

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 22.04-28.04.2024

PONIEDZIAŁEK 22.04.2024

	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) ser żółty 50g (7) sałata 1/8szt herbata		Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g(1- pszenica,6) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2179 kcal Białko ogółem 89.13 g Tłuszcz 67.92 g Węglowodany ogółem 305.87 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) sałata 1/8szt herbata		Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet drobiowy 150g w sosie (1- pszenica,3,7,9) Surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2172 kcal Białko ogółem 91.09 g Tłuszcz 75.36 g Węglowodany ogółem 288.86 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wiejski 1szt (7) sałata 1/8szt herbata		Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet drobiowy b/s 90g (1- pszenica,3,9) surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka wojskowa 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1945 kcal Białko ogółem 94.82 g Tłuszcz 47.90 g Węglowodany ogółem 289.41 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 70g (7) sałata 1/8szt herbata	Kisiel 150g	Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet drobiowy b/s 90g (1- pszenica,3,9) surówka z marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka wojskowa 80g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1831 kcal Białko ogółem 79.43 g Tłuszcz 62.89 g Węglowodany ogółem 238.14 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) sałata 1/8szt herbata	Wafle ryżowe 50g	Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet drobiowy w sosie 150g (1- pszenica,3,7,9) Surówka z buraczków 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) serek wypasiony 40g (7)	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2448 kcal Białko ogółem 97.85 g Tłuszcz 85.75 g Węglowodany ogółem 323.30 g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek”

WTOREK 23.04.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Platki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 35g (1- pszenica,żyto) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g banan 1szt herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Łazanki z kapustą kiszoną 250g (1- pszenica,3,6) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1982 kcal Białko ogółem 83.21 g Tłuszcz 71.70 g Węglowodany ogółem 274.04 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Platki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 25g (1- pszenica,6) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g banan 1szt herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1- pszenica,3;9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1977 kcal Białko ogółem 78.54 g Tłuszcz 68.53 g Węglowodany ogółem 286.90 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Platki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 25g (1- pszenica,6) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj z olejem 75g (3) rzodkiewka 50g banan 1szt herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1- pszenica,3;9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) pomidor b/skóry 50g herbata	Wartość energetyczna 1921 kcal Białko ogółem 80.02 g Tłuszcz 61.29 g Węglowodany ogółem 287.73 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 2szt (3) rzodkiewka 50g jabłko 1szt herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa ziemniaczana 250ml (9) makaron razowy z mięsem i warzywami 250g(1- pszenica;9) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1943 kcal Białko ogółem 79.54 g Tłuszcz 71.17 g Węglowodany ogółem 261.94 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Platki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 2szt (3) rzodkiewka 50g banan 1szt herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1- pszenica,3;9) 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) pasztet zapiekany 50g (7,12) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2326 kcal Białko ogółem 101.02 g Tłuszcz 86.03 g Węglowodany ogółem 309.33 g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek”

ŚRODA 24.04.2024

	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) twaróg z koperkiem 75g (7) papryka 50g herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż gotowany 200g Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1- pszenica,9) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka śledziowa 100g (3,4,10) herbata	Wartość energetyczna 2165 kcal Białko ogółem 89.63 g Tłuszcz 67.57 g Węglowodany ogółem 305.29 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) papryka 50g herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż gotowany 200g Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1- pszenica,9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 2097 kcal Białko ogółem 81.83 g Tłuszcz 64.08 g Węglowodany ogółem 306.99 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) papryka 50g herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż gotowany 200g Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1- pszenica,9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) sałatka ziemniaczana z olejem 100g herbata	Wartość energetyczna 2039 kcal Białko ogółem 81.50 g Tłuszcz 57.09 g Węglowodany ogółem 308.74 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 112g (7) papryka 50g herbata	Marchewka z jabłkiem 100g	Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż brązowy gotowany 200g Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1- pszenica,9) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) szynka wędzarska 50g herbata	Wartość energetyczna 1902 kcal Białko ogółem 77.83 g Tłuszcz 69.79 g Węglowodany ogółem 248.68 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Marchewka z jabłkiem 100g suchary 30g (1- pszenica,jęczmień,6,7)	Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż gotowany 200g Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1- pszenica,9) herbata	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 (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 2469 kcal Białko ogółem 98.91 g Tłuszcz 86.37 g Węglowodany ogółem 331.07 g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posilek”

CZWARTEK 25.04.2024

	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) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g herbata		Chłopska 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (1- pszenica,3) Surówka z czerwonej kapusty 100g Herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pierś z indyka 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2116 kcal Białko ogółem 97.35 g Tłuszcz 69.52 g Węglowodany ogółem 298.79 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1- pszenica,6) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g herbata		Chłopska 250ml (1- pszenica,3,9) Schab gotowany w sosie 150g (1- pszenica,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pierś z indyka 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1988 kcal Białko ogółem 93.88 g Tłuszcz 63.75 g Węglowodany ogółem 284.74 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1- pszenica,6) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g herbata		Chłopska 250ml (1- pszenica,3,9) Schab gotowany b/s 100g (9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) pierś z indyka 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1901 kcal Białko ogółem 89.68 g Tłuszcz 55.05 g Węglowodany ogółem 284.74 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g serek krążek 1szt (7) herbata	Mandarynka 1szt	Chłopska 250ml (1- pszenica,3,9) Schab gotowany b/s 100g (9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pierś z indyka 80g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1841 kcal Białko ogółem 80.64 g Tłuszcz 67.75 g Węglowodany ogółem 244.79 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g herbata	Suchary 50g (1- pszenica,jęczmień,6,7)	Chłopska 250ml (1- pszenica,3,9) Schab gotowany w sosie 150g (1- pszenica,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 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) pierś z indyka 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2277 kcal Białko ogółem 104.58 g Tłuszcz 78.76 g Węglowodany ogółem 308.54 g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek”

PIĄTEK 26.04.2024

	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) krakowska parzona 50g (6) jabłko 1szt 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) serek wypasiony ½ szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2165 kcal Białko ogółem 84.17 g Tłuszcz 76.12 g Węglowodany ogółem 304.36 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) krakowska parzona 50g (6) jabłko 1szt herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1-pszenica,3) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2120 kcal Białko ogółem 79.74 g Tłuszcz 73.81 g Węglowodany ogółem 308.54 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) krakowska parzona 50g (6) jabłko 1szt herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z serem 250g (1-pszenica,3,7) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1960 kcal Białko ogółem 80.26 g Tłuszcz 57.72 g Węglowodany ogółem 304.45 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska parzona 80g (6) jajko 1szt (3) jabłko 1szt herbata	Marchewka 100g	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) serek wypasiony ½ szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1929 kcal Białko ogółem 76.31 g Tłuszcz 71.76 g Węglowodany ogółem 259.91 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) krakowska parzona 50g (6) jabłko 1szt herbata	Wafle ryżowe 50g	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1-pszenica,3) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) jajko 1szt (3) szynka wojskowa 50g	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2465 kcal Białko ogółem 98.07 g Tłuszcz 86.55 g Węglowodany ogółem 342.94 g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek”

SOBOTA 27.04.2024

	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) 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) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2069 kcal Białko ogółem 82.55 g Tłuszcz 77.62 g Węglowodany ogółem 280.48 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) 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 pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2012 kcal Białko ogółem 84.31 g Tłuszcz 70.48 g Węglowodany ogółem 282.38 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Klops gotowany b/s 90g (1-pszenica,3) sałata z olejem 50g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj z olejem 75g (3) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1898 kcal Białko ogółem 84.16 g Tłuszcz 59.88 g Węglowodany ogółem 277.44 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	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Klops gotowany b/s 90g (1-pszenica,3) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g szynka wojskowa 30g herbata	Wartość energetyczna 1850 kcal Białko ogółem 80.22 g Tłuszcz 72.94 g Węglowodany ogółem 236.43 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) ogórek kiszony 50g herbata	Banan 1szt	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 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) serek wiejski 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2371 kcal Białko ogółem 102.94 g Tłuszcz 81.82 g Węglowodany ogółem 323.38 g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek”

NIEDZIELA 28.04.2024

	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) szynka wędzarsza 50g sałata lodowa 20g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka pieczone 180g surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy 100g pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2150 kcal Białko ogółem 99.90 g Tłuszcz 73.49 g Węglowodany ogółem 280.02 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka wędzarsza 50g sałata lodowa 20g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2009 kcal Białko ogółem 95.37 g Tłuszcz 71.62 g Węglowodany ogółem 255.13 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka wędzarsza 50g sałata lodowa 20g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka b/ skóry 180g surówka z selera b/majonezu 100g (7,9) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor b/ skóry 50g herbata	Wartość energetyczna 1874 kcal Białko ogółem 95.38 g Tłuszcz 56.46 g Węglowodany ogółem 255.61 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka wędzarsza 50g sałata lodowa 20g herbata	Serek wiejski 1szt (7)	Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy 100g pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1848 kcal Białko ogółem 90.06 g Tłuszcz 68.27 g Węglowodany ogółem 221.85 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka wędzarsza 50g sałata lodowa 20g herbata	Budyń na mleku 200g (7)	Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) serek krążek 1szt (7) rzodkiewka 50g	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2231 kcal Białko ogółem 105.00 g Tłuszcz 86.65 g Węglowodany ogółem 264.95 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,