

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 08.01-14.01.2024

PONIEDZIAŁEK 08.01.2024

	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) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka czerwona 50g herbata		Zupa marchwianka 250ml (9) Ryż biały gotowany 200g Pierś z kurczaka z sosem szpinakowym 150g (1- pszenica,7) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy 100g (6) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2196 kcal Białko ogółem 100.21 g Tłuszcz 61.00 g Węglowodany ogółem 333.86 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka czerwona 50g herbata		Zupa marchwianka 250ml (9) Ryż biały gotowany 200g Pierś z kurczaka z sosem szpinakowym 150g (1- pszenica,7) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2045 kcal Białko ogółem 96.23 g Tłuszcz 58.30 g Węglowodany ogółem 307.41 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) papryka czerwona 50g herbata		Zupa marchwianka 250ml (9) Ryż biały gotowany 200g Pierś z kurczaka z sosem szpinakowym 150g (1- pszenica,7) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 1977 kcal Białko ogółem 96.23 g Tłuszcz 50.74 g Węglowodany ogółem 307.41 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) papryka czerwona 50g herbata	Banan 1szt	Zupa marchwianka 250ml (9) Ryż brązowy gotowany 200g Pierś z kurczaka z sosem szpinakowym 150g (1- pszenica,7) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy 100g (6) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 1968 kcal Białko ogółem 82.71 g Tłuszcz 55.94 g Węglowodany ogółem 304.79 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka czerwona 50g herbata	Banan 1szt	Zupa marchwianka 250ml (9) Ryż biały gotowany 200g Pierś z kurczaka z sosem szpinakowym 150g (1- pszenica,7) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) ser żółty 40g (7) pomidor 30g	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2422 kcal Białko ogółem 108.63 g Tłuszcz 75.60 g Węglowodany ogółem 346.04 g

WTOREK 09.01.2024

	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) kefir 1szt (7) pomidor 100g sałata 1/8szt serek krążek 1szt herbata		Chłopska 250ml (1- pszenica,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) krakowska parzona 50g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2108 kcal Białko ogółem 89.03 g Tłuszcz 63.70 g Węglowodany ogółem 276.36 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1- pszenica) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g sałata 1/8szt serek krążek 1szt herbata		Chłopska 250ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie własnym 150g (1- pszenica,3,7) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) krakowska parzona 50g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2140 kcal Białko ogółem 92.06 g Tłuszcz 70.63 g Węglowodany ogółem 267.22 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) kefir 1szt (7) pomidor 100g sałata 1/8szt serek krążek 1szt herbata		Chłopska 250ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet b/s 100g (1- pszenica,3) surówka z selera 100g (7,9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) krakowska parzona 50g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1975 kcal Białko ogółem 91.30 g Tłuszcz 53.57 g Węglowodany ogółem 264.65 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g sałata 1/8szt serek krążek 1szt herbata	Pomarańcza 1/2szt	Chłopska 250ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet b/sosu 100g (1- pszenica,3) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska parzona 50g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1908 kcal Białko ogółem 75.78 g Tłuszcz 59.96 g Węglowodany ogółem 242.35 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g sałata 1/8szt serek krążek 1szt herbata	Pomarańcza 1/2szt	Chłopska 250ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie własnym 150g (1- pszenica,3,7) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) papryka 30g	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) krakowska parzona 50g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2511 kcal Białko ogółem 100.62 g Tłuszcz 87.69 g Węglowodany ogółem 308.51 g

ŚRODA 10.01.2024

	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) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata		Zupa koperkowa z ryżem 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g(1-pszenica,6,7)		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórki kiszone 50g herbata	Wartość energetyczna 2179 kcal Białko ogółem 93.25 g Tłuszcz 71.73 g Węglowodany ogółem 312.08 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata		Zupa koperkowa z ryżem 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab w jarzynach 200g (1-pszenica,9)		chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórki kiszone 50g herbata	Wartość energetyczna 1990 kcal Białko ogółem 92.83 g Tłuszcz 67.72 g Węglowodany ogółem 278.64 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 75g (3) rzodkiewka 50g herbata		Zupa koperkowa z ryżem 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab w jarzynach 200g (1-pszenica,9)		chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórki kiszone 50g herbata	Wartość energetyczna 1934 kcal Białko ogółem 94.31 g Tłuszcz 60.48 g Węglowodany ogółem 279.47 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	Wafle ryżowe 30g, serek wiejski 1szt (7)	Zupa koperkowa z ryżem 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab w jarzynach 200g (1-pszenica,9)		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórki kiszone 50g herbata	Wartość energetyczna 1830 kcal Białko ogółem 91.11 g Tłuszcz 64.63 g Węglowodany ogółem 239.28 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata	Wafle ryżowe 40g	Zupa koperkowa z ryżem 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab w jarzynach 200g (1-pszenica,9)	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) serek wiejski 1szt (7) ogórek 30g	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórki kiszone 50g herbata	Wartość energetyczna 2307 kcal Białko ogółem 112.83 g Tłuszcz 79.09 g Węglowodany ogółem 308.11 g

CZWARTEK 11.01.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenno- żytni 35g (1-pszenica,żyto) bułka pszenna 1szt (1-pszenica) masło 14g (7) pomidor 50g szynkowa dębowa 50g miód 25g herbata		Jarzynowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z kapusty kiszzonej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) papryka czerwona 40g herbata	Wartość energetyczna 2162 kcal Białko ogółem 98.82 g Tłuszcz 88.60 g Węglowodany ogółem 249.87 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 25g (1-pszenica) bułka pszenna 1szt (1-pszenica) masło 14g (7) pomidor 50g szynkowa dębowa 50g miód 25g herbata		Jarzynowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) papryka czerwona 40g herbata	Wartość energetyczna 2085 kcal Białko ogółem 91.70 g Tłuszcz 84.25 g Węglowodany ogółem 249.77 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 25g (1-pszenica) bułka pszenna 1szt (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pomidor 50g szynkowa dębowa 50g miód 25g 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) serek wypasiony 1/2szt (7) papryka czerwona 40g herbata	Wartość energetyczna 1972 kcal Białko ogółem 91.70 g Tłuszcz 71.69 g Węglowodany ogółem 249.77 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pomidor 50g szynkowa dębowa 50g herbata	Suchary b/c 50g (1-pszenica)	Jarzynowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z kapusty kiszzonej 100g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) papryka czerwona 40g herbata	Wartość energetyczna 1874 kcal Białko ogółem 82.22 g Tłuszcz 74.31 g Węglowodany ogółem 223.45 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pomidor 50g szynkowa dębowa 50g miód 25g herbata	Suchary b/c 50g (1-pszenica)	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) sałatka grecka 100g	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) papryka czerwona 40g herbata	Wartość energetyczna 2393 kcal Białko ogółem 100.90 g Tłuszcz 91.19 g Węglowodany ogółem 299.13 g

PIĄTEK 12.01.2024

	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) twaróg z rzodkiewką 75g (7) ogórek 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 lodowa 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2125 kcal Białko ogółem 96.01 g Tłuszcz 72.13 g Węglowodany ogółem 289.09 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) twaróg z rzodkiewką 75g (7) ogórek 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) szynka wędzarska 50g sałata lodowa 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2059 kcal Białko ogółem 94.79 g Tłuszcz 66.04 g Węglowodany ogółem 290.46 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg z rzodkiewką 75g (7) ogórek 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z jabłkiem 250g (1-pszenica) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka wędzarska 50g sałata lodowa 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 1943 kcal Białko ogółem 83.36 g Tłuszcz 48.31 g Węglowodany ogółem 319.10 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 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7) jabłko 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) szynka wędzarska 50g sałata lodowa 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 1858 kcal Białko ogółem 79.22 g Tłuszcz 64.66 g Węglowodany ogółem 253.00 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z rzodkiewką 75g (7) ogórek 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7) jabłko 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) szynka wędzarska 50g sałata lodowa 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2375 kcal Białko ogółem 104.37 g Tłuszcz 80.59 g Węglowodany ogółem 329.38 g

SOBOTA 13.01.2024

	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) pasztetowa 50g (1- pszenica,6,7,10) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- pszenica,3,7) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2133 kcal Białko ogółem 83.23 g Tłuszcz 78.31 g Węglowodany ogółem 293.20 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- pszenica,3,7) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2141 kcal Białko ogółem 86.90 g Tłuszcz 74.70 g Węglowodany ogółem 303.92 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Klops gotowany b/s 100g (1- pszenica,3) sałata z olejem 50g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj z olejem 75g papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2020 kcal Białko ogółem 86.59 g Tłuszcz 63.52 g Węglowodany ogółem 298.71 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) ogórek kiszony 50g herbata	Budyń na mleku 200g (7)	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Klops gotowany b/s 100g (1- pszenica,3) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1814 kcal Białko ogółem 76.23 g Tłuszcz 71.16 g Węglowodany ogółem 235.87 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórek kiszony 50g herbata	Budyń na mleku 200g (7)	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- pszenica,3,7) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) szynka gotowana 50g (6,9) pomidor 30g	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2377 kcal Białko ogółem 101.11 g Tłuszcz 89.14 g Węglowodany ogółem 313.22 g

NIEDZIELA 14.01.2024

	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) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z buraków 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2251 kcal Białko ogółem 114.87 g Tłuszcz 83.26 g Węglowodany ogółem 262.24 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z buraków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2098 kcal Białko ogółem 108.60 g Tłuszcz 68.78 g Węglowodany ogółem 266.08 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z buraków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka wojskowa 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2030 kcal Białko ogółem 108.60 g Tłuszcz 61.22 g Węglowodany ogółem 266.08 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wafle ryżowe 40g kisiel 200g	Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,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 wojskowa 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1888 kcal Białko ogółem 90.40 g Tłuszcz 62.57 g Węglowodany ogółem 239.87 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wafle ryżowe 40g kisiel 200g	Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z buraków 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) serek krążek 2szt (7) rzodkiewka 30g	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2476 kcal Białko ogółem 116.43 g Tłuszcz 85.13 g Węglowodany ogółem 312.17 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,