

## DIETA BEZMLECZNA – Jadlospis (18-24.12.2023)

Poniedziałek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Płatki owsiane na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękka margaryna roślinna 15 g, Mielonka 40 g, Pomidor 30 g, Herbata z cukrem 250 ml <b>Kcal; 633,24;</b>	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml Łazanki z kapustą kiszoną 350 g Jabłko deserowe 150 g, Kompot owocowy 250 ml <b>Kcal; 905,48;</b>	Pieczywo mieszane 120 g, Miękka margaryna roślinna 15 g, Flaczki drobiowe 300 ml, , sałata zielona 20 g Herbata z cukrem 250 ml <b>Kcal; 558,64;</b>	Sok jabłkowy 300ml Kcal -138
Alergeny:1,6,7,10	1,3,6,7,9	1,6,7	

Wtorek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Ryż na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękka margaryna roślinna 15 g, Pasta mięsno-jarzynowa 60 g, Mandarynka 1 szt. 60 g, Herbata z cukrem 250 ml <b>Kcal; 663,29;</b>	Zupa ziemniaczana 350 ml, Potrawka drobiowa 70/80 g, Kasza gryczana 200 g, Jarzynka gotowana 100 g Kompot Owocowy 250 ml <b>Kcal; 794,22;</b>	Pieczywo mieszane 120 g, Miękka margaryna roślinna 15 g, Jajko na miękko 1 szt. 50 g, Papryka świeża 30 g Herbata z cukrem 250 ml <b>Kcal; 548,00;</b>	Galaretki owocowa 150g
Alergeny:1,7,10	1,6,7,9	1,3,10	

Środa			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Kasza manna na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękka margaryna roślinna 15 g, Kiełbasa krakowska 40 g, Cykorja 30 g Herbata z cukrem 250 ml <b>Kcal; 689,24;</b>	Zupa Flaki drobiowe 350 ml Kompot owocowy 250 ml, Podudzie pieczone 200 g, Ziemniaki 200 g Sałatka z buraków z cebulą 100 g Kompot Owocowy 250 ml <b>Kcal; 720,96;</b>	Pieczywo mieszane 120 g, Miękka margaryna roślinna 15 g, Kiełbasa śląska na gorąco 80 g, Pomidor 30 g Herbata z cukrem 250 ml Banan 100g. (1 szt.) <b>Kcal; 652,10;</b>	Sok pomidorowy 300ml kcal - 66
Alergeny:1,6,10	1,6,9	1,10	

Czwartek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Płatki jęczmieńne na rosole 350 ml Pieczywo mieszane 120 g, Miękka margaryna roślinna 15g, Kiełbasa szynkowa 40 g, Ogórek kiszony 30 g Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 ml <b>Kcal; 608,94;</b>	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Gołąbki - 2 szt. 300 g, Ziemniaki 200 g Sos pomidorowy 100 ml, Kompot owocowy 250 ml. <b>Kcal; 911,61</b>	Pieczywo mieszane 120 g, Miękka margaryna roślinna 15g, Polędwica drobiowa 40 g, Papryka świeża 30 g Herbata z cukrem 250 ml <b>Kcal; 492,45;</b>	Banan 120g Kcal -90
Alergeny:1,7,10	1,6,9	1,6,7,10	

Piątek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Zacierka na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękka margaryna roślinna 15g, Dżem 30 g, Polędwica szkolna 20 g, Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 ml <b>Kcal; 632,14;</b>	Zupa kapuśniak 350 ml, Ryba duszona do sosu greckiego 70 g, Sos grecki 100 g, Ziemniaki 200 g, Kompot owocowy 250 ml <b>Kcal; 709,70;</b>	Pieczywo mieszane 120 g, Miękka margaryna roślinna 15g, Sałatka jarzynowa z jajem 140 g, Sałata zielona 20 g, Herbata z cukrem 250 ml <b>Kcal; 666,40;</b>	Sok jabłkowy 300ml kcal - 138
Alergeny:1,3,6,7,10	1,3,6,9	1,4,6,7,8,10	

<b>Sobota</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 15g, Szynka z indyka 40 g Rzodkiewka 50 g, Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 ml <b>Kcal; 619,89;</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml Pulpet mielony w sosie koperkowym 70/80 g, Ziemniaki 200 g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem roślinnym 100 g, Kompot owocowy 250 ml <b>Kcal; 843,56;</b>	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Makrela wędzona 60 g, Ogórek kiszony 30 g Herbata z cukrem 250 ml <b>Kcal; 555,90;</b>	Sok pomidorowy 300ml kcal – 66
Alergeny: 1,6,7,10	1,3,6,7,9	1,6,7	

<b>NIEDZIELA</b>			
<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja II</b>
Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Kielbasa śląska drobiowa na gorąco 80 g, Ketchup 20 g, Papryka świeża 30 g Kawa bez mleka z cukrem 250 ml <b>Kcal; 825,40;</b>	Zupa rosół z kostką z kaszy manny 350 ml, Bitka wołowa w sosie własnym 70/80 g, Ziemniaki 200 g, Buraczki opruszone 100 g, Kompot owocowy 250 ml <b>Kcal; 702,61;</b>	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Jajko na miękko 50g(,1szt), Cykoria 30 g, Herbata z cukrem 250 ml <b>Kcal; 606,25</b>	Kisiel 200ml/biszkopt 30g kcal - 223
Alergeny: 1,6,7,10	1,6,9	1,3,6	1

### 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.