

DIETA PODSTAWOWA - Jadłospis (18.03 -24.03.2024)

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 Kcal 822,72;	Zupa ziemniaczana 350 ml, Kotlet mielony z ryby smażony 80g, Sos koperkowy 100 g, Ziemniaki 200g, surówka z Kapusty kiszanej 100g, Kompot owocowy 250 ml, Kcal 675,90;	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, Kcal 559,62;	Jogurt owocowy 105g Kcal-133
Alergeny: 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. Kcal 915,15;	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. Kcal 697,51;	Pieczywo mieszane 120g (pszenny + żytni), Masło extra 10g (82%tł.), Dżem 20g, Blok wieprzowy 30g, Herbata czarna z cukrem 250 ml. Kcal 445,30;	Galaretka owocowa 150g Kcal-100
Alergeny: 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. Kcal 690,45;	Zupa barszcz po ukraińsku 350 ml, Gulasz wieprzowy 70/80g Kasza gryczana 200 g, Sałatka z ogórka kiszzonego 100g, Kompot owocowy 250ml. Kcal 804,28;	Pieczywo mieszane 120g, (pszenny + żytni) Masło extra 15g, (82%tł.) Galareta drobiowa 150g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna z cukrem 250 ml. Kcal 587,13;	Pączek/Crossant 1 szt 90g Kcal-291
Alergeny: 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, Kcal 780,94;	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml, Bigos z kapusty mieszanej 300g, Ziemniaki 200 g Jabłko deserowe 150g, Kompot owocowy 250 ml, Kcal 790,62;	Pieczywo mieszane 120g, (pszenny + żytni) Masło extra 15g, (82%tł.) Pasta wołowa -jarzynowa 60g Cykoria 30g, Herbata czarna z cukrem 250 ml, Kcal 522,50;	Banan 120g Kcal-90
Alergeny: 1,6,7,10	1,6,9	1,3,6,7,9	

Piątek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
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), Kcal 807,04; Alergeny: 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, Kcal 812,00;	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni)Masło extra 15g,(82%tł.) Pasta z ryby wędzonej 60g Pomidor 30g, Herbata czarna z cukrem 250 ml, Kcal 523,90;	Sok jabłkowy 300ml Kcal – 138
	1,3,9	1,4,7	

Sobota			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
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, Kcal 734,20; Alergeny: 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, Kcal 756,87;	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni)Masło extra 15g,(82%tł.) Ser żółty 40g, Papryka świeża 30g, Herbata czarna z cukrem 250 ml, Kcal 591,25;	Sok pomidorowy 300ml Kcal – 66
	1,3,6,9	1,7,10	

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja II
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, Kcal 613,25; Alergeny: 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, Kcal 706,51;	Pieczywo mieszane 120g,(pszenny + żytni) Masło extra 15g,(82%tł.) Mielonka 40g, Sałata zielona 30g, Herbata czarna z cukrem 250ml, Kcal 683,09;	Serek homogenizowany 130g 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.