

### Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek”

**PONIEDZIAŁEK 24.06.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> ) chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) ser żółty 50g ( <b>7</b> ) miód 1szt herbata		Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> ) Makaron pszenny gotowany 200g ( <b>1-pszenica,3</b> ) Pierś z kurczaka z sosem szpinakowym 150g ( <b>1-pszenica,7</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) sałatka ziemniaczana 100g ( <b>3,7,10</b> ) herbata	Wartość energetyczna 2167 kcal Białko ogółem 92.87 g Tłuszcz 75.84 g Węglowodany ogółem 299.00 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) ser żółty 50g ( <b>7</b> ) miód 1szt herbata		Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> ) Makaron pszenny gotowany 200g ( <b>1-pszenica,3</b> ) Pierś z kurczaka z sosem szpinakowym 150g ( <b>1-pszenica,7</b> ) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) sałatka ziemniaczana 100g ( <b>3,7,10</b> ) herbata	Wartość energetyczna 2173 kcal Białko ogółem 92.83 g Tłuszcz 75.10 g Węglowodany ogółem 305.30 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> ) serek wiejski 1szt ( <b>7</b> ) miód 1szt herbata		Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> ) Makaron pszenny gotowany 200g ( <b>1-pszenica,3</b> ) Pierś z kurczaka z sosem szpinakowym 150g ( <b>1-pszenica,7</b> ) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> ) sałatka ziemniaczana z olejem 100g herbata	Wartość energetyczna 2076 kcal Białko ogółem 97.00 g Tłuszcz 60.11 g Węglowodany ogółem 310.65 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) ser żółty 50g ( <b>7</b> ) ogórek 50g herbata	Kisiel 150g	Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> ) Makaron razowy gotowany 200g ( <b>1-pszenica</b> ) 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 ( <b>7</b> ) sałatka ziemniaczana 100g ( <b>3,7,10</b> ) herbata	Wartość energetyczna 1870 kcal Białko ogółem 79.38 g Tłuszcz 69.93 g Węglowodany ogółem 245.23 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> ) chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) ser żółty 50g ( <b>7</b> ) miód 1szt herbata	Wafle ryżowe 50g	Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> ) Makaron pszenny gotowany 200g ( <b>1-pszenica,3</b> ) 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 ( <b>7</b> ) serek wypasiony 40g ( <b>7</b> )	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) sałatka ziemniaczana 100g ( <b>3,7,10</b> ) herbata	Wartość energetyczna 2459 kcal Białko ogółem 99.52 g Tłuszcz 86.68 g Węglowodany ogółem 339.60 g

**WTOREK 25.06.2024**

	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) jajko 1szt ( <b>3</b> ) rzodkiewka 50g herbata		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) pasztet zapiekany 50g ( <b>7,12</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1952 kcal Białko ogółem 86.49 g Tłuszcz 64.91 g Węglowodany ogółem 280.09 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) jajko 1szt ( <b>3</b> ) rzodkiewka 50g herbata		Ryżowa 250ml ( <b>9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w jarzynach 200g ( <b>1-pszenica,9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g ( <b>7,12</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1925 kcal Białko ogółem 91.61 g Tłuszcz 66.09 g Węglowodany ogółem 267.90 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) pasta z białek jaj z olejem 75g ( <b>3</b> ) rzodkiewka 50g herbata		Ryżowa 250ml ( <b>9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w jarzynach 200g ( <b>1-pszenica,9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet zapiekany 50g ( <b>7,12</b> ) pomidor b/skóry 50g herbata	Wartość energetyczna 1869 kcal Białko ogółem 93.09 g Tłuszcz 58.85 g Węglowodany ogółem 268.73 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) jajko 2szt ( <b>3</b> ) rzodkiewka 50g herbata	Jabłko 1szt	Ryżowa 250ml ( <b>9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w jarzynach 200g ( <b>1-pszenica,9</b> ) herbata		chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 80g ( <b>7,12</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1852 kcal Białko ogółem 83.41 g Tłuszcz 70.23 g Węglowodany ogółem 242.57 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) jajko 2szt ( <b>3</b> ) rzodkiewka 50g herbata	Jabłko 1szt	Ryżowa 250ml ( <b>9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w jarzynach 200g ( <b>1-pszenica,9</b> ) herbata	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) krakowska parzona 50g ( <b>1-pszenica,6</b> ) sałata 1/8szt	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g ( <b>7,12</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2268 kcal Białko ogółem 108.96 g Tłuszcz 79.81 g Węglowodany ogółem 304.16 g

**ŚRODA 26.06.2024**

	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) twaróg z koperkiem 75g (7) papryka 50g herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy 150g (1- <b>pszenica,9</b> ) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1977 kcal Białko ogółem 80.72 g Tłuszcz 67.84 g Węglowodany ogółem 267.22 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) papryka 50g herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 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) szynka wojskowa 50g ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1983 kcal Białko ogółem 80.68 g Tłuszcz 67.10 g Węglowodany ogółem 273.52 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) papryka 50g herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 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) szynka wojskowa 50g ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1848 kcal Białko ogółem 80.69 g Tłuszcz 51.94 g Węglowodany ogółem 274.00 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 112g (7) papryka 50g kielbasa żywiecka 50g (6) herbata	Mandarynka 1szt	Zupa jarzynowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy 150g (1- <b>pszenica,9</b> ) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) szynka wojskowa 80g ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1833 kcal Białko ogółem 79.18 g Tłuszcz 73.35 g Węglowodany ogółem 218.51 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) papryka 50g herbata	suchary 50g (1- <b>pszenica,jęczmień,6,7</b> )	Zupa jarzynowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 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) kielbasa żywiecka 50g (6)	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 2349 kcal Białko ogółem 94.81 g Tłuszcz 86.84 g Węglowodany ogółem 303.02 g

**CZWARTEK 27.06.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 35g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) bułka pszenna 1szt ( <b>1-pszenica</b> ) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Filet smażony 100g ( <b>1-pszenica,3</b> ) Surówka z białej kapusty 100g Herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pierś z indyka 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1984 kcal Białko ogółem 85.05 g Tłuszcz 66.49 g Węglowodany ogółem 266.50 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g ( <b>1-pszenica,6</b> ) bułka pszenna 1szt ( <b>1-pszenica</b> ) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g pulpet drobiowy w sosie 150g ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pierś z indyka 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1980 kcal Białko ogółem 82.35 g Tłuszcz 67.40 g Węglowodany ogółem 268.48 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g ( <b>1-pszenica,6</b> ) bułka pszenna 1szt ( <b>1-pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Pulpet drobiowy b/sosu 90g ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pierś z indyka 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1882 kcal Białko ogółem 81.58 g Tłuszcz 57.94 g Węglowodany ogółem 265.43 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g <b>pasztet zapiekany 50g (7,12)</b> herbata	Marchewka z jabłkiem 100g	Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy b/sosu 90g ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Surówka z białej kapusty 100g herbata		chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pierś z indyka <b>80g</b> ogórek 50g <b>serek krążek 1szt (7)</b> herbata	Wartość energetyczna 1849 kcal Białko ogółem 81.08 g Tłuszcz 69.01 g Węglowodany ogółem 229.67 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g herbata	Mandarynka 1szt	Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g pulpet drobiowy w sosie 150g ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Surówka z marchewki 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) pasztet zapiekany 50g ( <b>7,12</b> )	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pierś z indyka 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2269 kcal Białko ogółem 93.05 g Tłuszcz 82.41 g Węglowodany ogółem 292.28 g

**PIĄTEK 28.06.2024**

	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 (1-pszenica,6) jabłko 1szt herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Ryż z truskawkami 250g (7) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1993 kcal Białko ogółem 75.58 g Tłuszcz 67.57 g Węglowodany ogółem 294.64 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) krakowska parzona 50g (1-pszenica,6) jabłko 1szt herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Ryż z truskawkami 250g (7) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1961 kcal Białko ogółem 75.09 g Tłuszcz 67.28 g Węglowodany ogółem 290.69 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 (1-pszenica,6) jabłko 1szt herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Ryż z truskawkami 250g (7) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wiejski 1 szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1848 kcal Białko ogółem 79.09 g Tłuszcz 51.22 g Węglowodany ogółem 294.29 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska parzona 80g (1-pszenica,6) serek wypasiony ½ szt (7) jabłko 1szt herbata	Kisiel 200g	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Ryż brązowy z truskawkami 250g (7) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1810 kcal Białko ogółem 63.36 g Tłuszcz 73.67 g Węglowodany ogółem 245.12 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) krakowska parzona 50g (1-pszenica,6) jabłko 1szt herbata	Wafle ryżowe 50g	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Ryż z truskawkami 250g (7) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) serek wypasiony ½ szt (7)	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2322 kcal Białko ogółem 82.69 g Tłuszcz 86.37 g Węglowodany ogółem 325.95 g

**SOBOTA 29.06.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> ) chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasztetowa 50g ( <b>1-pszenica,6,7,10</b> ) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml ( <b>1-pszenica,żyto,7,9</b> ) Kasza jęczmienna 200g ( <b>1-jęczmień</b> ) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g ( <b>1-pszenica,3,7</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy 100g pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2120 kcal Białko ogółem 83.73 g Tłuszcz 69.50 g Węglowodany ogółem 311.69 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g ( <b>7,12</b> ) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml ( <b>1-pszenica,żyto,7,9</b> ) Kasza jęczmienna 200g ( <b>1-jęczmień</b> ) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g ( <b>1-pszenica,3,7</b> ) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1964 kcal Białko ogółem 85.50 g Tłuszcz 63.81 g Węglowodany ogółem 283.77 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet zapiekany 50g ( <b>7,12</b> ) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml ( <b>1-pszenica,żyto,7,9</b> ) Kasza jęczmienna 200g ( <b>1-jęczmień</b> ) Klops gotowany b/s 90g ( <b>1-pszenica,3</b> ) sałata z olejem 50g herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1911 kcal Białko ogółem 87.18 g Tłuszcz 59.17 g Węglowodany ogółem 278.94 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g ( <b>7,12</b> ) ogórek kiszony 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa barszcz biały 250ml ( <b>1-pszenica,żyto,7,9</b> ) Kasza jęczmienna 200g ( <b>1-jęczmień</b> ) Klops gotowany b/s 90g ( <b>1-pszenica,3</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy 100g pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1873 kcal Białko ogółem 76.60 g Tłuszcz 64.28 g Węglowodany ogółem 266.86 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> ) chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g ( <b>7,12</b> ) ogórek kiszony 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa barszcz biały 250ml ( <b>1-pszenica,żyto,7,9</b> ) Kasza jęczmienna 200g ( <b>1-jęczmień</b> ) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g ( <b>1-pszenica,3,7</b> ) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) serek krążek 1szt (7) rzodkiewka 50g	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2164 kcal Białko ogółem 94.02 g Tłuszcz 79.24 g Węglowodany ogółem 288.32 g

**NIEDZIELA 30.06.2024**

	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) szynka wędzarsza 50g rzodkiewka 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g ( <b>3,10</b> ) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2047 kcal Białko ogółem 94.75 g Tłuszcz 73.22 g Węglowodany ogółem 258.81 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b> chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) szynka wędzarsza 50g rzodkiewka 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g ( <b>3,10</b> ) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2088 kcal Białko ogółem 95.03 g Tłuszcz 77.11 g Węglowodany ogółem 262.45 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) szynka wędzarsza 50g rzodkiewka 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka b/ skóry 180g surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj z olejem 75g (3) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1914 kcal Białko ogółem 93.20 g Tłuszcz 58.59 g Węglowodany ogółem 262.34 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) szynka wędzarsza 80g rzodkiewka 50g herbata	Jabłko 1szt	Rosół z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g ( <b>3,10</b> ) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1823 kcal Białko ogółem 79.98 g Tłuszcz 69.30 g Węglowodany ogółem 224.26 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) szynka wędzarsza 50g rzodkiewka 50g herbata	Jabłko 1szt	Rosół z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z buraczków 100g 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) pasta z jajek 75g ( <b>3,10</b> ) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2298 kcal Białko ogółem 112.38 g Tłuszcz 83.57 g Węglowodany ogółem 281.63 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,