

## DIETA PODSTAWOWA – Jadłospis (22-28.01.2024)

Poniedziałek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Kasza manna na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni)Masło extra 10g,(82%tł.) Jajko na twardo 1 szt. Majonez 10g, Papryka czerwona 30g, Kawa z mlekiem 250 ml <b>Kcal 792,20;</b>	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml, makaron spaghetti 200g, sos boloński 150 g., Kompot owocowy 250ml, gruszka 1 szt. (130g), <b>Kcal 724,38;</b>	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra 15g,(82%tł.) Pulpet drobiowy 70g, Sos koperkowy 100 ml Pomidor 40g, Herbata czarna z cukrem 250 ml, <b>Kcal 645,70;</b>	<b>Jogurt owocowy 105g</b> Kcal-133
<b>Alergeny:</b> 1,3,7,10	1,6,9	1,3,6,7,10	7

Wtorek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) szynka ulubiona 60g, sałata zielona 20 g, Kawa z mlekiem 250 ml, <b>Kcal 783,90;</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml, Łopatka wieprzowa pieczona sos pieczeniowy 70/80g, Ziemniaki 200 g Surówka z pory i jabłka 100g, Kompot owocowy 250ml <b>Kcal 722,28;</b>	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra 15g,(82%tł.) Ogórek kiszony 30g, Kiełbasa szynkowa 40g, Herbata czarna z cukrem 250 ml, <b>Kcal 513,75;</b>	<b>Galaretka owocowa 150g</b> Kcal-100
<b>Alergeny:</b> 1,3,7,10	1,6,7,9	1,3,6,7,10	

Środa			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Makaron na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g,(82%tł.)Twarożek z rzodkiewką 60g Cykorria 30g, Herbata czarna z cukrem 250ml, <b>Kcal 699,85;</b>	Zupa grochowa 350ml Kotlet drobiowy panierowany 70g, Ziemniaki 200 g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot owocowy 250 ml, <b>Kcal 790,23;</b>	Pieczywo mieszane 120g(pszenny+żytni), Masło extra 15g,(82%tł.) Pasztek 40g Pomidor 30g Herbata czarna z cukrem 250ml, <b>Kcal 609,45;</b>	<b>Crossant 1 szt 90g</b> Kcal-291
<b>Alergeny:</b> 1,7,10	1,6,9	1,6,7,10	

Czwartek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) Poledwica sopocka 40g Papryka świeża 30g, Kawa z mlekiem 250 ml, <b>Kcal 722,90;</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml, Potrawka z wołowiny 70/80g, Ryż na sypko 200 g Surówka wielowa - - rzywna 100g, Kompot owocowy250ml, <b>Kcal 880,94;</b>	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni)Masło extra 15g,(82%tł.) Pasta drobiowo - jarzynowa z zieleniną 60g Sałata zielona 20g, Herbata czarna z cukrem 250 g, <b>Kcal 487,90;</b>	<b>Banan 120g</b> Kcal-90
<b>Alergeny:</b> 1,6,7,10	1,6,9	1,3,7,10	

Piątek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
Kasza manna na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g,(pszenny + żytni) Masło extra 10g,(82%tł.) Pasta z jaja z majonezem i szczypior.60g Pomidor 30g, Kawa z mlekiem 250ml. <b>Kcal 826,07;</b>	Zupa neapolitańska z makaronem 350mi, Ryba smażona panierowana 80g, Ziemniaki 200 g, Surówka z selera i jabłka 100 g, Kompot owocowy 250ml, <b>Kcal 728,82;</b>	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) ,Masło extra 15g, (82%tł.)Serek ziarnisty 70g, Ogórek zielony 30g Herbata czarna z cukrem 250 ml, <b>Kcal 542,55;</b>	<b>Sok jabłkowy 300ml</b> Kcal – 138
<b>Alergeny:</b> 1,3,7,10	1,4,6,9	1,7,10	

<b>Sobota</b>			
<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja II</b>
Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 100g(pszenny + żytni), Masło extra 10g,(82%tł.) Kiełbasa na gorąco 60g, Ketchup 20g rzodkiewka tarta 50g, Herbata czarna z cukrem 250 ml. <b>Kcal 752,66;</b>	Krupnik ryżowy na rosole 350 ml, Wątróbka drobiowa smażona z cebulą100/20g, Ziemniaki 200 g, Sałatka z fasoli szparagowej z cebulką i olejem na kwaśno 100g, Kompot owocowy 250 ml, <b>Kcal 693,89;</b>	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny +żytni) Masło extra 15g,(82%tł.) Sałatka z jaj i wędliny 80g Papryka świeża 30g, Herbata czarna z cukrem 250 ml, <b>Kcal 648,85;</b>	<b>Sok pomidorowy 300ml</b> Kcal – 66
<b>Alergeny:</b> 1,6,7,10	1,6,9	1,3,6,7,10	

<b>NIEDZIELA</b>			
<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja II</b>
Pieczywo mieszane 120g,(pszenny +żytni),Masłoextra10g,(82%tł.), Serek homogenizowany 70g, Jabłko deserowe150g,Kakao z cukrem 250 ml, <b>Kcal 721,09;</b>	Zupa rosół z makaronem 350 ml, Kotlet schabowy panierowany 70g, Ziemniaki puree 200 g, Surówka z marchwi, selera i jabłka 100g, Kompot owocowy 250ml, <b>Kcal 777,75;</b>	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny+żytni) Masło extra 15g,(82%tł.) 15g, Polędwica z indyka 40g, Cykoria 30g, Herbata czarna z cukrem 250ml, <b>Kcal 513,15;</b>	<b>Serek homogenizowany 130g</b> Kcal -129
<b>Alergeny:</b> 1,6,7,10	1,6,9	1,6,7,10	<b>Alergeny:</b> 1,7

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, 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, bazylika, tymianek, zioła prowansalskie, cukier waniliowy. Zgodnie z informacjami od producentów mogą zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, soi, selera i gorczycy.