

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 04.03-10.03.2024

PONIEDZIAŁEK 04.03.2024

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | WARTOŚCI |
|---|--|-------------------------|--|--|--|--|
| DIETA PODSTAWOWA | Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) jabłko 1 szt herbata | | Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie 150g (1-pszenica,7) brokuły gotowane 100g | | chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka śledziowa 100g (3,4,10) szczypiorek 30g herbata | Wartość energetyczna 2207 kcal Białko ogółem 100,67 g Tłuszcz 71,08 g Węglowodany ogółem 314,48 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) jabłko 1 szt herbata | | Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie 150g (1-pszenica,7) brokuły gotowane 100g | | chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) szczypiorek 30g herbata | Wartość energetyczna 2103kcal Białko ogółem 92,93 g Tłuszcz 62,59 g Węglowodany ogółem 318,64 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) jabłko 1 szt herbata | | Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta b/sosu 150g brokuły gotowane 100g | | chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) sałatka ziemniaczana z olejem 100g (3) szczypiorek 30g herbata | Wartość energetyczna 1940 kcal Białko ogółem 91,11 g Tłuszcz 49,52 g Węglowodany ogółem 308,78 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) jabłko 1 szt herbata | Budyń na mleku 200g (7) | Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta b/sosu 150g brokuły gotowane 100g | | chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) szczypiorek 30g herbata | Wartość energetyczna 1758 kcal Białko ogółem 79,42 g Tłuszcz 54,52 g Węglowodany ogółem 2256,64 g |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) jabłko 1 szt herbata | Budyń na mleku 200g (7) | Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie 150g (1-pszenica,7) brokuły gotowane 100g | chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) wędlina krakowska parzona 40g (6) sałata 30g | chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) szczypiorek 30g herbata | Wartość energetyczna 2443kcal Białko ogółem 106,44 g Tłuszcz 74,43g Węglowodany ogółem 327,65 g |

WTOREK 05.03.2024

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | WARTOŚCI |
|---|---|------------------|---|--|---|---|
| DIETA PODSTAWOWA | Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 35g (1-pszenica,żyto) bułka pszenna 1 szt (1-pszenica) masło 14g (7) serek topiony 50g (7) kefir 1 szt (7) pomidor 100g herbata | | Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g(1-pszenica,6) herbata | | chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) papryka 50g herbata | Wartość energetyczna 2238 kcal Białko ogółem 96,39 g Tłuszcz 79,89 g Węglowodany ogółem 306,86 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1-pszenica) bułka pszenna 1 szt (1-pszenica) masło 14g (7) miód 25g kefir 1 szt (7) pomidor 100g herbata | | Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie pomidorowym 150g (1-pszenica,7) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata | | chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) papryka 50g herbata | Wartość energetyczna 1997 kcal Białko ogółem 88,49 g Tłuszcz 67,47 g Węglowodany ogółem 283,12 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) bułka pszenna 1 szt (1-pszenica) miód 25g kefir 1 szt (7) pomidor 100g herbata | | Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie pomidorowym 150g (1-pszenica,7) surówka z selera z olejem 100g (9) herbata | | chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) papryka 50g herbata | Wartość energetyczna 1862 kcal Białko ogółem 88,31 g Tłuszcz 53,18 g Węglowodany ogółem 281,90 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kefir 1 szt (7) pomidor 100g serek topiony krążek 17,5g (7) herbata | Wafle ryżowe 40g | Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany b/sosu 100g surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata | | chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) papryka 50g herbata | Wartość energetyczna 1891kcal Białko ogółem 80,18 g Tłuszcz 64,06 g Węglowodany ogółem 269,51 g |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) miód 25g kefir 1 szt (7) pomidor 100g herbata | Wafle ryżowe 40g | Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie pomidorowym 150g (1-pszenica,7) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata | chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) serek topiony krążek 17,5szt (3) rzodkiewka 40g | chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) papryka 50g herbata | Wartość energetyczna 2387kcal Białko ogółem 98,60 g Tłuszcz 81,51g Węglowodany ogółem 335,36 g |

ŚRODA 06.03.2024

| | 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) jaja gotowane 50g (3) sałata 1/8szt banan 1szt herbata | | Jarzynowa 250ml (9) ryż gotowany 200g potrawka z kurczaka 200g (1- pszenica,7) herbata | | chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) ogórek kiszony 50g herbata | Wartość energetyczna 2241 kcal Białko ogółem 98.60 g Tłuszcz 69.68 g Węglowodany ogółem 307.34 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) jaja gotowane 50g (3) sałata 1/8szt banan 1szt herbata | | Jarzynowa 250ml (9) ryż gotowany 200g potrawka z kurczaka 200g (1- pszenica,7) herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) ogórek kiszony 50g herbata | Wartość energetyczna 2253 kcal Białko ogółem 99.06 g Tłuszcz 69.44 g Węglowodany ogółem 313.64 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj 50g (3) sałata 1/8szt banan 1szt herbata | | Jarzynowa 250ml (9) ryż gotowany 200g potrawka z kurczaka 200g (1- pszenica,7) herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wiejski 1 szt (7) ogórek kiszony 50g herbata | Wartość energetyczna 2152 kcal Białko ogółem 104.54 g Tłuszcz 53.70 g Węglowodany ogółem 318.07 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jaja gotowane 100g (3) sałata 1/8szt herbata | Suchary b/c 50g (1- pszenica,3,6,7) | Jarzynowa 250ml (9) ryż brązowy gotowany 200g potrawka z kurczaka 200g (1- pszenica,7) herbata | | chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) ogórek kiszony 50g herbata | Wartość energetyczna 1970 kcal Białko ogółem 91.95 g Tłuszcz 72.05 g Węglowodany ogółem 242.53 g |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) jaja gotowane 50g (3) sałata 1/8szt banan 1szt herbata | Suchary 50g (1- pszenica, jęczmień,6,7) | Jarzynowa 250ml (9) ryż gotowany 200g potrawka z kurczaka 200g (1- pszenica,7) herbata | chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) sałatka grecka 100g | chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) ogórek kiszony 50g herbata | Wartość energetyczna 2510 kcal Białko ogółem 106.94 g Tłuszcz 78.91 g Węglowodany ogółem 345.65 g |

CZWARTEK 07.03.2024

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | WARTOŚCI |
|---|--|--------------|--|---|--|---|
| DIETA PODSTAWOWA | Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 35g (1- pszenica,żyto) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g papryka 50g herbata | | Zupa chłopska 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g stek wieprzowy z cebulą 100g (1- pszenica) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata | | chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony 60g (7) rzodkiewka 50g herbata | Wartość energetyczna 2050 kcal Białko ogółem 91.93 g Tłuszcz 72.19 g Węglowodany ogółem 283.63 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 25g (1- pszenica) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g papryka 50g herbata | | Zupa chłopska 250ml (1- pszenica,3, 9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy w sosie 100g (1- pszenica,3,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) serek wypasiony 60g (7) rzodkiewka 50g herbata | Wartość energetyczna 1942 kcal Białko ogółem 89.90 g Tłuszcz 66.71 g Węglowodany ogółem 271.68 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 25g (1- pszenica) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) margaryna kanapkowa14g (7) szynka wojskowa 50g papryka 50g herbata | | Zupa chłopska 250ml (1- pszenica,3, 9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy b/sosu 100g (1- pszenica,3) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wypasiony 60g (7) rzodkiewka 50g herbata | Wartość energetyczna 1866 kcal Białko ogółem 88,47 g Tłuszcz 60,39 g Węglowodany ogółem 267,34 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g papryka 50g herbata | Kisiel 150g | Zupa chłopska 250ml (1- pszenica,3, 9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy b/sosu 100g (1- pszenica,3,7,9) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata | | chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony 60g (7) rzodkiewka 50g herbata | Wartość energetyczna 1868 kcal Białko ogółem 71.55 g Tłuszcz 60.24 g Węglowodany ogółem 281.34 g |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g papryka 50g herbata | Kisiel 150g | Zupa chłopska 250ml (1- pszenica,3, 9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy w sosie 100g (1- pszenica,3,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata | chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) | chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony 60g (7) rzodkiewka 50g herbata | Wartość energetyczna 2258 kcal Białko ogółem 104,81 g Tłuszcz 75,64g Węglowodany ogółem 312,74 g |

PIĄTEK 08.03.2024

| | 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) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) roszponka 30 g herbata | | Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- pszenica) herbata | | chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta rybna z fileta śledziowego 70g (1- pszenica,3;4) mandarynka 1 szt herbata | Wartość energetyczna 2186kcal Białko ogółem 92,71 g Tłuszcz 71,25 g Węglowodany ogółem 305,79 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) roszponka 30 g herbata | | Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- pszenica) herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g mandarynka 1 szt herbata | Wartość energetyczna 2099kcal Białko ogółem 85,71 g Tłuszcz 60,52 g Węglowodany ogółem 321,58 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) roszponka 30 g herbata | | Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z jabłkiem 250g (1- pszenica) herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g mandarynka 1 szt herbata | Wartość energetyczna 2065kcal Białko ogółem 90,06 g Tłuszcz 54,63 g Węglowodany ogółem 342,55 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) roszponka 30 g herbata | Jogurt naturalny 1szt (7) | Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- pszenica) herbata | | chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g jabłko 1 szt herbata | Wartość energetyczna 1848kcal Białko ogółem 76,20 g Tłuszcz 61,66 g Węglowodany ogółem 259,07 g |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) roszponka 30 g herbata | Jogurt naturalny 1szt (7) | Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- pszenica) herbata | chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) jajko 1szt (3) pomidor 50g | chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g mandarynka 1 szt herbata | Wartość energetyczna 2318kcal Białko ogółem 98,39 g Tłuszcz 76,21g Węglowodany ogółem 325,68 g |

SOBOTA 09.03.2024

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | WARTOŚCI |
|---|--|----------------------|---|---|--|--|
| DIETA PODSTAWOWA | Platki owsiane na mleku 310ml (1-owies, 7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztetowa 50g (1-pszenica,6,7,10) ogórki kiszzone 50g herbata | | Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto, 9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz drobiowy 150g (1-pszenica,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata | | chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1 szt (7) papryka czerwona 50g herbata | Wartość energetyczna 2114 kcal Białko ogółem 95,79 g Tłuszcz 75,09 g Węglowodany ogółem 288,37 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Platki owsiane na mleku 310ml (1-owies, 7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórki kiszzone 50g herbata | | Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto, 9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz drobiowy 150g (1-pszenica,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata | | chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) serek wiejski 1 szt (7) papryka czerwona 50g herbata | Wartość energetyczna 2096kcal Białko ogółem 98,23 g Tłuszcz 70,45 g Węglowodany ogółem 295,16 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | Platki owsiane na mleku 310ml (1-owies, 7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórki kiszzone 50g herbata | | Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto, 9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz drobiowy 150g (1-pszenica,9) surówka z selera b/majonezu 100g (7,9) herbata | | chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) serek wiejski 1 szt (7) papryka czerwona 50g herbata | Wartość energetyczna 1971kcal Białko ogółem 98,36 g Tłuszcz 56,19g Węglowodany ogółem 295,85 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) ogórki kiszzone 50g herbata | Wafle ryżowe 1/3 szt | Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto, 9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz drobiowy 150g (1-pszenica,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata | | chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1 szt (7) papryka czerwona 50g herbata | Wartość energetyczna 1888kcal Białko ogółem 81,59 g Tłuszcz 63,16 g Węglowodany ogółem 267,80 g |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | Platki owsiane na mleku 310ml (1-owies, 7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórki kiszzone 50g herbata | Wafle ryżowe 1/3 szt | Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto, 9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz drobiowy 150g (1-pszenica,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata | chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) szynka wędzarsza 50g sałata 1/3 szt | chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1 szt (7) papryka czerwona 50g herbata | Wartość energetyczna 2406 kcal Białko ogółem 111,73 g Tłuszcz 81,50 g Węglowodany ogółem 330,03 g |

NIEDZIELA 10.03.2024

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | WARTOŚCI |
|---|---|--|---|---|---|--|
| DIETA PODSTAWOWA | Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) szynkowa dębowa 50g pomidor 50g herbata | | Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z buraczków 100g herbata | | chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata | Wartość energetyczna 2201 kcal Białko ogółem 101,40 g Tłuszcz 85,78g Węglowodany ogółem 258,58 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) szynkowa dębowa 50g pomidor 50g herbata | | Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z buraczków 100g herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata | Wartość energetyczna 2125 kcal Białko ogółem 101,30 g Tłuszcz 76,09 g Węglowodany ogółem 264,75 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) szynkowa dębowa 50g pomidor 50g herbata | | Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z buraczków 100g herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj z olejem 75g (3) rzodkiewka 50g herbata | Wartość energetyczna 1950 kcal Białko ogółem 99,48 g Tłuszcz 57,44 g Węglowodany ogółem 264,66 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynkowa dębowa 50g pomidor 50g herbata | Kisiel 200g suchary b/cukru 50g (1- pszenica,3,6,7) | Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z marchewki 100g herbata | | chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata | Wartość energetyczna 1967 kcal Białko ogółem 86,94 g Tłuszcz 72,78 g Węglowodany ogółem 241,84 g |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) szynkowa dębowa 50g pomidor 50g herbata | Kisiel 200g suchary b/cukru 50g (1- pszenica,3,6,7) | Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z buraczków 100g herbata | chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) sałatka grecka 100g | chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata | Wartość energetyczna 2500kcal Białko ogółem 109,78 g Tłuszcz 90,01g Węglowodany ogółem 315,43 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,