

## DIETA PODSTAWOWA - Jadłospis III tydzień (08.09.2025 - 14.09.2025)

| Poniedziałek                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                |                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                        | Razem Kcal;%                      |
| Płatki owsiane na mleku 350 ml,<br>Pieczywo mieszane 100g( pszenney + żytni), Masło extra 10g,,(82%tł.)<br>Mielonka 40g, ogórek kiszony50g,<br>Kawa z mlekiem 250 ml,<br><b>Kcal 732,33; % 34,26</b> | Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml,<br>Łazanki z kapustą kisz.300g,<br>Kompot owocowy 250 ml,<br>banan 130g,<br><b>Kcal 818,62; % 38,30</b> | Pieczywo mieszane 120g(pszenney + żytni),<br>Masło extra 15g,(82%tł.)Flaczki drobiowe 300g, Papryka świeża 50g, Herbata czarna z cukrem 250 ml,<br><b>Kcal 586,39; % 27,44</b> | <b>Kcal 2137,34;<br/>% 100,00</b> |
| 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,(pszenney + żytni)<br>Masło 10g,(82%tł.) Ser żółty 40g,<br>Mandarynka 1 szt. (60g)<br>rzodkiewka30g, Herbata czarna z cukrem250ml<br><b>Kcal 757,88 :<br/>%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,<br><b>Kcal 877,20; % 40,17</b> | Pieczywo mieszane 120g,(pszenney + żytni) Miasto 15g,(82%tł.) Jajko na miękko1 szt. (50g Sałata zielona30g,pomidor 20g,<br>Herbata czarna z cukrem 250 ml,<br><b>Kcal 548,65; % 25,12</b> | <b>Kcal 2183,73;<br/>% 100,00</b> |
| ALERGENY: 1,7,10                                                                                                                                                                                                 | 1,6,7,9                                                                                                                                                                          | 1,3,10                                                                                                                                                                                    |                                   |

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

| Czwartek                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                          |                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                   | Obiad                                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                                                                  | Razem Kcal;%                      |
| Płatki jęczmienne na mleku 350 ml,<br>Pieczywo mieszane 100g,(pszenney + żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) Chuda kiełbasa szynkowa 40g, rzodkiewka 50g, Kawa z mlekiem 250 ml,<br><b>Kcal 705,18; % 33,77</b> | Zupa Flaczki 350 ml, Gołąbki 300 g Sos pomidorowy 100ml, ziemniaki200g,<br>Kompot owocowy 250ml.<br><b>Kcal 881,79; % 42,24</b> | Pieczywo mieszane 120g,(pszenney + żytni)Masło extra 15g,(82%tł.) Polędwica drobiowa 40g, pomidor 50g, Herbata czarna z cukrem 250 ml,<br><b>Kcal 500,95,28; % 23,99</b> | <b>Kcal 2087,92;<br/>% 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,<br>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,<br><b>Kcal 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,<br><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.<br><b>Kcal 643,95; % 30,70</b> | <b>Kcal 2167,09; % 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,<br><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,<br><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,<br><b>Kcal 579,15; % 28,47</b> | <b>Kcal 2034,53; % 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,<br><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,<br><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,<br><b>Kcal 536,50; % 25,88</b> | <b>Kcal 2072,66; % 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 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.