

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 05.02-11.02.24

PONIEDZIAŁEK 05.02.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) rzodkiewka 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny gotowany 200g Pierś z kurczaka z sosem szpinakowym 150g ( <b>1-pszenica,7</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z fasoli 100g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2299 kcal Białko ogółem 103.49 g Tłuszcz 72.08 g Węglowodany ogółem 332.05 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) rzodkiewka 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny gotowany 200g Pierś z kurczaka z sosem szpinakowym 150g ( <b>1-pszenica,7</b> ) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica</b> ) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g ( <b>3,10</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2114 kcal Białko ogółem 86.95 g Tłuszcz 74.65 g Węglowodany ogółem 298.48 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) rzodkiewka 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny gotowany 200g Pierś z kurczaka z sosem szpinakowym 150g ( <b>1-pszenica,7</b> ) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) sałatka jarzynowa z olejem 100g ( <b>3</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1978 kcal Białko ogółem 86.74 g Tłuszcz 59.79 g Węglowodany ogółem 298.14 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Kisiel 200g	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron razowy gotowany 200g Pierś z kurczaka z sosem szpinakowym 150g ( <b>1-pszenica,7</b> ) herbata		chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasta z fasoli 100g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2094 kcal Białko ogółem 92.33 g Tłuszcz 66.83 g Węglowodany ogółem 296.49 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Kisiel 200g	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny gotowany 200g Pierś z kurczaka z sosem szpinakowym 150g ( <b>1-pszenica,7</b> ) herbata	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) serek wiejski 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g ( <b>3,10</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2335 kcal Białko ogółem 103.61 g Tłuszcz 85.39 g Węglowodany ogółem 309.79 g

**WTOREK 06.02.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b> chleb pszenno- żytni 35g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) bułka pszenna 1szt ( <b>1-pszenica</b> ) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g ser topiony 1/2szt (7) herbata		Zupa ryżowa 250ml ( <b>9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g kotlet rybny w sosie greckim 200g ( <b>1-pszenica,3,4,9</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50g ( <b>6,9</b> ) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2013 kcal Białko ogółem 89.17 g Tłuszcz 71.01 g Węglowodany ogółem 277.67 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b> chleb pszenny 25g ( <b>1-pszenica</b> ) bułka pszenna 1szt ( <b>1-pszenica</b> ) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g serek krążek 1szt (7) herbata		Zupa ryżowa 250ml ( <b>9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g schab w jarzynach 200g ( <b>1-pszenica,9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50g ( <b>6,9</b> ) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1971 kcal Białko ogółem 92.09 g Tłuszcz 68.49 g Węglowodany ogółem 272.24 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b> chleb pszenny 25g ( <b>1-pszenica</b> ) bułka pszenna 1szt ( <b>1-pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g serek krążek 1szt (7) herbata		Zupa ryżowa 250ml ( <b>9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g schab w jarzynach 200g ( <b>1-pszenica,9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka gotowana 50g ( <b>6,9</b> ) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1863 kcal Białko ogółem 92.01 g Tłuszcz 56.53 g Węglowodany ogółem 272.16 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g serek krążek 1szt (7) herbata	Suchary b/c 50g ( <b>1-pszenica</b> )	Zupa ryżowa 250ml ( <b>9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g schab w jarzynach 200g ( <b>1-pszenica,9</b> ) herbata		chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50g ( <b>6,9</b> ) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1920 kcal Białko ogółem 76.39 g Tłuszcz 60.40 g Węglowodany ogółem 285.52 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b> chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g serek krążek 1szt (7) herbata	Banan 1szt	Zupa ryżowa 250ml ( <b>9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g schab w jarzynach 200g ( <b>1-pszenica,9</b> ) herbata	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) twaróg z koperkiem 75g (7)	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50g ( <b>6,9</b> ) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2380 kcal Białko ogółem 107.41 g Tłuszcz 76.07 g Węglowodany ogółem 338.07 g

**ŚRODA 07.02.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) sałata 1/8szt herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1- <b>pszenica,9</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2088 kcal Białko ogółem 87.66 g Tłuszcz 71.55 g Węglowodany ogółem 281.58 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) sałata 1/8szt herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1- <b>pszenica,9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2094 kcal Białko ogółem 87.62 g Tłuszcz 70.81 g Węglowodany ogółem 287.88 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) sałata 1/8szt herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1- <b>pszenica,9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj z olejem 75g (3) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1887 kcal Białko ogółem 85.66 g Tłuszcz 48.81 g Węglowodany ogółem 287.58 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) sałata 1/8szt herbata	Budyń na mleku 200g (7)	Zupa jarzynowa 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1- <b>pszenica,9</b> ) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2019 kcal Białko ogółem 80.99 g Tłuszcz 70.37 g Węglowodany ogółem 269.24 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) sałata 1/8szt herbata	Budyń na mleku 200g (7) suchary 50g (1- <b>pszenica</b> )	Zupa jarzynowa 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1- <b>pszenica,9</b> ) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) szynka wojskowa 50g pomidor 50g	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2510 kcal Białko ogółem 110.07 g Tłuszcz 85.63 g Węglowodany ogółem 332.34 g

**CZWARTEK 08.02.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 35g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) bułka pszenna 1szt (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) ogórek 30g herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet mielony 100g (1- <b>pszenica,3</b> ) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pierś z indyka 50g pomidor 30g herbata	Wartość energetyczna 2022 kcal Białko ogółem 92.52 g Tłuszcz 76.67 g Węglowodany ogółem 261.26 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1- <b>pszenica</b> ) bułka pszenna 1szt (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) ogórek 30g herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) pierś z indyka 50g pomidor 30g herbata	Wartość energetyczna 1872 kcal Białko ogółem 90.13 g Tłuszcz 67.16 g Węglowodany ogółem 249.70 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1- <b>pszenica</b> ) bułka pszenna 1szt (1- <b>pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) ogórek 30g herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet b/s 100g (1- <b>pszenica,3</b> ) surówka z selera b/majonezu 100g (7,9) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pierś z indyka 50g pomidor 30g herbata	Wartość energetyczna 1712 kcal Białko ogółem 89.48 g Tłuszcz 50.41 g Węglowodany ogółem 247.40 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) ogórek 30g herbata	Serek wiejski 1szt (7) wafle ryżowe 50g	Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet b/sosu 100g (1- <b>pszenica,3</b> ) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pierś z indyka 50g pomidor 30g herbata	Wartość energetyczna 1898 kcal Białko ogółem 92.69 g Tłuszcz 66.05 g Węglowodany ogółem 248.98 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) ogórek 30g herbata	Serek wiejski 1szt (7) wafle ryżowe 50g	Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) sałatka grecka 100g	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pierś z indyka 50g pomidor 30g herbata	Wartość energetyczna 2327 kcal Białko ogółem 114.18 g Tłuszcz 76.55 g Węglowodany ogółem 314.06 g

**PIĄTEK 09.02.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1- <b>pszenica,7</b> ) chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) krakowska parzona 50g(6) papryka 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- <b>pszenica</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta rybna z fileta śledziowego 70g (1- <b>pszenica,3;4</b> ) roszponka 30g herbata	Wartość energetyczna 2205 kcal Białko ogółem 88.21 g Tłuszcz 68.71 g Węglowodany ogółem 280.65 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- <b>pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) krakowska parzona 50g(6) papryka 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- <b>pszenica</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) roszponka 30g herbata	Wartość energetyczna 2242 kcal Białko ogółem 86.71 g Tłuszcz 69.78 g Węglowodany ogółem 295.49 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Kasza manna na mleku 310ml (1- <b>pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) krakowska parzona 50g(6) papryka 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z serem 250g (1- <b>pszenica,7</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj z olejem 75g (3) roszponka 30g miód 25g herbata	Wartość energetyczna 2023 kcal Białko ogółem 81.45 g Tłuszcz 48.50 g Węglowodany ogółem 294.46 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) 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- <b>pszenica</b> ) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) roszponka 30g herbata	Wartość energetyczna 2143 kcal Białko ogółem 87.57 g Tłuszcz 69.77 g Węglowodany ogółem 261.23 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1- <b>pszenica,7</b> ) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) 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- <b>pszenica</b> ) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) jajko 1szt (3) ogórek 50g	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) roszponka 30g herbata	Wartość energetyczna 2458 kcal Białko ogółem 101.04 g Tłuszcz 83.92 g Węglowodany ogółem 300.84 g

**SOBOTA 10.02.2024**

	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 kiszone 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1-jęczmień 9) Ziemniaki gotowane 200g bigos 200g (6)		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2038 kcal Białko ogółem 78.21 g Tłuszcz 65.67 g Węglowodany ogółem 286.62 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 kiszone 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1-jęczmień 9) Ziemniaki gotowane 200g sztuca fileta w sosie 150g(1-pszenica,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7)		chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2093 kcal Białko ogółem 97.23 g Tłuszcz 60.73 g Węglowodany ogółem 296.52 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 kiszone 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1-jęczmień 9) Ziemniaki gotowane 200g sztuca fileta b/s 100g (9) sałata z olejem 50g		chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1933 kcal Białko ogółem 90.70 g Tłuszcz 50.19 g Węglowodany ogółem 286.00 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 kiszone 50g herbata	Suchary b/c 50g (1-pszenica) jabłko 1szt	Zupa krupnik 250ml (1-jęczmień 9) Ziemniaki gotowane 200g sztuca fileta b/s 100g (9) sałata ze śmietaną 50g (7)		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2027 kcal Białko ogółem 83.50 g Tłuszcz 62.51 g Węglowodany ogółem 284.08 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 kiszone 50g herbata	Suchary 50g (1-pszenica) jabłko 1szt	Zupa krupnik 250ml (1-jęczmień 9) Ziemniaki gotowane 200g sztuca fileta w sosie 150g(1-pszenica,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7)	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) szynka dębowa 50g sałata 1/8szt	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2441 kcal Białko ogółem 111.60 g Tłuszcz 71.95 g Węglowodany ogółem 342.17 g

**NIEDZIELA 11.02.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g ogórek 50g dżem 25g herbata	Wartość energetyczna 2031 kcal Białko ogółem 96.32 g Tłuszcz 69.00 g Węglowodany ogółem 259.00 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g ogórek 50g dżem 25g herbata	Wartość energetyczna 2037 kcal Białko ogółem 96.28 g Tłuszcz 68.26 g Węglowodany ogółem 265.30 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj z olejem 75g (3) rzodkiewka 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka b/ skóry 250g surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka wojskowa 50g ogórek 50g dżem 25g herbata	Wartość energetyczna 1905 kcal Białko ogółem 97.72 g Tłuszcz 52.60 g Węglowodany ogółem 266.09 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata	kisiel 200g	Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1881 kcal Białko ogółem 79.04 g Tłuszcz 62.92 g Węglowodany ogółem 249.12 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata	kisiel 200g, banan 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z marchewki 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) serek wypasiony 1/3 szt sałata lodowa 1/8szt	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g ogórek 50g dżem 25g herbata	Wartość energetyczna 2448 kcal Białko ogółem 101.49 g Tłuszcz 83.56 g Węglowodany ogółem 324.07 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,