

DIETA BEZMLECZNA – Jadłospis (08-14.01.2024)

Poniedziałek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Płatki owsiane na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Mielonka 40 g, Pomidor 30 g, Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 633,24;	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml Łazanki z kapustą kiszoną 350 g Jabłko deserowe 150 g, Kompot owocowy 250 ml Kcal; 905,48;	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Flaczki drobiowe 300 ml, , sałata zielona 20 g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 558,64;	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, Miękką margaryna roślinna 15 g, Pasta mięsno-jarzynowa 60 g, Mandarynka 1 szt. 60 g, Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 663,29;	Zupa ziemniaczana 350 ml, Potrawka drobiowa 70/80 g, Kasza gryczana 200 g, Jarzynka gotowana 100 g Kompot Owocowy 250 ml Kcal; 794,22;	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Jajko na miękko 1 szt. 50 g, Papryka świeża 30 g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 548,00;	Galaretką owocową 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, Miękką margaryna roślinna 15 g, Kiełbasa krakowska 40 g, Cykorja 30 g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 689,24;	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 Kcal; 720,96;	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Kiełbasa śląska na gorąco 80 g., Pomidor 30 g Herbata z cukrem 250 ml Banan 100g. (1 szt.) Kcal; 652,10;	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, Miękką margaryna roślinna 15g, Kiełbasa szynkowa 40 g, Ogórek kiszony 30 g Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 ml Kcal; 608,94;	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Gołąbki - 2 szt. 300 g, Ziemniaki 200 g Sos pomidorowy 100 ml, Kompot owocowy 250 ml. Kcal; 911,61	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Polędwica drobiowa 40 g, Papryka świeża 30 g Herbata z cukrem 250 ml Kcal;492,45;	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, Miękką margaryna roślinna 15g, Dżem 30 g, Polędwica szkolna 20 g, Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 ml Kcal; 632,14;	Zupa kapuśniak 350 ml, Ryba duszona do sosu greckiego 70 g, Sos grecki 100 g Ziemniaki 200 g, Kompot owocowy 250 ml Kcal; 709,70;	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Sałatka jarzynowa z jajem 140 g, Sałata zielona 20 g, Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 666,40;	Sok jabłkowy 300ml kcal - 138
Alergeny:1,3,6,7,10	1,3,6,9	1,4,6,7,8,10	

Sobota			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
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 Kcal; 619,89;	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 Kcal; 843,56;	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Makrela wędzona 60 g, Ogórek kiszony 30 g, Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 555,90;	Sok pomidorowy 300ml kcal – 66
Alergeny: 1,6,7,10	1,3,6,7,9	1,6,7	

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Kiełbasa śląska drobiowa na gorąco 80 g, Ketchup 20 g, Papryka świeża 30 g, Kawa bez mleka z cukrem 250 ml Kcal; 825,40;	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 Kcal; 702,61;	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Jajko na miękko 50g(1szt), Cykoria 30 g, Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 606,25	Kisiel 200ml/biszkocept 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 SO₂
12. Łubin i produkty pochodne.
13. Mięczaki i produkty pochodne.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz prawdziwy i ziołowy, majeranek, oregano, bazylija, tymianek, zioła prowansalskie, cukier waniliowy. Zgodnie z informacjami od producentów mogą zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, soi, selera i gorczyca.