

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 22.01-28.01.2024

PONIEDZIAŁEK 22.01.2024

	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) serek wypasiony 1/2szt (7) ogórek 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) makaron z mięsem i warzywami 250g(1- pszenica;9) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy 100g (6) jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 2255 kcal Białko ogółem 82.04 g Tłuszcz 68.37 g Węglowodany ogółem 348.60 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) ogórek 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) makaron z mięsem i warzywami 250g(1- pszenica;9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,10) jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 2215 kcal Białko ogółem 75.21 g Tłuszcz 74.38 g Węglowodany ogółem 334.05 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) ogórek 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) makaron z mięsem i warzywami 250g(1- pszenica;9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) sałatka jarzynowa z olejem 100g (3) jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 2074 kcal Białko ogółem 75.08 g Tłuszcz 58.92 g Węglowodany ogółem 333.79 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) ogórek 50g herbata	Serek wiejski 1szt (7)	Zupa ziemniaczana 250ml (9) makaron razowy z mięsem i warzywami 250g(1- pszenica;9) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy 100g (6) jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 1985 kcal Białko ogółem 83.35 g Tłuszcz 68.12 g Węglowodany ogółem 274.93 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) ogórek 50g herbata	Serek wiejski 1szt (7)	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) sałatka grecka 100g	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,10) jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 2467 kcal Białko ogółem 102.81 g Tłuszcz 88.19 g Węglowodany ogółem 335.63 g

WTOREK 23.01.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Platki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 35g (1- pszenica,żyto) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g ser topiony 1/2szt (7) herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g kotlet rybny w sosie greckim 200g (1- pszenica,3,4,9) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2013 kcal Białko ogółem 89.17 g Tłuszcz 71.01 g Węglowodany ogółem 277.67 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Platki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 25g (1- pszenica) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g serek krążek 1szt (7) herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab w jarzynach 200g (1- pszenica,9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1936 kcal Białko ogółem 91.39 g Tłuszcz 68.42 g Węglowodany ogółem 264.59 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Platki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 25g (1- pszenica) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g serek krążek 1szt (7) herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab w jarzynach 200g (1- pszenica,9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1868 kcal Białko ogółem 91.39 g Tłuszcz 60.86 g Węglowodany ogółem 264.59 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g serek krążek 1szt (7) herbata	Suchary b/c 50g (1- pszenica)	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab w jarzynach 200g (1- pszenica,9) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1945 kcal Białko ogółem 82.77 g Tłuszcz 63.51 g Węglowodany ogółem 279.52 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Platki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g serek krążek 1szt (7) herbata	Suchary b/c 50g (1- pszenica)	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab w jarzynach 200g (1- pszenica,9) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) ser żółty 40g (7) ogórek 40g	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2404 kcal Białko ogółem 111.02 g Tłuszcz 86.27 g Węglowodany ogółem 318.30 g

ŚRODA 24.01.2024

	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) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórki kiszzone 20g herbata		Krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g (1- pszenica,3,7) surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 1szt (3) roszponka 30g herbata	Wartość energetyczna 2128 kcal Białko ogółem 85.38 g Tłuszcz 72.81 g Węglowodany ogółem 288.17 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórki kiszzone 20g herbata		Krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g (1- pszenica,3,7) surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) jajko 1szt (3) roszponka 30g herbata	Wartość energetyczna 2134 kcal Białko ogółem 85.34 g Tłuszcz 72.07 g Węglowodany ogółem 294.47 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórki kiszzone 20g herbata		Krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet b/s 100g (1-pszenica,3) surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białej jaj 75g (3) roszponka 30g herbata	Wartość energetyczna 2049 kcal Białko ogółem 86.47 g Tłuszcz 63.02 g Węglowodany ogółem 292.26 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 20g herbata	Budyń 200g (7) wafle ryżowe 50g	Krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet b/s 100g (1-pszenica,3) surówka z marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 1szt (3) roszponka 30g herbata	Wartość energetyczna 1983 kcal Białko ogółem 73.54 g Tłuszcz 67.10 g Węglowodany ogółem 271.21 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórki kiszzone 20g herbata	Budyń 200g (7) wafle ryżowe 50g	Krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g (1- pszenica,3,7) surówka z buraczków 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) szynka wędzarsza 50g pomidor 40g	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 1szt (3) roszponka 30g herbata	Wartość energetyczna 2566 kcal Białko ogółem 106.16 g Tłuszcz 87.33 g Węglowodany ogółem 343.34 g

CZWARTEK 25.01.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 35g (1- pszenica,żyto) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) masło 14g (7) twaróg z rzodkiewką 75g (7) ogórek 30g 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) kielbasa żywiecka 50g (6) pomidor 30g herbata	Wartość energetyczna 2021 kcal Białko ogółem 91.47 g Tłuszcz 68.12 g Węglowodany ogółem 264.39 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1- pszenica) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) masło 14g (7) twaróg z rzodkiewką 75g (7) ogórek 30g herbata		Jarzynowa 250ml (9) ryż gotowany 200g potrawka z kurczaka 200g (1- pszenica,7) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) pomidor 30g herbata	Wartość energetyczna 2000 kcal Białko ogółem 90.72 g Tłuszcz 67.54 g Węglowodany ogółem 263.34 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) twaróg z rzodkiewką 75g (7) ogórek 30g herbata		Jarzynowa 250ml (9) ryż gotowany 200g potrawka z kurczaka 200g (1- pszenica,7) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) pomidor 30g herbata	Wartość energetyczna 1932 kcal Białko ogółem 90.72 g Tłuszcz 59.98 g Węglowodany ogółem 263.34 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z rzodkiewką 75g (7) ogórek 30g herbata	Jabłko 1szt	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) kielbasa żywiecka 50g (6) pomidor 30g herbata	Wartość energetyczna 1874 kcal Białko ogółem 75.71 g Tłuszcz 59.97 g Węglowodany ogółem 259.92 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z rzodkiewką 75g (7) ogórek 30g herbata	Banan 1szt	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) serek krążek 2szt (7) sałata 1/8szt	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) pomidor 30g herbata	Wartość energetyczna 2434 kcal Białko ogółem 99.69 g Tłuszcz 81.56 g Węglowodany ogółem 327.09 g

PIĄTEK 26.01.2024

	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) krakowska parzona 50g(6) papryka 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) pasta rybna z fileta śledziowego 70g (1- pszenica,3;4) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2203 kcal Białko ogółem 87.75 g Tłuszcz 68.61 g Węglowodany ogółem 280.34 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) krakowska parzona 50g(6) papryka 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) ser żółty 50g (7) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2240 kcal Białko ogółem 86.25 g Tłuszcz 69.68 g Węglowodany ogółem 295.18 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(6) papryka 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z jabłkiem 250g (1- pszenica) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg z koperkiem 75g sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2138 kcal Białko ogółem 77.49 g Tłuszcz 55.38 g Węglowodany ogółem 314.05 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 50g herbata	Kefir 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) ser żółty 50g (7) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 1969 kcal Białko ogółem 79.61 g Tłuszcz 68.47 g Węglowodany ogółem 230.42 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) krakowska parzona 50g(6) papryka 50g herbata	Kefir 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 30g	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2455 kcal Białko ogółem 100.50 g Tłuszcz 83.83 g Węglowodany ogółem 300.31 g

SOBOTA 27.01.2024

	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) pasztetowa 50g (1-pszenica,6,7,10) ogórki kiszane 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g(1-pszenica,6)		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2127 kcal Białko ogółem 103.25 g Tłuszcz 62.53 g Węglowodany ogółem 309.99 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórki kiszane 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) Ziemniaki gotowane 200g sztuka fileta w sosie 150g (1-pszenica,7,9) surówka z marchewki 100g		chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2018 kcal Białko ogółem 100.74 g Tłuszcz 70.30 g Węglowodany ogółem 271.87 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórki kiszane 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) Ziemniaki gotowane 200g sztuka fileta b/s 100g (1-pszenica,9) surówka z marchewki 100g		chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1854 kcal Białko ogółem 99.31 g Tłuszcz 56.66 g Węglowodany ogółem 262.72 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 kiszane 50g herbata	Suchary b/c 50g (1-pszenica)	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g sztuka fileta b/s 100g (1-pszenica,9) surówka z marchewki 100g		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1866 kcal Białko ogółem 88.09 g Tłuszcz 61.76 g Węglowodany ogółem 256.45 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórki kiszane 50g herbata	Pomarańcza 1/2szt	Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) Ziemniaki gotowane 200g sztuka fileta w sosie 150g (1-pszenica,7,9) surówka z marchewki 100g	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) serek wypasiony 1/3szt (7) rzodkiewka 30g	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2253 kcal Białko ogółem 105.65 g Tłuszcz 85.40 g Węglowodany ogółem 287.43 g

NIEDZIELA 28.01.2024

	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) pasta z jajek ze szczypiorkiem 75g (3,10) sałata 1/8szt herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g ogórek 50g dżem 25g herbata	Wartość energetyczna 2153 kcal Białko ogółem 106.11 g Tłuszcz 78.71 g Węglowodany ogółem 257.07 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) pasta z jajek ze szczypiorkiem 75g (3,10) sałata 1/8szt herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g ogórek 50g dżem 25g herbata	Wartość energetyczna 2159 kcal Białko ogółem 106.07 g Tłuszcz 77.97 g Węglowodany ogółem 263.37 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj ze szczypiorkiem z olejem 75g (3) sałata 1/8szt herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka b/skóry 250g surówka z selera b/majonezu 100g (7,9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka wojskowa 50g ogórek 50g dżem 25g herbata	Wartość energetyczna 2007 kcal Białko ogółem 104.45 g Tłuszcz 61.43 g Węglowodany ogółem 264.11 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajek ze szczypiorkiem 75g (3,10) sałata 1/8szt herbata	Kisiel 200g, jabłko 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1899 kcal Białko ogółem 87.55 g Tłuszcz 72.75 g Węglowodany ogółem 225.37 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek ze szczypiorkiem 75g (3,10) sałata 1/8szt herbata	kisiel 200g, jabłko 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z selera 100g (3,7,9,10) 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) szynka wojskowa 50g ogórek 50g dżem 25g herbata	Wartość energetyczna 2454 kcal Białko ogółem 117.93 g Tłuszcz 88.00 g Węglowodany ogółem 301.67 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 1169/2011 z 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 zawartość SO₂ 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,