kiszony 60 g Kasza manna na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Szynka drobiowa 30 g Ser twarogowy kanapkowy z ziołami 40 g Sałata 40 g Płatki ryżowe na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Połędwica drobiowa 50 g Serek topiony śmietankowy 25 g Sałata 20 g Rzodkiewka 60 g Ryż na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Połędwica drobiowa 15 g Jajecznicza 100 g Pomidor 80 g Makaron na mleku 300ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Parówka drobiowa na ciepło 100g Ketchup 15g Sałata 20g Zacierka 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 60 g Kluski lane na mleku 300 ml
OBIAD	Zupa brokułowa 300 g Kotlet z piersi kurczaka smażony 150 g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 150 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony 300 g Pieczeń mielona 120 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 150g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 g Gulasz z warzywami 150g Kasza gryczana na sypko 150g Warzywa na parze 150g Kompot owocowy 250 ml	Ryżanka 300 g Bitka z szynki gotowana z sosem koperkowym 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Mizeria 150 g Kompot owocowy 250 ml	Krem z marchwi 300 g Filet rybny pieczony 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Kapusta kiszona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 300 g Klopsiki w sosie własnym 150 g Kasza jęczmienna na sypko 150 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300 g Potrawka z kurczaka 150 g Ziemniaki gotowane 200g Ogórek kiszony 120g Kompot owocowy 250 ml
KOLACJA	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Połędwica drobiowa 50 g Sałata 20g Papryka 60 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Szynka gotowana 50 g Jajko gotowane 50 g Pomidor 70 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Schab pieczony 50 g Pomidor 80 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Połędwica Sopocka 30 g Ser żółty 25 g Papryka 60 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Paszтет drobiowy 50 g Ogórek kiszony 60 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 20 g Szynka drobiowa 30 g Twaróg biały 30 g Sałata 20 g Rzodkiewka 60g	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- 2070 kcal B- 92g T- 71g W- 274g A- 1,3,6,7,9	E – 2030 kcal B – 85g T – 71g W – 264g A – 1,3,6,7,9	E – 2080 kcal B – 80g T – 73g W – 278g A – 1,3,6,7,9	E- 2060 kcal B- 86 g T- 78 g W- 255 g A- 1,3,6,7,9	E- 2020 kcal B- 67g T- 89g W- 238g A- 1,3,4,6,7,9	E- 2230 kcal B- 85 g T- 77 g W- 296 g A- 1,3,6,7,9	E- 2040 kcal B- 95g T- 69g W- 263g A- 1,3,6,7,9

Jadłospis tygodniowy 25.12 – 31.12.2023 – 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.