

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek”

PONIEDZIAŁEK 11.03.2024

| | 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) serek wypasiony 60g (7) ogórek 50g herbata | | Zupa koperkowa z ryżem 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g kielbasa bukowa w kapuście 250g | | chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z papryką 100g (6) herbata | Wartość energetyczna 2074 kcal Białko ogółem 79.96 g Tłuszcz 76.48 g Węglowodany ogółem 275.84 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) serek wypasiony 60g (7) ogórek 50g herbata | | Zupa koperkowa z ryżem 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g filet gotowany w sosie 150g(1-pszenica,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7) | | chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,10) herbata | Wartość energetyczna 2002 kcal Białko ogółem 81.40 g Tłuszcz 70.96 g Węglowodany ogółem 282.13 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wypasiony 60g (7) ogórek 50g herbata | | Zupa koperkowa z ryżem 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g filet gotowany b/sosu 100g sałata z olejem 50g | | chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) sałatka ziemniaczana z olejem 100g herbata | Wartość energetyczna 1839 kcal Białko ogółem 79.58 g Tłuszcz 57.89 g Węglowodany ogółem 272.27 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony 60g (7) ogórek 50g herbata | Kefir 1szt (7) | Zupa koperkowa z ryżem 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g filet gotowany b/sosu 100g sałata ze śmietaną 50g (7) | | chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,10) herbata | Wartość energetyczna 1831 kcal Białko ogółem 90.52 g Tłuszcz 70.21 g Węglowodany ogółem 234.83 g |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony 60g (7) ogórek 50g herbata | Kefir 1szt (7) | Zupa koperkowa z ryżem 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g filet gotowany w sosie 150g(1-pszenica,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7) | chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) ser żółty 50g (7) | chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,10) herbata | Wartość energetyczna 2273 kcal Białko ogółem 101.56 g Tłuszcz 89.39 g Węglowodany ogółem 285.59 g |

WTOREK 12.03.2024

| | 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) twaróg z koperkiem 75g (7) roszponka 30g banan 1szt herbata | | Ziemniaczana 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) kielbasa żywiecka 50g (6) ogórki kiszzone 50g herbata | Wartość energetyczna 2115 kcal Białko ogółem 92.57 g Tłuszcz 69.07 g Węglowodany ogółem 306.05 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 25g (1- pszenica) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) roszponka 30g banan 1szt herbata | | Ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w jarzynach 200g (1- pszenica,3,9) herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) ogórki kiszzone 50g herbata | Wartość energetyczna 2152 kcal Białko ogółem 95.67 g Tłuszcz 75.41 g Węglowodany ogółem 300.17 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 kanapkowa 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) roszponka 30g banan 1szt herbata | | Ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w jarzynach 200g (1- pszenica,3,9) herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) ogórki kiszzone 50g herbata | Wartość energetyczna 2029 kcal Białko ogółem 95.55 g Tłuszcz 61.95 g Węglowodany ogółem 299.96 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) roszponka 30g jabłko 1szt herbata | wafle ryżowe 50g | Ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w jarzynach 200g (1- pszenica,3,9) herbata | | chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) ogórki kiszzone 50g herbata | Wartość energetyczna 1981 kcal Białko ogółem 90.42 g Tłuszcz 72.35 g Węglowodany ogółem 281.41 g |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) roszponka 30g banan 1szt herbata | wafle ryżowe 50g | Ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w jarzynach 200g (1- pszenica,3,9) herbata | chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 14g (7) serek krążek 1szt (7) pomidor 30g | chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) ogórki kiszzone 50g herbata | Wartość energetyczna 2524 kcal Białko ogółem 104.34 g Tłuszcz 84.86 g Węglowodany ogółem 359.06 g |

ŚRODA 13.03.2024

| | 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) jajko w sosie majonezowym 60g (3,10) papryka 50g herbata | | Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż gotowany 200g Gulasz drobiowy 150g (1- pszenica,9) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata | | chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) rzodkiewka 50g herbata | Wartość energetyczna 2182 kcal Białko ogółem 89.28 g Tłuszcz 75.69 g Węglowodany ogółem 295.53 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) jajko w sosie majonezowym 60g (3,10) papryka 50g herbata | | Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż gotowany 200g Gulasz drobiowy 150g (1- pszenica,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata | | chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) rzodkiewka 50g herbata | Wartość energetyczna 2148 kcal Białko ogółem 88.46 g Tłuszcz 75.29 g Węglowodany ogółem 291.65 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj z olejem 75g (3) papryka 50g herbata | | Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż gotowany 200g Gulasz drobiowy 150g (1- pszenica,9) surówka z selera b/ majonezu 100g (7,9) herbata | | chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wiejski 1szt (7) rzodkiewka 50g herbata | Wartość energetyczna 1960 kcal Białko ogółem 93.70 g Tłuszcz 50.01 g Węglowodany ogółem 296.21 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko w sosie majonezowym 60g (3,10) papryka 50g herbata | Serek wiejski 1szt (7) | Zupa jarzynowa 250ml (9) ryż brązowy gotowany 200g Gulasz drobiowy 150g (1- pszenica,9) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata | | chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) rzodkiewka 50g herbata | Wartość energetyczna 1974 kcal Białko ogółem 89.12 g Tłuszcz 72.62 g Węglowodany ogółem 250.02 g |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko w sosie majonezowym 60g (3,10) papryka 50g herbata | Serek wiejski 1szt (7) | Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż gotowany 200g 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) krakowska parzona 50g (6) sałata 1/8szt | chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) rzodkiewka 50g herbata | Wartość energetyczna 2536 kcal Białko ogółem 113.01 g Tłuszcz 87.89 g Węglowodany ogółem 291.32 g |

CZWARTEK 14.03.2024

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | WARTOŚCI |
|---|--|--|---|--|---|--|
| DIETA PODSTAWOWA | Płatki ryżowe 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 sałata 1/8szt ser krążek 1szt (7) herbata | | Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (1- pszenica,3) Surówka z buraczków 100g Herbata | | chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g ogórek 50g herbata | Wartość energetyczna 2107 kcal Białko ogółem 90.93 g Tłuszcz 77.16 g Węglowodany ogółem 266.65 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1- pszenica) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 1/8szt ser krążek 1szt (7) herbata | | Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,3,7,9) 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) szynka wojskowa 50g ogórek 50g herbata | Wartość energetyczna 2021 kcal Białko ogółem 88.91 g Tłuszcz 71.73 g Węglowodany ogółem 261.34 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1- pszenica) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 1/8szt ser krążek 1szt (7) herbata | | Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,3,7,9) Schab gotowany b/s 100g (9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków 100g herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka wojskowa 50g ogórek 50g herbata | Wartość energetyczna 1889 kcal Białko ogółem 84.71 g Tłuszcz 58.03 g Węglowodany ogółem 261.34 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 1/8szt ser krążek 1szt (7) herbata | Suchary b/c 50g (1- pszenica,3,6,7) | Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,3,7,9) 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) szynka wojskowa 50g ogórek 50g herbata | Wartość energetyczna 1886 kcal Białko ogółem 77.42 g Tłuszcz 69.77 g Węglowodany ogółem 237.65 g |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 1/8szt ser krążek 1szt (7) herbata | Suchary 50g (1- pszenica,jęczmień,6,7) | Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,3,7,9) 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) szynka wojskowa 50g ogórek 50g herbata | Wartość energetyczna 2449 kcal Białko ogółem 109.08 g Tłuszcz 83.71 g Węglowodany ogółem 317.96 g |

PIĄTEK 15.03.2024

| | 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) pierś z indyka 50g rzodkiew biała 50g herbata | | Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z serem i brzoskwiniami 250g (1- pszenica,7) 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 2086 kcal Białko ogółem 84.61 g Tłuszcz 65.46 g Węglowodany ogółem 305.92 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) pierś z indyka 50g rzodkiew biała 50g herbata | | Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z serem i brzoskwiniami 250g (1- pszenica,7) herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) mandarynka 1szt herbata | Wartość energetyczna 2026 kcal Białko ogółem 90.02 g Tłuszcz 59.55 g Węglowodany ogółem 301.59 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pierś z indyka 50g rzodkiew biała 50g herbata | | Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z serem i brzoskwiniami 250g (1- pszenica,7) herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wiejski 1szt (7) mandarynka 1szt herbata | Wartość energetyczna 1958 kcal Białko ogółem 90.02 g Tłuszcz 51.99 g Węglowodany ogółem 301.59 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pierś z indyka 50g rzodkiew biała 50g herbata | Wafle ryżowe 50g | Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z serem 250g (1- pszenica,7) herbata | | chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) jabłko 1szt herbata | Wartość energetyczna 1883 kcal Białko ogółem 90.13 g Tłuszcz 60.72 g Węglowodany ogółem 273.90 g |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pierś z indyka 50g rzodkiew biała 50g herbata | Wafle ryżowe 50g | Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z serem i brzoskwiniami 250g (1- pszenica,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 wiejski 1szt (7) mandarynka 1szt herbata | Wartość energetyczna 2329 kcal Białko ogółem 100.77 g Tłuszcz 71.45 g Węglowodany ogółem 335.56 g |

SOBOTA 16.03.2024

| | 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) pasztet zapiekany 50g (7,12) sałata 1/8szt herbata | | Chłopska 250ml (1-pszenica,3,9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1-pszenica,3,7) surówka z kiszzonego ogórka 100g herbata | | chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata | Wartość energetyczna 2202 kcal Białko ogółem 88.70 g Tłuszcz 79.89 g Węglowodany ogółem 301.37 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) sałata 1/8szt herbata | | Chłopska 250ml (1-pszenica,3,9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1-pszenica,3,7) surówka z kiszzonego ogórka 100g herbata | | chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata | Wartość energetyczna 2163 kcal Białko ogółem 88.66 g Tłuszcz 74.15 g Węglowodany ogółem 307.67 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) sałata 1/8szt herbata | | Chłopska 250ml (1-pszenica,3,9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Klops gotowany b/sosu 100g (1-pszenica,3) surówka z kiszzonego ogórka 100g herbata | | chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj z olejem 75g (3) pomidor 50g herbata | Wartość energetyczna 2012 kcal Białko ogółem 89.07 g Tłuszcz 58.78 g Węglowodany ogółem 303.88 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) sałata 1/8szt herbata | Kefir 1szt (7) | Chłopska 250ml (1-pszenica,3,9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Klops gotowany b/sosu 100g (1-pszenica,3) surówka z kiszzonego ogórka 100g herbata | | chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata | Wartość energetyczna 1883 kcal Białko ogółem 79.73 g Tłuszcz 69.29 g Węglowodany ogółem 252.86 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) sałata 1/8szt herbata | Kefir 1szt (7) | Chłopska 250ml (1-pszenica,3,9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1-pszenica,3,7) surówka z kiszzonego ogórka 100g herbata | chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) szynka dębowa 50g ogórek 40g | chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata | Wartość energetyczna 2358 kcal Białko ogółem 104.17 g Tłuszcz 84.83 g Węglowodany ogółem 314.03 g |

NIEDZIELA 17.03.2024

| | 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) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata | | Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z marchewki 100g herbata | | chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) ogórek 50g herbata | Wartość energetyczna 2091 kcal Białko ogółem 102.73 g Tłuszcz 77.56 g Węglowodany ogółem 251.20 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata | | Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z marchewki 100g herbata | | chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) ogórek 50g herbata | Wartość energetyczna 2002 kcal Białko ogółem 92.54 g Tłuszcz 70.66 g Węglowodany ogółem 257.50 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata | | Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka b/ skóry 250g surówka z marchewki 100g herbata | | chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) ogórek 50g herbata | Wartość energetyczna 1889 kcal Białko ogółem 92.54 g Tłuszcz 58.10 g Węglowodany ogółem 257.50 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) rzodkiewka 50g herbata | kisiel 200g suchary b/c 40g (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) szynka gotowana 50g (6,9) ogórek 50g herbata | Wartość energetyczna 1945 kcal Białko ogółem 86.19 g Tłuszcz 73.02 g Węglowodany ogółem 236.45 g |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata | kisiel 200g suchary b/c 40g (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 pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) sałatka grecka 100g | chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) ogórek 50g herbata | Wartość energetyczna 2300 kcal Białko ogółem 99.56 g Tłuszcz 79.93 g Węglowodany ogółem 301.15 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,