

DIETA WYSOKOENERGETYCZNA ŁATWOSTRAWNA - Jadłospis (15.04 - 21.04.2024)

| 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 | Podwieczorek | Kolacja | Dodatek do kolacji |
| Płatki ryżowe na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Pasta z jaja 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.