

## DIETA PODSTAWOWA - Jadlospis (11.03-17.03.2024)

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, <b>Kcal 732,33;</b>	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml, Łazanki z kapustą kisz.300g, Kompot owocowy 250 ml, banan 130g, <b>Kcal 818,62;</b>	Pieczywo mieszane 120g(pszenny + żytni), Masło extra 15g,(82%tł.)Flaczki drobiowe 300g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna z cukrem 250 ml, <b>Kcal 586,39;</b>	<b>Jogurt owocowy 105g</b> Kcal-133
<b>Alergeny:</b> 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 <b>Kcal 757,88 :</b>	Zupa żurek z ziemniakami ,jajkiem i wędliną 350ml, Potrawka drobiowa 150g, Kasza gryczana 200 g Mizeria ze śmietaną, 100 g, Kompot owocowy 250ml, <b>Kcal 877,20;</b>	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Miasto 15g,(82%tł.) Jajko na miękko 1 szt. (50g) Papryka świeża 30g Herbata czarna z cukrem 250 ml, <b>Kcal 548,65;</b>	<b>Galaretka owocowa 150g</b> Kcal-100
<b>Alergeny:</b> 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, <b>Kcal 773,28;</b>	Zupa selerowa z ziemniakami 350ml, Podudzie pieczone 200g Ziemniaki 200 g Sałatka z buraków z cebulą 100 g, Kompot owocowy 250 ml, <b>Kcal 648,49;</b>	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, <b>Kcal 689,45;</b>	<b>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
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, <b>Kcal 705,18;</b>	Zupa Flaczki 350 ml, Gołąbki 300 g Sos pomidorowy 100ml, ziemniaki200g, Kompot owocowy 250ml. <b>Kcal 881,79;</b>	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni)Masło extra 15g,(82%tł.) Polędwica drobiowa 40g, Papryka świeża 30g, Herbata czarna z cukrem 250 ml, <b>Kcal 500,95,28;</b>	<b>Banan 120g</b> Kcal-90
<b>Alergeny:</b> 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, <b>Kcal 770,58;</b>	Zupa kapuśniak 350 ml, Ryba smażona do sosu greckiego 70g Sos grecki 100 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250ml, <b>Kcal 683,26;</b>	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra 15g,(82%tł.) Sałatka jarzynowa z jajem 140 g Sałata zielona 20g, Herbata czarna z cukrem 250ml. <b>Kcal 643,95;</b>	<b>Sok jabłkowy 300ml</b> Kcal – 138
<b>Alergeny:</b> 1,3,7,10	1,3,4,9	1,3,8,10	

<b>Sobota</b>			
<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja II</b>
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, <b>Kcal 730,98;</b> <b>Alergeny:</b> 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, <b>Kcal 724,40;</b>	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra 15g,(82%tł.)Makrela wędzona 60g, Ogórek kiszony 30g, Herbata czarna z cukrem 250ml, <b>Kcal 579,15;</b>	<b>Sok pomidorowy 300ml</b> Kcal – 66
	1,3,6,9	1,4,6,7,8,10	1,7

<b>NIEDZIELA</b>			
<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja II</b>
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, <b>Kcal 837,05;</b> <b>Alergeny:</b> 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, <b>Kcal 699,11;</b>	Pieczywo mieszane 120g(pszenny + żytni),Masło extra 15g, Jajko gotowane 1 szt. (50g Cykoria 30g, Herbata czarna z cukrem 250ml, <b>Kcal 536,50;</b>	<b>Serek homogenizowany 130g</b> 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, bazylia, tymianek, zioła prowansalskie, cukier waniliowy. Zgodnie z informacjami od producentów mogą zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, soi, selera i gorczyca.