

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 01.01-07.01.2024

PONIEDZIAŁEK 01.01.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50g ciasto 80g (1-pszenica,3,7) banan 1szt herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (1-pszenica,3) Surówka z buraczków 100g Herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2384 kcal Białko ogółem 88.73 g Tłuszcz 85.71 g Węglowodany ogółem 317.32 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50g ciasto 80g (1-pszenica,3,7) banan 1szt herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,7,9) Schab gotowany w sosie 150g (1-pszenica,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2325 kcal Białko ogółem 87.42 g Tłuszcz 80.12 g Węglowodany ogółem 319.36 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50g ciasto 80g (1-pszenica,3,7) banan 1szt herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,7,9) Schab gotowany b/s 100g (9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) sałatka jarzynowa z olejem 100g (3) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2001 kcal Białko ogółem 76.09 g Tłuszcz 56.82 g Węglowodany ogółem 300.00 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50g banan 1szt herbata	Kefir 1szt (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) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1914 kcal Białko ogółem 67.95 g Tłuszcz 68.93 g Węglowodany ogółem 253.88 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50g ciasto 80g (1-pszenica,3,7) banan 1szt herbata	Kefir 1szt (7)	Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,7,9) Schab gotowany w sosie 150g (1-pszenica,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków 100g 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) sałatka jarzynowa 100g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2551 kcal Białko ogółem 106.12 g Tłuszcz 92.43 g Węglowodany ogółem 327.14 g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek”

WTOREK 02.01.2024

	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) ser żółty 50g (7) papryka czerwona 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron z serem 250g (1- pszenica,7) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2038 kcal Białko ogółem 86.88 g Tłuszcz 72.82 g Węglowodany ogółem 276.96 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) papryka czerwona 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron z serem 250g (1- pszenica,7) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2044 kcal Białko ogółem 86.84 g Tłuszcz 72.08 g Węglowodany ogółem 283.26 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) krakowska parzona 50g 1- pszenica, 6) papryka czerwona 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron z serem 250g (1- pszenica,7) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2027 kcal Białko ogółem 81.84 g Tłuszcz 53.32 g Węglowodany ogółem 284.66 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) papryka czerwona 50g herbata	Suchary b/c 40g (1- pszenica)	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron razowy z serem 250g (1- pszenica,7) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 1842 kcal Białko ogółem 76.88 g Tłuszcz 70.26 g Węglowodany ogółem 238.75 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) papryka czerwona 50g herbata	Suchary 40g (1- pszenica)	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron z serem 250g (1- pszenica,7) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) krakowska parzona 50g 1- pszenica, 6) pomidor 30g	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2427 kcal Białko ogółem 98.84 g Tłuszcz 82.62 g Węglowodany ogółem 307.01 g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek”

ŚRODA 03.01.2023

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz, 7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata		Zupa chłopska 250ml (1-pszenica,9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1-pszenica,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2173 kcal Białko ogółem 91.23 g Tłuszcz 74.56 g Węglowodany ogółem 310.01 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz, 7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata		Zupa chłopska 250ml (1-pszenica,9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1-pszenica,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2179 kcal Białko ogółem 91.19 g Tłuszcz 73.82 g Węglowodany ogółem 316.31 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz, 7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj 75g (3) rzodkiewka 50g herbata		Zupa chłopska 250ml (1-pszenica,9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1-pszenica,9) surówka z selera 100g (7,9) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2056 kcal Białko ogółem 92.68 g Tłuszcz 58.98 g Węglowodany ogółem 317.62 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata	Budyń na mleku 200g (7)	Zupa chłopska 250ml (1-pszenica,9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz wieprzowy 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) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1910 kcal Białko ogółem 76.01 g Tłuszcz 71.32 g Węglowodany ogółem 262.34 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz, 7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata	Budyń na mleku 200g (7)	Zupa chłopska 250ml (1-pszenica,9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1-pszenica,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) 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) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2342 kcal Białko ogółem 101.18 g Tłuszcz 79.42 g Węglowodany ogółem 330.59 g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek”

CZWARTEK 04.01.2023

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 35g (1-pszenica,żyto) bułka pszenna 1szt (1-pszenica) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g roszponka 1/5szt herbata		Jarzynowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka śledziowa 100g (3,10) sałata lodowa 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2247 kcal Białko ogółem 101.71 g Tłuszcz 91.84 g Węglowodany ogółem 262.04 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1-pszenica) bułka pszenna 1szt (1-pszenica) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g roszponka 1/5szt herbata		Jarzynowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) sałata lodowa 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2061 kcal Białko ogółem 89.61 g Tłuszcz 80.09 g Węglowodany ogółem 257.04 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1-pszenica) bułka pszenna 1szt (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g roszponka 1/5szt herbata		Jarzynowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) sałatka ziemniaczana z olejem 100g sałata lodowa 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 1949 kcal Białko ogółem 89.22 g Tłuszcz 68.10 g Węglowodany ogółem 256.33 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g roszponka 1/5szt herbata	Pomarańcza 1szt	Jarzynowa 250ml (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) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) sałata lodowa 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 1933 kcal Białko ogółem 75.80 g Tłuszcz 71.72 g Węglowodany ogółem 249.02 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g roszponka 1/5szt herbata	Pomarańcza 1szt	Jarzynowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z marchewki 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) szynka dębowa 50g 1-pszenica,6)	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) sałata lodowa 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2427 kcal Białko ogółem 103.06 g Tłuszcz 86.20 g Węglowodany ogółem 314.29 g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek”

PIĄTEK 5.01.2024

	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) krakowska parzona 50g (6) papryka czerwona 50g 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) serek wiejski 1szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2221 kcal Białko ogółem 96.26 g Tłuszcz 65.74 g Węglowodany ogółem 285.17 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) krakowska parzona 50g (6) papryka czerwona 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- pszenica) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2240 kcal Białko ogółem 92.44 g Tłuszcz 63.16 g Węglowodany ogółem 306.14 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) krakowska parzona 50g (6) papryka czerwona 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z jabłkiem 250g (1- pszenica) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wiejski 1szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2111 kcal Białko ogółem 84.79 g Tłuszcz 47.27 g Węglowodany ogółem 320.11 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska parzona 50g (6) papryka czerwona 50g herbata	Kisiel 200g, banan 1szt	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) serek wiejski 1szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2103 kcal Białko ogółem 77.67 g Tłuszcz 57.56 g Węglowodany ogółem 287.25 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) krakowska parzona 50g (6) papryka czerwona 50g herbata	Kisiel 200g, banan 1szt	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) szczypiorek 10g	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2626 kcal Białko ogółem 101.27 g Tłuszcz 74.93 g Węglowodany ogółem 362.80 g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek”

SOBOTA 06.01.2024

	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) ser topiony 50g (7) pomidor 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień 9) Ziemniaki gotowane 200g bigos 200g		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z fasoli 100g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2213 kcal Białko ogółem 76.71 g Tłuszcz 70.75 g Węglowodany ogółem 323.29 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) ser topiony 50g (7) pomidor 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień 9) Ziemniaki gotowane 200g sztuka fileta w sosie 150g(1- pszenica,7,9) surówka z buraczków 100g		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) Szynka gotowana 50g (6,9) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2164 kcal Białko ogółem 85.61 g Tłuszcz 74.87 g Węglowodany ogółem 295.58 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) pomidor 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień 9) Ziemniaki gotowane 200g sztuka fileta b/s 100g (9) surówka z buraczków 100g		chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) Szynka gotowana 50g (6,9) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1939 kcal Białko ogółem 90.15 g Tłuszcz 50.80 g Węglowodany ogółem 289.11 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser topiony 50g (7) pomidor 50g herbata	Suchary b/c 50g (1- pszenica) kefir 1szt (7)	Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień 9) Ziemniaki gotowane 200g sztuka fileta b/s 100g (9) surówka z marchewki 100g		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) Szynka gotowana 50g (6,9) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1939 kcal Białko ogółem 76.42 g Tłuszcz 67.28 g Węglowodany ogółem 258.29 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) ser topiony 50g (7) pomidor 50g herbata	Suchary b/c 50g (1- pszenica) kefir 1szt (7)	Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień 9) Ziemniaki gotowane 200g sztuka fileta w sosie 150g(1- pszenica,7,9) surówka z buraczków 100g	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) Szynka gotowana 50g (6,9) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2590 kcal Białko ogółem 111.31 g Tłuszcz 90.68 g Węglowodany ogółem 337.86 g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek”

NIEDZIELA 07.01.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g sałata 1/8szt herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z kapusty białej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2197 kcal Białko ogółem 105.97 g Tłuszcz 88.43 g Węglowodany ogółem 249.50 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g sałata 1/8szt herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z kiszzonego ogórka 100g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2025 kcal Białko ogółem 99.28 g Tłuszcz 73.87 g Węglowodany ogółem 247.77 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka wojskowa 50g sałata 1/8szt herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z kiszzonego ogórka 100g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj 75g (3) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1924 kcal Białko ogółem 100.76 g Tłuszcz 61.63 g Węglowodany ogółem 248.60 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g sałata 1/8szt herbata	Wafle ryżowe 40g serek wiejski 1szt (7)	Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z kapusty białej 100g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1927 kcal Białko ogółem 97.22 g Tłuszcz 72.45 g Węglowodany ogółem 220.95 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g sałata 1/8szt herbata	Wafle ryżowe 40g	Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z kiszzonego ogórka 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) pomidor 30g	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2361 kcal Białko ogółem 106.86 g Tłuszcz 93.37 g Węglowodany ogółem 276.46 g

Sporządził dietetyk kliniczny Dziwisz Angelika, dietetyk Marta Lenczewska

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,