

## Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 13.01-19.01.2025

### PONIEDZIAŁEK 13.01.2025

	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) 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- <b>pszenica,żyto</b> ) 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- <b>pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) 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- <b>pszenica,7,9</b> ) Surówka z marchewki 100g		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) 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- <b>pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) 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- <b>pszenica,6</b> ) 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- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) 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- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) 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- <b>pszenica,7</b> ) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) 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- <b>pszenica,7,9</b> ) Surówka z marchewki 100g	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) 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 14.01.2025

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki 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> ) twaróg z koperkiem 75g ( <b>7</b> ) roszponka 30g banan 1szt herbata		Ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g kotlet rybny w sosie greckim 200g ( <b>1-pszenica,3,4,9,10</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) kielbasa żywiecka 50g ( <b>6</b> ) 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 <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> ) twaróg z koperkiem 75g ( <b>7</b> ) 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 ( <b>7</b> ) kielbasa żywiecka 50g ( <b>6</b> ) 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 <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> ) twaróg z koperkiem 75g ( <b>7</b> ) 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 ( <b>7</b> ) kielbasa żywiecka 50g ( <b>6</b> ) 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 ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) twaróg z koperkiem 75g ( <b>7</b> ) 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 ( <b>7</b> ) kielbasa żywiecka <b>80g</b> ( <b>6</b> ) 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 <b>(1-orkisz,7)</b> chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) twaróg z koperkiem 75g ( <b>7</b> ) 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 ( <b>7</b> ) serek krążek 1szt ( <b>7</b> ) pomidor 30g	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) kielbasa żywiecka 50g ( <b>6</b> ) ogórki kiszone 50g herbata	Wartość energetyczna 2524 kcal Białko ogółem 104.34 g Tłuszcz 84.86 g Węglowodany ogółem 359.06 g

**ŚRODA 15.01.2025**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki 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) 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- <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) 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- <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 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- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) 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- <b>pszenica,9</b> ) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) 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- <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) 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 16.01.2025**

	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 Filet smażony 100g (1- <b>pszenica,3</b> ) Surówka z buraczków 100g Herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) 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- <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> ) Pulpet drobiowy w sosie 150g (1- <b>pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) 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- <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> ) Pulpet drobiowy b/s 90g (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) 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- <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> ) Pulpet drobiowy b/s 90g (1- <b>pszenica,3,9</b> ) 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 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- <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> ) Pulpet drobiowy w sosie 150g (1- <b>pszenica,3,7,9</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 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 17.01.2025**

	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) szynka z indyka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) 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 z kurczaka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) 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) szynka z indyka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) 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 z kurczaka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) 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- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka z indyka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) 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 z kurczaka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) 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) szynka z indyka 80g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) 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 z kurczaka 80g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) 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) szynka z indyka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) 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 z kurczaka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) mandarynka 1 szt herbata	Wartość energetyczna 2428 kcal Białko ogółem 97.42 g Tłuszcz 78.30 g Węglowodany ogółem 348.66 g

**SOBOTA 18.01.2025**

	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> ) serek wiejski 1szt ( <b>7</b> ) jabłko 1szt herbata		Chłopska 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g( <b>1-pszenica,6,7,9,10</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) pasta z jajek 75g ( <b>3,10</b> ) 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 ( <b>1-pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) serek wiejski 1szt ( <b>7</b> ) jabłko 1szt herbata		Chłopska 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie pomidorowym 150g ( <b>1-pszenica,7,9</b> ) sałata ze śmietaną 50g ( <b>7</b> ) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) pasta z jajek 75g ( <b>3,10</b> ) 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 ( <b>1-pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> ) serek wiejski 1szt ( <b>7</b> ) jabłko 1szt herbata		Chłopska 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany b/s 90g ( <b>9</b> ) sałata z olejem 50g herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> ) pasta z białek jaj z olejem 75g ( <b>3</b> ) 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 ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) serek wiejski 1szt ( <b>7</b> ) jabłko 1szt herbata	Mandarynka 1szt	Chłopska 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany b/s 90g ( <b>9</b> ) sałata ze śmietaną 50g ( <b>7</b> ) herbata		chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) pasta z jajek 75g ( <b>3,10</b> ) 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 ( <b>1-pszenica,7</b> ) chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) serek wiejski 1szt ( <b>7</b> ) jabłko 1szt herbata	Wafle ryżowe 50g	Chłopska 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie pomidorowym 150g ( <b>1-pszenica,7,9</b> ) sałata ze śmietaną 50g ( <b>7</b> ) herbata	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g ( <b>7</b> ) szynka dębowa 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) ogórek 40g	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) pasta z jajek 75g ( <b>3,10</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2435 kcal Białko ogółem 115.09 g Tłuszcz 75.24 g Węglowodany ogółem 341.98 g

**NIEDZIELA 19.01.2025**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) 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- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) 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- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka b/ skóry 180g surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka gotowana 50g (1- <b>pszenica,6,7</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 (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata	Kefir 1szt (7)	Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 80g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) 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- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata	kisiel 200g suchary 40g (1- <b>pszenica, jęczmień,6,7</b> )	Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z marchewki 100g 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 gotowana 50g (1- <b>pszenica,6,7</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,