

**DIETA PODSTAWOWA - Jadłospis III tydzień (24.03.2025 - 30.03.2025)**

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

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

<b>Środa</b>			
<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Razem Kcal;%</b>
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, <b>Kcal 773,28; % 36,62</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml, Podudzie pieczone 200g Ziemniaki 200 g Sałatka z buraków z cebulą 100 g, Kompot owocowy 250 ml, <b>Kcal 648,49; % 30,72</b>	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, <b>Kcal 689,45; % 32,66</b>	<b>Kcal 2111,22; % 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>
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, <b>Kcal 705,18; % 33,77</b>	Zupa Flaczki 350 ml, Gołąbki 300 g Sos pomidorowy 100ml, ziemniaki200g, Kompot owocowy 250ml. <b>Kcal 881,79; % 42,24</b>	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni)Masło extra 15g,(82%tł.) Polędwica drobiowa 40g, pomidor 50g, Herbata czarna z cukrem 250 ml, <b>Kcal 500,95,28; % 23,99</b>	<b>Kcal 2087,92; % 100,00</b>
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, <b>Kcal</b> <b>770,58; %36,73</b>	Zupa kapuśniak 350 ml, Ryba smażona do sosu greckiego 70g Sos grecki 100 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250ml, <b>Kcal 683,26; % 32,57</b>	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. <b>Kcal 643,95; % 30,70</b>	<b>Kcal 2167,09;</b> <b>% 100,00</b>
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, <b>Kcal 730,98; % 35,93</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, Kotlet mielony 70g, Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i chrzanu 100g, Kompot owocowy 250ml, <b>Kcal 724,40; % 35,61</b>	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra 15g,(82%tł.)Makrela wędzona 60g, Ogórek kiszony 50g, Herbata czarna z cukrem 250ml, <b>Kcal 579,15; % 28,47</b>	<b>Kcal 2034,53;</b> <b>% 100,00</b>
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, <b>Kcal 837,05; % 40,39</b>	Zupa rosół z ryżem 350 ml, Bitka z szynki wieprzowej, w sosie piecz70/80g, Ziemniaki 200 g Surówka z pora, selera i papryki 100g, Kompot owocowy 250 ml, <b>Kcal 699,11; % 33,73</b>	Pieczywo mieszane 120g(pszenny + żytni),Masło extra 15g, Jajko gotowane 1 szt. (50g )papryka świeża 50g, Herbata czarna z cukrem 250ml, <b>Kcal 536,50; % 25,88</b>	<b>Kcal 2072,66;</b> <b>% 100,00</b>
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 S02

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.