

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 04.11-10.11.2024

PONIEDZIAŁEK 04.11.2024

| | 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) ser żółty 50g (7) miód 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) kielbasa żywiecka 50g (1-pszenica,6) ogórek 50g herbata | Wartość energetyczna 2142kcal Białko ogółem 97.99g Tłuszcz 72.77g Węglowodany ogółem 294.25g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) miód 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,6) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1-pszenica,6) ogórek 50g herbata | Wartość energetyczna 2148kcal Białko ogółem 97.95g Tłuszcz 72.03g Węglowodany ogółem 300.55g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wiejski 1szt (7) miód 1 szt herbata | | Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta b/sosu 90g brokuły gotowane 100g | | chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1-pszenica,6) ogórek 50g herbata | Wartość energetyczna 1939kcal Białko ogółem 100.52g Tłuszcz 49.89g Węglowodany ogółem 295.00g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) pomidor 50g herbata | Mandarynka 1szt | Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta b/sosu 90g brokuły gotowane 100g | | chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 70g (1-pszenica,6) ogórek 50g jajko 1szt (3) herbata | Wartość energetyczna 1800 kcal Białko ogółem 97.95 g Tłuszcz 72.06 g Węglowodany ogółem 223.42 g |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) miód 1 szt herbata | Mandarynka 1szt | 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) pasztet z kurczaka 50g (1-pszenica,6,7) sałata 20g | chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1-pszenica,6) ogórek 50g herbata | Wartość energetyczna 2357kcal Białko ogółem 106.60g Tłuszcz 87.03g Węglowodany ogółem 306.82g |

WTOREK 05.11.2024

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | WARTOŚCI |
|---|---|--|---|---|---|---|
| DIETA PODSTAWOWA | Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 35g (1-pszenica,żyto) Bułka pszenna 1szt (1-pszenica) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 20g herbata | | Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g(1-pszenica,6,7,9,10) herbata | | chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka śledziowa 100g (3,4,10) herbata | Wartość energetyczna 2116 kcal Białko ogółem 91.64 g Tłuszcz 70.17 g Węglowodany ogółem 306.09 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 25g (1-pszenica,6) Bułka pszenna 1szt (1-pszenica) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 20g herbata | | Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie pomidorowym 150g (1-pszenica,7,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata | | chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) herbata | Wartość energetyczna 1928 kcal Białko ogółem 83.44 g Tłuszcz 74.25 g Węglowodany ogółem 258.25 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 25g (1-pszenica,6) Bułka pszenna 1szt (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 20g herbata | | Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany b/s 90g (9) surówka z selera b/majonezu 100g (7,9) herbata | | chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) sałatka jarzynowa z olejem 100g (3,9) herbata | Wartość energetyczna 1816 kcal Białko ogółem 84.51 g Tłuszcz 59.40 g Węglowodany ogółem 263.56 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 20g serek krążek 1szt (7) herbata | Marchewka z jabłkiem 100g | Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany b/sosu 90g (9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata | | chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) szynka wędzarsza 50g herbata | Wartość energetyczna 1818 kcal Białko ogółem 82.82 g Tłuszcz 72.45 g Węglowodany ogółem 240.11 g |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 20g herbata | Suchary 50g (1-pszenica, jęczmień, 6,7) | Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie pomidorowym 150g (1-pszenica,7,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata | chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) serek krążek 2szt (7) rzodkiewka 40g | chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) herbata | Wartość energetyczna 2359 kcal Białko ogółem 98.70 g Tłuszcz 86.72 g Węglowodany ogółem 320.44 g |

ŚRODA 06.11.2024

| | 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 | | Jarzynowa 250ml (7,9) Ryż gotowany 200g Potrawka z kurczaka 150g (1- pszenica,7,9) herbata | | chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata | Wartość energetyczna 2191 kcal Białko ogółem 94.24 g Tłuszcz 76.13 g Węglowodany ogółem 289.38 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 | | Jarzynowa 250ml (7,9) Ryż gotowany 200g Potrawka z kurczaka 150g (1- pszenica,7,9) herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata | Wartość energetyczna 2197 kcal Białko ogółem 94.20 g Tłuszcz 75.39 g Węglowodany ogółem 295.68 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 | | Jarzynowa 250ml (7,9) Ryż gotowany 200g Potrawka z kurczaka 150g (1- pszenica,7,9) herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj z olejem 75g (3) rzodkiewka 50g herbata | Wartość energetyczna 2047 kcal Białko ogółem 92.41 g Tłuszcz 59.56 g Węglowodany ogółem 295.59 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) papryka 50g herbata | Jabłko 1szt | Jarzynowa 250ml (7,9) Ryż brązowy gotowany 200g potrawka z kurczaka 150g (1- pszenica,7,9) herbata | | chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata | Wartość energetyczna 1963 kcal Białko ogółem 90.38 g Tłuszcz 73.00 g Węglowodany ogółem 245.84 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 | wafle ryżowe 40g | Jarzynowa 250ml (7,9) ryż gotowany 200g potrawka z kurczaka 150g (1- pszenica,7,9) herbata | chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) sałatka grecka 100g | chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata | Wartość energetyczna 2432 kcal Białko ogółem 98.78 g Tłuszcz 85.15 g Węglowodany ogółem 324.41 g |

CZWARTEK 07.11.2024

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | WARTOŚCI |
|---|---|--------------|--|--|--|--|
| DIETA PODSTAWOWA | Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 35g (1- pszenica,żyto) bułka pszenna 1szt (1-pszenica) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata | | Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet mielony 100g (1- pszenica,3) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata | | chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata | Wartość energetyczna 2053 kcal Białko ogółem 99.57 g Tłuszcz 78.67 g Węglowodany ogółem 258.62 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 25g (1-pszenica,6) bułka pszenna 1szt (1-pszenica) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata | | Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g (1- pszenica,3,7,9) surówka z marchewki 100g herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata | Wartość energetyczna 1905 kcal Białko ogółem 96.51 g Tłuszcz 69.06 g Węglowodany ogółem 248.55 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 25g (1-pszenica,6) bułka pszenna 1szt (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata | | Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet b/s 90g (1-pszenica,3,9) surówka z marchewki 100g herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata | Wartość energetyczna 1807 kcal Białko ogółem 95.74 g Tłuszcz 59.60 g Węglowodany ogółem 245.50 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska wędzona 80g (1- pszenica,6) ogórek kiszony 50g serek krążek 2szt (7) herbata | Kisiel 200g | Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet b/s 90g (1-pszenica,3,9) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata | | chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata | Wartość energetyczna 1849 kcal Białko ogółem 87.72 g Tłuszcz 67.54 g Węglowodany ogółem 239.27 g |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata | Kisiel 200g | Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g (1- pszenica,3,7,9) surówka z marchewki 100g herbata | chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 14g (7) jajko 1szt (3) | chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata | Wartość energetyczna 2178 kcal Białko ogółem 105.15 g Tłuszcz 77.82 g Węglowodany ogółem 285.44 g |

PIĄTEK 08.11.2024

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | WARTOŚCI |
|---|--|----------------|--|--|--|--|
| DIETA PODSTAWOWA | Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztetowa 50g (1- pszenica,6,7,10) rzodkiew biała 50g herbata | | Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z sosem szpinakowo-mięsny 250g (1- pszenica,3,7) herbata | | chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta rybna z fileta śledziowego 70g (1- pszenica,3;4) sałata 20g herbata | Wartość energetyczna 2082 kcal Białko ogółem 86.07 g Tłuszcz 76.11 g Węglowodany ogółem 281.10 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- pszenica,6,7) rzodkiew biała 50g herbata | | Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z sosem szpinakowo-mięsny 250g (1- pszenica,3,7) herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) sałata 20g herbata | Wartość energetyczna 2092 kcal Białko ogółem 90.95 g Tłuszcz 76.02 g Węglowodany ogółem 281.97 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- pszenica,6,7) rzodkiew biała 50g herbata | | Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z sosem szpinakowo-mięsny 250g (1- pszenica,3,7) herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka gotowana 50g (1- pszenica,6,7) sałata 20g herbata | Wartość energetyczna 1931 kcal Białko ogółem 97.30 g Tłuszcz 59.50 g Węglowodany ogółem 290.02 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- pszenica,6,7) rzodkiew biała 50g herbata | Marchewka 100g | Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem szpinakowo-mięsny 250g (1- pszenica,7) herbata | | chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) sałata 20g herbata | Wartość energetyczna 1887 kcal Białko ogółem 85.71 g Tłuszcz 72.78 g Węglowodany ogółem 236.59 g |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- pszenica,6,7) rzodkiew biała 50g herbata | Banan 1szt | Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z sosem szpinakowo-mięsny 250g (1- pszenica,3,7) herbata | chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) szynka konserwowa 50g (6,7) pomidor 50g | chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) sałata 20g herbata | Wartość energetyczna 2385 kcal Białko ogółem 100.03 g Tłuszcz 84.36 g Węglowodany ogółem 323.17 g |

SOBOTA 09.11.2024

| | 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) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata | | Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto,7,9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1- pszenica,9) herbata | | chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z papryką 100g (6) herbata | Wartość energetyczna 2125 kcal Białko ogółem 89.02 g Tłuszcz 68.28 g Węglowodany ogółem 300.35 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata | | Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto,7,9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1- pszenica,9) herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1- pszenica,6,7) papryka 50g herbata | Wartość energetyczna 1999 kcal Białko ogółem 84.93 g Tłuszcz 65.94 g Węglowodany ogółem 290.67 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 wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata | | Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto,7,9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1- pszenica,9) herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka z indyka 50g (1- pszenica,6,7) papryka 50g herbata | Wartość energetyczna 1886 kcal Białko ogółem 84.93 g Tłuszcz 53.38 g Węglowodany ogółem 290.67 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g kielbasa żywiecka 50g (1- pszenica,6) herbata | Kefir 1szt (7) | Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto,7,9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1- pszenica,9) herbata | | chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z papryką 100g (6) herbata | Wartość energetyczna 1995 kcal Białko ogółem 84.82 g Tłuszcz 74.40 g Węglowodany ogółem 256.74 g |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata | Kefir 1szt (7) suchary 50g (1- pszenica,jęczmień,6,7) | Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto,7,9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1- pszenica,9) herbata | chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) serek krążek 1szt (7) sałata 20g | chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1- pszenica,6,7) papryka 50g herbata | Wartość energetyczna 2351 kcal Białko ogółem 102.18 g Tłuszcz 78.47 g Węglowodany ogółem 330.25 g |

NIEDZIELA 10.11.2024

| | 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) kanapkowa schabowa 50g (1- pszenica,6,10) pomidor 50g herbata | | Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z kapusty białej 100g herbata | | chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata | Wartość energetyczna 2046 kcal Białko ogółem 99.27 g Tłuszcz 75.23 g Węglowodany ogółem 248.52 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) kanapkowa schabowa 50g (1- pszenica,6,10) pomidor 50g herbata | | Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata | | chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata | Wartość energetyczna 1954 kcal Białko ogółem 98.61 g Tłuszcz 66.17 g Węglowodany ogółem 248.48 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU | Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) kanapkowa schabowa 50g (1- pszenica,6,10) pomidor b/skóry 50g herbata | | Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka b/skóry 180g (9) sałata z olejem 50g herbata | | chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj z olejem 75g (3) rzodkiewka 50g herbata | Wartość energetyczna 1825 kcal Białko ogółem 89.28 g Tłuszcz 55.91 g Węglowodany ogółem 248.02 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kanapkowa schabowa 50g (1- pszenica,6,10) pomidor 50g herbata | Jabłko 1szt | Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z kapusty białej 100g herbata | | chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 2szt (3) rzodkiewka 50g herbata | Wartość energetyczna 1874 kcal Białko ogółem 85.84 g Tłuszcz 73.64 g Węglowodany ogółem 220.07 g |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA | Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) kanapkowa schabowa 50g (1- pszenica,6,10) pomidor 50g herbata | Budyń na mleku 200g (7) jabłko 1szt | Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) sałata ze śmietaną 50g (7) 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) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata | Wartość energetyczna 2210 kcal Białko ogółem 107.09 g Tłuszcz 75.64 g Węglowodany ogółem 281.35 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,