

Oznaczenia alergenów występujących w posiłkach:

1-zboża zawierające gluten,  
2-skorupiaki i produkty pochodne;  
3-jaja i produkty pochodne;  
4-ryby i produkty pochodne;  
5-orzeszki ziemne (arachidowe);

6-soja i produkty pochodne;  
7 -mleko i produkty pochodne;  
8-orzechy;  
9-seler i produkty pochodne;  
10-gorczyca i produkty pochodne;

11-nasiona sezamu i produkty pochodne;  
12-dwutlenek siarki;  
13-lubin;  
14-mięczaki;

\* opis poniżej

Jadłospis od 19.06 -30.06.2023r.

<p><b>Poniedziałek 19.06.2023</b> Pieczywo pszenno-żytnie 30g (1) Pieczywo razowe 30g (1) Masło śmietankowe 5g (7) Szynka wieprzowa 30 g (1,9,10) Ser żółty 30 g (7) Pomidor 30g Płatki owsiane 20g na mleku 200ml.(1,7) Herbata malinowa bez cukru 200 ml. Jabłko 100g. Wartości odżywcze: Wartość energetyczna-466 kcal Tłuszcz-11,70 g Węglowodany-38,5 g Białko-13,32 g</p>	<p><b>Poniedziałek 19.06.2023</b> Barszcz ukraiński 250ml z koperkiem 3g (buraki, marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki, śmietana, koper) (1,7,9) Kurczak duszony60g (1,3,9) Makaron 200g Warzywa gotowane na parze z sosem jogurtowym 50g.(7) Kompot truskawkowy 200ml (truskawka mrożona, miód 2g na 200 ml)  Cukier 2g.  Wartości odżywcze Wartość energetyczna-750 kcal. Tłuszcz-10,7 g Węglowodany-55,4 g. Białko-29,2 g</p>	<p>Kisiel 100g (1) z cukrem i owocami 50g (truskawka św., banan) Talarki kukurydziane 16g Woda z miętą 200 ml.  Cukier 1g.  Wartości odżywcze Wartość energetyczna-275 kcal. Tłuszcz-5 g Węglowodany-32 g. Białko-4,9 g</p>
<p><b>Wtorek 20.06.2023</b> Pieczywo pszenno-żytnie 30g (1) Pieczywo razowe 30g (1) Masło śmietankowe 5g. (7) Szynka Sopotcka 20g. (1,9,10) Salatka jarzynowa 50g (3,7,9) (marchew, pietruszka, por, seler, jajko Got., ogórek kiszony, groszek, majonez) Kawa zbożowa mleczna 200g. (7) z cukrem Herbata wiśniowa bez cukru 200 ml. Banan 100g Cukier 2g Wartości odżywcze: Wartość energetyczna-445 kcal Tłuszcz-11,07 g Węglowodany-82,7 g Białko-13,86 g</p>	<p><b>Wtorek 20.06.2023</b> Zupa – krem z brokułów 200ml z ziemniakami 50g (marchew, pietruszka, seler, por, brokuly, śmietana) (1,3,7,9) Pulpety wieprzowo - drobiowe 60g gotowane (1,3) w sosie koperkowym 30g (7) Ryż 150g Marchewka z groszkiem100g Kompot jablkowy 200ml z cukrem  Cukier 2g.  Wartości odżywcze Wartość energetyczna-785,61 kcal. Tłuszcz-12,2 g Węglowodany-65,1 g. Białko-19,4 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g z malinami 50g. (7) Wafelek ryżowy 15g Woda z plasterkami pomarańczy 200ml Truskawka św. 50g  Wartości odżywcze Wartość energetyczna-267 kcal. Tłuszcz-4,1 g Węglowodany-32 g. Białko-6,9 g</p>
<p><b>Środa 21.06.2023</b> Pieczywo pszenno-żytnie 30g (1) Pieczywo razowe 30g (1) Masło śmietankowe 5g. (7) Ser żółty 30g. (7) Pomidor 30g Pasta z tuńczyka 50g. (3,7,4) Kawa ml.200ml.(7) Herbata z dzikiej róży 200 ml. bez cukru Czereśnie 100g. Cukier 2g. Wartości odżywcze: Wartość energetyczna- 473 kcal. Tłuszcz-12,7 g Węglowodany-40,9g. Białko-25,2 g</p>	<p><b>Środa 21.06.2023</b> Zupa jarzynowa z fasolką szparagową, pomidorami 200 ml. i ziemniakami 50g. (marchew, pietruszka, seler, por, fasola szparagowa, pomidory, śmietana natka pietruszki, ziemniaki) (1,7,9) Pieczeń wieprzowa z łopatką pieczona 60g. Kasza jęczmienna 150g.(1) Salata lodowa z sosem winegret 100g. Kompot wiśniowy 200ml z miodem (2 g na 200 ml.)  Cukier 2g Wartości odżywcze: Wartość energetyczna-731 kcal Tłuszcz-12,2 g Węglowodany-65,4 g Białko-19,4 g</p>	<p>Budyń z sosem truskawkowym (mleko, mąka, truskawka św., cukier) (1,7) Biszkopty dietetyczne 3g. (wyrób własny) (1,3,7) Herbata z miodem 2 g na 200ml i cytryną 5g  Cukier 3g.  Wartości odżywcze Wartość energetyczna-293 kcal. Tłuszcz-5 g Węglowodany-45,6 g. Białko-10,6 g</p>
<p><b>Czwartek 22.06.2023</b> Pieczywo pszenno-żytnie 30g (1) Pieczywo razowe 30g (1) Masło śmietankowe 5g (7) Bufet Poledwica sopocka 20g (1,9,10) Jajko Got 20 g (3) Ogórek ziel., salata Rzodkiewka, szczypior Kawa ml. 200ml (7) z cukrem Herbata aroniowa 200 ml bez cukru Arbuz 100g.  Cukier 2g.  Wartości odżywcze: Wartość energetyczna-484,6 kcal Tłuszcz-15,9 g Węglowodany-58,5 g Białko-19,7g</p>	<p><b>Czwartek 22.06.2023</b> Rosół 200ml z makaronem 50g i natką pietruszki 5g ( marchew, pietruszka, seler, por, natka, porcja rosółowe, makaron czaniecki) (1,3,9) Udko 80g duszone z warzywami 30g.(marchew pietruszka, por, seler) (9) Ziemniaki 150g Surówka z marchwi 100g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml.(wiśnia mrożona, cukier )  Cukier 2g  Wartości odżywcze: Wartość energetyczna-721 kcal Tłuszcz-25 g Węglowodany-37 g Białko-19 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe ze śliwkami 60g (1,3,7) (wyrób własny) Mleko 200ml (7)  Cukier 2g.  Wartości odżywcze Wartość energetyczna-293 kcal. Tłuszcz-8,3 g Węglowodany-45,6 g. Białko-10,9 g</p>
<p><b>Piątek 23.06.2023</b> Pieczywo pszenno-żytnie 30g (1) Pieczywo razowe 30g (1) Masło śmietankowe 5g (7) Kiełbasa krakowska 30g. (1,6,9,10) Szynka Got. 30g. (1,6,9,10) Kakao 200 ml. (7) Herbata malinowa bez cukru 200 ml. Jabłko 100 g.  Cukier 2g. Wartości odżywcze: Wartość energetyczna-484,6 kcal Tłuszcz-15,9 g Węglowodany-58,5 g Białko-19,7g</p>	<p><b>Piątek 23.06.2023</b> Zupa pomidorowa 200 ml. z makaronem 50g, i natką pietruszki 5g. (przecier pomidorowy, marchew, pietruszka, por, seler, makaron, śmietana) (1,3,7,9) Filet z miruny smażony 60g (1,3,4,7) Ziemniaki 150 g. z koperkiem 5g Surówka z białej kapusty 100g. (kapusta, marchew, jabłko, oliwa) Kompot truskawkowy 200 ml. (truskawka św., cukier)  Cukier 2g.  Wartości odżywcze: Wartość energetyczna-707 kcal Tłuszcz-13 g Węglowodany-73,5 g Białko-28,2 g</p>	<p>Ryż na mleku100g zapiekany z jabłkami 50g. (7) Wafelek zbożowy 15g (1,3,7) Woda z miętą 200ml  Wartości odżywcze Wartość energetyczna-267 kcal. Tłuszcz-4,1 g Węglowodany-32 g. Białko-6,9 g</p>

Oznaczenia alergenów występujących w posiłkach:

1-zboża zawierające gluten,	6-soja i produkty pochodne;	11-nasiona sezamu i produkty pochodne;
2-skorupiaki i produkty pochodne;	7 -mleko i produkty pochodne;	12-dwutlenek siarki;
3-jaja i produkty pochodne;	8-orzechy;	13-lubin;
4-ryby i produkty pochodne;	9-seler i produkty pochodne;	14-mięczaki;
5-orzeszki ziemne (arachidowe);	10-gorczyca i produkty pochodne;	

\* opis poniżej

Jadłospis od 19.06 -30.06.2023r.

<p>Poniedziałek 26.06.2023 Pieczywo pszenno-żytnie 30g (1) Pieczywo razowe 30g (1) Masło śmietankowe 5g (7) Kiełbasa szynkowa 60g. (1,6,9,10) Pasta twarogowa 30g ze szczypiorem (7) Pomidor 30 g. Manna na mleku 200ml (1,7) Herbata jeżynowa 200ml bez cukru Truskawka 100g</p> <p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna-474 kcal Tłuszcz- 10,9g Węglowodany-38,5g Białko-25,6g</p>	<p>Poniedziałek 26.06.2023 Żurek 200ml z grzankami 50g i kiełbasą 20g. (zakwas na żurek, marchewka, pietruszka, por, seler, majeranek, pieczywo pszenne) ( 1,7,9) Karkówka z pieca 60g Ziemniaki 150 g z koperkiem 5g Salatka z buraczków 100g Kompot wieloowocowy 200 ml ( wiśnie mrożone, jabłko, czarna porzeczka)</p> <p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna-708 kcal Tłuszcz-15 g Węglowodany-74,5 g Białko-28,2 g</p>	<p>Koktajl truskawkowy 150 ml. +50g (masłanka, truskawka św., cukier) (7) Rogal drożdżowy 30g. wyrób własny (1,3,7)</p> <p>cukier 1 g</p> <p>Wartości odżywcze Wartość energetyczna-318 kcal. Tłuszcz-7,3 g Węglowodany-56 g. Białko-8,8 g</p>
<p>Wtorek 27.06.2023 Pieczywo pszenno-żytnie 30g (1) Pieczywo razowe 30g (1) Masło śmietankowe 5g (7) Szynka wędzona 30 g. (1,9,10) Pieczeń wieprzowa 15g (1,3,9,10) Ogórek zielony 30g, pomidor 30g Musli 50g na mleku 200 ml. (1,3,5,7,8,12) Herbata poziomkowa 200 ml. bez cukru Jabłko 100g Cukier 2g. Wartości odżywcze: Wartość energetyczna-480 kcal Tłuszcz-20g Węglowodany-55g Białko-18g</p>	<p>Wtorek 27.06.2023 Krupnik 200 ml z ziemniakami 50g. i koperkiem 5g. z mięsem drobiowym 30g (udka, marchew, pietruszka, por, seler, kasza pęczak., ziemniaki, koper) (9) Naleśniki 200 g. i serem 30g. (1,3,7) Salatka owocowa 100 g. (banan, truskawka św., porzeczka czerw. mroź.) Kompot z czarnej porzeczki 200 ml. z cukrem</p> <p>Cukier 2g</p> <p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna-715 kcal Tłuszcz-20,5g Węglowodany-65g Białko-17,6g</p>	<p>Biszkopt 50g (1,3,7) (wyrób własny) Mleko 200 ml (7) Marchew 100g.</p> <p>Cukier 1g</p> <p>Wartości odżywcze Wartość energetyczna-295 kcal. Tłuszcz-5 g Węglowodany-42 g. Białko-8,1 g</p>
<p>Środa 28.06.2023 Pieczywo pszenno-żytnie 30g (1) Pieczywo razowe 30g (1) Masło śmietankowe 5g (7) Połudwica sopocka 50g (1,9,10) Dżem truskawkowy niskosłodzony 20g. Kakao 200ml (7) z cukrem Herbata jeżynowa - jagodowa 200 ml. bez cukru Gruszka 100g. Cukier 2g. Wartości odżywcze: Wartość energetyczna- 434kcal Tłuszcz-13g Węglowodany-30,1g Białko-14,9 g</p>	<p>Środa 28.06.2023 Zupa ogórkowa 200ml z ziemniakami 50g. i natką pietruszki 5g. (przecie ogórkowy, marchew, pietruszka, seler, por, , kalafior, natka, śmietana) (1,7,9) Kotlet mielony 60g. (łopatka wieprz., cebula, bulka tarta, jajko) (1,3,7) Ryż 150g Surówka z czerwonej kapusty 100g z jogurtem naturalnym 30g (7) (kapusta czerwona, jabłko, por, marchew, koper, jogurt naturalny) Kompot truskawkowy 200ml z cukrem</p> <p>Cukier 2g.</p> <p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna-792 kcal Tłuszcz-18,7 g Węglowodany-55,4 g Białko-25,4 g</p>	<p>Salatka owocowa 100g (śliwka, truskawka św., banan) z orzechami (5,8,12)</p> <p>Chalka 40g (1,3,7)</p> <p>Mięta 200ml. bez cukru</p> <p>Wartości odżywcze Wartość energetyczna-267 kcal. Tłuszcz-4,1 g Węglowodany-32 g. Białko-4,9 g</p>
<p>Czwartek 29.06.2023 Pieczywo pszenno-żytnie 30g (1) Pieczywo razowe 30g (1) Masło śmietankowe 5g (7) Jajko got. 30g.(3) Rzodkiewka, papryka, salata. Dżem śliwkowy niskosłodzone 20g Kawa ml. 200 ml (7) z cukrem Herbata żurawinowa 200 ml. bez cukru Arbuz 100g. Cukier 2g Wartości odżywcze: Wartość energetyczna-410 kcal Tłuszcz-13g Węglowodany-55g Białko-18 g</p>	<p>Czwartek 29.06.2023 Zupa wiśniowa 200ml z makaronem 50g (wiśnia mroź, śmietana, makaron) (1,7,9) Schab got. na parze 60 g. Ziemniaki 150 g. Kalafior Got. 100g.</p> <p>Kompot śliwkowy 200ml. z cukrem</p> <p>Cukier 2g. Wartości odżywcze: Wartość energetyczna- 787 kcal Tłuszcz-13g Węglowodany-73g Białko-23g</p>	<p>Drożdżówka (wyrób własny) 60g (1,7,3) Herbata wiśniowa 200 ml. bez cukru</p> <p>Jabłko 100g</p> <p>Cukier 2g</p> <p>Wartości odżywcze Wartość energetyczna-293 kcal. Tłuszcz-8 g Węglowodany-45 g. Białko-4,9 g</p>
<p>Piątek 30.06.2023 Pieczywo pszenno-żytnie 30g (1) Pieczywo razowe 30g (1) Masło śmietankowe 5g (7) Ser grani 20g (7) Filet z indyka got 50g. (1,9,10) Salatka grecka 50g. (pomidor, ogórek, oliwki, ser feta, papryka, oliwa) (7) Zacierka na mleku 200 ml.(1,3,7) Herbata lipowa 200 ml. bez cukru Banan 100g.</p> <p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna- 454 kcal Tłuszcz-13g Węglowodany-56g Białko-19 g</p>	<p>Piątek 30.06.2023 Botwinka 200 ml. z ziemniakami 50g. i koperkiem 5g. (buraki, marchew, pietruszka, por, seler, śmietana, makaron) (1,7,9)</p> <p>Ryba duszona 60g z sosem jarzynowo – pomidorowym 50g (miruna, marchew, pietruszka, por, seler, przecier pomid., natka pietruszki) (4,9)</p> <p>Ziemniaki 150g. Mizeria 100g. (masłanka, śmietana kw., ogórki) (7) Kompot z ow. miesz. 200ml. (wiśnia, śliwka mroź., jabłko, cukier)</p> <p>Cukier 2g.</p> <p>Wartości odżywcze: Wartość energetyczna-751 kcal Tłuszcz-9,5 g Węglowodany-64,5 g Białko-33,6 g</p>	<p>Szarlotka z jabłkami 60g . (1,3,7) (wyrób własny)</p> <p>Kakao na mleku 200ml. z cukrem (7)</p> <p>Cukier 3g.</p> <p>Wartości odżywcze Wartość energetyczna-290 kcal. Tłuszcz-8,9 g Węglowodany-45,7 g. Białko-8,6 g</p>

\* do przygotowania potraw nie użyto sztucznych barwników, aromatów i konserwantów

\* użyte oleje: słonecznikowy, rzepakowy oraz oliwa