

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 25.03-31.03.2024

PONIEDZIAŁEK 25.03.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Łazanki z kapustą kiszoną 250g (1- <b>pszenica,3</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1930 kcal Białko ogółem 84.20 g Tłuszcz 72.37 g Węglowodany ogółem 255.89 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1- <b>pszenica,3;9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1897 kcal Białko ogółem 79.25 g Tłuszcz 67.50 g Węglowodany ogółem 266.66 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1- <b>pszenica,3;9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1829 kcal Białko ogółem 79.25 g Tłuszcz 59.94 g Węglowodany ogółem 266.66 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) ogórek kiszony 50g herbata	Suchary b/c 50g (1- <b>pszenica,3,6,7</b> )	Zupa ziemniaczana 250ml (9) makaron razowy z mięsem i warzywami 250g(1- <b>pszenica;9</b> ) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1929 kcal Białko ogółem 78.12 g Tłuszcz 66.06 g Węglowodany ogółem 268.69 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) ogórek kiszony 50g herbata	Suchary 50g (1- <b>pszenica,jęczmień,6,7</b> )	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1- <b>pszenica,3;9</b> ) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) jajko 1szt (3) sałata 1/8szt	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2333 kcal Białko ogółem 100.01 g Tłuszcz 86.25 g Węglowodany ogółem 309.35 g

**WTOREK 26.03.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> ) chleb pszenno- żytni 35g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) bułka pszenna 1szt ( <b>1-pszenica</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> ) pomidor 100g sałata 1/8szt ser topiony 50g ( <b>7</b> ) herbata		Chłopska 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g kotlet rybny w sosie greckim 200g ( <b>1-pszenica,3,4,9</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) krakowska parzona 50g ( <b>6</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2203 kcal Białko ogółem 91.21 g Tłuszcz 68.37 g Węglowodany ogółem 287.84 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> ) chleb pszenny 25g ( <b>1-pszenica,6</b> ) bułka pszenna 1szt ( <b>1-pszenica</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> ) pomidor 100g sałata 1/8szt serek krążek 1szt ( <b>7</b> ) herbata		Chłopska 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w jarzynach 200g ( <b>1-pszenica,9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) krakowska parzona 50g ( <b>6</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2126 kcal Białko ogółem 93.43 g Tłuszcz 65.78 g Węglowodany ogółem 274.76 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> ) chleb pszenny 25g ( <b>1-pszenica,6</b> ) bułka pszenna 1szt ( <b>1-pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> ) jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> ) pomidor 100g sałata 1/8szt serek krążek 1szt ( <b>7</b> ) herbata		Chłopska 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w jarzynach 200g ( <b>1-pszenica,9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> ) krakowska parzona 50g ( <b>6</b> ) ogórek 50g	Wartość energetyczna 2013 kcal Białko ogółem 93.43 g Tłuszcz 53.22 g Węglowodany ogółem 274.76 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> ) pomidor 100g sałata 1/8szt serek krążek 1szt ( <b>7</b> ) herbata	Marchewka z jabłkiem 100g	Chłopska 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w jarzynach 200g ( <b>1-pszenica,9</b> ) herbata		chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) krakowska parzona 50g ( <b>6</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1939 kcal Białko ogółem 77.71 g Tłuszcz 62.57 g Węglowodany ogółem 247.82 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> ) chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> ) pomidor 100g sałata 1/8szt serek krążek 1szt ( <b>7</b> ) herbata	Banan 1szt	Chłopska 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w jarzynach 200g ( <b>1-pszenica,9</b> ) herbata	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> ) sałatka grecka 100g	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) krakowska parzona 50g ( <b>6</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2558 kcal Białko ogółem 99.03 g Tłuszcz 80.52 g Węglowodany ogółem 340.12 g

**ŚRODA 27.03.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) rzodkiew biała 50g herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1- <b>pszenica,9</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z fasoli 100g (6) herbata	Wartość energetyczna 2225 kcal Białko ogółem 96.26 g Tłuszcz 65.47 g Węglowodany ogółem 322.62 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) rzodkiew biała 50g herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1- <b>pszenica,9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 2037 kcal Białko ogółem 81.18 g Tłuszcz 63.63 g Węglowodany ogółem 297.10 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) rzodkiew biała 50g herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1- <b>pszenica,9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) sałatka ziemniaczana z olejem 100g herbata	Wartość energetyczna 1979 kcal Białko ogółem 80.85 g Tłuszcz 56.64 g Węglowodany ogółem 298.85 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) rzodkiew biała 50g herbata	Kisiel 200g	Zupa jarzynowa 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1- <b>pszenica,9</b> ) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasta z fasoli 100g (6) herbata	Wartość energetyczna 2009 kcal Białko ogółem 80.07 g Tłuszcz 61.18 g Węglowodany ogółem 291.52 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) rzodkiew biała 50g herbata	Kisiel 200g	Zupa jarzynowa 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1- <b>pszenica,9</b> ) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 2284 kcal Białko ogółem 99.65 g Tłuszcz 72.97 g Węglowodany ogółem 314.94 g

**CZWARTEK 28.03.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 35g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) bułka pszenna 1szt (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g pomidor 50g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g stek wieprzowy z cebulą 100g (1- <b>pszenica</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2055 kcal Białko ogółem 92.38 g Tłuszcz 74.02 g Węglowodany ogółem 275.26 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1- <b>pszenica,6</b> ) bułka pszenna 1szt (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g pomidor 50g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy w sosie 150g (1- <b>pszenica,3,7,9</b> ) surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2026 kcal Białko ogółem 90.61 g Tłuszcz 71.83 g Węglowodany ogółem 276.83 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1- <b>pszenica,6</b> ) bułka pszenna 1szt (1- <b>pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka wojskowa 50g pomidor 50g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy b/sosu 90g (1- <b>pszenica,3</b> ) surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj z olejem 75g (3) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1829 kcal Białko ogółem 87.96 g Tłuszcz 52.33 g Węglowodany ogółem 273.56 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g pomidor 50g herbata	Wafle ryżowe 50g	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy b/sosu 90g (1- <b>pszenica,3</b> ) surówka marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1887 kcal Białko ogółem 76.15 g Tłuszcz 67.43 g Węglowodany ogółem 259.46 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g pomidor 50g herbata	Wafle ryżowe 50g	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy w sosie 150g (1- <b>pszenica,3,7,9</b> ) surówka z marchewki 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) twaróg z koperkiem 75g (7)	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2439 kcal Białko ogółem 107.73 g Tłuszcz 81.06 g Węglowodany ogółem 337.95 g

**WIELKI PIĄTEK 29.03.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1- <b>owies,7</b> ) chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) dżem 25g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Ryż z jabłkiem z polewą śmietanową 250g (7) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta rybna z fileta śledziowego 70g (1- <b>pszenica,3;4</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2007 kcal Białko ogółem 81.06 g Tłuszcz 69.58 g Węglowodany ogółem 285.96 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1- <b>owies,7</b> ) chleb pszenny 100g(1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) dżem 25g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Ryż z jabłkiem z polewą śmietanową 250g (7) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2003 kcal Białko ogółem 74.81 g Tłuszcz 71.99 g Węglowodany ogółem 289.09 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki owsiane na mleku 310ml (1- <b>owies,7</b> ) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wiejski 1szt (7) dżem 25g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Ryż z jabłkiem 200g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1841 kcal Białko ogółem 73.61 g Tłuszcz 55.43 g Węglowodany ogółem 286.99 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) roszponka 20g herbata	Suchary b/c 50g (1- <b>pszenica,3,6,7</b> ) gruszka 1szt	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Ryż brązowy z jabłkiem z polewą śmietanową b/cukru 250g (7) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1886 kcal Białko ogółem 74.56 g Tłuszcz 73.16 g Węglowodany ogółem 270.51 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1- <b>owies,7</b> ) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) dżem 25g herbata	Suchary 50g (1- <b>pszenica,jęczmień,6,7</b> ) budyń na mleku 200g (7)	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Ryż z jabłkiem z polewą śmietanową 250g (7) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) sałatka grecka 100g	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2420 kcal Białko ogółem 92.53 g Tłuszcz 87.46 g Węglowodany ogółem 337.75 g

**WIELKA SOBOTA 30.03.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) jajko 1szt (3) papryka 50g herbata		Brokułowa 250ml (7,9) Makaron z serem i brzoskwiniami 250g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2149 kcal Białko ogółem 81.36 g Tłuszcz 71.17 g Węglowodany ogółem 298.49 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) jajko 1szt (3) papryka 50g herbata		Brokułowa 250ml (7,9) Makaron z serem i brzoskwiniami 250g (1- <b>pszenica,7</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2072 kcal Białko ogółem 79.50 g Tłuszcz 70.06 g Węglowodany ogółem 286.44 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj 75g (3) papryka 50g herbata		Brokułowa 250ml (7,9) Makaron z serem i brzoskwiniami 250g (1- <b>pszenica,7</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 50g sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 1978 kcal Białko ogółem 79.03 g Tłuszcz 54.42 g Węglowodany ogółem 299.62 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) jajko 1szt (3) papryka 50g herbata	Wafle ryżowe 50g kefir 1szt (7)	Brokułowa 250ml (7,9) Makaron razowy z serem 200g (1- <b>pszenica,7</b> ) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 1969 kcal Białko ogółem 81.79 g Tłuszcz 72.16 g Węglowodany ogółem 245.47 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) jajko 1szt (3) papryka 50g herbata	Wafle ryżowe 50g kefir 1szt (7)	Brokułowa 250ml (7,9) Makaron z serem i brzoskwiniami 250g (1- <b>pszenica,7</b> ) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) ser topiony 50g (7) pomidor 50g	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2593 kcal Białko ogółem 97.50 g Tłuszcz 93.97 g Węglowodany ogółem 340.69 g

**IELKANOC NIEDZIELA 31.03.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Żurek z jajkiem 250ml (1- <b>pszenica,żyto,3,7,9</b> ) chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g chrzan 10g ciasto 80g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) banan 1szt herbata	Wartość energetyczna 2204 kcal Białko ogółem 94.96 g Tłuszcz 75.28 g Węglowodany ogółem 288.59 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Żurek z jajkiem 250ml (1- <b>pszenica,żyto,3,7,9</b> ) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g ciasto 80g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) banan 1szt herbata	Wartość energetyczna 2107 kcal Białko ogółem 90.60 g Tłuszcz 70.45 g Węglowodany ogółem 282.30 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Żurek 250ml (1- <b>pszenica,żyto,7,9</b> ) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g ciasto 80g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka b/skóry 180g surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) banan 1szt herbata	Wartość energetyczna 1969 kcal Białko ogółem 84.35 g Tłuszcz 58.04 g Węglowodany ogółem 282.00 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Żurek z jajkiem 250ml (1- <b>pszenica,żyto,3,7,9</b> ) chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g herbata	Kisiel 200g	Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 1887 kcal Białko ogółem 82.29 g Tłuszcz 73.50 g Węglowodany ogółem 228.31 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Żurek z jajkiem 250ml (1- <b>pszenica,żyto,3,7,9</b> ) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g ciasto 80g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) herbata	Kisiel 200g	Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z buraczków 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) krakowska parzona 50g (6) ogórek 50g	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) banan 1szt herbata	Wartość energetyczna 2614 kcal Białko ogółem 105.62 g Tłuszcz 85.24 g Węglowodany ogółem 316.59 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 zawartośćSO<sub>2</sub> 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,