

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 27.11-03.12. 2023

PONIEDZIAŁEK 27.11

| | 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) ser żółty 50g (7) sałata 1/10szt szczypior 1/10szt herbata | | Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron duszony z mięsem i warzywami 250g (1- pszenica,9) herbata | | chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z fasoli 100g (6) ogórek zielony 30g herbata | Wartość energetyczna 2213 kcal Białko ogółem 90.15 g Tłuszcz 75.77 g Węglowodany ogółem 312.08 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1- pszenica) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) sałata 1/10szt szczypior 1/10szt herbata | | Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron duszony z mięsem i warzywami 250g (1- pszenica,9) herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,10) herbata | Wartość energetyczna 2087 kcal Białko ogółem 79.80 g Tłuszcz 73.57 g Węglowodany ogółem 298.51 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) twaróg z koperkiem 75g (7) sałata 1/10szt szczypior 1/10szt herbata | | Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron duszony z mięsem i warzywami 250g (1- pszenica,9) herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) sałatka jarzynowa z olejem 100g (3) herbata | Wartość energetyczna 1911 kcal Białko ogółem 78.14 g Tłuszcz 53.18 g Węglowodany ogółem 302.43 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) sałata 1/10szt szczypior 1/10szt herbata | Jabłko 1szt | Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron duszony z mięsem i warzywami 250g (1- pszenica,9) herbata | chleb żytni razowy 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) margaryna kanapkowa 10g (7) wędlina 50g (6) | chleb żytni 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z fasoli 100g (6) ogórek zielony 30g herbata | Wartość energetyczna 2207 kcal Białko ogółem 92.28 g Tłuszcz 78.99 g Węglowodany ogółem 298.14 g |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) sałata 1/10szt szczypior 1/10szt herbata | Jabłko 1szt | Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron duszony z mięsem i warzywami 250g (1- pszenica,9) herbata | chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) wędlina 50g (6) | chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,10) jajko 1szt (3) herbata | Wartość energetyczna 2432 kcal Białko ogółem 97.22 g Tłuszcz 86.90 g Węglowodany ogółem 335.84 g |

| | 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) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g ser topiony 50g (7) herbata | | Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Ryba w sosie greckim 200g (1-pszenica,3,4,9) herbata | | chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) wędlina 50g (6) papryka czerwona 50g herbata | Wartość energetyczna 2125 kcal Białko ogółem 90.83 g Tłuszcz 74.80 g Węglowodany ogółem 294.72 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz, 7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g dżem 25g herbata | | Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab w jarzynach 200g (1-pszenica,9) herbata | | chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) wędlina 50g (6) papryka czerwona 50g herbata | Wartość energetyczna 2058 kcal Białko ogółem 91.79 g Tłuszcz 67.35 g Węglowodany ogółem 297.13 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz, 7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g dżem 25g 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) wędlina 50g (6) papryka czerwona 50g herbata | Wartość energetyczna 1936 kcal Białko ogółem 91.64 g Tłuszcz 53.83 g Węglowodany ogółem 296.98 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 70g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g serek krążek 1szt (7) herbata | Kisiel 200g | Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab w jarzynach 200g (1-pszenica,9) herbata | chleb żytni razowy 70g (1-pszenica,żyto,6,7,11) margaryna kanapkowa 10g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) sałata 1/10szt | chleb żytni 70g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) wędlina 50g (6) papryka czerwona 50g herbata | Wartość energetyczna 1940 kcal Białko ogółem 85.12 g Tłuszcz 74.30 g Węglowodany ogółem 252.82 g |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz, 7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g ser krążek 1szt (7) dżem 25g herbata | Kisiel 200g | 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) twaróg z koperkiem 75g (7) sałata 1/10szt | chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) wędlina 50g (6) papryka czerwona 50g herbata | Wartość energetyczna 2355 kcal Białko ogółem 107.67 g Tłuszcz 83.47 g Węglowodany ogółem 317.88 g |

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | WARTOŚCI |
|---|--|--|---|--|---|--|
| DIETA PODSTAWOWA | Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies, 7) chleb pszenno- żytni 35g (1-pszenica,żyto) bułka pszenna 1szt (1-pszenica) masło 14g (7) wędlina 50g (6) ogórek kiszony 20g herbata | | Krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy w sosie własnym 100g (1-pszenica,3,7,9) Surówka z buraczków 100g herbata | | chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek z pietruszką 75g (3,10) sałata lodowa 1/10szt herbata | Wartość energetyczna 2080 kcal Białko ogółem 88.50 g Tłuszcz 71.02 g Węglowodany ogółem 278.37 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies, 7) chleb pszenny 25g (1-pszenica) bułka pszenna 1szt (1-pszenica) masło 14g (7) wędlina 50g (6) ogórek kiszony 20g herbata | | Krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy w sosie własnym 100g (1-pszenica,3,7,9) Surówka z buraczków 100g herbata | | chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) pasta z jajek z pietruszką 75g (3,10) sałata lodowa 1/10szt herbata | Wartość energetyczna 2059 kcal Białko ogółem 87.75 g Tłuszcz 70.44 g Węglowodany ogółem 277.32 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies, 7) chleb pszenny 25g (1-pszenica) bułka pszenna 1szt (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) wędlina 50g (6) ogórek kiszony 20g herbata | | Krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy b/sosu 100g (1-pszenica,3,7) Surówka z buraczków 100g herbata | | chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj z pietruszką 75g (3,10) sałata lodowa 1/10szt miód 25g herbata | Wartość energetyczna 1945 kcal Białko ogółem 85.18 g Tłuszcz 50.94 g Węglowodany ogółem 294.80 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 70g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) wędlina 50g (6) ogórek kiszony 20g herbata | Budyń na mleku 200g (7) wafle ryżowe 40g | Krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy b/sosu 100g (1-pszenica,3,7) Surówka z marchewki 100g herbata | chleb żytni razowy 70g (1-pszenica,żyto,6,7,11) margaryna kanapkowa 10g (7) serek wiejski 1szt | chleb żytni 70g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajek z pietruszką 75g (3,10) sałata lodowa 1/10szt herbata | Wartość energetyczna 2127 kcal Białko ogółem 93.80 g Tłuszcz 75.30 g Węglowodany ogółem 268.35 g |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies, 7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) wędlina 50g (6) ogórek kiszony 20g herbata | Budyń na mleku 200g (7) wafle ryżowe 40g | Krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy w sosie własnym 100g (1-pszenica,3,7,9) Surówka z buraczków 100g herbata | chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) serek wiejski 1szt | chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek z pietruszką 75g (3,10) sałata lodowa 1/10szt herbata | Wartość energetyczna 2555 kcal Białko ogółem 116.97 g Tłuszcz 85.95 g Węglowodany ogółem 332.54 g |

| | 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) twaróg z rzodkiewką 75g (7) ogórek 30g herbata | | Zupa jarzynowa 250ml (7,9) Ryż gotowany 200g Udko z kurczaka 250g sałata ze śmietaną 50g (7) herbata | | chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,10) pomidor 30g herbata | Wartość energetyczna 2281 kcal Białko ogółem 103.91 g Tłuszcz 80.83 g Węglowodany ogółem 288.94 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) twaróg z rzodkiewką 75g (7) ogórek 30g herbata | | Zupa jarzynowa 250ml (7,9) Ryż gotowany 200g Udko z kurczaka 250g sałata ze śmietaną 50g (7) herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,10) pomidor 30g herbata | Wartość energetyczna 2280 kcal Białko ogółem 103.51 g Tłuszcz 80.03 g Węglowodany ogółem 293.87 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg z rzodkiewką 75g (7) ogórek 30g herbata | | Zupa jarzynowa 250ml (7,9) Ryż gotowany 200g Udko z kurczaka 250g sałata z olejem 50g herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) sałatka ziemniaczana z olejem 100g pomidor 30g herbata | Wartość energetyczna 2152 kcal Białko ogółem 101.97 g Tłuszcz 67.58 g Węglowodany ogółem 291.09 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z rzodkiewką 75g (7) ogórek 30g herbata | Pomarańcza 1szt | Zupa jarzynowa 250ml (7,9) Ryż gotowany 200g Udko z kurczaka 250g sałata ze śmietaną 50g (7) herbata | chleb żytni razowy 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) margaryna kanapkowa 10g (7) sałatka grecka 100g | chleb żytni 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,10) pomidor 30g herbata | Wartość energetyczna 2133 kcal Białko ogółem 89.22 g Tłuszcz 80.72 g Węglowodany ogółem 264.01 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 | Pomarańcza 1szt | Zupa jarzynowa 250ml (7,9) Ryż gotowany 200g Udko z kurczaka 250g sałata ze śmietaną 50g (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) sałatka ziemniaczana 100g (3,10) pomidor 30g herbata | Wartość energetyczna 2491 kcal Białko ogółem 108.49 g Tłuszcz 87.30 g Węglowodany ogółem 318.98 g |

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | WARTOŚCI |
|---|---|-----------------------------|--|---|---|---|
| DIETA PODSTAWOWA | Kasza manna na mleku 310ml (1-pszemica, 7) chleb pszenno- żytni 35g (1-pszemica,żyto) bułka pszenna 1szt (1-pszemica) masło 14g (7) wędlina 50g (6) serek wypasiony 40g (7) papryka czerwona 50g herbata | | Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron duszony z sosem pomidorowo-mięsny 250g (1-pszemica) herbata | | chleb pszenno- żytni 105g (1-pszemica,żyto) masło 14g (7) pasta rybna 70g (4) sałata 1/10szt herbata | Wartość energetyczna 2238 kcal Białko ogółem 88.92 g Tłuszcz 79.18 g Węglowodany ogółem 265.08 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Kasza manna na mleku 310ml (1-pszemica, 7) chleb pszenny 25g (1-pszemica) bułka pszenna 1szt (1-pszemica) masło 14g (7) wędlina 50g (6) papryka czerwona 50g herbata | | Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron duszony z sosem pomidorowo-mięsny 250g (1-pszemica) herbata | | chleb pszenny 100g (1-pszemica) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) sałata 1/10szt herbata | Wartość energetyczna 2169 kcal Białko ogółem 84.93 g Tłuszcz 72.25 g Węglowodany ogółem 273.60 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | Kasza manna na mleku 310ml (1-pszemica, 7) chleb pszenny 25g (1-pszemica) bułka pszenna 1szt (1-pszemica) margaryna kanapkowa 14g (7) wędlina 50g (6) papryka czerwona 50g herbata | | Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z serem 250g (1-pszemica,7) herbata | | chleb pszenny 100g (1-pszemica) margaryna kanapkowa 14g (7) sałata 1/10szt kefir 1szt (7) Jabłko 1szt herbata | Wartość energetyczna 2088 kcal Białko ogółem 85.93 g Tłuszcz 54.56 g Węglowodany ogółem 293.16 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 70g (1-pszemica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) wędlina 50g (6) papryka czerwona 50g herbata | Ryż brązowy z jabłkiem 200g | Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron duszony z sosem pomidorowo-mięsny 250g (1-pszemica) herbata | chleb żytni razowy 70g (1-pszemica,żyto,6,7,11) margaryna kanapkowa 10g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 10g | chleb żytni 70g (1-pszemica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) sałata 1/10szt herbata | Wartość energetyczna 2285 kcal Białko ogółem 83.13 g Tłuszcz 77.52 g Węglowodany ogółem 287.71 g |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | Kasza manna na mleku 310ml (1-pszemica, 7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszemica,żyto) masło 14g (7) wędlina 50g (6) papryka czerwona 50g herbata | Ryż biały z jabłkiem 200g | Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron duszony z sosem pomidorowo-mięsny 250g (1-pszemica) herbata | chleb pszenno- żytni 70g (1-pszemica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 10g | chleb pszenno- żytni 70g (1-pszemica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) sałata 1/10szt herbata | Wartość energetyczna 2624 kcal Białko ogółem 98.27 g Tłuszcz 81.78 g Węglowodany ogółem 350.61 g |

| | 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 kiszzone 50g herbata | | Zupa barszcz biały (1-pszenica,żyto,7,9) Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g(1-pszenica,6,7) herbata | | 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 kiszzone 50g herbata | | Zupa barszcz biały (1-pszenica,żyto,7,9) Ziemniaki gotowane 200g sztuka fileta w sosie 100g(1-pszenica,7) surówka z marchewki 100g herbata | | chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata | Wartość energetyczna 2002 kcal Białko ogółem 99.63 g Tłuszcz 70.17 g Węglowodany ogółem 268.15 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 kiszzone 50g herbata | | Zupa ziemniaczana (9) Ziemniaki gotowane 200g sztuka fileta b/sosu 90g(7) surówka z marchewki 100g herbata | | chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata | Wartość energetyczna 1839 kcal Białko ogółem 98.43 g Tłuszcz 56.52 g Węglowodany ogółem 259.28 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 70g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórki kiszzone 50g herbata | Banan 1szt | Zupa ziemniaczana (9) Ziemniaki gotowane 200g sztuka fileta b/sosu 90g(7) surówka z marchewki 100g herbata | chleb żytni razowy 70g (1-pszenica,żyto,6,7,11) margaryna kanapkowa 10g (7) serek wypasiony 40g (7) ogórek 30g | chleb żytni 70g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata | Wartość energetyczna 1898 kcal Białko ogółem 83.39 g Tłuszcz 72.25 g Węglowodany ogółem 245.92 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 kiszzone 50g herbata | Banan 1szt | Zupa ziemniaczana (9) Ziemniaki gotowane 200g sztuka fileta w sosie 100g(1-pszenica,7) surówka z marchewki 100g herbata | chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) serek wypasiony 40g (7) ogórek 30g | chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata | Wartość energetyczna 2380 kcal Białko ogółem 108.34 g Tłuszcz 89.87 g Węglowodany ogółem 306.78 g |

| | 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) jajko 1szt (3) sałata 1/10szt szczypior 1/10szt herbata | | Rosół 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Ćwiartka z kurczaka 250g surówka z selera 100g (7) herbata | | chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) wędlina 50g (6) dżem 25g ogórek 50g herbata | Wartość energetyczna 2154 kcal Białko ogółem 104.00 g Tłuszcz 80.11 g Węglowodany ogółem 256.40 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) jajko 1szt (3) sałata 1/10szt szczypior 1/10szt herbata | | Rosół 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Ćwiartka z kurczaka 250g surówka z selera 100g (7) herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) wędlina 50g (6) dżem 25g ogórek 50g herbata | Wartość energetyczna 2160 kcal Białko ogółem 103.96 g Tłuszcz 79.37 g Węglowodany ogółem 262.70 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) pasta z białek jaj 75g (3) sałata 1/10szt szczypior 1/10szt herbata | | Rosół 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Ćwiartka z kurczaka 250g surówka z selera 100g (7) herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) wędlina 50g (6) dżem 25g ogórek 50g herbata | Wartość energetyczna 2027 kcal Białko ogółem 105.33 g Tłuszcz 63.63 g Węglowodany ogółem 263.80 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 1szt (3) sałata 1/10szt szczypior 1/10szt herbata | Jogurt naturalny 1szt (7) suchary b/cukru 40g (1- pszenica) | Rosół 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Ćwiartka z kurczaka 250g surówka z selera 100g (7) herbata | chleb żytni razowy 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) margaryna kanapkowa 10g (7) sałatka grecka 100g | chleb żytni 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) wędlina 50g (6) ogórek 50g herbata | Wartość energetyczna 1994 kcal Białko ogółem 97.48 g Tłuszcz 78.86 g Węglowodany ogółem 224.22 g |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 1szt (3) sałata 1/10szt szczypior 1/10szt herbata | Jogurt naturalny 1szt (7) suchary b/cukru 40g (1- pszenica) | Rosół 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Ćwiartka z kurczaka 250g surówka z selera 100g (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) wędlina 50g (6) dżem 25g ogórek 50g herbata | Wartość energetyczna 2439 kcal Białko ogółem 116.79 g Tłuszcz 93.14 g Węglowodany ogółem 285.76 g |

Sporządził dietetyk kliniczny Dziwisz Angelika

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE, ZE WZGLĘDU NA DOSTĘPNOŚĆ PRODUKTÓW!!!

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,