

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 13.05-19.05.2024

PONIEDZIAŁEK 13.05.2024

	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) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata		Zupa koperkowa z ryżem 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g kielbasa bukowa w kapuście 250g		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z papryką 100g (6) herbata	Wartość energetyczna 2074 kcal Białko ogółem 79.96 g Tłuszcz 76.48 g Węglowodany ogółem 275.84 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- <b>pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt(7) ogórek 50g herbata		Zupa koperkowa z ryżem 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g filet gotowany w sosie 150g(1- <b>pszenica,7,9</b> ) sałata ze śmietaną 50g (7)		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana z ogórkiem kiszonym 100g (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 2002 kcal Białko ogółem 81.40 g Tłuszcz 70.96 g Węglowodany ogółem 282.13 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Kasza manna na mleku 310ml (1- <b>pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) ogórek 50g herbata		Zupa koperkowa z ryżem 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g filet gotowany b/sosu 90g sałata z olejem 50g		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) sałatka ziemniaczana z ogórkiem kiszonym z olejem 100g herbata	Wartość energetyczna 1816 kcal Białko ogółem 78.92 g Tłuszcz 56.03 g Węglowodany ogółem 270.98 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa koperkowa z ryżem 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g filet gotowany b/sosu 90g sałata ze śmietaną 50g (7)		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z papryką 100g (6) herbata	Wartość energetyczna 1815 kcal Białko ogółem 79.22 g Tłuszcz 65.28 g Węglowodany ogółem 235.48 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) serek wypasiony 1/2szt (7) ogórek 50g herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa koperkowa z ryżem 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g filet gotowany w sosie 150g(1- <b>pszenica,7,9</b> ) sałata ze śmietaną 50g (7)	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) ser żółty 50g (7)	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana z ogórkiem kiszonym 100g (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 2273 kcal Białko ogółem 101.56 g Tłuszcz 89.39 g Węglowodany ogółem 285.59 g

**WTOREK 14.05.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Platki 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) twaróg z koperkiem 75g (7) roszponka 30g banan 1szt herbata		Ziemniaczana 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) kielbasa żywiecka 50g ( <b>6</b> ) ogórki kiszane 50g herbata	Wartość energetyczna 2115 kcal Białko ogółem 92.57 g Tłuszcz 69.07 g Węglowodany ogółem 306.05 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Platki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b> chleb pszenny 25g ( <b>1- pszenica,6</b> ) bułka pszenna 1szt ( <b>1- pszenica</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) roszponka 30g banan 1szt herbata		Ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w jarzynach 200g ( <b>1- pszenica,3,9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1- pszenica,6</b> ) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g ( <b>6</b> ) ogórki kiszane 50g herbata	Wartość energetyczna 2152 kcal Białko ogółem 95.67 g Tłuszcz 75.41 g Węglowodany ogółem 300.17 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Platki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b> chleb pszenny 25g ( <b>1- pszenica,6</b> ) bułka pszenna 1szt ( <b>1- pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) roszponka 30g banan 1szt herbata		Ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w jarzynach 200g ( <b>1- pszenica,3,9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1- pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) kielbasa żywiecka 50g ( <b>6</b> ) ogórki kiszane 50g herbata	Wartość energetyczna 1984 kcal Białko ogółem 95.55 g Tłuszcz 56.95 g Węglowodany ogółem 299.96 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) roszponka 30g jabłko 1szt herbata	Kisiel 200g	Ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w jarzynach 200g ( <b>1- pszenica,3,9</b> ) herbata		chleb żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) kielbasa żywiecka <b>80g</b> ( <b>6</b> ) ogórki kiszane 50g herbata	Wartość energetyczna 1900 kcal Białko ogółem 90.71 g Tłuszcz 72.60 g Węglowodany ogółem 261.67 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Platki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b> chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) roszponka 30g banan 1szt herbata	wafle ryżowe 50g	Ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w jarzynach 200g ( <b>1- pszenica,3,9</b> ) herbata	chleb pszenno- żytni 70g <b>(1- pszenica,żyto)</b> margaryna kanapkowa 14g (7) serek krążek 1szt (7) pomidor 30g	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g ( <b>6</b> ) ogórki kiszane 50g herbata	Wartość energetyczna 2524 kcal Białko ogółem 104.34 g Tłuszcz 84.86 g Węglowodany ogółem 359.06 g

**ŚRODA 15.05.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Platki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) jajko w sosie majonezowym 60g (3,7,10) papryka 50g herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż gotowany 200g Gulasz wieprzowy 150g (1- <b>pszenica,9</b> ) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2164 kcal Białko ogółem 83.52 g Tłuszcz 77.27 g Węglowodany ogółem 292.84 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Platki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) jajko w sosie majonezowym 60g (3,7,10) papryka 50g herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż gotowany 200g Gulasz wieprzowy 150g (1- <b>pszenica,9</b> ) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2130 kcal Białko ogółem 82.70 g Tłuszcz 76.87 g Węglowodany ogółem 288.96 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Platki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj z olejem 75g (3) papryka 50g herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż gotowany 200g Gulasz wieprzowy 150g (1- <b>pszenica,9</b> ) surówka z selera b/ majonezu 100g (7,9) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wiejski 1szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1997 kcal Białko ogółem 88.06 g Tłuszcz 57.49 g Węglowodany ogółem 293.70 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) jajko w sosie majonezowym 60g (3,7,10) papryka 50g herbata	Serek wiejski 1szt (7)	Zupa jarzynowa 250ml (9) ryż brązowy gotowany 200g Gulasz wieprzowy 150g (1- <b>pszenica,9</b> ) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1956 kcal Białko ogółem 83.36 g Tłuszcz 74.20 g Węglowodany ogółem 247.33 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Platki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) jajko w sosie majonezowym 60g (3,7,10) papryka 50g herbata	Serek wiejski 1szt (7)	Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż gotowany 200g Gulasz wieprzowy 150g (1- <b>pszenica,9</b> ) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) krakowska parzona 50g (1- <b>pszenica,6</b> ) sałata 1/8szt	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2508 kcal Białko ogółem 107.13 g Tłuszcz 88.57 g Węglowodany ogółem 288.42 g

**CZWARTEK 16.05.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 35g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) bułka pszenna 1szt (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 1/8szt ser krążek 1szt (7) herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (1- <b>pszenica,3</b> ) Surówka z buraczków 100g Herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2107 kcal Białko ogółem 90.93 g Tłuszcz 77.16 g Węglowodany ogółem 266.65 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1- <b>pszenica,6</b> ) bułka pszenna 1szt (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 1/8szt ser krążek 1szt (7) herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,7,9</b> ) Schab gotowany w sosie 150g (1- <b>pszenica,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2021 kcal Białko ogółem 88.91 g Tłuszcz 71.73 g Węglowodany ogółem 261.34 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1- <b>pszenica,6</b> ) bułka pszenna 1szt (1- <b>pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 1/8szt herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,7,9</b> ) Schab gotowany b/s 90g (9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka wojskowa 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1836 kcal Białko ogółem 82.61 g Tłuszcz 53.30 g Węglowodany ogółem 260.73 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 1/8szt ser krążek 2szt (7) herbata	Jabłko 1szt	Pomidorowa z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,7,9</b> ) Schab gotowany b/s 90g (9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 100g <b>herbata</b>		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) szynka wojskowa 80g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1857 kcal Białko ogółem 78.04 g Tłuszcz 72.25 g Węglowodany ogółem 226.33 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 1/8szt ser krążek 1szt (7) herbata	Suchary 50g (1- <b>pszenica,jęczmień,6,7</b> )	Pomidorowa z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,7,9</b> ) Schab gotowany w sosie 150g (1- <b>pszenica,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) twaróg z koperkiem 75g (7)	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2449 kcal Białko ogółem 109.08 g Tłuszcz 83.71 g Węglowodany ogółem 317.96 g

**PIĄTEK 17.05.2024**

	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) pierś z indyka 50g rzodkiew biała 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z serem i brzoskwiniami 250g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) mandarynka 1 szt herbata	Wartość energetyczna 2053 kcal Białko ogółem 81.93 g Tłuszcz 64.61 g Węglowodany ogółem 302.09 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pierś z indyka 50g rzodkiew biała 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z serem i brzoskwiniami 250g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) mandarynka 1 szt herbata	Wartość energetyczna 2020 kcal Białko ogółem 81.02 g Tłuszcz 63.55 g Węglowodany ogółem 300.29 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pierś z indyka 50g rzodkiew biała 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z serem i brzoskwiniami 250g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) mandarynka 1 szt herbata	Wartość energetyczna 1952 kcal Białko ogółem 81.02 g Tłuszcz 55.99 g Węglowodany ogółem 300.29 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pierś z indyka 80g rzodkiew biała 50g herbata	Kisiel 200g	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z serem 250g (1- <b>pszenica,7</b> ) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 80g (7,12) mandarynka 1 szt herbata	Wartość energetyczna 1817 kcal Białko ogółem 85.80 g Tłuszcz 69.27 g Węglowodany ogółem 241.61 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pierś z indyka 50g rzodkiew biała 50g banan 1szt herbata	Kefir 1szt (7)	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z serem i brzoskwiniami 250g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) jajko 1szt (3) sałata 1/8szt	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) mandarynka 1 szt herbata	Wartość energetyczna 2428 kcal Białko ogółem 97.42 g Tłuszcz 78.30 g Węglowodany ogółem 348.66 g

**SOBOTA 18.05.2024**

	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) serek wiejski 1szt (7) sałata 1/8szt herbata		Chłopska 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) surówka z kiszzonego ogórka 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2163 kcal Białko ogółem 97.70 g Tłuszcz 70.89 g Węglowodany ogółem 302.67 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- <b>pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) sałata 1/8szt herbata		Chłopska 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) surówka z kiszzonego ogórka 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2120 kcal Białko ogółem 96.39 g Tłuszcz 69.90 g Węglowodany ogółem 298.25 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) serek wiejski 1szt (7) sałata 1/8szt herbata		Chłopska 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Klops gotowany b/sosu 90g (1- <b>pszenica,3</b> ) surówka z kiszzonego ogórka 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj z olejem 75g (3) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2018 kcal Białko ogółem 98.07 g Tłuszcz 54.78 g Węglowodany ogółem 305.18 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) sałata 1/8szt herbata	Marchewka z jabłkiem 100g	Chłopska 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Klops gotowany b/sosu 90g (1- <b>pszenica,3</b> ) surówka z kiszzonego ogórka 100g herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1876 kcal Białko ogółem 81.95 g Tłuszcz 67.55 g Węglowodany ogółem 254.08 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) serek wiejski 1szt (7) sałata 1/8szt herbata	Wafle ryżowe 50g	Chłopska 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) surówka z kiszzonego ogórka 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) szynka dębowa 50g ogórek 40g	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2453 kcal Białko ogółem 109.52 g Tłuszcz 78.58 g Węglowodany ogółem 344.53 g

**NIEDZIELA 19.05.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b> chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50g ( <b>6,9</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1996 kcal Białko ogółem 92.58 g Tłuszcz 71.40 g Węglowodany ogółem 251.20 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b> chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50g ( <b>6,9</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2002 kcal Białko ogółem 92.54 g Tłuszcz 70.66 g Węglowodany ogółem 257.50 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b> chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka b/ skóry 180g surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka gotowana 50g ( <b>6,9</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1889 kcal Białko ogółem 92.54 g Tłuszcz 58.10 g Węglowodany ogółem 257.50 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) rzodkiewka 50g <b>jabłko 1szt</b> herbata	Kefir 1szt (7)	Rosół z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana <b>80g (6,9)</b> <b>jajko 1szt (3)</b> ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1867 kcal Białko ogółem 89.08 g Tłuszcz 70.05 g Węglowodany ogółem 222.82 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) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata	kisiel 200g suchary 40g ( <b>1-pszenica, jęczmień,6,7</b> )	Rosół z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z marchewki 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) sałatka grecka 100g	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50g ( <b>6,9</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2300 kcal Białko ogółem 99.56 g Tłuszcz 79.93 g Węglowodany ogółem 301.15 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,