

# **DIETA PODSTAWOWA - Jadłospis (23.06.2025 - 29.06.2025)**

| Poniedziałek                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                  |                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                          | Razem Kcal;%                  |
| Lane ciasto na mleku 350 ml,<br>Pieczywo mieszane( pszenney + żytni) 100g,Masło extra 10g(82%tł)<br>Salceson 60g Ketchup 20g Ogórek zielony 50g, Kawa z mlekiem 250 ml,<br><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,<br><b>Kcal 675,90; % 32,84</b> | Pieczywo mieszane ( pszenney + żytni )120g, Masło extra 15g,(8,2%tł.) leczy z kawałkami kiełbasy 60g,( 300ml), Sałata zielona 20g, Herbata czarna z cukrem ,rzodkiewka30g 250 ml,<br><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                                                                                                                                                                                                         |                               |

| Wtorek                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                                                                                             | Razem Kcal;%                  |
| Kasza kukurydziana na mleku 350ml,<br>Pieczywo mieszane (pszenney + żytni) 100g, Masło extra 10g,(82%tł)<br>Twarożek z zieloną pietruszką 70g, Mandarynka 80g,sałata zielona 30g Kakao z cukrem 250 ml<br><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,<br><b>Kcal 702,00; % 34,01</b> | Pieczywo mieszane 120g,(pszenney + żytni) Masło extra 15g (82%tł.), Dżem 20g, Blok wieprzowy 30g,papryka świeża 50g, Herbata czarna z cukrem 250 ml,<br><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                                                                                                                                                                            |                               |

| Środa                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                              |                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                      | Razem Kcal;%                  |
| Makaron na mleku 350 mi,<br>Pieczywo mieszane100g,(pszenney + żytni) Masło extra 10g,(82%tł)<br>Galaretka drobiowa 150g, Pomidor 50g, Herbata czarna z cukrem 250 ml,<br><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,<br><b>Kcal 804,28; % 38,63</b> | Pieczywo mieszane 120g,(pszenney + żytni)Masło extra 15g,(82%,szynka wp 50g Sałata zielona 30g,rzodkiewka20g, Herbata czarna z cukrem 250 ml,<br><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                                                                                                                                                                       |                               |

| Czwartek                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                    |                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                                            | Razem Kcal;%                  |
| Zacierka na mleku 350 ml,<br>Pieczywo mieszane 100g,(pszenney+ żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) Polędwica drobiowa 40g, Papryka świeża 50g, Kawa z mlekiem 250 ml,<br><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,<br><b>Kcal 790,62; % 37,76</b> | Pieczywo mieszane 120g ,(pszenney + żytni)Masło extra 15g,(82%tł.) Pasta wołowa -jarzynowa 60g ogórek zielony 50g, Herbata czarna z cukrem 250 ml, ogórek zielony 50g<br><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                                                                                                                                                                                          |                               |

| Piątek                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                 |                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                         | Razem Kcal;%                  |
| Ryż na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenney + żytni) Masło extra10g,(82%tł.) jajko gotowane 50g ,majonez 10g,pomidor50g, Kakao z cukrem 250 ml, Mandarynka 1 szt. (60g),<br><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,<br><b>Kcal 812,00; % 37,89</b> | Pieczywo mieszane 120g,(pszenney + żytni)Masło extra 15g,(82%tł.) Pasta z ryby wędzonej 60g ogórek kiszony 50g , Herbata czarna z cukrem 250 ml,<br><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                                                                                                                                                                           |                               |

| Sobota                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                       |                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                                                                               | Razem Kcal;%                      |
| Płatki jęczmienne na mleku 350 ml,<br>Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g, (82%tł.)<br>Szynka wieprzowa 40 g,<br>Rzodkiewka 30g,ogórek zielony20g, Herbata czarna z cukrem 250 ml,<br><b>Kcal 734,20; % 35,26</b> | Zupa ogórkowa z ryżem 350 ml, Zraz mielony w sosie pieczeniowym 70/80g<br>Ziemniaki 200 g, Surówka z kapusty białej z koprem 100g, Kompot owocowy 250 ml,<br><b>Kcal 756,87; % 35,28</b> | Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni)Masło extra 15g,(82%tł.) Ser żółty 40g, Papryka świeża 50g,<br>Herbata czarna z cukrem 250 ml,<br><b>Kcal 591,25; % 28,39</b> | <b>Kcal 2082,32;<br/>% 100,00</b> |
| 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.)<br>Kiełbasa śląska drobiowa na gorąco 80g, Chrzan 20g Ketchup 20g<br>Pomidor z cebulka 40g, Kawa z mlekiem 250 ml,<br><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,<br><b>Kcal 706,51; % 35,28</b> | Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra 15g,(82%tł.)<br>Mielonka 40g, Sałata zielona 30g, ogórek kiszony 20g,<br>Herbata czarna z cukrem 250ml,<br><b>Kcal 683,09; % 34,11</b> | <b>Kcal 2002,85;<br/>% 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, bazylia, tymianek, zioła prowansalskie, cukier waniliowy. Zgodnie z informacjami od producentów mogą zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, soi, selera i gorczycy.