

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 18.11-24.11.2024

PONIEDZIAŁEK 18.11.2024

	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) ser żółty 50g (7) ogórek 50g herbata		Zupa koperkowa z ryżem 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g kielbasa w kapuście 250g (9,10)		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z papryką 100g (6) herbata	Wartość energetyczna 2102kcal Białko ogółem 88.44g Tłuszcz 76.88g Węglowodany ogółem 273.38g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) ogórek 50g herbata		Zupa koperkowa z ryżem 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g filet gotowany w sosie 150g(1- pszenica,7,9) Surówka z marchewki 100g		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana z ogórkiem kiszonym 100g (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 2054kcal Białko ogółem 89.49g Tłuszcz 74.60g Węglowodany ogółem 280.06g
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) ogórek 50g herbata		Zupa koperkowa z ryżem 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g filet gotowany b/sosu 90g Surówka z marchewki 100g		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) sałatka ziemniaczana z ogórkiem kiszonym z olejem 100g herbata	Wartość energetyczna 1873kcal Białko ogółem 92.19g Tłuszcz 53.09g Węglowodany ogółem 280.00g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) ogórek 50g herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa koperkowa z ryżem 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g filet gotowany b/sosu 90g surówka z kapusty kiszonej 100g		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z papryką 100g (6) herbata	Wartość energetyczna 1881kcal Białko ogółem 87.97g Tłuszcz 69.01g Węglowodany ogółem 236.20g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) ogórek 50g herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa koperkowa z ryżem 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g filet gotowany w sosie 150g(1- pszenica,7,9) Surówka z marchewki 100g	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) sałatka grecka 100g	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana z ogórkiem kiszonym 100g (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 2250kcal Białko ogółem 98.92g Tłuszcz 85.32g Węglowodany ogółem 293.43g

WTOREK 19.11.2024

	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) twaróg z koperkiem 75g (7) roszponka 30g banan 1szt herbata		Ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g kotlet rybny w sosie greckim 200g (1-pszenica,3,4,9,10) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) ogórki kiszone 50g herbata	Wartość energetyczna 2114 kcal Białko ogółem 92.37 g Tłuszcz 69.03 g Węglowodany ogółem 305.85 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) twaróg z koperkiem 75g (7) roszponka 30g banan 1szt herbata		Ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w jarzynach 200g (1-pszenica,3,9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) ogórki kiszone 50g herbata	Wartość energetyczna 2151 kcal Białko ogółem 95.47 g Tłuszcz 75.37 g Węglowodany ogółem 299.97 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) twaróg z koperkiem 75g (7) roszponka 30g banan 1szt herbata		Ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w jarzynach 200g (1-pszenica,3,9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) ogórki kiszone 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 (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) roszponka 30g jabłko 1szt herbata	Kisiel 200g	Ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w jarzynach 200g (1-pszenica,3,9) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 80g (6) ogórki kiszone 50g herbata	Wartość energetyczna 1900 kcal Białko ogółem 90.71 g Tłuszcz 72.60 g Węglowodany ogółem 261.67 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) roszponka 30g banan 1szt herbata	wafle ryżowe 50g	Ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w jarzynach 200g (1-pszenica,3,9) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 14g (7) serek krążek 1szt (7) pomidor 30g	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) ogórki kiszone 50g herbata	Wartość energetyczna 2524 kcal Białko ogółem 104.34 g Tłuszcz 84.86 g Węglowodany ogółem 359.06 g

ŚRODA 20.11.2024

	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) jajko w sosie majonezowym 60g (3,7,10) papryka 50g herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż gotowany 200g Gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica,9) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2146kcal Białko ogółem 75.16 g Tłuszcz 77.77 g Węglowodany ogółem 295.48 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) 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- pszenica,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2092 kcal Białko ogółem 74.10 g Tłuszcz 75.57 g Węglowodany ogółem 291.21 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) 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- pszenica,9) surówka z selera b/ majonezu 100g (7,9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1959 kcal Białko ogółem 75.46 g Tłuszcz 59.69 g Węglowodany ogółem 292.35 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 1szt (3) papryka 50g herbata	Serek wiejski 1szt (7)	Zupa jarzynowa 250ml (9) ryż brązowy gotowany 200g Gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica,9) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1883 kcal Białko ogółem 74.68 g Tłuszcz 68.95 g Węglowodany ogółem 249.48 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) 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- pszenica,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) krakowska parzona 50g (1- pszenica,6) sałata 1/8szt	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2480 kcal Białko ogółem 98.65 g Tłuszcz 88.17 g Węglowodany ogółem 290.88 g

CZWARTEK 21.11.2024

	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) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 1/8szt ser krążek 1szt (7) herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Filet smażony 100g (1- pszenica,3) Surówka z buraczków 100g Herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka konserwowa 50g (6,7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2071 kcal Białko ogółem 87.81 g Tłuszcz 74.73 g Węglowodany ogółem 266.27 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1- pszenica,6) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 1/8szt ser krążek 1szt (7) herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,3,7,9) Pulpet drobiowy w sosie 150g (1- pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka konserwowa 50g (6,7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2071 kcal Białko ogółem 85.74 g Tłuszcz 75.68 g Węglowodany ogółem 268.29 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) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 1/8szt herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,3,7,9) Pulpet drobiowy b/s 90g (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka konserwowa 50g (6,7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1830 kcal Białko ogółem 82.87 g Tłuszcz 51.49 g Węglowodany ogółem 264.63 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 1/8szt ser krążek 2szt (7) herbata	Jabłko 1szt	Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,3,7,9) Pulpet drobiowy b/s 90g (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka konserwowa 80g (6,7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1806 kcal Białko ogółem 78.30 g Tłuszcz 65.44 g Węglowodany ogółem 230.23 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 1/8szt ser krążek 1szt (7) herbata	Suchary 50g (1- pszenica,jęczmień,6,7)	Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,3,7,9) Pulpet drobiowy w sosie 150g (1- pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków 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) szynka konserwowa 50g (6,7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2499 kcal Białko ogółem 105.91 g Tłuszcz 87.66 g Węglowodany ogółem 324.91 g

PIĄTEK 22.11.2024

	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) szynka z indyka 50g (1- pszenica,6,7) rzodkiew biała 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z serem i brzoskwiniami 250g (1- pszenica,3,7) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- pszenica,6,7) 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- pszenica,6) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1- pszenica,6,7) rzodkiew biała 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z serem i brzoskwiniami 250g (1- pszenica,3,7) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- pszenica,6,7) mandarynka 1 szt herbata	Wartość energetyczna 2059 kcal Białko ogółem 81.89 g Tłuszcz 63.87 g Węglowodany ogółem 308.39 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka z indyka 50g (1- pszenica,6,7) rzodkiew biała 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z serem i brzoskwiniami 250g (1- pszenica,3,7) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- pszenica,6,7) 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- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka z indyka 80g (1- pszenica,6,7) rzodkiew biała 50g herbata	Kisiel 200g	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z serem 250g (1- pszenica,7) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 80g (1- pszenica,6,7) 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- pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1- pszenica,6,7) rzodkiew biała 50g banan 1szt herbata	Kefir 1szt (7)	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z serem i brzoskwiniami 250g (1- pszenica,3,7) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) jajko 1szt (3) sałata 1/8szt	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- pszenica,6,7) mandarynka 1 szt herbata	Wartość energetyczna 2428 kcal Białko ogółem 97.42 g Tłuszcz 78.30 g Węglowodany ogółem 348.66 g

SOBOTA 23.11.2024

	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 wiejski 1szt (7) jabłko 1szt herbata		Chłopska 250ml (1-pszenica,3,9) ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g(1-pszenica,6,7,9,10) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2359 kcal Białko ogółem 100.45 g Tłuszcz 73.78 g Węglowodany ogółem 345.67 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) jabłko 1szt herbata		Chłopska 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie pomidorowym 150g (1-pszenica,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2175 kcal Białko ogółem 103.23 g Tłuszcz 70.41 g Węglowodany ogółem 304.16 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wiejski 1szt (7) jabłko 1szt herbata		Chłopska 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany b/s 90g (9) sałata z olejem 50g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj z olejem 75g (3) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2068 kcal Białko ogółem 100.36 g Tłuszcz 61.19 g Węglowodany ogółem 300.71 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) jabłko 1szt herbata	Mandarynka 1szt	Chłopska 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany b/s 90g (9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1821 kcal Białko ogółem 84.68 g Tłuszcz 60.76 g Węglowodany ogółem 250.48 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) jabłko 1szt herbata	Wafle ryżowe 50g	Chłopska 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie pomidorowym 150g (1-pszenica,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) szynka dębowa 50g (1-pszenica,6,7) ogórek 40g	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2435 kcal Białko ogółem 115.09 g Tłuszcz 75.24 g Węglowodany ogółem 341.98 g

NIEDZIELA 24.11.2024

	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) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2000 kcal Białko ogółem 99.58 g Tłuszcz 73.40 g Węglowodany ogółem 257.20 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2029 kcal Białko ogółem 95.44 g Tłuszcz 72.42 g Węglowodany ogółem 257.50 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka b/ skóry 180g surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) 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 (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata	Kefir 1szt (7)	Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 80g (1-pszenica,6,7) jajko 1szt (3) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1837 kcal Białko ogółem 88.98 g Tłuszcz 74.45 g Węglowodany ogółem 204.60 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata	kisiel 200g suchary 40g (1-pszenica, jęczmień,6,7)	Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z marchewki 100g 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) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) 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 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,