

**DIETA PODSTAWOWA - Jadłospis (16.12.2024 - 22.12.2024)**

<b>Poniedziałek</b>			
<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Razem Kcal;%</b>
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, <b>Kcal 822,72; % 39,97</b>	Zupa ziemniaczana 350 ml, Kotlet mielony z ryby smażony 80g, Sos koperkowy 100 g, Ziemniaki 200g., surówka z kapusty kiszzonej 100g, Kompot owocowy 250 ml, <b>Kcal 675,90; % 32,84</b>	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, <b>Kcal 559,62; % 27,19</b>	<b>Kcal 2058,24; % 100,00</b>
ALERGENY: 1,3,6,7,10	1,3,4,6,9	1,3,7,10	

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

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

<b>Czwartek</b>			
<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Razem Kcal;%</b>
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, <b>Kcal 780,94; % 37,29</b>	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml, Bigos z kapusty mieszanej 300g, Ziemniaki 200 g Jabłko deserowe 150g, Kompot owocowy 250 ml, <b>Kcal 790,62; % 37,76</b>	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 <b>Kcal 522,5; %24,95</b>	<b>Kcal 2094,06; % 100,00</b>
ALERGENY:1,6,7,10	1,6,9	1,3,6,7,9	

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

<b>Sobota</b>			
<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Razem Kcal;%</b>
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, <b>Kcal 734,20; % 35,26</b>	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, <b>Kcal 756,87; % 35,28</b>	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni)Masło extra 15g,(82%tł.) Ser żółty 40g, Papryka świeża 50g, Herbata czarna z cukrem 250 ml, <b>Kcal 591,25; % 28,39</b>	<b>Kcal 2082,32; % 100,00</b>
ALERGENY: 1,6,7,10	1,3,6,9	1,7,10	

<b>NIEDZIELA</b>			
<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Razem Kcal;%</b>
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, <b>Kcal 613,25; % 30,62</b>	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, <b>Kcal 706,51; % 35,28</b>	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra 15g,(82%tł.) Mielonka 40g, Sałata zielona 30g, ogórek kiszony 20g, Herbata czarna z cukrem 250ml, <b>Kcal 683,09; % 34,11</b>	<b>Kcal 2002,85; % 100,00</b>
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 S02
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.