

## DIETA WYSOKOENERGETYCZNA ŁATWOSTRAWNA - Jadłospis (12-18.08.2024)

PONIEDZIAŁEK					
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek do kolacji
Lane ciasto na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Szyńka 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 Szyńka 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
<b>Kcal;968,37</b>	<b>Kcal;172,20</b>	<b>Kcal; 610,00</b>	<b>Kcal;218,95</b>	<b>Kcal;590,7</b>	kcal - 133
<b>Alergeny: 1,3,6,7,10</b>	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
<b>Kcal;1012,96</b>	<b>Kcal;200,1</b>	<b>Kcal;743,14</b>	<b>Kcal;219,55</b>	<b>Kcal;574,15</b>	kcal – 100
<b>Alergeny:1,7,10</b>	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
<b>Kcal ;965,45</b>	<b>Kcal ;172,90</b>	<b>Kcal;830,67</b>	<b>Kcal;223,15</b>	<b>Kcal;607,43</b>	kcal - 294
<b>Alergeny:1,6,7,10</b>	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, Połędwica 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
<b>Kcal;921,85</b>	<b>Kcal;112,20</b>	<b>Kcal;841,53</b>	<b>Kcal;218,95</b>	<b>Kcal;582,9</b>	kcal - 90
<b>Alergeny: 1,6,7,10</b>	<b>1</b>	<b>1,3,6,9</b>	<b>1,3,6,7,9</b>	<b>1,6,7,10</b>	

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
<b>Kcal;983,15</b>	<b>Kcal;127,30</b>	<b>Kcal; 887,1</b>	<b>Kcal;248,05</b>	<b>Kcal ;520,30</b>	kcal -138
<b>Alergeny:1,7,10</b>	<b>1,7</b>	<b>1,3,9</b>	<b>1,4,7</b>	<b>1,7,10</b>	

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
<b>Kcal;944,15</b>	<b>Kcal;218,50</b>	<b>Kcal;979,25</b>	<b>Kcal;211,00</b>	<b>Kcal;586,75</b>	kcal - 66
<b>Alergeny:1,6,7,10</b>	<b>1,3</b>	<b>1,3,6,9</b>		<b>1,7,10</b>	

**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 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
<b>Kcal;770,15</b>	<b>Kcal;198,9</b>	<b>Kcal;783,41</b>	<b>Kcal;232,75</b>	<b>Kcal;895,65</b>	<b>kcal - 129</b>
<b>Alergeny:1,6,7,10</b>	<b>1,7</b>	<b>1,6,9</b>	<b>1,6,7,10</b>	<b>1,6,7,10</b>	<b>1,7</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, 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 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.