

DIETA BEZMLECZNA – Jadłospis (11.03-17.03.2024)

| Poniedziałek | | | |
|--|--|---|---------------------------------|
| Śniadanie | Obiad | Kolacja | Kolacja II |
| Płatki owsiane na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękka 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, Miękka 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, Miękka 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, Miękka margaryna roślinna 15 g, Jajko na miękko 1 szt. 50 g, Papryka świeża 30 g Herbata z cukrem 250 ml Kcal; 548,00; | Galaretko owocowa 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, Miękka 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, Miękka 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, Miękka 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, Miękka 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, Miękka margaryna roślinna 15g, Dżem 30 g, Polędwica szkolna 20g, 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, Miękka 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, Kielbasa 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/biszkopt 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, bazylia, tymianek, zioła prowansalskie, cukier waniliowy. Zgodnie z informacjami od producentów mogą zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, soi, selera i gorczycy.