

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 12.02-18.02.2024

PONIEDZIAŁEK 12.02.2024

	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) twaróg z koperkiem 75g (7) jabłko 1 szt herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie 150g (1-pszenica,7) brokuły gotowane 100g		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka śledziowa 100g (3,4,10) szczypiorek 30g herbata	Wartość energetyczna 2207 kcal Białko ogółem 100,67 g Tłuszcz 71,08 g Węglowodany ogółem 314,48 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) jabłko 1 szt herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie 150g (1-pszenica,7) brokuły gotowane 100g		chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) szczypiorek 30g herbata	Wartość energetyczna 2103kcal Białko ogółem 92,93 g Tłuszcz 62,59 g Węglowodany ogółem 318,64 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) jabłko 1 szt herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta b/sosu 150g brokuły gotowane 100g		chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) sałatka ziemniaczana z olejem 100g (3) szczypiorek 30g herbata	Wartość energetyczna 1940 kcal Białko ogółem 91,11 g Tłuszcz 49,52 g Węglowodany ogółem 308,78 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) jabłko 1 szt herbata	Budyń na mleku 200g (7)	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta b/sosu 150g brokuły gotowane 100g		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) szczypiorek 30g herbata	Wartość energetyczna 1758 kcal Białko ogółem 79,42 g Tłuszcz 54,52 g Węglowodany ogółem 2256,64 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) jabłko 1 szt herbata	Budyń na mleku 200g (7)	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie 150g (1-pszenica,7) brokuły gotowane 100g	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) wędlina krakowska parzona 40g (6) sałata 30g	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) szczypiorek 30g herbata	Wartość energetyczna 2443kcal Białko ogółem 106,44 g Tłuszcz 74,43g Węglowodany ogółem 327,65 g

**WTOREK 13.02.2024**

	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 1 szt (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) serek topiony 50g (7) kefir 1 szt (7) pomidor 100g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (1- <b>jęczmień 9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Gołąbki w sosie pomidorowym 1 szt (1- <b>pszenica,7</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2195 kcal Białko ogółem 87,99 g Tłuszcz 78,83 g Węglowodany ogółem 306,05 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1- <b>pszenica</b> ) bułka pszenna 1 szt (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) miód 25g kefir 1 szt (7) pomidor 100g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (1- <b>jęczmień 9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie pomidorowym 150g (1- <b>pszenica,7</b> ) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1997 kcal Białko ogółem 88,49 g Tłuszcz 67,47 g Węglowodany ogółem 283,12 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1- <b>pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) bułka pszenna 1 szt (1- <b>pszenica</b> ) miód 25g kefir 1 szt (7) pomidor 100g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (1- <b>jęczmień 9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie pomidorowym 150g (1- <b>pszenica,7</b> ) surówka z selera z olejem 100g (9) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1862 kcal Białko ogółem 88,31 g Tłuszcz 53,18 g Węglowodany ogółem 281,90 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) kefir 1 szt (7) pomidor 100g serek topiony krążek 17,5g (7) herbata	Wafle ryżowe 40g	Zupa ziemniaczana 250ml (1- <b>jęczmień 9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany b/sosu 100g surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1891kcal Białko ogółem 80,18 g Tłuszcz 64.06 g Węglowodany ogółem 269,51 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) miód 25g kefir 1 szt (7) pomidor 100g herbata	Wafle ryżowe 40g	Zupa ziemniaczana 250ml (1- <b>jęczmień 9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie pomidorowym 150g (1- <b>pszenica,7</b> ) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) serek topiony krążek 17,5szt (3) rzodkiewka 40g	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2387kcal Białko ogółem 98,60 g Tłuszcz 81,51g Węglowodany ogółem 335,36 g

**ŚRODA 14.02.2024**

	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) jaja gotowane 50g (3) sałata 30g banan 200g herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż z jabłkiem z polewą śmietanową 250g (7) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 2207 kcal Białko ogółem 100,67 g Tłuszcz 71,08g Węglowodany ogółem 314,48 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- <b>pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) jaja gotowane 50g (3) sałata 30g banan 200g herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż z jabłkiem z polewą śmietanową 250g (7) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 2051kcal Białko ogółem 71,35 g Tłuszcz 66,70 g Węglowodany ogółem 298,12 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) pasta z białek jaj 50g (3) sałata 30g banan 200g herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż z jabłkiem z polewą śmietanową 250g (7) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wiejski 1 szt (7) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1950 kcal Białko ogółem 76,83 g Tłuszcz 50,96 g Węglowodany ogółem 302,55 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) jaja gotowane 50g (3) sałata 30g banan 200g herbata	Suchary b/c 50g (1- <b>pszenica</b> )	Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż brązowy z jabłkiem 250g (7) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1873 kcal Białko ogółem 59,62 g Tłuszcz 64,40 g Węglowodany ogółem 265,98 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) jaja gotowane 50g (3) sałata 30g banan 200g herbata	Suchary 50g (1- <b>pszenica</b> )	Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż z jabłkiem z polewą śmietanową 250g (7) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) serek wiejski 1 szt (7) pomidor 40g	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 2418kcal Białko ogółem 94,84 g Tłuszcz 80,52 g Węglowodany ogółem 33,1,66 g

**CZWARTEK 15.02.2024**

	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) pasta z ciecierzycy 100g (6) szynka wojskowa 30g herbata		Zupa chłopska 250ml ( <b>1-pszenica, 9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g stek wieprzowy z cebulą 100g ( <b>1- pszenica</b> ) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony 60g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 22231 kcal Białko ogółem 99,67g Tłuszcz 74,99 g Węglowodany ogółem 316,81 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) szynka wojskowa 50g papryka 50g herbata		Zupa chłopska 250ml ( <b>1-pszenica, 9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy w sosie 100g ( <b>1- pszenica,3,7,9</b> ) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony 60g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1997kcal Białko ogółem 88,49 g Tłuszcz 67,47 g Węglowodany ogółem 283,12 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) szynka wojskowa 50g papryka 50g herbata		Zupa chłopska 250ml ( <b>1-pszenica, 9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy b/sosu 100g ( <b>1- pszenica,3</b> ) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wypasiony 60g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1866 kcal Białko ogółem 88,47 g Tłuszcz 60,39 g Węglowodany ogółem 267,34 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy 100g (6) szynka wojskowa 30g herbata	Kisiel 150g	Zupa chłopska 250ml ( <b>1-pszenica, 9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy b/sosu 100g ( <b>1- pszenica,3,7,9</b> ) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony 60g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2080kcal Białko ogółem 82,22g Tłuszcz 65,22 g Węglowodany ogółem 312,44g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b> chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g papryka 50g herbata	Kisiel 150g	Zupa chłopska 250ml ( <b>1-pszenica, 9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy w sosie 100g ( <b>1- pszenica,3,7,9</b> ) sałata ze śmietaną 50g (7) 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) serek wypasiony 60g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2258 kcal Białko ogółem 104,81 g Tłuszcz 75,64g Węglowodany ogółem 312,74 g

**PIĄTEK 16.02.2024**

	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) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) roszponka 30 g 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> ) mandarynka 1 szt herbata	Wartość energetyczna 2186kcal Białko ogółem 92,71 g Tłuszcz 71,25 g Węglowodany ogółem 305,79 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) roszponka 30 g 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) pierś gotowana z indyka 50g mandarynka 1 szt herbata	Wartość energetyczna 2099kcal Białko ogółem 85,71 g Tłuszcz 60,52 g Węglowodany ogółem 321,58 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) roszponka 30 g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z jabłkiem 250g (1- <b>pszenica</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g mandarynka 1 szt herbata	Wartość energetyczna 2065kcal Białko ogółem 90,06 g Tłuszcz 54,63 g Węglowodany ogółem 342,55 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) roszponka 30 g herbata	Jogurt naturalny 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) pierś gotowana z indyka 50g jabłko 1 szt herbata	Wartość energetyczna 1848kcal Białko ogółem 76,20 g Tłuszcz 61,66 g Węglowodany ogółem 259,07 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) roszponka 30 g herbata	Jogurt naturalny 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) pomidor 50g	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g mandarynka 100g herbata	Wartość energetyczna 2318kcal Białko ogółem 98,39 g Tłuszcz 76,21g Węglowodany ogółem 325,68 g

**SOBOTA 17.02.24**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Platki owsiane na mleku 310ml (1-owies, 7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztetowa 50g (1-pszenica,6,7,10) ogórki kiszone 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto, 9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz drobiowy 150g (1-pszenica,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1 szt (7) papryka czerwona 50g herbata	Wartość energetyczna 2114 kcal Białko ogółem 95,79 g Tłuszcz 75,09 g Węglowodany ogółem 288,37 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Platki owsiane na mleku 310ml (1-owies, 7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórki kiszone 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto, 9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz drobiowy 150g (1-pszenica,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) serek wiejski 1 szt (7) papryka czerwona 50g herbata	Wartość energetyczna 2096kcal Białko ogółem 98,23 g Tłuszcz 70,45 g Węglowodany ogółem 295,16 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Platki owsiane na mleku 310ml (1-owies, 7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórki kiszone 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto, 9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz drobiowy 150g (1-pszenica,9) surówka z selera b/majonezu 100g (7,9) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) serek wiejski 1 szt (7) papryka czerwona 50g herbata	Wartość energetyczna 1971kcal Białko ogółem 98,36 g Tłuszcz 56,19g Węglowodany ogółem 295,85 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	Wafle ryżowe 1/3 szt	Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto, 9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz drobiowy 150g (1-pszenica,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1 szt (7) papryka czerwona 50g herbata	Wartość energetyczna 1888kcal Białko ogółem 81,59 g Tłuszcz 63,16 g Węglowodany ogółem 267,80 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Platki owsiane na mleku 310ml (1-owies, 7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórki kiszone 50g herbata	Wafle ryżowe 1/3 szt	Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto, 9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) 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) szynka wędzarska 50g sałata 1/3 szt	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1 szt (7) papryka czerwona 50g herbata	Wartość energetyczna 2406 kcal Białko ogółem 111,73 g Tłuszcz 81,50 g Węglowodany ogółem 330,03 g

**NIEDZIELA 18.02.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynkowa dębowa 50g pomidor 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2201 kcal Białko ogółem 101,40 g Tłuszcz 85,78g Węglowodany ogółem 258,58 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) szynkowa dębowa 50g pomidor 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2125 kcal Białko ogółem 101,30 g Tłuszcz 76,09 g Węglowodany ogółem 264,75 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) szynkowa dębowa 50g pomidor 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z buraczków 100g 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 1950 kcal Białko ogółem 99,48 g Tłuszcz 57,44 g Węglowodany ogółem 264,66 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) szynkowa dębowa 50g pomidor 50g herbata	Kisiel 200g suchary b/cukru 50g (1- <b>pszenica</b> )	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) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1967 kcal Białko ogółem 86,94 g Tłuszcz 72,78 g Węglowodany ogółem 241,84 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynkowa dębowa 50g pomidor 50g herbata	Kisiel 200g suchary b/cukru 50g (1- <b>pszenica</b> )	Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z buraczków 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) sałatka grecka 100g	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2500kcal Białko ogółem 109,78 g Tłuszcz 90,01g Węglowodany ogółem 315,43 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 zawartośćSO<sub>2</sub> 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,