

DIETA WYSOKOENERGETYCZNA ŁATWOSTRAWNA - Jadłospis (25-31.12.2023)

| PONIEDZIAŁEK | | | | | |
|---|-------------------------------|---|---|---|---------------------|
| Śniadanie | Śniadanie II | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek do kolacji |
| Lane ciasto na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Szynka wieprzowa 40 g, pomidor b/s 30 g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml | Kisiel 250 ml Wafelki 20 g | Zupa ziemniaczana 350 ml, Ziemniaki 200 g. Ryba gotowana w jarzynach 80/100 g, Jabłko parzone 150g, Kompot owocowy 250ml, | Kanapka z szynką drobiową 50/5/30 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Szynka drobiowa 30 g | Pieczywo pszenne 120 g Masło 15 g Pasta z jaja gotowanego na miękko z koperkiem i masłem roślinnym 60 g Sałata zielona 20 g Herbata z cukrem 250 ml | Jogurt owocowy 150g |
| Kcal;968,37 | Kcal;172,20 | Kcal; 610,00 | Kcal;218,95 | Kcal;590,7 | kcal - 133 |
| Alergeny: 1,3,6,7,10 | 1,6,8 | 1,4,6,9 | 1,3,7,10 | 1,6,7,10 | 7 |

| WTOREK | | | | | |
|---|--------------------------------|--|---|--|------------------------|
| Śniadanie | Śniadanie II | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek do kolacji |
| Kasza kukurydziana na mleku 350ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15 g Twarożek z zieloną pietruszką 70g Jabłko gotowane b/s 1 szt. 150 g Kawa zbożowa na mleku 250ml, | Biszkopty 30g, Mleko 200 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, Schab gotowany w sosie własnym 100/80m g Ziemniaki puree 220 g, Marchew oprószana 100g, Kompot owocowy 250 ml | Kanapka z jajkiem 50/5/25 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Jajko gotowane 1/2 szt. 25 g | Pieczywo pszenne 120g, Masło 15 g Dżem 20 g Blok drobiowy 30 g Herbata z cukrem 250 ml | Galaretka owocowa 150g |
| Kcal;1012,96 | Kcal;200,1 | Kcal;743,14 | Kcal;219,55 | Kcal;574,15 | kcal – 100 |
| Alergeny:1,7,10 | 1,3,7 | 1,6,7,9 | 1,6,7,10 | 1,3,7,10 | |

| ŚRODA | | | | | |
|---|---|---|--|--|--------------------------------------|
| Śniadanie | Śniadanie II | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek do kolacji |
| Makaron drobny na mleku b 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Galareta drobiowa z warzywami 150g Pomidor b/s 30 g Kawa zbożowa na mleku 250ml | Chrupki kukurydziane 20g, Mleko 200 ml | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml, Potrawka z wołowiny gotowana 100/80g, Kasza jęczmienna rozklejana 220 g, Jarzynka gotowana 100 g 100g, Kompot owocowy 250 ml, | Kanapka z twarogiem 50/5/30 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Twaróg półtłusty 30 g | Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Hache rybne z dorsza na ciepło 100 g Sałata zielona 20 g Herbata z cukrem 250 ml | Płatki kukurydziane 30g / kefir 150g |
| Kcal ;965,45 | Kcal ;172,90 | Kcal;830,67 | Kcal;223,15 | Kcal;607,43 | kcal - 294 |
| Alergeny:1,6,7,10 | 1,7 | 1,6,9 | 1,3,4,7,10 | 1,7,10 | 1,7 |

| CZWARTEK | | | | | |
|--|--------------------|---|---|---|--------------------|
| Śniadanie | Śniadanie II | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek do kolacji |
| Płatki owsiane na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Polędwica drobiowa 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku 250ml | Wafle ryżowe 30 g | Zupa krupnik 350 ml, Ziemniaki puree 220g, Suflet drobiowy 100 g, Szpinak 100g, Kompot owocowy 250 ml | Kanapka z szynką drobiową 50/5/30 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Szynka drobiowa 30 g | Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Pasta wołowo-jarzynowa 60 g Jabłko parzone b/s 150 g Herbata z cukrem 250 ml | Banan 120g |
| Kcal;921,85 | Kcal;112,20 | Kcal;841,53 | Kcal;218,95 | Kcal;582,9 | kcal - 90 |
| Alergeny: 1,6,7,10 | 1 | 1,3,6,9 | 1,3,6,7,9 | 1,6,7,10 | |

| PIĄTEK | | | | | |
|---|------------------------------|---|---|---|--------------------|
| Śniadanie | Śniadanie II | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek do kolacji |
| Ryż na mleku 350ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Dżem 40 g Jabłko gotowane b/s 150 g Kawa zbożowa na mleku 250ml | Budyń mleczny z cukrem 200ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml, Jajo (na miękko)2 szt.- 100g w sosie pietruszkowym 100ml, Ziemniaki puree 220 g Bukiet warzywny z majerankiem 100g, Kompot owocowy 250 ml, | Kanapka z twarogiem półtłustym 50/5/30 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Ser półtłusty 30 g | Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Pasta z dorsza z jarzynami 60 g Pomidor b/s 30 g Herbata z cukrem 250 ml | Sok jabłkowy 300ml |
| Kcal;983,15 | Kcal;127,30 | Kcal; 887,1 | Kcal;248,05 | Kcal ;520,30 | kcal -138 |
| Alergeny:1,7,10 | 1,7 | 1,3,9 | 1,4,7 | 1,7,10 | |

| SOBOTA | | | | | |
|---|--------------------|---|--|--|----------------------|
| Śniadanie | Śniadanie II | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek do kolacji |
| Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Szynka wieprzowa 40g, Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa na mleku 250ml | Herbatniki 50g, | Zupa szpinakowa ryżem 350 ml, Zrazy mielone parowane w sosie własnym 100/80g Ziemniaki puree 220 g, Puree z dyni 100 g Kompot owocowy 250 ml, | Kanapka z dżemem 50/5/20 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Dżem 20 g | Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Ser biały półtłusty 60 g Pomidor b/s 30 g Herbata z cukrem 250 ml | Sok pomidorowy 300ml |
| Kcal;944,15 | Kcal;218,50 | Kcal;979,25 | Kcal;211,00 | Kcal;586,75 | kcal - 66 |
| Alergeny:1,6,7,10 | 1,3 | 1,3,6,9 | | 1,7,10 | |

| NIEDZIELA | | | | | |
|--|---|--|--|--|---------------------------|
| Śniadanie | Śniadanie II | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek do kolacji |
| Pieczywo pszenne 150g, Masło 15g Kiełbasa szynkowa 40 g Pomidor b/s 30 g Kawa zbożowa na mleku 250ml | Jogurt naturalny 150g G płatki kukurydziane 30g | Zupa rosół z lanym ciastem 350 ml, Bitka drobiowa gotowana w sosie własnym 100/80g, Ziemniaki puree 220 g, Buraczki oprószone 100g, Kompot owocowy 250 ml, | Kanapka z polędwicą wieprzową 50/5/30 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Polędwica wieprzowa 30 g | Pieczywo pszenne 150g, Masło 15g Kiełbasa drobiowa na gorąco 100 g Sałata zielona 20 g Herbata z cukrem 250 ml | Serek homogenizowany 130g |
| Kcal;770,15 | Kcal;198,9 | Kcal;783,41 | Kcal;232,75 | Kcal;895,65 | kcal - 129 |
| Alergeny:1,6,7,10 | 1,7 | 1,6,9 | 1,6,7,10 | 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 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.