

## DIETA WYSOKOENERGETYCZNA ŁATWOSTRAWNA - Jadlospis (01.04-07.04.2024)

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
<b>Kcal ; 921,10</b>	<b>Kcal ;190,80</b>	<b>Kcal;898,17</b>	<b>Kcal;216,00</b>	<b>Kcal ;573,35</b>	<b>kcal - 133</b>
<b>Alergeny:</b>					

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
<b>Kcal;937,53</b>	<b>Kcal ;258,60</b>	<b>Kcal ;829,73</b>	<b>Kcal ;213,85</b>	<b>Kcal ; 525,75</b>	<b>kcal – 100</b>
<b>Alergeny:</b>					

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 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
<b>Kcal; 936,05</b>	<b>Kcal;225,60</b>	<b>Kcal; 804,35</b>	<b>Kcal; 219,55</b>	<b>Kcal;594,65</b>	<b>kcal - 294</b>
<b>Alergeny:</b>					

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
<b>Kcal ;911,63</b>	<b>Kcal;166,63</b>	<b>Kcal; 841,99</b>	<b>Kcal;218,95</b>	<b>Kcal; 576,95</b>	<b>kcal - 90</b>
<b>Alergeny:</b>					

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
<b>Kcal; 900,93</b>	<b>Kcal ;197,90</b>	<b>Kcal; 722,86</b>	<b>Kcal;214,45</b>	<b>Kcal ;769,50</b>	kcal -138
<b>Alergeny:</b>					

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
<b>Kcal ;851,63</b>	<b>Kcal ;202,30</b>	<b>Kcal ; 972,85</b>	<b>Kcal ;232,75</b>	<b>Kcal ; 602,4</b>	kcal - 66
<b>Alergeny:</b>					

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 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 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
<b>Kcal ;895,70</b>	<b>Kcal ;314,35</b>	<b>Kcal ; 728,85</b>	<b>Kcal,; 232,75</b>	<b>Kcal ;778,15</b>	kcal - 129
<b>Alergeny:</b>					

### 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 SO<sub>2</sub>

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.