

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 11.11-17.11.2024

PONIEDZIAŁEK 11.11.2024

	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) ser żółty 50g (7) dżem 1szt herbata		Zupa krupnik 250ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g stek wieprzowy z cebulą 100g (1- <b>pszenica</b> ) Buraczki 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- <b>pszenica,6</b> ) marchewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2249kcal Białko ogółem 91.50g Tłuszcz 73.69g Węglowodany ogółem 309.26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) dżem 1szt herbata		Zupa krupnik 250ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy w sosie 150g (1- <b>pszenica,3,7,9</b> ) Buraczki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- <b>pszenica,6</b> ) marchewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2227kcal Białko ogółem 90.65g Tłuszcz 71.38g Węglowodany ogółem 312.95g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) dżem 1szt herbata		Zupa krupnik 250ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy b/ sosu 90g (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Buraczki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- <b>pszenica,6</b> ) marchewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2125kcal Białko ogółem 80.34g Tłuszcz 61.15g Węglowodany ogółem 320.23g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) ogórek 50g herbata	Mandarynka 1szt	Zupa krupnik 250ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy b/ sosu 90g (1- <b>pszenica,3,9</b> ) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) krakowska wędzona 80g (1- <b>pszenica,6</b> ) marchewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1861kcal Białko ogółem 76.47g Tłuszcz 65.27g Węglowodany ogółem 243.63g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) dżem 1szt herbata	Mandarynka 1szt	Zupa krupnik 250ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy w sosie 150g (1- <b>pszenica,3,7,9</b> ) Buraczki 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) serek krążek 1szt (7) ogórek 50g	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- <b>pszenica,6</b> ) marchewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2375kcal Białko ogółem 93.83g Tłuszcz 82.60g Węglowodany ogółem 318.11g

**WTOREK 12.11.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml <b>(1-owies,7)</b> chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml <b>(9)</b> Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g( <b>1-pszenica,3;9</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) sałatka śledziowa 100g ( <b>3,4,10</b> ) herbata	Wartość energetyczna 2008kcal Białko ogółem 84.01g Tłuszcz 79.53g Węglowodany ogółem 261.93g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml <b>(1-owies,7)</b> chleb pszenny 100g ( <b>1- pszenica,6</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml <b>(9)</b> Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g( <b>1-pszenica,3;9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g <b>(3,7,10)</b> herbata	Wartość energetyczna 1893kcal Białko ogółem 76.47g Tłuszcz 69.87g Węglowodany ogółem 265.42g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki owsiane na mleku 310ml <b>(1-owies,7)</b> chleb pszenny 100g ( <b>1- pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml <b>(9)</b> Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g ( <b>1-pszenica,3;9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) sałatka ziemniaczana z olejem 100g herbata	Wartość energetyczna 1790kcal Białko ogółem 76.14g Tłuszcz 57.88g Węglowodany ogółem 267.17g
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) <b>paszтет zapiekany 50g (7,12)</b> pomidor 50g herbata	Kefir 1szt <b>(7)</b> jabłko 1szt	Zupa ziemniaczana 250ml <b>(9)</b> Makaron razowy z mięsem i warzywami 250g ( <b>1-pszenica,9</b> ) herbata		chleb żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g <b>(3,7,10)</b> herbata	Wartość energetyczna 1988kcal Białko ogółem 82.69g Tłuszcz 68.67g Węglowodany ogółem 276.87g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml <b>(1-owies,7)</b> chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wafle ryżowe 50g kefir 1szt <b>(7)</b>	Zupa ziemniaczana 250ml <b>(9)</b> Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g ( <b>1-pszenica,3;9</b> ) herbata	chleb pszenno- żytni 70g <b>(1-pszenica,żyto)</b> margaryna kanapkowa 10g (7) szynka konserwowa 50g <b>(6,7)</b> sałata 1/8szt	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g <b>(3,7,10)</b> herbata	Wartość energetyczna 2254kcal Białko ogółem 94.73g Tłuszcz 80.35g Węglowodany ogółem 309.50g

**ŚRODA 13.11.2024**

	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) jajko 1szt (3) papryka 50g herbata		Zupa brokułowa 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z kurczaka 150g (1- <b>pszenica,7,9</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z fasoli 100g (6) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2280kcal Białko ogółem 93.31g Tłuszcz 78.00g Węglowodany ogółem 310.08g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- <b>pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) jajko 1szt (3) papryka 50g herbata		Zupa brokułowa 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z kurczaka 150g (1- <b>pszenica,7,9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) szynka wędzarsza 50g rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1993kcal Białko ogółem 82.90g Tłuszcz 70.46g Węglowodany ogółem 266.74g
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) pasta z białek jaj z olejem 75g (3) papryka 50g herbata		Zupa brokułowa 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z kurczaka 150g (1- <b>pszenica,7,9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka wędzarsza 50g rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1892kcal Białko ogółem 84.38g Tłuszcz 58.22g Węglowodany ogółem 267.57g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) jajko 1szt (3) papryka 50g herbata	Marchewka 100g	Zupa brokułowa 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z kurczaka 150g (1- <b>pszenica,7,9</b> ) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasta z fasoli 100g (6) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1964kcal Białko ogółem 75.51g Tłuszcz 71.32g Węglowodany ogółem 264.17g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1- <b>pszenica,7</b> ) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) jajko 1szt (3) papryka 50g herbata	Marchewka 100g Suchary 50g (1- <b>pszenica,jęczmień,6,7</b> )	Zupa brokułowa 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z kurczaka 150g (1- <b>pszenica,7,9</b> ) 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) szynka wędzarsza 50g rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2334kcal Białko ogółem 92.28g Tłuszcz 85.63g Węglowodany ogółem 307.45g

**CZWARTEK 14.11.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	<p>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 (<b>7</b>) jogurt naturalny 1szt (<b>7</b>) pomidor 100g sałata 20g miód 1szt herbata</p>		<p>Pomidorowa z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,7,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (<b>1-pszenica,3</b>) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata</p>		<p>chleb pszenno- żytni 105g (<b>1-pszenica,żyto</b>) masło 14g (<b>7</b>) szynka gotowana 50g (<b>1-pszenica,6,7</b>) ogórek 50g herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 2067kcal Białko ogółem 89.20g Tłuszcz 71.32g Węglowodany ogółem 274.70g</p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p>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 (<b>7</b>) jogurt naturalny 1szt (<b>7</b>) pomidor 100g sałata 20g miód 1szt herbata</p>		<p>Pomidorowa z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,7,9)</b> Schab gotowany w sosie 150g (<b>1-pszenica,7,9</b>) Ziemniaki gotowane 200g surówka z marchewki 100g herbata</p>		<p>chleb pszenny 100g (<b>1-pszenica,6</b>) masło 14g (<b>7</b>) szynka gotowana 50g (<b>1-pszenica,6,7</b>) ogórek 50g herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 1983kcal Białko ogółem 86.51g Tłuszcz 65.79g Węglowodany ogółem 270.88g</p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	<p>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 (<b>7</b>) jogurt naturalny 1szt (<b>7</b>) pomidor 100g sałata 20g miód 1szt herbata</p>		<p>Pomidorowa z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,7,9)</b> Schab gotowany b/s 90g (<b>9</b>) Ziemniaki gotowane 200g surówka z marchewki 100g herbata</p>		<p>chleb pszenny 100g (<b>1-pszenica,6</b>) margaryna kanapkowa 14g (<b>7</b>) szynka gotowana 50g (<b>1-pszenica,6,7</b>) ogórek 50g herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 1896kcal Białko ogółem 82.31g Tłuszcz 57.09g Węglowodany ogółem 270.88g</p>
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>chleb żytni razowy 105g (<b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b>) masło 14g (<b>7</b>) jogurt naturalny 1szt (<b>7</b>) pomidor 100g sałata 20g <b>serek krążek 1szt (7)</b> herbata</p>	Kisiel 200g	<p>Pomidorowa z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,7,9)</b> Schab gotowany b/s 90g (<b>9</b>) Ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata</p>		<p>chleb żytni 105g (<b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b>) masło 14g (<b>7</b>) szynka gotowana <b>80g (1-pszenica,6,7)</b> ogórek 50g herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 1844kcal Białko ogółem 72.01g Tłuszcz 69.02g Węglowodany ogółem 233.80g</p>
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	<p>Platki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b> chleb pszenno- żytni 70g (<b>1-pszenica,żyto</b>) masło 14g (<b>7</b>) jogurt naturalny 1szt (<b>7</b>) pomidor 100g sałata 20g miód 1szt herbata</p>	Jabłko 1szt	<p>Pomidorowa z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,7,9)</b> Schab gotowany w sosie 150g (<b>1-pszenica,7,9</b>) Ziemniaki gotowane 200g surówka z marchewki 100g herbata</p>	<p>chleb pszenno- żytni 70g (<b>1-pszenica,żyto</b>) margaryna kanapkowa 10g (<b>7</b>) Twaróg z koperkiem 75g (<b>7</b>)</p>	<p>chleb pszenno- żytni 70g (<b>1-pszenica,żyto</b>) masło 14g (<b>7</b>) szynka gotowana 50g (<b>1-pszenica,6,7</b>) ogórek 50g herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 2301kcal Białko ogółem 100.65g Tłuszcz 77.39g Węglowodany ogółem 308.93g</p>

**PIĄTEK 15.11.2024**

	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) kielbasa podwawelska 80g (9,10) musztarda 10g (10) mandarynka 1szt 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> ) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2290kcal Białko ogółem 98.95g Tłuszcz 78.30g Węglowodany ogółem 309.35g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) mandarynka 1szt herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- <b>pszenica,3</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2133kcal Białko ogółem 83.12g Tłuszcz 65.36g Węglowodany ogółem 322.05g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka z indyka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) mandarynka 1szt herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z serem 250g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 1973kcal Białko ogółem 82.66g Tłuszcz 58.31g Węglowodany ogółem 299.26g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) jajko 1szt (3) mandarynka 1szt herbata	Jabłko 1szt	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) pasztet z kurczaka 80g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 1967kcal Białko ogółem 79.36g Tłuszcz 71.09g Węglowodany ogółem 264.79g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) mandarynka 1szt herbata	Wafle ryżowe 50g	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- <b>pszenica,3</b> ) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) jajko 2szt (3)	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2501kcal Białko ogółem 99.70g Tłuszcz 82.05g Węglowodany ogółem 355.45g

**SOBOTA 16.11.2024**

	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) serek wypasiony 1/2szt (7) pomidor 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1- <b>pszenica,żyto,7,9</b> ) Kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) surówka z kapusty czerwonej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z jajka 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2210kcal Białko ogółem 83.88g Tłuszcz 80.36g Węglowodany ogółem 309.52g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) pomidor 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1- <b>pszenica,żyto,7,9</b> ) Kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) surówka z selera 100g (3,7,9) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pasta z jajka 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2152kcal Białko ogółem 82.83g Tłuszcz 77.56g Węglowodany ogółem 305.27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) pomidor 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1- <b>pszenica,żyto,7,9</b> ) Kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Klops gotowany b/s 90g (1- <b>pszenica,3</b> ) surówka z selera z olejem 100g (9) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj z olejem 75g (3) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1994kcal Białko ogółem 83.54g Tłuszcz 60.93g Węglowodany ogółem 302.45g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) pomidor 50g herbata	Serek wiejski 1szt (7)	Zupa barszcz biały 250ml (1- <b>pszenica,żyto,7,9</b> ) Kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Klops gotowany b/s 90g (1- <b>pszenica,3</b> ) surówka z kapusty czerwonej 100g herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasta z jajka 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1927kcal Białko ogółem 81.82g Tłuszcz 75.32g Węglowodany ogółem 251.71g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) pomidor 50g herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa barszcz biały 250ml (1- <b>pszenica,żyto,7,9</b> ) Kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) surówka z selera 100g (3,7,9) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) szynka gotowana 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) sałata 20g	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z jajka 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2344kcal Białko ogółem 98.34g Tłuszcz 88.24g Węglowodany ogółem 311.05g

**NIEDZIELA 17.11.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1- <b>owies,7</b> ) chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1- <b>pszenica,6</b> ) ogórek kiszony 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1969kcal Białko ogółem 99.61g Tłuszcz 72.10g Węglowodany ogółem 250.05g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1- <b>owies,7</b> ) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1- <b>pszenica,6</b> ) ogórek kiszony 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1950kcal Białko ogółem 96.17g Tłuszcz 70.46g Węglowodany ogółem 255.55g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki owsiane na mleku 310ml (1- <b>owies,7</b> ) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1- <b>pszenica,6</b> ) ogórek kiszony 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) sałata z olejem 50g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1814kcal Białko ogółem 85.71g Tłuszcz 60.52g Węglowodany ogółem 250.51g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 80g (1- <b>pszenica,6</b> ) ogórek kiszony 50g herbata	Jabłko 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1813kcal Białko ogółem 87.94g Tłuszcz 73.10g Węglowodany ogółem 219.15g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1- <b>owies,7</b> ) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1- <b>pszenica,6</b> ) ogórek kiszony 50g herbata	Banan 1szt suchary 30g (1- <b>pszenica, jęczmień, 6,7</b> )	Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) serek krążek 1szt (7) pomidor 50g	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2370kcal Białko ogółem 105.05g Tłuszcz 84.23g Węglowodany ogółem 316.31g

# 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,