

## DIETA PODSTAWOWA - Jadłospis (15-21.01.2024)

Poniedziałek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Lane ciasto na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane (pszenny + żytni) 100g, Masło extra 10g (82%tł) Salceson 60g, Ketchup 20g, Ogórek zielony 30g, Kawa z mlekiem 250 ml  <b>Kcal 822,72;</b>	Zupa ziemniaczana 350 ml, Kotlet mielony z ryby smażony 80g, Sos koperkowy 100 g, Ziemniaki 200g, surówka z Kapusty kiszonej 100g, Kompot owocowy 250 ml, <b>Kcal 675,90;</b>	Pieczywo mieszane (pszenny + żytni)120g, Masło extra 15g(8,2%tł.), Leczo z kawałkami kiełbasy 60g, (300ml), Sałata zielona 20g, Herbata czarna z cukrem 250 ml, <b>Kcal 559,62;</b>	<b>Jogurt owocowy 105g</b> Kcal-133
<b>Alergeny:</b> 1,3,6,7,10	1,3,4,6,9	1,3,7,10	7

Wtorek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Kasza kukurydziana na mleku 350ml, Pieczywo mieszane (pszenny + żytni) 100g, Masło extra 10g (82%tł), Twarożek z zieloną pietruszką 70g, Mandarynka 80g, Kakao z cukrem 250 ml.  <b>Kcal 915,15;</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml, Bitka z szynki wieprzowej 70 g w sosie pietruszkowym 80g, Ziemniaki 200 g, Surówka z marchwi z chrzanem 100g, Kompot owocowy 250ml.  <b>Kcal 697,51;</b>	Pieczywo mieszane 120g (pszenny + żytni), Masło extra 10g (82%tł.), Dżem 20g, Blok wieprzowy 30g, Herbata czarna z cukrem 250 ml.  <b>Kcal 445,30;</b>	<b>Galaretka owocowa 150g</b> Kcal-100
<b>Alergeny:</b> 1,7,10	1,6,7,9	1,6,7,10	

Środa			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Makaron na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g (82%tł), Paszтет wieprzowy 50g, Pomidor 30g, Herbata czarna z cukrem 250 ml.  <b>Kcal 690,45;</b>	Zupa barszcz po ukraińsku 350 ml, Gulasz wieprzowy 70/80g Kasza gryczana 200 g, Sałatka z ogórka kiszzonego 100g, Kompot owocowy 250ml.  <b>Kcal 804,28;</b>	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni)Masło extra 15g,(82%tł.) Galareta drobiowa 150g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna z cukrem 250 ml.  <b>Kcal 587,13;</b>	<b>Pączek/Crossant 1 szt 90g</b> Kcal-291
<b>Alergeny:</b> 1,6,7,10	1,6,9	1,7,10	1

Czwartek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Zacierka na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny+ żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) Polędwica drobiowa 40g, Papryka świeża 30g, Kawa z mlekiem 250 ml, <b>Kcal 780,94;</b>	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml, Bigos z kapusty mieszanej 300g, Ziemniaki 200 g Jabłko deserowe 150g, Kompot owocowy 250 ml, <b>Kcal 790,62;</b>	Pieczywo mieszane 120g ,(pszenny + żytni)Masło extra 15g,(82%tł.) Pasta wołowa -jarzynowa 60g Cykoria 30g, Herbata czarna z cukrem 250 ml,  <b>Kcal 522,50;</b>	<b>Banan 120g</b> Kcal-90
<b>Alergeny:</b> 1,6,7,10	1,6,9	1,3,6,7,9	

<b>Piątek</b>			
<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja II</b>
Ryż na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) jajko gotowane 50g,majonez 10g, Kakao z cukrem 250 ml, Mandarynka 1 szt. (60g), <b>Kcal 807,04;</b> <b>Alergeny:</b> 1,3,7,10	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml, Naleśniki z serem 200g,(2szt) ,jogurt owocowy 150g,owoc 75g (1szt) Kompot owocowy 250 ml, <b>Kcal 812,00;</b>	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni)Masło extra 15g,(82%tł.) Pasta z ryby wędzonej 60g Pomidor 30g, Herbata czarna z cukrem 250 ml, <b>Kcal 523,90;</b>	<b>Sok jabłkowy 300ml</b> Kcal – 138
	1,3,9	1,4,7	

<b>Sobota</b>			
<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja II</b>
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g, (82%tł.) Szynka wieprzowa 40 g, Rzodkiewka 30g, Herbata czarna z cukrem 250 ml, <b>Kcal 734,20;</b> <b>Alergeny:</b> 1,6,7,10	Zupa ogórkowa z ryżem 350 ml, Zraz mielony w sosie pieczeniowym 70/80g Ziemniaki 200 g, Surówka z kapusty białej z koprem 100g, Kompot owocowy 250 ml, <b>Kcal 756,87;</b>	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni)Masło extra 15g,(82%tł.) Ser żółty 40g, Papryka świeża 30g, Herbata czarna z cukrem 250 ml, <b>Kcal 591,25;</b>	<b>Sok pomidorowy 300ml</b> Kcal – 66
	1,3,6,9	1,7,10	

<b>NIEDZIELA</b>			
<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja II</b>
Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) Kielbasa śląska drobiowa na gorąco 80g, Chrzan 20g Ketchup 20g Pomidor z cebulka 40g, Kawa z mlekiem 250 ml, <b>Kcal 613,25;</b> <b>Alergeny:</b> 1,6,7,10	Zupa rosół z lanym ciastem 350 ml, Bitka drobiowa w sosie własnym 70/80g, Ziemniaki puree 200 g, Buraczki oprószone 100g, Kompot owocowy 250 ml, <b>Kcal 706,51;</b>	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra 15g,(82%tł.) Mielonka 40g, Sałata zielona 30g, Herbata czarna z cukrem 250ml, <b>Kcal 683,09;</b>	<b>Serek homogenizowany 130g</b> Kcal -129
	1,6,9	1,6,7,10	1,7

### 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 ziołowy, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, zioła prowansalskie, cukier waniliowy. Zgodnie z informacjami od producentów mogą zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, soi, selera i gorczycy.