

DIETA WYSOKOENERGETYCZNA ŁATWOSTRAWNA - Jadłospis (22-28.01.2024)

PONIEDZIAŁEK					
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek do kolacji
Kasza manna na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Jajko na miękko 1 szt.- 50 g Pomidor b/s 30 g, kawa zbożowa na mleku 250 ml	Serek homogenizowany owocowy 135 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml, Makaron Spaghetti drobny 200 g. Sos mięsno- jarzynowo-pomidorowy 180 g. Galaretka owocowa 150 ml Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z dżemem 50/5/20 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Dżem 20 g	Pieczywo pszenne 150g, Masło 120g Pulpet drobiowy 100 g Sos koperkowy 100 ml Sałata zielona 20 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 150g
Kcal;928,85	Kcal;199,76	Kcal;742,61	Kcal;221,50	Kcal;716,80	kcal - 133
Alergeny:1,3,7,10	1,6	1,6,9	1,7,10	1,3,6,7,10	7

WTOREK					
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek do kolacji
Płatki jęczmieńne na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Szyńka z indyka 40 g, Jabłko parowane b/s 150 g kawa zbożowa na mleku 250 ml	wafle ryżowe 20g Mleko 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml, Sztuka mięsa got. w sosie pietruszkowym 100/ 80g, Ziemniaki puree 220 g Buraczki na ciepło 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z jajkiem gotowanym na miękko 50/5/25 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Jajko gotowane 1/2 szt. 25 g	Pieczywo pszenne 150g, Masło 120g Chuda kielbasa szynkowa 40 g Pomidor b/s 30 g Herbata z cukrem 250 ml	Galaretka owocowa 150g
Kcal; 956,43	Kcal;202,30	Kcal; 695,25	Kcal; 219,55	Kcal;550,05	kcal – 100
Alergeny:1,3,7,10	1,7	1,6,7,9	1,3,7,10	1,,6,7,10	

ŚRODA					
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek do kolacji
Makaron drobny na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Pasta z kurczaka z koperkiem 60 g Sałata zielona 20 g, kawa zbożowa na mleku 250 ml	Andruty 35g	Zupa selerowa z lanym ciastem 350ml, Klopsik drobiowy parowany 100 g Ziemniaki puree 220 g Sos jarzynowy 100 ml, Sałata z jogurtem 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 120g, Masło 15g Serek homogenizowany naturalny 60 g Pomidor b/s 30 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki kukurydziane 30g / kefir 150g
Kcal;941,70	Kcal;123,55	Kca; 884,91	Kcal; 214,45	Kcal;606,33	kcal - 294
Alergeny:1,7,10	1	1,6,9	1,6,7,10	1,6,7,10	1,7

CZWARTEK					
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek do kolacji
Kasza kukurydziana na mleku, 350ml Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Polędwica sopocka 40 g Jabłko parzone b/s 150 g kawa zbożowa na mleku 250 ml	Kisiel z jabłkiem 250ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml, Potrawka z wołowiny 100/80 g, Ryż na sypko 220 g, Marchew oprószana 100 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 Pasta drobiowo-jarzynowa z zielenią 60 g Sałata zielona 20 g Herbata z cukrem 250 ml	Banan 120g
Kcal ;957,35	Kcal ;115,80	Kcal ; 829,20	Kcal ;213,85	Kcal ;521,50	kcal - 90
Alergeny:1,6,7,10		1,6,9	1,7,10	1,3,7,10	

PIĄTEK					
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Dodatek do kolacji
Płatki ryżowe na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Pasta z jają got./międko z margaryna 60g, Pomidor b/s 30g kawa zbożowa na mleku 250 ml	Chrupki kukurydziane 20g Mleko 250 ml,	Zupa grysikowa 350 ml, Ryba gotowana w jarzynach 100/70g, Ziemniaki puree 220 g, Szpinak 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z pomidorem 50/5/25 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Wędlina wieprzowa 25 g	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Serek ziarnisty 70 g Jabłko prażone b/s 150 g Herbata z cukrem 250 ml	Sok jabłkowy 300ml
Kcal 966,75	Kcal;172,40	Kcal; 646,72	Kcal ;232,75	Kcal ;603,85	kcal -138
Alergeny:1,3,7,10	1,7,	1,4,6,9		1,7,10	

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, bazylija, tymianek, zioła prowansalskie, cukier waniliowy. Zgodnie z informacjami od producentów mogą zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, soi, selera i gorczycy.