

Jadłospis - dieta podstawowa od dnia 01.01.2024r. do dnia 07.01.2024r.

	Poniedziałek 01.01	Wtorek 02.01	Środa 03.01	Czwartek 04.01	Piątek 05.01	Sobota 06.01	Niedziela 07.01.
I Śniadanie	Szynka plaster miodu 60g Jajko got.1szt (3) Papryka czerwona50g Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło roślin.15g kakao 0,25l (7)	grysik na mleku 0,3l (1,7) Ser żółty 60g (7) Ogórek kiszony50g Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło roślin.15g (7) herbata 0,25l	Twaróg 130g kakaowy (7) Jabłko 1 szt Bułka pszenna 1szt (1) Chleb razowy 50g (1) Masło roślin.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Płatki owsiane na mleku 0,3l (1,7) Sałatka śniadaniowa 100g (3,7,10) Sałata lodowa 20g Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło roślin.15g (7) herbata 0,25l	Ryż na mleku 0,3l (7) Twaróg 100g z koperkiem (7) papryka czerwona50g Bułka pszenna 1szt (1) Chleb razowy 50g (1) Masło roślin 15g (7) herbata 0,25l	Pasta z konserw rybnych 100g (3,4,10) Sałata lodowa 20g Kiwi 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło roślin.15g (7) Kawa biała 0,25l (7)	Kiełbaski śląskie na gor.80g Sałata lodowa 20g Gruszka 1szt Chleb żytni 100g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło roślin.15g (7) kakao 0,25l (7)
Obiad	Zupa ryżowa 0,25l (9) Pieczeń wieprzowa 70g (1) Kasza jęczmienna 300g (1) Kapusta czerwona /słoik/ 75g herbata 0,25l	Zupa grochowa z ziemniakami 0,25l (1,9) Racuchy drożdżowe 2szt (1,3,7) z dżemem 50g kompot jabłkowy 0,25l	Zupa grysikowa 0,25l (1,9) Hasze mięsne z jarzynami 200g (9) sos 100g (1,7) Ziemniaki 250g Sałatka szwedzka 75g Herbata 0,25l	Zupa pieczarkowa z makaronem 0,25l (1,3,7,9) Żeberka pieczone 130g (1) Ziemniaki z kapustą 500g Kompot jabłkowy 0,25l	Zupa ogórkowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Śledź 150g w sosie tatarskim 150g (3,4) Ziemniaki 250g Sałata z olejem 150g Herbata 0,25l	Zupa szpinakowa z ziemniakami 0,25l (1,7,9) Risotto z mięsem i jarzynami 500g (9) Sos pomidorowy 150g (1,7) Woda butelkowa niegazowana 0,5l	Rosół z makaronem 0,25l (1,3,9) Kotlet mielony 70g (1,3) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszonej 150g Kompot jabłkowy 0,25l
Kolacja	Szynkówka 60g Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło roślin.15g (7) herbata 0,25l	Pasta z jaj 100g (3,10) Sałata lodowa 20g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło roślin.15g (7) herbata 0,25l	połędwica drobiowa 60g papryka czerwona50g chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło roślin.15g (7) herbata 0,25l	Kiełbasa szynkowa60g Pomidor 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło roślin. 15g (7) Herbata 0,25l	Jajka gotowane 2szt (3) Ogórek zielony 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło roślin. 15g (7) Herbata 0,25l	Metka łososiowa60g(4) papryka czerwona50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło roślin.15g (7) herbata 0,25l	Ser żółty 60g (7) Pomidor 50g Chleb żytni 50g (1) Chleb razowy 50g (1) Masło roślin.15g (7) herbata 0,25l
Posiłek nocny	Jabłko 1 szt Batonik b/cukru 1szt (1,5,8)	Hipp mus owocowy 1szt	Mus Kubuś 1szt	Banan 1szt Jogurt skyr naturalny 1 szt (7)	Jogurt naturalny 1szt (7) Pomarańcza 1szt	Batonik zbożowy 1szt (1,5,8) Sok burak z jabłkiem 300ml	Mus owocowo-warzywny 1szt Pieczywo ryżowe 30g
	KCAL: 2635 kcal Białko: 93g Tłuszcze: 97g Kwasy tł.nasycone.: 36g Węglowodany: 317g Błonnik pokarm.: 27g Cukry proste: 64g Sól: 7,4g	KCAL: 3564 kcal Białko: 96,5g Tłuszcze: 157g Kwasy tł.nasycone.: 36g Węglowodany: 425g Błonnik pokarm.: 33g Cukry proste: 126g Sól: 5,1g	KCAL: 2524 kcal Białko: 103g Tłuszcze: 61g Kwasy tł.nasycone: 25g Węglowodany: 352g Błonnik pokarm.: 32g Cukry proste: 113,5g Sól: 5,2g	KCAL: 3784 kcal Białko: 148g Tłuszcze: 167g Kwasy tł.nasycone: 60g Węglowodany: 393g Błonnik pokarm.: 43g Cukry proste: 124g Sól: 6,7g	KCAL: 3207 kcal Białko: 113,5g Tłuszcze: 136g Kwasy tł.nasycone: 28g Węglowodany: 372g Błonnik pokarm.: 37,4g Cukry proste: 114g Sól: 8,6g	KCAL: 2780 kcal Białko: 93g Tłuszcze: 94,5g Kwasy tł.nasycone: 31g Węglowodany: 360g Błonnik pokarm.: 31g Cukry proste: 64,5g Sól: 6g	KCAL: 3107 kcal Białko: 102g Tłuszcze: 109g Kwasy tł.nasycone: 38g Węglowodany: 401g Błonnik pokarm.: 40,5g Cukry proste: 100g Sól: 6,8g

Numery alergenów (zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dn. 25.10.2011r.) występujących w posiłkach:

- Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica, orkisz) 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.

8. Orzechy i produkty pochodne.

9. Seler i produkty pochodne.

10. Gorczyca i produkty pochodne.

11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.

12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂.

13. Łubin i produkty pochodne.

14. Mięczaki i produkty pochodne