

Jadłospisy tygodniowe od dnia 2020-10-26

Dieta	Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Niebieski Poniedziałek	masło stolowe śmietankowe 10 g (MLE) płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE) szynka wędzona 40 g (JAJ, MWP, OZI, SOJ, GOR) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU) pieczywo mieszane 80 g (GLU) pomidor 100 g	serek twaróg z natką i rzodkiewką 80 g (MLE, SOJ) sałata 20 g chleb razowy 30 g (GLU)	barszcz ukraiński 250 ml (GLU, SEL, STR) pulpet drobiowy 80 g (GLU, JAJ) kompot jabłkowo-porczkowy 200 ml sos pomidorowy z jarzynami 80 ml (GLU, SEL) makaron al dente 120 g (GLU)	gruszka 150 g sałata 20 g sałatka jarzynowa z jajkiem 130 g (JAJ, SEL)	herbata 200 ml mięso na porcję- szynka 40 g (MWP) ogórek świeży 100 g pieczywo mieszane 80 g (GLU) masło stolowe śmietankowe 10 g (MLE)
Niebieski Wtorek	masło stolowe śmietankowe 10 g (MLE) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU) pieczywo mieszane 80 g (GLU) kasza manna na mleku 150 ml (GLU, SOJ) pasta z jajka 80 g (JAJ) papryka 100 g	pasta z pieczarek, sera białego i szczypiorku 80 g (MLE) koperek 5 g chleb razowy 40 g (GLU)	kompot jabłkowo-porczkowy 200ml b/c filet z kurczaka duszony 80 g (GLU) zupa krem z dyni 200 ml (SEL) kopytka 100 g (GLU, JAJ) surówka Coleslaw 130 g (MLE) sos śmietanowy 80 ml (GLU)	banan 100 g sałatka z szynki, pomidora, ogórka kiszzonego i ryżu z jogurtem 150 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)	herbata 200 ml ryż z jabłkiem i cynamonem zapiekany 310 g (JAJ) sos jogurtowy 80 ml (MLE, SOJ)
Niebieska Środa	masło stolowe śmietankowe 10 g (MLE) szynka gotowa wieprzowa 40 g (GLU, MWP, JAJ, SEL, SOJ, GOR) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU) pieczywo mieszane 80 g (GLU) płatki ryżowe na mleku 150 ml (MLE) pomidor 100 g	hummus z cieciorki 80 g (SOJ) sałata 20 g chleb razowy 20 g (GLU)	kompot jabłkowo-porczkowy 200 ml b/c zupa kalafiorowa 200 ml (GLU, SEL) naleśniki z farszem pieczarkowym 300 g (MLE, GLU, JAJ) surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g	sałatka owocowa 130 g 210 g (MLE)	kefir masło stolowe śmietankowe 10 g (MLE) herbata 200 ml papryka 100 g pieczywo mieszane 120 g (GLU) szynka wędzona 40 g (JAJ, MWP, OZI, SOJ, GOR)
Niebieski Czwartek	masło stolowe śmietankowe 10 g (MLE) płatki jęczmieńne na mleku 200 ml (MLE, GLU) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU) pieczywo mieszane 80 g (GLU) pomidor 50 g ogórek świeży 50 g pasta z jajka i awokado 80 g (JAJ)	serek homogenizowany waniliowy z brzoszwinia 80 g (MLE) chleb razowy 30 g (GLU)	kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml bitka wieprzowa w sosie własnym 80 g (MWP) kasza pęczak 100 g (GLU) zupa krem z białych warzyw zabieleną 250 ml (MLE, GLU, SEL) buraczki z jabłkiem 130 g (GLU) grzanki 20 g (GLU)	sok tłoczony pomarańczowy 200 ml sałatka Cezar z sałatą, kurczakiem 130 g (MLE, GLU)	pieczywo mieszane 120 g (GLU) herbata 200 ml masło stolowe śmietankowe 10 g (MLE) ogórek kiszony 100 g poledwica sopocka wieprzowa 40 g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, MWP, GOR)
Niebieski Piątek	masło śmietankowe 10 g (MLE) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU) ser żółty 26 % tłuszczu 40 g (MLE) pieczywo mieszane 80 g (GLU) ogórek świeży 100 g zacierka na mleku 150 ml	sałata 20 g pasta z zielonego groszku 80 g pieczywo mieszane 40 g (GLU)	kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml ziemniaki 100 g zupa ogórkowa 200 ml (GLU, SEL) surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130 g ryba pieczona w pomidorach 100 g (GLU, RYB)	jablko 150 g sałatka z tabuleh z kaszą jaglaną 130 g sałata 20 g	herbata 200 ml szynka wędzona 40 g (JAJ, MWP, OZI, SOJ, GOR) pieczywo mieszane 120 g (GLU) masło śmietankowe 10 g (MLE) pomidor 100 g
Niebieska Sobota	masło śmietankowe 10 g (MLE) ryż na mleku 250 ml (MLE) poledwica sopocka wieprzowa 40 g (GLU, MWP, JAJ, SEL, SOJ, GOR) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU) ogórek kiszony 100 g pieczywo mieszane 80 g (GLU)	paprykarz warzywny 130 g (SEL) sałata 20 g chleb razowy 20 g (GLU)	kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml kasza gryczana 100 g zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, SEL) fasolka szparagowa 130 g filet z kurczaka z warzywami 80 g (GLU, SEL)	gruszka 150 g sałatka z brokułą, fetą i ciecierzycą 130 g (MLE, STR) sałata 20 g	pieczywo mieszane 80 g (GLU) herbata 200 ml masło śmietankowe 10 g (MLE) szynka z piersi kurczaka 40 g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) rzodkiewka 100 g
Niebieska Niedziela	masło śmietankowe 10 g (MLE) pomidor 100 g kakao 200 ml (MLE) jogurt naturalny 150 ml (MLE) pieczywo mieszane 80 g (GLU) szynka wędzona 40 g (JAJ, MWP, OZI, SOJ, GOR)	pasta z twarogu z lososiem i szczypiorkiem 80 g (MLE, RYB) sałata 20 g chleb razowy 30 g (GLU)	kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml ryż na sytko 100 g surówka z selera i jabłka 130 g (MLE, SEL) Barszcz biały z jajkiem 250 ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy 80 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy 80 ml (GLU)	sok pomidorowy 150 ml szarlotka 50 g (GLU)	masło śmietankowe 10 g (MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 140 g (GLU) ogórek kiszony 100 g mięso na porcję- szynka 40 g (MWP)

Oznaczenia alergenów:

MLE - Białko mleka krowiego, GLU - Gluten, JAJ - Jaja kurze, OZI - Orzechy ziemne, OAR - Orzechy arachidowe, OWŁ - Orzechy włoskie, SEL - Seler, S02 - Dwutlenek siarki / siarczyn, RYB - Ryby, 'SKO - Skorupiaki, MIĘ - Mięczaki, SOJ - Soja, STR - Rośliny strączkowe, GOR - Gorczyca i produkty pochodne, SEZ - Ziarno sezamu, ŁLUB - Łubin i produkty pochodne, ŻYT - Żyto, KAM - Kamut,

'Opracowała:

'Skonsultowała:

Tabela wartości odżywczych posiłków znajduje się w załączniku do jadłospisu

Jadłospisy tygodniowe od dnia 2020-10-26

Dieta	Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja
Zielony Poniedziałek	masło śmietankowe 10 g (MLE) połędwica sopocka 40 g (GLU, MWP, JAJ, SEL, SOJ, GOR) kawa zbożowa na mleku b/c 200ml (MLE, GLU) papryka 100 g pieczywo mieszane 80 g (GLU) kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE)	pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJ) ogórek świeży 50 g chleb razowy 30 g (GLU)	zupa koperkowa z ziemniakami 200ml (SEL) naleśniki z serem i rodzynkami dietetyczne 300 g (MLE, GLU, JAJ) kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml sos jogurtowy z cynamonem 80 g (MLE, SOJ)	kiwi 120 g salatka z curry z ryżu, kurczaka i papryki 130 g	herbata 200 ml masło śmietankowe 10 g (MLE) pieczywo mieszane 80 g (GLU) szynka z piersi kurczaka 40 g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) ogórek świeży 100 g
Zielony Wtorek	płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE) masło śmietankowe 10 g (MLE) pomidor 100 g kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU) pieczywo mieszane 80 g (GLU) krakowska wieprzowa 40 g (JAJ, MWP, OZI, SOJ, GOR)	hummus z ciecierzki ze szczypiorkiem 80 g (SOJ) chleb razowy 30 g (GLU) salata 20 g	zupa szpinakowa z zacierkami 200 ml (GLU, SEL) Boef Strogonow 150 g (GLU) kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml kasza bulgur 150 g surówka z czerwonej kapusty i jabłka z jogurtem 130 g (MLE)	salatka owocowa 130 g naturalny 150 ml m (MLE)	jogurt masło śmietankowe 10 g (MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 120 g (GLU) ogórek kiszony 100 g pieczywo mieszane 120 g (GLU) salatka z brokulem, ziemniakiem, rzodkiewką i jajkiem 130 g (MLE, JAJ)
Zielona Środa	ogórek świeży 100 g kakao 200 ml (MLE) pieczywo mieszane 80 g (GLU) serek twarogowy półtłusty ze szczypiorkiem 80 g (MLE, SOJ) masło śmietankowe 10 g (MLE)	papryka 20 g mięso na porcje- szynka 40 g (MWP) chleb razowy 30 g (GLU)	zupa ogórkowa 200 ml (GLU, SEL) roladki drobiowe ze szpinakiem 100 g (GLU, JAJ) kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml kasza gryczana 160 g surówka żydowska 130 g	ciasteczka owsiane 40 g (GLU) sok pomidorowy 150 ml	masło śmietankowe 10 g (MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 120 g (GLU) pomidor 100 g ser żółty 26 % tłuszczu 40 g (MLE)
Zielony Czwartek	masło śmietankowe 10 g (MLE) ser biały półtłusty 80 g (MLE) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU) pieczywo mieszane 80 g (GLU) ryż na mleku 250 ml (MLE) pomidor 100 g	pasta z wędliny i ogórka 80 g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) salata 20 g chleb razowy 20 g (GLU)	zupa pieczarkowa z makaronem 150 ml (GLU, SEL) kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml ziemniaki 100 g kapusta faszerowana drobiem i pieczarkami 200 g buraczki z jabłkiem na ciepło 130 g (GLU)	arbuz 150 g pęczak, ciecierki i papryki 150 g	salatka z herbata 200 ml sos jogurtowy z owocami 80 ml (MLE) banan 100 g naleśniki z serem dietetyczne 300 g
Zielony Piątek	masło śmietankowe 10 g (MLE) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU) płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU) pomidor 100 g pieczywo mieszane 80 g (GLU) ser żółty 26 % tłuszczu 40 g (MLE)	salata 20 g chleb razowy 20 g (GLU) pasta z pieczarek i ciecierzycy 80 g	kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml ziemniaki 100 g ryba pieczona w warzywach 80 g (GLU, SEL, RYB) surówka z kiszonej kapusty, marchwi i jabłka 130 g zupa krem z pomidorów i papryki 200 ml (SEL) grzanki 20 g (GLU)	kotlety owocowy 200 ml (MLE)	masło śmietankowe 10 g (MLE) herbata 200 ml pasta z sera białego, fety i koperku 80 g (MLE) pieczywo mieszane 80 g (GLU) ogórek kiszony 100 g
Zielona Sobota	masło śmietankowe 10 g (MLE) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (MLE, GLU) kielbasa szynkowa wieprzowa 40 g (JAJ, MWP, OZI, SOJ, GOR) pieczywo mieszane 80 g (GLU) ogórek kiszony 100 g kasza manna na mleku 200 ml (GLU, SOJ)	pasta z twarogu z lososiem i natką 80 g (MLE, RYB) salata 20 g chleb razowy 20 g (GLU)	kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml salata z jogurtem 60 g (MLE) pierś drobiowa duszona 80 g (GLU) kasza pęczak 100 g (GLU) sos curry dietetyczny 80 g (MLE) zupa z buraków z ziemniakami 300 ml (SEL)	kiwi 120 g salatka z kaszy gryczanej, kurczaka i ogórka kiszony 150 g salata 20 g	masło śmietankowe 10 g (MLE) herbata 200 ml szynka rodzinna 40 g (GLU, MWP, JAJ, SEL, SOJ, GOR) pieczywo mieszane 120 g (GLU) pomidor 100 g
Zielona Niedziela	masło stolowe śmietankowe 10 g (MLE) kakao 200 ml (MLE) ogórek świeży 100 g pieczywo mieszane 80 g (GLU) pieczeń drobiowa 40 g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)	pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJ) salata 20 g chleb razowy 30 g (GLU)	zupa jarzynowa dietetyczna 200 ml (GLU, SEL) kompot jabłkowo-porczkowy b/c 200 ml kasza gryczana 100 g tarte gotowane buraczki 130 g zrazy zawijane 90 g (GLU) sos pieczarkowy 80 ml (GLU)	sok wielowarzywny 150 ml sernik na zimno 50 g (GLU)	masło stolowe śmietankowe 10 g (MLE) herbata 200 ml papryka 100 g połędwica sopocka wieprzowa 40 g (GLU, MWP, JAJ, SEL, SOJ, GOR) pieczywo mieszane 100 g (GLU)

Oznaczenia alergenów:

MLE - Białko mleka krowiego, GLU - Gluten, JAJ - Jaja kurze, OZI - Orzechy ziemne, OAR - Orzechy arachidowe, OWŁ - Orzechy włoskie, SEL - Seler, S02 - Dwutlenek siarki / siarczyn, RYB - Ryby, 'SKO - Skorupiaki, MIĘ - Mięczaki, SOJ - Soja, STR - Rośliny strączkowe, GOR - Gorczyca i produkty pochodne, SEZ - Ziarno sezamu, ŁLUB - Łubin i produkty pochodne, ZYT - Żyto, KAM - Kamut,

'Opracowała:

'Skonsultowała:

Tabela wartości odżywczych posiłków znajduje się w załączniku do jadłospisu