

DIETA PODSTAWOWA - Jadłospis (04.11.2024 - 10.11.2024)

Poniedziałek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Lane ciasto na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane (pszenny + żytni) 100g, Masło extra 10g(82%tł) Salceson 60g Ketchup 20g Ogórek zielony 50g, Kawa z mlekiem 250 ml, Kcal 822,72; % 39,97	Zupa ziemniaczana 350 ml, Kotlet mielony z ryby smażony 80g, Sos koperkowy 100 g, Ziemniaki 200g., surówka z kapusty kiszonej 100g, Kompot owocowy 250 ml, Kcal 675,90; % 32,84	Pieczywo mieszane (pszenny + żytni)120g, Masło extra 15g,(8,2%tł.) leczo z kawałkami kielbasy 60g,(300ml), Sałata zielona 20g, Herbata czarna z cukrem ,rzodkiewka30g 250 ml, Kcal 559,62; % 27,19	Kcal 2058,24; % 100,00
ALERGENY: 1,3,6,7,10	1,3,4,6,9	1,3,7,10	

Wtorek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza kukurydziana na mleku 350ml, Pieczywo mieszane (pszenny + żytni) 100g, Masło extra 10g,(82%tł) Twarożek z zieloną pietruszką 70g, Mandarynka 80g,sałata zielona 30g Kakao z cukrem 250 ml Kcal 915,15; % 44,39	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml, pierogi leniwe z masłem 300g,Surówka z marchewki z jabłka 100g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 702,00; % 34,01	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra 15g (82%tł.), Dżem 20g, Blok wieprzowy 30g,papryka świeża 50g, Herbata czarna z cukrem 250 ml, Kcal 445,30; % 21,60	Kcal 2061,45; % 100,00
ALERGENY:1,7,10	1,6,7,9	1,6,7,10	

Środa			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Makaron na mleku 350 mi, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g,(82%tł) Galaretka drobiowa 150g, Pomidor 50g, Herbata czarna z cukrem 250 ml, Kcal 690,45; % 33,17	Zupa barszcz po ukraińsku 350 mi, Gulasz wieprzowy 70/80g Kasza gryczana 200 g, Sałatka z ogórka kiszzonego 100g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 804,28; % 38,63	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni)Masło extra 15g,(82%,szynka wp 50g Sałata zielona 30g,rzodkiewka20g, Herbata czarna z cukrem 250 ml, Kcal 587,13; % 28,20	Kcal 2081,86; % 100,00
ALERGENY: 1,6,7,10	1,6,9	1,7,10	

Czwartek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Zacierka na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny+ żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) Polędwica drobiowa 40g, Papryka świeża 50g, Kawa z mlekiem 250 ml, Kcal 780,94; % 37,29	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml, Bigos z kapusty mieszanej 300g, Ziemniaki 200 g Jabłko deserowe 150g, Kompot owocowy 250 ml, Kcal 790,62; % 37,76	Pieczywo mieszane 120g ,(pszenny + żytni)Masło extra 15g,(82%tł.) Pasta wołowa -jarzynowa 60g ogórek zielony 50g, Herbata czarna z cukrem 250 ml, ogórek zielony 50g Kcal 522,5; %24,95	Kcal 2094,06; % 100,00
ALERGENY:1,6,7,10	1,6,9	1,3,6,7,9	

Piątek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Ryz na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło extra10g,(82%tł.) jajko gotowane 50g ,majonez 10g,pomidor50g, Kakao z cukrem 250 ml, Mandarynka 1 szt. (60g), Kcal 807,04; % 37,66	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml, Naleśniki z serem 200g,(2szt) ,jogurt owocowy 150g,kiwi 75g (1szt) Kompot owocowy 250 ml, Kcal 812,00; % 37,89	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni)Masło extra 15g,(82%tł.) Pasta z ryby wędzonej 60g ogórek kiszony 50g , Herbata czarna z cukrem 250 ml, Kcal 523,90; % 24,45	Kcal 2142,94; % 100,00
ALERGENY: 1,3,7,10	1,3,9	1,4,7	

Sobota			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g, (82%tł.) Szynka wieprzowa 40 g, Rzodkiewka 30g,ogórek zielony20g, Herbata czarna z cukrem 250 ml, Kcal 734,20; % 35,26	Zupa ogórkowa z ryżem 350 ml, Zraz mielony w sosie pieczeniowym 70/80g Ziemniaki 200 g, Surówka z kapusty białej z koprem 100g, Kompot owocowy 250 ml, Kcal 756,87; % 35,28	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni)Masło extra 15g,(82%tł.) Ser żółty 40g, Papryka świeża 50g, Herbata czarna z cukrem 250 ml, Kcal 591,25; % 28,39	Kcal 2082,32; % 100,00
ALERGENY: 1,6,7,10	1,3,6,9	1,7,10	

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) Kiełbasa śląska drobiowa na gorąco 80g, Chrzan 20g Ketchup 20g Pomidor z cebulka 40g, Kawa z mlekiem 250 ml, Kcal 613,25; % 30,62	Zupa rosół z lanym ciastem 350 ml, Bitka drobiowa w sosie własnym 70/80g, Ziemniaki puree 200 g, Buraczki oprószane 100g, Kompot owocowy 250 ml, Kcal 706,51; % 35,28	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra 15g,(82%tł.) Mielonka 40g, Sałata zielona 30g, ogórek kiszony 20g, Herbata czarna z cukrem 250ml, Kcal 683,09; % 34,11	Kcal 2002,85; % 100,00
ALERGENY: 1,6,7,10	1,6,9	1,6,7,10	

Oprócz napojów przewidzianych w jadłospisach, należy zapewnić do wszystkich śniadań i kolacji gorzką i słodką herbatę.

Wykaz alergenów w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) oraz produkty pochodne.
2. Skorupiaki oraz produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne.
8. Orzechy: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe oraz produkty pochodne.
9. Seler i produkty pochodne.
10. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
11. Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/w przeliczeniu na SO₂
12. Łubin i produkty pochodne.
13. Mięczaki i produkty pochodne.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz prawdziwy i ziołowy, majeranek, oregano, bazylija, tymianek, zioła prowansalskie, cukier waniliowy. Zgodnie z informacjami od producentów mogą zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, soi, selera i gorczycy.