

**DIETA BEZMLECZNA - Jadłospis (17.03.2025 - 23.03.2025)**

| <b>Poniedziałek</b>  |  |  |                                 |
|--|--|--|---------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>   | <b>Obiad</b>   | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja II</b>               |
| Kasza manna na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Jajko na twardo 1 szt. 50 g, Majonez 10 g, Papryka czerwona 30 g, Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 ml<br><b>Kcal; 748,04</b> | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml, Makaron spaghetti 170g, Sos boloński 100g, Kompot owocowy 250 ml, Mandarynka 1 szt. 60 g<br><b>Kcal; 811,00</b> | Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Pulpet drobiowy 70 g, Sos pomidorowy 100 ml, Pomidor 40 g, Herbata z cukrem 250 ml<br><b>Kcal; 628,15</b> | Sok jabłkowy 300ml<br>Kcal -138 |
| Alergeny:1,3,10  | 1,6,9  | 1,3,6,10   |                                 |

| <b>Wtorek</b>   |   |   |                        |
|---|---|---|------------------------|
| <b>Śniadanie</b>  | <b>Obiad</b>  | <b>Kolacja</b>  | <b>Kolacja II</b>      |
| Płatki jęczmienne na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Pasta z wędliny z zieleniną 60 g, Jabłko deserowe 150 g, Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 ml<br><b>Kcal; 743,0;</b> | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml, Łopatka wieprzowa pieczona w sosie własnym 70/80 g, Ziemniaki 200 g, Surówka z pora i jabłka 100 g, Kompot Owocowy 250 ml<br><b>Kcal; 794,39;</b> | Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Kiełbasa szynkowa 40 g, Ogórek kiszony 40 g, Herbata z cukrem 250 ml<br><b>Kcal; 509,00;</b> | Galaretka owocowa 150g |
| Alergeny:1,3,10   | 1,6,7,9   | 1,3,6,7,10  |                        |

| <b>Środa</b>   |  |  |                                   |
|--|--|--|-----------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>   | <b>Obiad</b>   | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja II</b>                 |
| Makaron na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Szynka z koperkiem 40 g, Rzodkiewka tarta 40 g, Herbata z cukrem 250 ml<br><b>Kcal; 612,74;</b> | Zupa grochowa 350 ml, Ziemniaki 200 g, Klopsik drobiowy parowany 70 g, Surówka z kapusty pekińskiej 100 g, Kompot owocowy 250 ml<br><b>Kcal; 790,23;</b> | Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Pasztet 40 g, Pomidor 30 g, Herbata z cukrem 250 ml<br><b>Kcal; 626,05;</b> | Sok pomidorowy 300ml<br>kcal - 66 |
| Alergeny:1,7,10  | 1,6,9  | 1,6,7,10   |                                   |

| <b>Czwartek</b>  |   |  |                        |
|--|---|--|------------------------|
| <b>Śniadanie</b>   | <b>Obiad</b>  | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja II</b>      |
| Kasza kukurydziana na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Polędwica sopocka 40 g, Pomidor 40 g, Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 ml<br><b>Kcal; 669,14</b> | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml, Ryż na sytko 200 g, Potrawka z wołowiny 70/80 g, Surówka wielowarzynowa 100 g, Kompot owocowy 250 ml<br><b>Kcal; 847,01;</b> | Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Pasta drobiowojarzynowa z zieleniną 60 g, Sałata zielona 20 g, Herbata z cukrem 250 ml<br><b>Kcal; 484,20;</b> | Banan 120g<br>Kcal -90 |
| Alergeny:1,6,7,10  | 1,6,9   | 1,3,7,10   |                        |

| <b>Piątek</b>  |  |  |                                  |
|--|--|--|----------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>   | <b>Obiad</b>   | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja II</b>                |
| Kasza manna na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Pasta z jajka z majonezem i szczypiorkiem 60 g, Pomidor 30 g, Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 ml<br><b>Kcal; 692,41;</b> | Zupa grysikowa 350 ml, Ziemniaki 200 g, Ryba parowana 60 g, Surówka z selera i jabłka 100 g, Kompot owocowy 250 ml<br><b>Kcal; 748,81;</b> | Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Dżem truskawkowy 40 g, Szynka zielonogórska 20 g, Ogórek zielony 40 g, Herbata z cukrem 250 ml<br><b>Kcal; 562,20;</b> | Sok jabłkowy 300ml<br>kcal - 138 |
| Alergeny:1,3,7,10  | 1,4,6,9  | 1,7,10   |                                  |

| Sobota   |   |   |                                   |
|--|---|---|-----------------------------------|
| Śniadanie  | Obiad   | Kolacja   | Kolacja II                        |
| Płatki kukurydziane na rosole 350 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g, Miękka margaryna roślinna 15g, Kiełbasa szynkowa 40g Rzodkiewka tarta 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br><b>Kcal; 671,14;</b><br>Alergeny: 1,6,10 | Zupa krupnik z ryżem 350 ml<br>Wątróbka drobiowa duszona 100/70 g<br>Ziemniaki 200 g, Sałatka z ogórka kiszzonego 100 g, Kompot owocowy 250 ml<br><b>Kcal; 704,13;</b><br>1,6,9 | Pieczywo mieszane 120 g, Miękka margaryna roślinna 15g, Kiełbasa na gorąco 60 g, Ketchup 20 g, Papryka czerwona 30 g, Herbata z cukrem 250 ml<br><b>Kcal; 641,40;</b><br>1,6,10 | Sok pomidorowy 300ml<br>kcal – 66 |

| NIEDZIELA   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| Śniadanie   | Obiad   | Kolacja   | Kolacja II                                   |
| Pieczywo mieszane 120 g, Miękka margaryna roślinna 15g, Miód 25 g<br>Salceson 30 g, Jabłko deserowe 150 g, Kakao na wodzie z cukrem 250 ml<br><b>Kcal; 760,54</b><br>Alergeny: 1,6,10 | Zupa rosół z makaronem 350 ml,<br>Ziemniaki 200 g, Schab gotowany w sosie majerankowym 60/110 g, Surówka z marchewki, selera i jabłka 100 g,<br>Kompot owocowy 250 ml<br><b>Kcal; 700,92</b><br>1,6,9 | Pieczywo mieszane 120 g, Miękka margaryna roślinna 15g, Polędwica z indyka 40 g, Cykoria 30 g<br>Herbata z cukrem 250 ml<br><b>Kcal; 582,90</b><br>1,6,10 | Kisiel 200ml/biszkopt 30g<br>Kcal - 223<br>1 |

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 SO<sub>2</sub>
12. Łubin i produkty pochodne.
13. Mięczaki i produkty pochodne.

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