

## Jadłospis tygodniowy 29.04 – 05.05.2024 – Dieta ogólna

	29.04.2024 PONIEDZIAŁEK	30.04.2024 WTOREK	01.05.2024 ŚRODA	02.05.2024 CZWARTEK	03.05.2024 PIĄTEK	04.05.2024 SOBOTA	05.05.2024 NIEDZIELA
<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 15 g Szynka drobiowa 50 g Ser żółty 25 g Sałata 20 g Rzodkiewka 60g Płatki owsiane na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 30 g Jajko gotowane 50 g Ogórek kiszony 60 g Płatki ryżowe na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane żytnie 80+20 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 15 g Jajecznica 100 g Pomidor 70 g Kasza manna na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 15 g Pasta drobiowa z jarzynami 100 g Sałata 20 g Ogórek konserwowy 70 g Makaron na mleku 300 ml	Kawa zbożowa 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g 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 Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 15 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 15 g Połędwica Sopotcka 50 g Papryka czerwona 80 g Płatki ryżowe na mleku 300 ml
<b>OBIAD</b>	Krupnik z kaszą jęczmienną 300 g Gołąbki w sosie pomidorowym 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa 300 g Schab pieczony w rękawie z sosem 150 g Ziemniaki gotowane 200g Surówka Colesław Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 g Udko z kurczaka duszone 150 g Ryż biały na sypko 150 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150g Kompot owocowy 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 300 g Gulasz z warzywami 150 g Kasza jęczmienna na sypko 150g Buraczki 150g Kompot owocowy 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 g Filet rybny pieczony 120 g Ziemniaki puree 200 g Kapusta kiszona z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 g Udziec drobiowy gotowany z sosem 150 g Makaron gotowany 200 g Sałata lodowa z pomidorem i olejem 150g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 g Szynka pieczona w rękawie z sosem 150 g Ziemniaki gotowane 200g Warzywa na parze 150 g Kompot owocowy 250 ml
<b>KOLACJA</b>	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 15 g Schab pieczony 50 g Pomidor 70 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 15 g Połędwica Sopotcka 50 g Papryka czerwona 80 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 15 g Szynka gotowana 50 g Sałata 20 g Ogórek zielony 60 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 15 g Szynka z indyka 50 g Ser żółty 25 g Papryka czerwona 80 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 15 g Pasta z ryby gotowanej z warzywami 70 g Ogórek kiszony 60 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 15 g Szynka gotowana 50 g Ogórek zielony 80 g	Herbata bez cukru 250 ml Pieczywo mieszane 80+20 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 30 g Jajko gotowane 50 g Ogórek małosolny 60 g
<b>WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZE, ALERGENY</b>	Wartość energetyczna: 2264 kcal; Białko ogółem: 98,69g, Tłuszcz: 79,42g, Kw. tł. nasy.: 30,50g; Węglowodany ogółem: 308,76 g, w tym cukry: 40,23 g; błonnik: 44,32g; sól: 4,62g. Alergeny : 1,3,6,7,9	Wartość energetyczna: 2032 kcal; Białko ogółem: 104,45 g, Tłuszcz: 65,44 g, Kw. tł. nasy.: 25,92 g; Węglowodany ogółem: 266,17 g, w tym cukry: 48,22 g; błonnik: 24,00 g; sól: 5,06 g. Alergeny : 1,3,6,7,9	Wartość energetyczna: 2158 kcal; Białko ogółem: 99,52 g, Tłuszcz: 72,26g, Kw. tł. nasy.: 30,23 g; Węglowodany ogółem: 286,56 g, w tym cukry: 42,35 g; błonnik: 21,20g; sól: 4,13 g. Alergeny : 1,3,6,7,9	Wartość energetyczna: 2275 kcal; Białko ogółem: 114,19g, Tłuszcz: 74,11 g, Kw. tł. nasy.: 30,88 g; Węglowodany ogółem: 297,68 g, w tym cukry: 37,95 g; błonnik: 23,56 g; sól: 4,13g. Alergeny : 1,3,6,7,9	Wartość energetyczna: 2052 kcal; Białko ogółem: 89,18 g, Tłuszcz: 74,28 g, Kw. tł. nasy.: 25,71 g; Węglowodany ogółem: 265,45 g, w tym cukry: 47,05 g; błonnik: 22,64g; sól: 2,14 g. Alergeny : 1,3,4,6,7,9	Wartość energetyczna: 2138 kcal; Białko ogółem: 96,09 g, Tłuszcz: 80,77 g, Kw. tł. nasy.: 31,20 g; Węglowodany ogółem: 266,45 g, w tym cukry: 50,35 g; błonnik: 20,09 g; sól: 3,84 g. Alergeny : 1,3,6,7,9	Wartość energetyczna: 2032 kcal; Białko ogółem: 104,45 g, Tłuszcz: 65,44 g, Kw. tł. nasy.: 25,92 g; Węglowodany ogółem: 266,17 g, w tym cukry: 48,22 g; błonnik: 24,00 g; sól: 5,06 g. Alergeny : 1,3,6,7,9

## **Jadłospis tygodniowy 29.04 – 05.05.2024 – 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.