

**JADŁOSPIS TYGODNIOWY NA OKRES 09.10.2023-15.10.2023**  
**DIETA OGÓLNA**

	<b>09.10.2023 PONIEDZIAŁEK</b>	<b>10.10.2023 WTOREK</b>	<b>11.10.2023 ŚRODA</b>	<b>12.10.2023 CZWARTEK</b>	<b>13.10.2023 PIATEK</b>	<b>14.10.2023 SOBOTA</b>	<b>15.10.2023 NIEDZIELA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	<u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Szynka drobiowa 50 g</u> Pomidor 50 g <u>Pasta jajeczna 50g</u> <u>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml</u>	<u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Połudwica Sopotcka 50 g</u> Pomidor 50 g Sałata lodowa 40 g <u>Płatki ryżowe na mleku 300 ml</u>	<u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Ser żółty 30 g</u> Marmolada 20g Sałata 20 g Pomidor 50 g <u>Makaron na mleku 300 ml</u>	<u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 12 g</u> <u>Szynka wieprzowa gotowana 50 g</u> Sałata 20 g Papryka 60 g <u>Kasza manna na mleku 300 ml</u>	<u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Ser żółty 30 g</u> Marmolada 20g Pomidor 50 g Sałata lodowa 40 g <u>Ryż na mleku 300ml</u>	<u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Połudwica drobiowa 30 g</u> <u>Jajecznicza z koperkiem 100 g</u> Pomidor 50 g <u>Płatki owsiane na mleku 300ml</u>	<u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Szynka z kurczaka 30 g</u> <u>Jajko gotowane 50 g</u> Ogórek 60 g Papryka czerwona 60 g <u>Makaron na mleku 300 ml</u>
<b>OBIAD</b>	<u>Zupa brokułowa 300 g</u> <u>Kotlet drobiowy w sosie 100 g</u> Ziemniaki 300 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 250 ml	<u>Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g</u> <u>Pulpet gotowany 100 g</u> Ziemniaki 300 g <u>Surówka z marchewki i selera 150 g</u> Kompot owocowy 250 ml	<u>Barszcz czerwony 300 g</u> <u>Pieczeń mielona 100 g</u> Ziemniaki 300 g <u>Sałata ze śmietaną 150 g</u> Kompot owocowy 250 ml	<u>Zupa jarzynowa 300 g</u> <u>Pierś z kurczaka pieczona 100 g</u> Kasza gryczana na sypko 150 g Warzywa na parze 150 g Kompot owocowy 250 ml	<u>Krem z marchwi 300 g</u> <u>Filet rybny pieczony 120 g</u> Ziemniaki puree 300 g Kapusta kiszona 150 g Kompot owocowy 250 ml	<u>Krupnik z kaszą jęczmienną 300 g</u> Bitka z szynki gotowana 110 g Ziemniaki 300 g <u>Mizeria 150 g</u> Kompot owocowy 250 ml	<u>Zupa ziemniaczana 300 g</u> <u>Pulpety z indyka gotowane 150 g</u> <u>Kasza jęczmienna perłowa na sypko 150 g</u> Buraczki na ciepło 150 g Kompot owocowy 250 ml
<b>KOLACJA</b>	Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Połudwica drobiowa 50 g</u> Sałata 20 g Ogórek zielony 60g	Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15g</u> <u>Serek śmietankowy topiony 25 g</u> <u>Połudwica drobiowa 50 g</u> Sałata lodowa 40 g Papryka czerwona 60 g	Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Szynka drobiowa 50 g</u> <u>Serek wiejski 100 g</u> Ogórek 60 g	Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 12g</u> <u>Serek śmietankowy topiony 25 g</u> <u>Jajko na twardo 50g</u> <u>Połudwica drobiowa 50 g</u> Ogórek 60 g	Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Paszтет drobiowy 50 g</u> Sałata lodowa 40 g Ogórek kiszony 60 g	Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Połudwica Sopotcka 50 g</u> Sałata 20 g Papryka 60 g	Herbata bez cukru 250 ml <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 15 g</u> <u>Połudwica drobiowa 50 g</u> <u>Ser żółty 15 g</u> Pomidor 50 g
<b>WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZE</b>	E- 1950 kcal B- 91g T- 59g W - 271g A- 1,3,6,7,9	E- 2000 kcal B- 85g T- 66g W- 276g A- 1,3,6,7,9	E- 1980 kcal B- 78g T- 72g W- 261g A- 1,3,6,7,9	E- 1960 kcal B- 90g T- 55g W- 277g A- 1,3,6,7,9	E- 1970 kcal B- 68g T- 72g W- 279g A- 1,3,4,6,7,9	E- 2030 kcal B- 110g T- 58g W- 276g A- 1,3,7,9	E- 2000 kcal B- 87g T- 60g W- 280g A- 1,3,7,9

**Numery alergenów występujących w posiłkach:**

- Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne.
- Skorupiaki i produkty pochodne.
- Jaja i produkty pochodne.

- Ryby i produkty pochodne.
- Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne.
- Soja i produkty pochodne.
- Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą).

**JADŁOSPIS TYGODNIOWY NA OKRES 09.10.2023-15.10.2023**  
**DIETA OGÓLNA**

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.