

DIETA PODSTAWOWA – Jadłospis (20.01-26.01.2025)

Poniedziałek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal; %
Płatki owsiane na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g(pszenny + żytni), Masło extra 10g,(82%tł.) Mielonka 40g, ogórek kiszony50g, Kawa z mlekiem 250 ml, Kcal 732,33; % 34,26	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml, Łazanki z kapustą kisz.300g, Kompot owocowy 250 ml, banan 130g, Kcal 818,62; % 38,30	Pieczywo mieszane 120g(pszenny + żytni), Masło extra 15g,(82%tł.)Flaczki drobiowe 300g, Papryka świeża 50g, Herbata czarna z cukrem 250 ml, Kcal 586,39; % 27,44	Kcal 2137,34; % 100,00
ALERGENY: 1,6,7,10	1,3,7,9	1,6,7	

Wtorek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal; %
Ryż na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło 10g,(82%tł.) Ser żółty 40g, Mandarynka 1 szt. (60g) rzodkiewka30g, Herbata czarna z cukrem250ml Kcal 757,88 : %34,71	Zupa żurek z ziemniakami ,jajkiem i wędliną 350ml, Potrawka drobiowa 150g, Kasza gryczana 200 g Mizéria ze śmietaną, 100 g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 877,20; % 40,17	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Miasto 15g,(82%tł.) Jajko na miękko1 szt. (50g Sałata zielona30g,pomidor 20g, Herbata czarna z cukrem 250 ml, Kcal 548,65; % 25,12	Kcal 2183,73; % 100,00
ALERGENY: 1,7,10	1,6,7,9	1,3,10	

Środa			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal; %
Kasza manna na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) ,Masło extra 10g,(82%tł.) Kiełbasa krakowska40g sałata zielona 20g,papryka świeża 30 Herbata czarna z cukrem 250 ml, Kcal 773,28; % 36,62	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml, Podudzie pieczone 200g Ziemniaki 200 g Sałatka z buraków z cebulą 100 g, Kompot owocowy 250 ml, Kcal 648,49; % 30,72	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra 15g(82%tł.) 15g, Kiełbasa śląska na gorąco 80 g, ogórek kiszony 50 g Herbata czarna z cukrem 250ml, Kcal 689,45; % 32,66	Kcal 2111,22; % 100,00
ALERGENY: 1,6,7,10	1,6,9	1,7,10	

Czwartek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal; %
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) Chuda kiełbasa szynkowa 40g, rzodkiewka 50g, Kawa z mlekiem 250 ml, Kcal 705,18; % 33,77	Zupa Flaczki 350 ml, Gołąbki 300 g Sos pomidorowy 100ml, ziemniaki200g, Kompot owocowy 250ml. Kcal 881,79; % 42,24	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni)Masło extra 15g,(82%tł.) Polędwica drobiowa 40g, pomidor 50g, Herbata czarna z cukrem 250 ml, Kcal 500,95,28; % 23,99	Kcal 2087,92; % 100,00
ALERGENY: 1,7,10	1,6,9	1,6,7,10	

Piątek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Zacierka na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g, (pszenny + żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) Ser topiony 66 g (2 szt.trójkąt) , ogórek zielony 50g Kawa z mlekiem 250 ml, Kcal 770,58; %36,73	Zupa kapuśniak 350 ml, Ryba smażona do sosu greckiego 70g Sos grecki 100 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250ml, Kcal 683,26; % 32,57	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra 15g,(82%tł.) Sałatka jarzynowa z jajem 140 g Sałata zielona 20g,papryka świeża30g, Herbata czarna z cukrem 250ml. Kcal 643,95; % 30,70	Kcal 2167,09; % 100,00
ALERGENY: 1,3,7,10	1,3,4,9	1,3,8,10	

Sobota			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Makaron na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100 g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) Szyńka z indyka 40g, rzodkiewka 50g, Kawa z mlekiem 250 ml, Kcal 730,98; % 35,93	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, Kotlet mielony 70g, Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i chrzanu 100g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 724,40; % 35,61	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra 15g, (82%tł.)Makrela wędzona 60g, Ogórek kiszony 50g, Herbata czarna z cukrem 250ml, Kcal 579,15; % 28,47	Kcal 2034,53; % 100,00
ALERGENY: 1, 3,6,7,10	1,3,6,9	1,4,6,7,8,10	

Niedziela			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło 10g, (82%tł.) Kiełbasa śląska smażona z cebulą 80/20g, Musztarda 20g pomidor 50g, Kawa z mlekiem 250 ml, Kcal 837,05; % 40,39	Zupa rosół z ryżem 350 ml, Bitka z szyńki wieprzowej, w sosie piecz70/80g, Ziemniaki 200 g Surówka z pora, selera i papryki 100g, Kompot owocowy 250 ml, Kcal 699,11; % 33,73	Pieczywo mieszane 120g(pszenny + żytni),Masło extra 15g, Jajko gotowane 1 szt. (50g) papryka świeża 50g, Herbata czarna z cukrem 250ml, Kcal 536,50; % 25,88	Kcal 2072,66; % 100,00
ALERGENY: 1,6,7,10	1,6,9	1,3,6,7	

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, bazylia, tymianek, zioła prowansalskie, cukier waniliowy. Zgodnie z informacjami od producentów mogą zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, soi, selera i gorczycy.