

## DIETA PODSTAWOWA - Jadłospis (21.07.2025 - 27.07.2025)

| Poniedziałek                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                            |                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                                                                                    | Razem Kcal;%                  |
| Kasza manna na mleku 350 ml,<br>Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni)Masło extra 10g,(82%tł.) Jajko na twardo 1 szt. Majonez 10g,<br>Papryka czerwona 50g, Kawa z mlekiem 250 ml <b>Kcal 792,20; % 36,64</b> | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml, makaron spaghetti 200g, sos boloński 150 g., Kompot owocowy 250ml, gruszka 1 szt. (130g),<br><b>Kcal 724,38; % 33,50</b> | Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra 15g,(82%tł.) Pulpet drobiowy 70g, Sos koperkowy 100 ml Pomidor 50g,<br>Herbata czarna z cukrem 250 ml,<br><b>Kcal 645,70; % 29,86</b> | <b>Kcal 2162,28; % 100,00</b> |
| ALERGENY: 1,3,7,10                                                                                                                                                                                              | 1,6,9                                                                                                                                                           | 1,3,6,7,10                                                                                                                                                                                 |                               |

| Wtorek                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                             |                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                     | Razem Kcal;%                  |
| Płatki jęczmienne na mleku 350 ml,<br>Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) szynka ulubiona 60g, sałata zielona 20g, .pomidor30g, Kawa z mlekiem 250 ml,<br><b>Kcal 783,90; % 38,82</b> | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml, Łopatka wieprzowa pieczona sos pieczeniowy 70/80g, Ziemniaki 200 g Surówka z pory i jabłka 100g, Kompot owocowy 250ml<br><b>Kcal 722,28; % 35,75</b> | Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra 15g,(82%tł.) Ogórek kiszony 50g, Kiełbasa szynkowa 40g, Herbata czarna z cukrem 250 ml,<br><b>Kcal 513,75; % 25,43</b> | <b>Kcal 2019,93; % 100,00</b> |
| ALERGENY: 1,6,7,10                                                                                                                                                                                                  | 1,6,7,9                                                                                                                                                                                   | 1,6,7,10                                                                                                                                                                    |                               |

| Środa                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                        |                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                | Razem Kcal;%                  |
| Makaron na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g,(82%tł.)Twarożek z rzodkiewką 60g , <b>ogórek zielony20g</b> Herbata czarna z cukrem 250ml,<br><b>Kcal 699,85; % 32,04</b> | Zupa grochowa 350ml Kotlet drobiowy panierowany 70g, Ziemniaki 200 g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot owocowy 250 ml,<br><b>Kcal 790,23; % 36,19</b> | Pieczywo mieszane 120g(pszenny+ żytni), Masło extra 15g,(82tł. Flaczki 300ml Pomidor 50g Herbata czarna z cukrem 250ml,<br><b>Kcal 693,85; % 31,77</b> | <b>Kcal 2183,93; % 100,00</b> |
| ALERGENY: 1,7,10                                                                                                                                                                                             | 1,6,9                                                                                                                                                          | 1,6,7,10                                                                                                                                               |                               |

| Czwartek                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                 |                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                         | Razem Kcal;%                  |
| Kasza kukurydziana na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) Pasta z polędwica sopocka 40g Papryka świeża 50g,<br>Kawa z mlekiem 250 ml,<br><b>Kcal 722,90; % 34,56</b> | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml, Potrawka z wołowiny 70/80g, Ryż na sypko 200 g Surówka wielowa - - rzywna 100g, Kompot owocowy250ml,<br><b>Kcal 880,94; % 42,12</b> | Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni)Masło extra 15g,(82%tł.) Pasta drobiowo - jarzynowa z zieleniną 60g Sałata zielona 20g,ogórek zielony30g, Herbata czarna z cukrem 250 g,<br><b>Kcal 487,90; % 23,33</b> | <b>Kcal 2091,74; % 100,00</b> |
| ALERGENY: 1,6,7,10                                                                                                                                                                                               | 1,6,9                                                                                                                                                                      | 1,3,7,10                                                                                                                                                                                                        |                               |

| Piątek                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                         |                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                 | Razem Kcal;%                  |
| Kasza manna na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) Pasta z jaja z majonezem i szczypior.60g rzodkiewka tarta 50g, Kawa z mlekiem 250ml.<br><b>Kcal 826,07; %39,38</b> | Zupa neapolitańska z makaronem 350mi, Ryba smażona panierowana 80g, Ziemniaki 200 g, Surówka z selera i jabłka 100 g, Kompot owocowy 250ml,<br><b>Kcal 728,82; % 34,75</b> | Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) ,Masło extra 15g, (82%tł.)Serek ziarnisty 70g, pomidor 50g, 30g Herbata czarna z cukrem 250 ml,<br><b>Kcal 542,55; % 25,87</b> | <b>Kcal 2097,44; % 100,00</b> |
| ALERGENY: 1,3,7,10                                                                                                                                                                                                | 1,4,6,9                                                                                                                                                                    | 1,7,10                                                                                                                                                                  |                               |

| Sobota                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                               |                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                                       | Razem Kcal; %                 |
| Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g(pszenny + żytni), Masło extra 10g,(82%tł.) Kiełbasa na gorąco 60g, Ketchup 20g, ogórek kiszony 50g, Herbata czarna z cukrem 250 ml.<br><b>Kcal 752,66; %35,92</b><br>ALERGENY: 1,6,7,10 | Krupnik ryżowy na rosole 350 ml, Wątróbka drobiowa smażona z cebulą 100/20g, Ziemniaki 200 g, Sałatka z fasoli szparagowej z cebulką i olejem na kwaśno 100g, Kompot owocowy 250 ml,<br><b>Kcal 693,89; % 33,11</b><br>1,6,9 | Pieczywo mieszane 120g,(pszenny +żytni) Masło extra 15g,(82%tł.) Sałatka z jaj i wędliny 80g Papryka świeża 50g, Herbata czarna z cukrem 250 ml,<br><b>Kcal 648,85; % 30,97</b><br>1,3,6,7,10 | <b>Kcal 2095,40; % 100,00</b> |

| NIEDZIELA                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                      |                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                   | Obiad                                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                                              | Razem Kcal; %                 |
| Pieczywo mieszane 120g,(pszenny +żytni), Masło extra 10g,(82%tł.), Serek homogenizowany 70g, pomidor 30g, Jabłko deserowe 150g, Kakao z cukrem 250 ml,<br><b>Kcal 721,09; % 35,84</b><br>ALERGENY: 1,6,7,10 | Zupa rosół z makaronem 350 ml, Kotlet schabowy panierowany 70g, Ziemniaki puree 200 g, Surówka z marchwi, selera i jabłka 100g, Kompot owocowy 250ml,<br><b>Kcal 777,75; % 38,66</b><br>1,6,9 | Pieczywo mieszane 120g,(pszenny +żytni) Masło extra 15g,(82%tł.) 15g, Polędwica z indyka 40g, sałata zielona 20g, ogórek zielony 30g, 30g, Herbata czarna z cukrem 250ml,<br><b>Kcal 513,15; % 25,50</b><br>1,6,7,10 | <b>Kcal 2011,99; % 100,00</b> |

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