

## Jadłospis tygodniowy 30.10 - 05.11.2023 – Dieta ogólna

	30.10.2023 PONIEDZIAŁEK	31.10.2023 WTOREK	01.11.2023 ŚRODA	02.11.2023 CZWARTEK	03.11.2023 PIĄTEK	04.11.2023 SOBOTA	05.11.2023 NIEDZIELA
<b>ŚNIADANIE</b>	<u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Poledwica drobiowa 30g</u> <u>Serek topiony 25 g</u> <u>Salata 50 g</u> <u>Ryż 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 wiejski lekki 50 g</u> <u>Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 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>Poledwica drobiowa 30 g</u> <u>Jajko gotowane 50 g</u> <u>Ogórek kiszony 60 g</u> <u>Makaron na mleku 300 ml</u>	<u>Kawa zbożowa 200 g</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Jajecznica 100 g</u> <u>Poledwica Sopotcka 15 g</u> <u>Pomidor 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>Poledwica drobiowa 30 g</u> <u>Pasta jajeczna 50 g</u> <u>Ogórek kiszony 60 g</u> <u>Kluski lane na mleku 300 ml</u>	<u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Poledwica Sopotcka 50 g</u> <u>Ogórek zielony 60 g</u> <u>Zacierka na mleku 300 ml</u>	<u>Kawa zbożowa 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Szynka gotowana 15 g</u> <u>Jajecznica z koperkiem 100 g</u> <u>Pomidor 60 g</u> <u>Kasza manna na mleku 300 ml</u>
<b>OBIAD</b>	<u>Zupa krupnik 300 g</u> <u>Szab pieczony 120 g</u> <u>Ziemniaki 300 g</u> <u>Warzywa na parze 150 g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u>	<u>Barszcz czerwony 300 g</u> <u>Pieczeń mielona 120 g</u> <u>Ziemniaki 300 g</u> <u>Surówka z marchewki z jogurtem 150 g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u>	<u>Zupa brokułowa 300 g</u> <u>Potrawka z kurczaka 150 g</u> <u>Ryż gotowany 200 g</u> <u>Salata lodowa z jogurtem 150g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u>	<u>Rosół 300 g</u> <u>Kotlet mielony 120 g</u> <u>Ziemniaki 300 g</u> <u>Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 150 g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u>	<u>Krem z marchwi 300 g</u> <u>Filet rybny pieczony 120 g</u> <u>Ziemniaki gotowane 300 g</u> <u>Kapusta kiszona 150 g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u>	<u>Zupa pomidorowa 300 g</u> <u>Gulasz drobiowy z warzywami 150 g</u> <u>Kasza jęczmienna perłowa 150 g</u> <u>Salatka szwedzka 150 g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u>	<u>Ryżanka 300 g</u> <u>Bitka z szynki gotowana 110 g</u> <u>Ziemniaki 300 g</u> <u>Mizeria 150 g</u> <u>Kompot owocowy 250 ml</u>
<b>KOLACJA</b>	<u>Herbata bez cukru 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Poledwica Sopotcka 50 g</u> <u>Pomidor 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>Ser żółty 15 g</u> <u>Ogórek zielony 60 g</u>	<u>Herbata bez cukru 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Szynka z indyka 50 g</u> <u>Papryka 60 g</u>	<u>Herbata 200 g</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Poledwica drobiowa 30 g</u> <u>Twarożek 30 g</u> <u>Salata 20 g</u> <u>Rzodkiewka 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 30g</u> <u>Twaróg chudy 30 g</u> <u>Dżem truskawkowy niskosłodzony 25 g</u> <u>Salata 20 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>Poledwica drobiowa 30 g</u> <u>Ser żółty 25 g</u> <u>Pomidor 60 g</u>	<u>Herbata bez cukru 250 ml</u> <u>Pieczywo mieszane 80+20 g</u> <u>Masło 20 g</u> <u>Poledwica drobiowa 50 g</u> <u>Ogórek kiszony 60 g</u>
<b>WARTOŚCI ENERGETYCZNE I ODŻYWCZE, ALERGENY</b>	E- 2150 kcal B- 111g T- 63g W - 291g A- 1,3,6,7,9	E- 2120 kcal B- 71g T- 71g W- 298g A- 1,3,6,7,9	E- 2030 kcal B- 83g T- 70g W- 272g A- 1,3,6,7,9	E- 2270 kcal B- 88g T- 84g W- 288g A- 1,3,6,7,9	E- 2220 kcal B- 81g T- 94g W- 274g A- 1,3,4,6,7,9	E- 2020 kcal B- 93g T- 67g W- 263g A- 1,3,6,7,9	E- 2060 kcal B- 98g T- 62g W- 282g A- 1,3,6,7,9

## Jadłospis tygodniowy 30.10 - 05.11.2023 – 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.