

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 19.02-25.02.2024

PONIEDZIAŁEK 19.02.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310 ml (1- pszenica,7) chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) ogórek 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1- pszenica,7,9) Surówka z marchewki 100g Herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,10) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2005 kcal Białko ogółem 85.29 g Tłuszcz 72.24 g Węglowodany ogółem 257.74 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310 ml (1- pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) ogórek 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1- pszenica,7,9) Surówka z marchewki 100g Herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,10) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2011 kcal Białko ogółem 85.25 g Tłuszcz 71.50 g Węglowodany ogółem 264.04 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Kasza manna na mleku 310 ml (1- pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) ogórek 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,7,9) Schab gotowany b/s 100g (9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) sałatka jarzynowa z olejem 100g (3) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 1896 kcal Białko ogółem 80.92 g Tłuszcz 59.90 g Węglowodany ogółem 263.78 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) ogórek 50g herbata	Budyń na mleku 200g (7)	Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,7,9) Schab gotowany b/s 100g (9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,10) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 1905 kcal Białko ogółem 74.61 g Tłuszcz 72.40 g Węglowodany ogółem 240.49 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Kasza manna na mleku 310 ml (1- pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) ogórek 50g herbata	Budyń na mleku 200g (7)	Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1- pszenica,7,9) Surówka z marchewki 100g Herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) szynka wojskowa 50g pomidor 40g	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,10) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2287 kcal Białko ogółem 99.77 g Tłuszcz 83.84 g Węglowodany ogółem 287.59 g

WTOREK 20.02.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	<p>Platki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7)</p> <p>chleb pszenno- żytni 35g (1-pszenica,żyto)</p> <p>bułka pszenna 1szt (1-pszenica)</p> <p>masło 14g (7)</p> <p>jogurt naturalny 1szt (7)</p> <p>serek krążek 1szt (7)</p> <p>miód 25g</p> <p>banan 1szt</p> <p>herbata</p>		<p>Zupa ziemniaczana 250ml (9)</p> <p>Łazanki z kapustą kiszoną 250g (1-pszenica)</p> <p>herbata</p>		<p>chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto)</p> <p>masło 14g (7)</p> <p>szynka gotowana 50g (6,9)</p> <p>papryka 50g</p> <p>herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 2075 kcal</p> <p>Białko ogółem 82.89 g</p> <p>Tłuszcz 72.57 g</p> <p>Węglowodany ogółem 294.77 g</p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p>Platki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7)</p> <p>chleb pszenny 25g (1-pszenica)</p> <p>bułka pszenna 1szt (1-pszenica)</p> <p>masło 14g (7)</p> <p>jogurt naturalny 1szt (7)</p> <p>serek krążek 1szt (7)</p> <p>banan 1szt</p> <p>herbata</p>		<p>Zupa ziemniaczana 250ml (9)</p> <p>makaron z mięsem i warzywami 250g(1-pszenica;9)</p> <p>herbata</p>		<p>chleb pszenny 100g (1-pszenica)</p> <p>masło 14g (7)</p> <p>szynka gotowana 50g (6,9)</p> <p>papryka 50g</p> <p>herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 1979 kcal</p> <p>Białko ogółem 77.89 g</p> <p>Tłuszcz 68.70 g</p> <p>Węglowodany ogółem 287.11 g</p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	<p>Platki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7)</p> <p>chleb pszenny 25g (1-pszenica)</p> <p>bułka pszenna 1szt (1-pszenica)</p> <p>margaryna kanapkowa 14g (7)</p> <p>jogurt naturalny 1szt (7)</p> <p>serek krążek 1szt (7)</p> <p>banan 1szt</p> <p>herbata</p>		<p>Zupa ziemniaczana 250ml (9)</p> <p>makaron z mięsem i warzywami 250g(1-pszenica;9)</p> <p>herbata</p>		<p>chleb pszenny 100g (1-pszenica)</p> <p>margaryna kanapkowa 14g (7)</p> <p>szynka gotowana 50g (6,9)</p> <p>papryka 50g</p> <p>herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 1911 kcal</p> <p>Białko ogółem 77.89 g</p> <p>Tłuszcz 61.14 g</p> <p>Węglowodany ogółem 287.11 g</p>
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11)</p> <p>masło 14g (7)</p> <p>jogurt naturalny 1szt (7)</p> <p>serek krążek 1szt (7)</p> <p>pomidor 50g</p> <p>jabłko 1szt</p>	<p>Marchewka z jabłkiem 100g</p>	<p>Zupa ziemniaczana 250ml (9)</p> <p>makaron razowy z mięsem i warzywami 250g(1-pszenica;9)</p> <p>herbata</p>		<p>chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11)</p> <p>masło 14g (7)</p> <p>szynka gotowana 50g (6,9)</p> <p>papryka 50g</p> <p>herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 1899 kcal</p> <p>Białko ogółem 69.46 g</p> <p>Tłuszcz 67.15 g</p> <p>Węglowodany ogółem 271.52 g</p>

	herbata					
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) serek krążek 1szt (7) miód 25g banan 1szt herbata	Marchewka z jabłkiem 100g	Zupa ziemniaczana 250ml (9) makaron z mięsem i warzywami 250g(1-pszenica;9) herbata	chleb pszenno-żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) serek wiejski 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2395 kcal Białko ogółem 97.64 g Tłuszcz 82.37 g Węglowodany ogółem 339.23 g

ŚRODA 21.02.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pierś z indyka 50g ogórek kiszony 50g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g(1-pszenica,6) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2229 kcal Białko ogółem 89.54 g Tłuszcz 69.99 g Węglowodany ogółem 329.63 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) pierś z indyka 50g ogórek kiszony 50g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet drobiowy 150g w sosie (1-pszenica,3,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2061 kcal Białko ogółem 87.24 g Tłuszcz 69.08 g Węglowodany ogółem 293.95 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7)		Zupa ryżowa 250ml (9)		chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1980 kcal Białko ogółem 84.73 g

	piers z indyka 50g ogórek kiszony 50g herbata		Ziemniaki gotowane 200g pulpet drobiowy b/s 100g (1-pszenica,9) sałata z olejem 50g herbata			Tłuszcz 62.62 g Węglowodany ogółem 289.61 g
DIETA Z OGROANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) piers z indyka 50g ogórek kiszony 50g herbata	Suchary b/c 50g (1-pszenica,3,6,7)	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet drobiowy b/s 100g (1-pszenica,9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1807 kcal Białko ogółem 73.61 g Tłuszcz 64.76 g Węglowodany ogółem 247.83 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) piers z indyka 50g ogórek kiszony 50g herbata	Suchary b/c 50g (1-pszenica,3,6,7)	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet drobiowy w sosie 150g (1-pszenica,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) jajko 1szt (3) sałata 1/8szt	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2378 kcal Białko ogółem 100.89 g Tłuszcz 83.71 g Węglowodany ogółem 323.44 g

CZWARTEK 22.02.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 35g (1-pszenica,żyto) bułka pszenna 1szt (1-pszenica) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) roszponka 30g jabłko 1szt		Zupa jarzynowa 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1-pszenica,9) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2182 kcal Białko ogółem 89.79 g Tłuszcz 78.08 g Węglowodany ogółem 292.21 g

	herbata					
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 25g (1-pszemica) bułka pszenna 1szt (1-pszemica) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) roszponka 30g jabłko 1szt herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1-pszemica,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszemica) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2084 kcal Białko ogółem 88.20 g Tłuszcz 73.89 g Węglowodany ogółem 280.85 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 25g (1-pszemica) bułka pszenna 1szt (1-pszemica) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wiejski 1szt (7) roszponka 30g jabłko 1szt herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1-pszemica,9) surówka z selera b/ majonezu 100g (7,9) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszemica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj z olejem 75g (3) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1922 kcal Białko ogółem 86.46 g Tłuszcz 56.45 g Węglowodany ogółem 281.38 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszemica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) roszponka 30g jabłko 1szt herbata	Kisiel 200g	Zupa jarzynowa 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1-pszemica,9) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb żytni 105g (1-pszemica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1909 kcal Białko ogółem 70.70 g Tłuszcz 67.13 g Węglowodany ogółem 262.96 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszemica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) roszponka 30g jabłko 1szt herbata	Kisiel 200g	Zupa jarzynowa 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1-pszemica,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata	chleb pszenno-żytni 70g (1-pszemica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) krakowska parzona 50g (6) ogórek 40g	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszemica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2564 kcal Białko ogółem 98.49 g Tłuszcz 87.40 g Węglowodany ogółem 315.64 g

PIĄTEK 23.02.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszemica,żyto)		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z sosem szpinakowo-mięsny 250g (1-pszemica,7)		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszemica,żyto) masło 14g (7)	Wartość energetyczna 2123 kcal

	masło 14g (7) kiełbasa parówkowa 120g (6,9) sałata 1/8szt herbata		herbata		twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Białko ogółem 95.09 g Tłuszcz 78.61 g Węglowodany ogółem 276.22 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) szynka wędzarska 50g sałata 1/8szt herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z sosem szpinakowo- mięsnym 250g (1-pszenica,7) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1976 kcal Białko ogółem 90.85 g Tłuszcz 64.27 g Węglowodany ogółem 279.64 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRODICZENIEM TLUSZCZU	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka wędzarska 50g sałata 1/8szt herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z sosem szpinakowo- mięsnym 250g (1-pszenica,7) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1908 kcal Białko ogółem 90.85 g Tłuszcz 56.71 g Węglowodany ogółem 279.64 g
DIETA Z OGRODICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka wędzarska 50g sałata 1/8szt herbata	Kefir 1szt (7)	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem szpinakowo-mięsnym 250g (1- pszenica,7) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1803 kcal Białko ogółem 87.22 g Tłuszcz 62.53 g Węglowodany ogółem 235.57 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka wędzarska 50g sałata 1/8szt herbata	Kefir 1szt (7)	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z sosem szpinakowo- mięsnym 250g (1-pszenica,7) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) serek wypasiony 1/3szt pomidor 30g	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2214 kcal Białko ogółem 101.53 g Tłuszcz 81.97 g Węglowodany ogółem 286.11 g

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztetowa 50g (1- pszenica,6,7,10) pomidor 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto,7,9) ziemniaki gotowane 200g Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- pszenica,3,7) surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta rybna z fileta śledziowego 70g (1-pszenica,3;4) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2052 kcal Białko ogółem 81.76 g Tłuszcz 79.61 g Węglowodany ogółem 272.04 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) pomidor 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto,7,9) ziemniaki gotowane 200g Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- pszenica,3,7) surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) ser żółty 50g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2017 kcal Białko ogółem 86.64 g Tłuszcz 74.52 g Węglowodany ogółem 272.91 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) pomidor 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto,7,9) ziemniaki gotowane 200g Klops gotowany b/sosu 100g (1- pszenica,3) surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wiejski 1szt (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1883 kcal Białko ogółem 92.87 g Tłuszcz 56.74 g Węglowodany ogółem 272.81 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) pomidor 50g herbata	Wafle ryżowe 50g	Zupa ziemniaczana 250ml (9) ziemniaki gotowane 200g Klops gotowany b/sosu 100g (1- pszenica,3) surówka z marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 50g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1842 kcal Białko ogółem 75.17 g Tłuszcz 67.54 g Węglowodany ogółem 251.02 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) pomidor 50g herbata	Wafle ryżowe 50g	Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto,7,9) ziemniaki gotowane 200g Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- pszenica,3,7) surówka z marchewki 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) szynka wojskowa 50g sałata 1/8szt	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2297 kcal Białko ogółem 99.14 g Tłuszcz 82.47 g Węglowodany ogółem 307.88 g

NIEDZIELA 25.02.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	<p>Platki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata</p>		<p>Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z buraków 100g herbata</p>		<p>chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) ogórek kiszony 50g herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 2101 kcal Białko ogółem 100.10 g Tłuszcz 78.83 g Węglowodany ogółem 253.15 g</p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p>Platki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata</p>		<p>Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z buraków 100g herbata</p>		<p>chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) ogórek kiszony 50g herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 2107 kcal Białko ogółem 100.06 g Tłuszcz 78.09 g Węglowodany ogółem 259.45 g</p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	<p>Platki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj z olejem 75g (3) rzodkiewka 50g herbata</p>		<p>Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka b/ skóry 250g surówka z buraków 100g herbata</p>		<p>chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) ogórek kiszony 50g herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 1983 kcal Białko ogółem 99.04 g Tłuszcz 64.35 g Węglowodany ogółem 259.78 g</p>
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata</p>	<p>Jabłko 1szt suchary b/cukru 50g(1-pszenica, 3,6,7)</p>	<p>Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata</p>		<p>chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) ogórek kiszony 50g herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 2015 kcal Białko ogółem 84.61 g Tłuszcz 80.23 g Węglowodany ogółem 241.16 g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	<p>Platki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7)</p>	<p>Jabłko 1szt suchary 50g(1-pszenica, 3,6,7)</p>	<p>Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z buraków 100g herbata</p>	<p>chleb pszenno-żytni 70g (1-pszenica,żyto)</p>	<p>chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6)</p>	<p>Wartość energetyczna 2540 kcal Białko ogółem 118.73 g Tłuszcz 93.12 g</p>

	jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata			margaryna kanapkowa 10g (7) twaróg z koperkiem 75g (7)	ogórek kiszony 50g herbata	Węglowodany ogółem 313.60 g
--	---	--	--	---	-------------------------------	--------------------------------

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE, ZE WZGLĘDU NA DOSTĘPNOŚĆ PRODUKTÓW

ROZPORZĄDZENIE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011z dnia 25 października 2011 r.w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylenia dyrektywy Komisji 87/250/EWG, dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 2000/13/WE Parlamentu Europejskiego i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004

ALERGENY

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz,
2. Skorupiaki i produkty pochodne;
3. Jaja i produkty pochodne;
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), z wyjątkiem:
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia
9. Seler i produkty pochodne;
10. Gorczyca i produkty pochodne;
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne;
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartośćSO2 dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców;
13. Łubin i produkty pochodne;
14. Mięczaki i produkty pochodne

OZNACZENIA WARTOŚCI

E- Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011(kcal),

B- Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

T - Tłuszcz,

W - Węglowodany ogółem,