

DIETA PODSTAWOWA - Jadłospis (08-14.01.2024)

Poniedziałek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Płatki owsiane na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g(pszenny + żytni), Masło extra 10g,(82%tł.) Mielonka 40g, Pomidor 30g, Kawa z mlekiem 250 ml, Kcal 732,33;	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml, Łazanki z kapustą kisz.300g, Kompot owocowy 250 ml, banan 130g, Kcal 818,62;	Pieczywo mieszane 120g(pszenny + żytni), Masło extra 15g,(82%tł.)Flaczki drobiowe 300g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna z cukrem 250 ml, Kcal 586,39;	Jogurt owocowy 105g Kcal-133
Alergeny: 1,6,7,10	1,3,6,7,9	1,6,7	7

Wtorek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Ryż na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło 10g,(82%tł.) Ser żółty 40g Mandarynka 1 szt. (60g) Herbata czarna z cukrem250ml Kcal 757,88 :	Zupa żurek z ziemniakami ,jajkiem i wędliną 350ml, Potrawka drobiowa 150g, Kasza gryczana 200 g Mizeria ze śmietaną, 100 g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 877,20;	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Miasto 15g,(82%tł.) Jajko na miękko 1 szt. (50g) Papryka świeża 30g Herbata czarna z cukrem 250 ml, Kcal 548,65;	Galaretka owocowa 150g Kcal-100
Alergeny: 1,7,10	1,6,7,9	1,3,10	

Środa			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Kasza manna na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) ,Masło extra 10g,(82%tł.) Kiełbasa krakowska 40g, Cykorcia 30g, Herbata czarna z cukrem 250 ml, Kcal 773,28;	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml, Podudzie pieczone 200g Ziemniaki 200 g Sałatka z buraków z cebulą 100 g, Kompot owocowy 250 ml, Kcal 648,49;	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra 15g(82%tł.) 15g, Kiełbasa śląska na gorąco 80 g, Pomidor 30 g Herbata czarna z cukrem 250ml, Kcal 689,45;	Pączek/Crossant 1 szt 90g Kcal-291
Alergeny: 1,6,7,10	1,6,9	1,7,10	1

Czwartek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) Chuda kiełbasa szynkowa 40g, Ogórek kiszony 30g, Kawa z mlekiem 250 ml, Kcal 705,18;	Zupa Flaczki 350 ml, Gołąbki 300 g Sos pomidorowy 100ml, ziemniaki200g, Kompot owocowy 250ml. Kcal 881,79;	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni)Masło extra 15g,(82%tł.) Polędwica drobiowa 40g, Papryka świeża 30g, Herbata czarna z cukrem 250 ml, Kcal 500,95,28;	Banan 120g Kcal-90
Alergeny: 1,7,10	1,6,9	1,6,7,10	

Piątek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Zacierka na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) Ser topiony 33 g (trójkąt) Kawa z mlekiem 250 ml, Kcal 770,58;	Zupa kapuśniak 350 ml, Ryba smażona do sosu greckiego 70g Sos grecki 100 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250ml, Kcal 683,26;	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra 15g,(82%tł.) Sałatka jarzynowa z jajem 140 g Sałata zielona 20g, Herbata czarna z cukrem 250ml. Kcal 643,95;	Sok jabłkowy 300ml Kcal – 138
Alergeny: 1,3,7,10	1,3,4,9	1,3,8,10	

Sobota			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Makaron na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100 g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) Szynka z indyka 40g, rzodkiewka 50g, Kawa z mlekiem 250 ml, Kcal 730,98; Alergeny: 1,3,6,7,10	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, Kotlet mielony 70g, Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka-olej 100g, Kompot owocowy 250ml, Kcal 724,40;	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra 15g,(82%tł.)Makrela wędzona 60g, Ogórek kiszony 30g, Herbata czarna z cukrem 250ml, Kcal 579,15;	Sok pomidorowy 300ml Kcal – 66
	1,3,6,9	1,4,6,7,8,10	1,7

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło 10g, (82%tł.) Kiełbasa śląska smażona z cebulą 80/20g, Musztarda 20g pryka świeża 30g, Kawa z mlekiem 250 ml, Kcal 837,05; Alergeny: 1,6,7,10	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, Kcal 699,11;	Pieczywo mieszane 120g(pszenny + żytni),Masło extra 15g, Jajko gotowane 1 szt. (50g Cykorias 30g, Herbata czarna z cukrem 250ml, Kcal 536,50;	Serek homogenizowany 130g Kcal -129
	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 S02
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.