

## DIETA BEZMLECZNA – Jadłospis (25-31.12.2023)

Poniedziałek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Lane ciasto na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Salceson 60 g, Ketchup 20 g, Ogórek zielony 30 g, Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 ml <b>Kcal; 796,32;</b> Alergeny: 1,3,6,7,10	Zupa ziemniaczana 350 ml, Ryba parowa w jarzynach 100/200 ziemniaki 200 g, Jabłko deserowe 150 g, Kompot owocowy 250 ml <b>Kcal; 689,00,</b> 1,4,6,9	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Pasta z jaj ze szczypiorkiem 60 g, Sałata zielona 20 g, Herbata z cukrem 250 ml <b>Kcal; 532,95</b> 1,3,10	Sok jabłkowy 300ml Kcal -138

Wtorek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Kasza kukurydziana na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Marmolada wieloowocowa 50 g, Polędwica miodowa 20 g, Kakao na wodzie z cukrem 250 ml <b>Kcal; 676,90</b> Alergeny: 1,6,10	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, Bitka z szynki wp. 70 g w sosie wł. 80 g, Ziemniaki 200 g, Surówka z marchewki z chrzanem i olejem 100 g, Kompot Owocowy 250 ml <b>Kcal; 823,29</b> 1,6,7,9	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Blok drobiowy 40 g, Mandarynka 60 g, Herbata z cukrem 250 ml <b>Kcal; 535,4</b> 1,6,10	Galaretka owocowa 150g

Środa			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Makaron na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Pasztecik drobiowy 60 g, Pomidor 30 g, Herbata z cukrem 250 ml. <b>Kcal; 740,00;</b> Alergeny: 1,6,10	Zupa barszcz ukraiński 350 ml, Gulasz wieprzowy 70/80 g, Kasza gryczana 200 g, Sałatka z ogórka kiszzonego 100 g, Kompot owocowy 250 ml <b>Kcal; 781,38;</b> 1,6,9	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Hache rybne z dorsza na ciepło 100 g, Sałata zielona 20 g, Herbata z cukrem 250 ml <b>Kcal; 563,30;</b> 1,3,4,10	Sok pomidorowy 300ml Kcal - 66

Czwartek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Zacierka na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Polędwica drobiowa 40 g, Papryka świeża 30 g, Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 ml <b>Kcal; 634,04;</b> Alergeny: 1,6,7,10	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml, Bigos z kapusty kiszzonej 300 g, Ziemniaki 200 g, Jabłko deserowe 150 g, Kompot owocowy 250 ml <b>Kcal; 835,34;</b> 1,6,9	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Pasta wołowo-jarzynowa 60 g, Cykorja 30 g, Herbata z cukrem 250 ml <b>Kcal; 535,06;</b> 1,3,6,9	Banan 120g Kcal -90

Piątek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Ryż na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Dżem 50 g, Szynka z koperkiem 20 g, Kakao na wodzie z cukrem 250 ml <b>Kcal; 673,74;</b> Alergeny: 1,6,10	Zupa koperkowa 350 ml, Jajko 1 szt. ( 50 g) w sosie chrzanowym 100 ml, Ziemniaki 200 g, Marchew z groszkiem zielonym 100 g, Kompot owocowy 250 ml <b>Kcal; 812,17;</b> 1,3,9	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Pasta z wędzonej makreli 60 g, Pomidor 30 g, Herbata z cukrem 250 ml <b>Kcal; 516,45;</b> ,1,4	Sok jabłkowy 300ml Kcal - 138

Sobota			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Płatki jęczmienne na rosolu 350 ml Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Szynka wieprzowa 40 g, Rzodkiewka 30 g Herbata z cukrem 250 ml. <b>Kcal; 672,84</b>	Zupa ogórkowa z ryżem 350 ml, Zraz mielony w sosie pieczeniowym 70/80 g Ziemniaki 200 g, Surówka z białej kapusty z koprem 100 g, Kompot owocowy 250 ml. <b>Kcal; 780,30</b>	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Zapiekanek makaronowa z brokułem i wędliną 150 g Herbata z cukrem 250 ml <b>Kcal; 567,25</b>	Sok pomidorowy 300ml Kcal - 66
Alergeny: 1,6,10	1,3,6,9	1,10	

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Kiełbasa śląska drobiowa na gorąco 80 g, chrzan 20 g, Ketchup 20 g, Pomidor z cebulką, Kawa bez mleka z cukrem 250 ml <b>Kcal; 625,8;</b>	Zupa rosół z lanym ciastem 350 ml Bitka drobiowa w sosie własnym 70/80 g, Ziemniaki 200 g, Buraki oprószone 100 g, Kompot owocowy 250 ml <b>Kcal; 705,39</b>	Pieczywo mieszane 150g, Miękką margaryna roślinna 15g, Mielonka 40 g Sałata zielona 30 g, ml <b>Kcal; 685,1</b>	Kisiel 200ml/biszkopt 30g Kcal - 223
Alergeny: 1,6,10	1,6,9	1,6,10	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, orzech 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 ziółowy, majeranek, oregano, bazylija, tymianek, zioła prowansalskie, cukier waniliowy. Zgodnie z informacjami od producentów mogą zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, soi, selera i gorczycy.