

DIETA WYSOKOENERGETYCZNA ŁATWOSTRAWNA - Jadłospis (07.07.2025 - 13.07.2025)

PONIEDZIAŁEK					
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek do kolacji
Płatki owsiane na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Blok drobiowy 40 g, Pomidor b/s 30 g Kawa zbożowa na mleku 250ml	Jogurt owocowy 150 g	Zupa ryżowa 350ml Pierogi leniwe z masłem 350g, Jabłko gotowane b/s 150 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z dżemem 50/5/25 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Dżem 25 g	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Wędlina wieprzowa 40 g Sałata zielona 20 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 150g
Kcal ; 921,10	Kcal ;190,80	Kcal;898,17	Kcal;216,00	Kcal ;573,35	kcal - 133
Alergeny:					

WTOREK					
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek do kolacji
Ryż na mleku 350ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Ser biały półtłusty 60 g Jabłko parzone b/s 150 g Kawa zbożowa na mleku 250ml	Herbatniki 30 g Mleko 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Potrawka drobiowa 100/80 g Kasza jęczmienna rozklejana 220 g Jarzynka gotowana 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z miodem 50/5/30 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Miód 30 g	Pieczywo pszenne 120 g Masło 15 g Jajko na miękko 1 szt. 50 g Pomidor b/s 30 g Herbata z cukrem 250 ml	Galaretka owocowa 150g
Kcal;937,53	Kcal ;258,60	Kcal ;829,73	Kcal ;213,85	Kcal ; 525,75	kcal – 100
Alergeny:					

ŚRODA					
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek do kolacji
Kasza manna na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Chuda kielbasa szynkowa 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku 250ml	Biszkopty 30 g Mleko 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem nitki 350 ml Podudzie gotowane 200 g Ziemniaki puree 220 g Sałatka z buraków 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z jajkiem 50/5/25 Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Jajko gotowane na miękko 1/2 szt. ok.25 g	Pieczywo pszenne 120 g Masło 15 g Szynka wołowa 40 g Jabłko parowane b/s 150 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki kukurydziane 30g / kefir 150g
Kcal; 936,05	Kcal;225,60	Kcal; 804,35	Kcal; 219,55	Kcal;594,65	kcal - 294
Alergeny:					

CZWARTEK					
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek do kolacji
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Polędwica drobiowa 40 g, Jabłko parowane b/s 150 g, kawa zbożowa na mleku 250 ml	Kisiel 250 ml Wafle ryżowe 10 g,	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Filet drobiowy w jarzynach 100/80 g Ziemniaki puree 220 g Kalafior z wody 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z szynką drobiową i pomidorem b/s 50/5/20/20 g, Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g, Szynka drobiowa 20 g, Pomidor b/s 20 g	Pieczywo pszenne 120 g Masło 5 g, Dorsz parowany na ciepło 60 g, Pomidor b/s 30 g, Herbata z cukrem 250 ml	Banan 120g
Kcal ;911,63	Kcal;166,63	Kcal; 841,99	Kcal;218,95	Kcal; 576,95	kcal - 90
Alergeny:					

PIĄTEK					
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek do kolacji
.Lane ciasto na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Serek homogenizowany naturalny 70 g, Pomidor b/s 30 g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Chrupki kukurydziane 20g, Mleko 250 ml	Zupa krupnik ziemniakami 350 ml, Pulpet rybny 100ml, Sos koperkowy 100 ml, Ziemniaki puree 220 g, Marchew gotowana tarta 100g, Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chudą kielbasą szynkową 50/5/25 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g, Chuda kielbasa szynkowa 25 g	Pieczywo pszenne 120 g Masło 15 g Sałatka jarzynowa z olejem 140 g, Sałata zielona 20g Herbata z cukrem 250 ml	Sok jabłkowy 300ml
Kcal; 900,93	Kcal ;197,90	Kcal; 722,86	Kcal;214,45	Kcal ;769,50	kcal -138
Alergeny:					

SOBOTA					
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek do kolacji
Drobny makaron na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Szynka z indyka 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	wafle ryżowe 20g Mleko 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml Pulpet wołowy gotowany 100 g Sos pomidorowy 100 ml Ziemniaki puree 220 g, Szpinak 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z twarogiem tłustym 50/5/30 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g, Twaróg tłusty 30 g	Pieczywo pszenne 120 g Masło 15 g Pasta z jaja gotowanego na miękko z masłem roślinnym 60 g, Jabłko parzone b/s 1 szt. 150 g Herbata z cukrem 250 ml	Sok pomidorowy 300ml
Kcal ;851,63	Kcal ;202,30	Kcal ; 972,85	Kcal ;232,75	Kcal ; 602,4	kcal - 66
Alergeny:					

Niedziela					
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek do kolacji
Pieczywo pszenne 150g, Masło 15g, Pasta z twarogu i koperku 60g, kielbasa szynkowa 40g, Jabłko parowane 150g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Andruty 35 g, Serek Homogenizowany owocowy 135 g. (1 szt.)	Zupa rosół z ryżem 350 ml, Bitka wołowa gotowana 100g. w sosie własnym Ziemniaki puree 220g, Buraczki oprószone 100 Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z polędwicą drobiową 50/5/30 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Polędwica drobiowa 30 g	Pieczywo pszenne 150 g Masło 15 g Kielbasa drobiowa na gorąco 80 g Sałata zielona 20 g Herbata z cukrem 250 ml	Serek homogenizowany 130g
Kcal ;895,70	Kcal ;314,35	Kcal ; 728,85	Kcal; 232,75	Kcal ;778,15	kcal - 129
Alergeny:					

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 gorczycy.