

DIETA WYSOKOENERGETYCZNA ŁATWOSTRAWNA - Jadłospis (08-14.01.2024)

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 kiełbasa 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 g 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 Połędwica 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 z 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 kiełbasą szynkową 50/5/25 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g, Chuda kiełbasa szynkowa 25 g	Pieczywo pszenne 120 g Masło 15 g Sałatka jarzynowa z olejem 140 g, Sałata ziloną 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 twraogu i koperku 60g, kiełbasa szynkowa 40g, Jabłko parowane 150g, Kawa zbo- żowa z mlekiem 250 ml	Andrutry 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 oprószane 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 Kiełbasa 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:					

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.