

## Jadłospis - dieta Podstawowa

### Poniedziałek

15.12.2025

|              |                                                                                                                      |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | Chleb z masłem, jajecznica ze szczypiorkiem, herbata owocowa, pomarańcza. <b>alergeny 1,3,7</b>                      |
| Obiad        | Zupa cebulowa z ziemniakami zabelana<br>Łazanki z kiełbasą śląską i kapustą kiszoną, kompot. <b>alergeny 1,3,7,9</b> |
| Podwieczorek | Mus owocowy do picia                                                                                                 |

### Wtorek

16.12.2025

|              |                                                                                                                           |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | Francuz z masłem, talerzyk biesiadny ( szynka, ser, papryka, sałata, pomidor)<br>herbata z mlekiem. <b>alergeny 1,3,7</b> |
| Obiad        | Zupa koperkowa z ryżem<br>Kluski leniwe z musem truskawkowym, kompot. <b>alergeny 1,3,7,9</b>                             |
| Podwieczorek | Kisiel, 1/2 banana, biszkopty. <b>alergeny 1,3,7</b>                                                                      |

### Środa

17.12.2025

|              |                                                                                                                            |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | Chleb graham z masłem, twarożek z tuńczykiem, herbata z cytryną, 1/2 gruszki<br><b>alergeny 1,3,4,7</b>                    |
| Obiad        | Zupa pieczarkowa z makaronem zabelana<br>Gołąbki bez zawijania, ziemniaki, sos pomidorowy, kompot. <b>alergeny 1,3,7,9</b> |
| Podwieczorek | Koktajl jagodowy, flipsy. <b>alergeny 7</b>                                                                                |

### Czwartek

18.12.2025

|              |                                                                                                                                    |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | Chleb orkiszowy z masłem, krem czekoladowy, kakao, 1/2 jabłka. <b>alergeny 1,3,7</b>                                               |
| Obiad        | Zupa krem z białych warzyw z grzankami<br>Gulasz mięsno - warzywny, kasza jaglana, ogórek kiszony, kompot. <b>alergeny 1,3,7,9</b> |
| Podwieczorek | Ryzanka z malinami. <b>alergeny 1,7</b>                                                                                            |

### Piątek

19.12.2025

|              |                                                                                                                               |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | Chleb cebulowy z masłem, pasta serowa, herbata miętowa<br>sok owocowo - warzywny. <b>alergeny 1,3,7</b>                       |
| Obiad        | Barszcz czerwony z fasolą piękny Jaś<br>Filet z soli, ziemniaki, kapusta kiszona zasmażana, kompot. <b>alergeny 1,3,4,7,9</b> |
| Podwieczorek | Wafle ryżowe, mandarynka. <b>alergeny 1</b>                                                                                   |

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI. Numer alergenu - nazwa alergenu. 1 Zboża zawierające gluten( pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) oraz produkty pochodne. 2 Skorupiaki oraz produkty pochodne. 3 Jajka i produkty pochodne. 4 Ryby i produkty pochodne. 5. Orzechy (ziemne, arachidowe) oraz produkty pochodne. 6, Soja i produkty pochodne. 7 Mleko i produkty pochodne. 8 Orzech (migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce, brazylijskie, pistacje) 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 SO<sub>2</sub>. 12 Łubin i produkty pochodne. 13 Mięczaki i produkty pochodne.

DO PRZYGOTOWANIA POŚILKÓW UŻYWANE SĄ PRZYPRAWY pieprz prawdziwy i ziołowy, majeranek, oregano, bazyli, tymianek, zioła prowansalskie, cukier waniliowy. Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera i gorczycy. W SKŁAD WYWARÓW DO ZUP WCHODZI: mięso rosołowe indycze, kości wieprzowe, szponder, kości wędzone, boczek wędzony oraz świeże warzywa: marchewka, pietruszka, seler, por. PODAJEMY DO PICIA WODĘ MINERALNĄ NA BIEŻĄCO