

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 20.01-26.01.2025

PONIEDZIAŁEK 20.01.2025

	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 ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny gotowany 200g (1- <b>pszenica,3</b> ) filet ze szpinakiem 150g (1- <b>pszenica,7</b> ) 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 2106 kcal Białko ogółem 96.29 g Tłuszcz 68.21 g Węglowodany ogółem 297.60 g
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 ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny gotowany 200g (1- <b>pszenica,3</b> ) filet ze szpinakiem 150g (1- <b>pszenica,7</b> ) 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 2112 kcal Białko ogółem 96.25 g Tłuszcz 67.47 g Węglowodany ogółem 303.90 g
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 ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny gotowany 200g(1- <b>pszenica,3</b> ) filet ze szpinakiem 150g (1- <b>pszenica,7</b> ) 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 2011 kcal Białko ogółem 87.45 g Tłuszcz 59.31 g Węglowodany ogółem 305.89 g
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 ziemniaczana 250ml (9) Makaron razowy gotowany 200g (1- <b>pszenica</b> ) filet ze szpinakiem 150g (1- <b>pszenica,7</b> ) 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 1857 kcal Białko ogółem 89.71 g Tłuszcz 64.25 g Węglowodany ogółem 242.97 g
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 ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny gotowany 200g (1- <b>pszenica,3</b> ) filet ze szpinakiem 150g (1- <b>pszenica,7</b> ) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) jajko 1szt (3) 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 2277 kcal Białko ogółem 103.58 g Tłuszcz 78.81 g Węglowodany ogółem 308.75 g

**WTOREK 21.01.2025**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml <b>(1-owies,7)</b> chleb pszenno- żytni 35g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) bułka pszenna 1 szt ( <b>1- pszenica</b> ) masło 14g (7) pasztetowa 50g ( <b>1- pszenica,6,7,10</b> ) pomidor 50g herbata		Zupa krupnik 250ml ( <b>1- jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Bigos 200g ( <b>1- pszenica,6,7,9,10</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) sałatka śledziowa 100g ( <b>3,4,10</b> ) banan 1szt herbata	Wartość energetyczna 2218 kcal Białko ogółem 79.95 g Tłuszcz 79.31 g Węglowodany ogółem 319.34 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml <b>(1-owies,7)</b> chleb pszenny 25g ( <b>1- pszenica,6</b> ) bułka pszenna 1 szt ( <b>1- pszenica</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g ( <b>1- pszenica,6,7</b> ) pomidor 50g herbata		Zupa krupnik 250ml ( <b>1- jęczmień,9</b> ) ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy w sosie 150g <b>(1- pszenica,3,7,9)</b> sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1- pszenica,6</b> ) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g ( <b>3,9,10</b> ) banan 1szt herbata	Wartość energetyczna 2127 kcal Białko ogółem 84.47 g Tłuszcz 67.38 g Węglowodany ogółem 318.45 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki owsiane na mleku 310ml <b>(1-owies,7)</b> chleb pszenny 25g ( <b>1- pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) bułka pszenna 1 szt ( <b>1- pszenica</b> ) pasztet z kurczaka 50g ( <b>1- pszenica,6,7</b> ) pomidor b/skóry 50g herbata		Zupa krupnik 250ml ( <b>1- jęczmień,9</b> ) ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy b/sosu 90g ( <b>1- pszenica,3,9</b> ) sałata z olejem 50g herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1- pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) sałatka jarzynowa z olejem 100g <b>(3,9)</b> banan 1szt herbata	Wartość energetyczna 2050 kcal Białko ogółem 83.77 g Tłuszcz 58.79 g Węglowodany ogółem 318.45 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pomidor 50g pasztet z kurczaka 50g ( <b>1- pszenica,6,7</b> ) serek wiejski 1szt (7) herbata	jabłko 1szt	Zupa krupnik 250ml ( <b>1- jęczmień,9</b> ) ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy b/sosu 90g ( <b>1- pszenica,3,9</b> ) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g ( <b>3,9,10</b> ) herbata	Wartość energetyczna 1894 kcal Białko ogółem 83.85 g Tłuszcz 65.98 g Węglowodany ogółem 260.20 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml <b>(1-owies,7)</b> chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g ( <b>1- pszenica,6,7</b> ) pomidor 50g herbata	Jabłko 1szt	Zupa krupnik 250ml ( <b>1- jęczmień,9</b> ) ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy w sosie 150g <b>(1- pszenica,3,7,9)</b> sałata ze śmietaną 50g (7) herbata	chleb pszenno- żytni 70g <b>(1- pszenica,żyto)</b> margaryna kanapkowa 10g (7) serek wiejski 1szt (7) sałata 1/8szt	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g ( <b>3,9,10</b> ) banan 1szt herbata	Wartość energetyczna 2470 kcal Białko ogółem 104.57 g Tłuszcz 78.95 g Węglowodany ogółem 356.61 g

**ŚRODA 22.01.2025**

	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) jajko 1szt (3) papryka 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1- <b>pszenica,żyto,7,9</b> ) Ryż gotowany 200g Potrawka z kurczaka z brokułami 150g (1- <b>pszenica,7,9</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2106 kcal Białko ogółem 92.52 g Tłuszcz 73.92 g Węglowodany ogółem 289.58 g
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 barszcz biały 250ml (1- <b>pszenica,żyto,7,9</b> ) Ryż gotowany 200g Potrawka z kurczaka z brokułami 150g (1- <b>pszenica,7,9</b> ) <b>herbata</b>		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2112 kcal Białko ogółem 92.48 g Tłuszcz 73.18 g Węglowodany ogółem 295.88 g
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 barszcz biały 250ml (1- <b>pszenica,żyto,7,9</b> ) Ryż gotowany 200g <b>Sztuka fileta b/ sosu 90g (9)</b> <b>brokuły gotowane 70g</b> herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1862 kcal Białko ogółem 93.53 g Tłuszcz 51.38 g Węglowodany ogółem 279.55 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) jajko <b>2szt</b> (3) papryka 50g herbata	Marchewka 100g	Zupa barszcz biały 250ml (1- <b>pszenica,żyto,7,9</b> ) Ryż brązowy gotowany 200g Potrawka z kurczaka z brokułami 150g (1- <b>pszenica,7,9</b> ) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1856 kcal Białko ogółem 81.37 g Tłuszcz 73.09 g Węglowodany ogółem 242.57 g
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	Zupa barszcz biały 250ml (1- <b>pszenica,żyto,7,9</b> ) Ryż gotowany 200g Potrawka z kurczaka z brokułami 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) twaróg z koperkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2253 kcal Białko ogółem 94.86 g Tłuszcz 84.85 g Węglowodany ogółem 302.09 g

**CZWARTEK 23.01.2025**

	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 ( <b>7</b> ) jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> ) pomidor 100g sałata 20g miód 1szt herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,7,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g stek wieprzowy z cebulą 100g ( <b>1-pszenica</b> ) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) kanapkowa schabowa 50g ( <b>1-pszenica,6,10</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2101 kcal Białko ogółem 84.81 g Tłuszcz 72.03 g Węglowodany ogółem 286.49 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 ( <b>7</b> ) jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> ) pomidor 100g sałata 20g miód 1szt herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,7,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie 150g ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) kanapkowa schabowa 50g ( <b>1-pszenica,6,10</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2015 kcal Białko ogółem 88.53 g Tłuszcz 68.16 g Węglowodany ogółem 271.11 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 ( <b>7</b> ) jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> ) pomidor 100g sałata 20g miód 1szt herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,7,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany b/sosu 90g ( <b>9</b> ) surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> ) kanapkowa schabowa 50g ( <b>1-pszenica,6,10</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1928 kcal Białko ogółem 84.08 g Tłuszcz 57.06 g Węglowodany ogółem 276.96 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> ) pomidor 100g sałata 20g serek krążek 1szt ( <b>7</b> ) herbata	Kisiel 200g	Pomidorowa z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,7,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany b/sosu 90g ( <b>9</b> ) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) kanapkowa schabowa 80g ( <b>1-pszenica,6,10</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1838 kcal Białko ogółem 77.95 g Tłuszcz 71.09 g Węglowodany ogółem 238.80 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	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	Jabłko 1szt	Pomidorowa z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,7,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie 150g ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) surówka z buraczków 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g ( <b>7</b> ) serek wypasiony 1/2szt ( <b>7</b> )	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) kanapkowa schabowa 50g ( <b>1-pszenica,6,10</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2376 kcal Białko ogółem 102.62 g Tłuszcz 87.39 g Węglowodany ogółem 319.40 g

**PIĄTEK 24.01.2025**

	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) 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 2290 kcal Białko ogółem 98.95 g Tłuszcz 78.30 g Węglowodany ogółem 309.35 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- <b>pszenica,6</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 2142 kcal Białko ogółem 83.62 g Tłuszcz 65.96 g Węglowodany ogółem 322.50 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- <b>pszenica,6</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 1916 kcal Białko ogółem 82.05 g Tłuszcz 55.36 g Węglowodany ogółem 292.19 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) krakowska wędzona 80g (1- <b>pszenica,6</b> ) 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 1937 kcal Białko ogółem 78.11 g Tłuszcz 67.92 g Węglowodany ogółem 265.78 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- <b>pszenica,6</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 2510 kcal Białko ogółem 100.20 g Tłuszcz 82.65 g Węglowodany ogółem 355.90 g

**SOBOTA 25.01.2025**

	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		Jarzynowa 250ml (7,9) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz drobiowy 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) pasta z jajka 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2121 kcal Białko ogółem 81.76 g Tłuszcz 73.99 g Węglowodany ogółem 290.81 g
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		Jarzynowa 250ml (7,9) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz drobiowy 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) pasta z jajka 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2127 kcal Białko ogółem 81.72 g Tłuszcz 73.25 g Węglowodany ogółem 297.11 g
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		Jarzynowa 250ml (7,9) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz drobiowy 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) pasta z białek jaj z olejem 75g (3) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1976 kcal Białko ogółem 80.09 g Tłuszcz 56.84 g Węglowodany ogółem 297.83 g
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 szynka wędzarsza 50g herbata	Kefir 1szt (7)	Jarzynowa 250ml (7,9) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz drobiowy 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) pasta z jajka 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1828 kcal Białko ogółem 77.46 g Tłuszcz 69.23 g Węglowodany ogółem 230.64 g
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)	Jarzynowa 250ml (7,9) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz drobiowy 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) szynka wędzarsza 50g 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 2316 kcal Białko ogółem 97.73 g Tłuszcz 83.43 g Węglowodany ogółem 302.59 g

**NIEDZIELA 26.01.2025**

	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) szynka z indyka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w jarzynach 200g (1- <b>pszenica,9</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z fasoli 100g (6) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2236 kcal Białko ogółem 105.07 g Tłuszcz 66.99 g Węglowodany ogółem 327.69 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1- <b>owies,7</b> ) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w jarzynach 200g (1- <b>pszenica,9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1951 kcal Białko ogółem 94.79 g Tłuszcz 58.71 g Węglowodany ogółem 286.42 g
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) szynka z indyka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w jarzynach 200g (1- <b>pszenica,9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1883 kcal Białko ogółem 94.79 g Tłuszcz 51.15 g Węglowodany ogółem 286.42 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 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) ogórek kiszony 50g herbata	Marchewka z jabłkiem 100g	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w jarzynach 200g (1- <b>pszenica,9</b> ) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasta z fasoli 100g (6) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1937 kcal Białko ogółem 85.58 g Tłuszcz 63.67 g Węglowodany ogółem 277.82 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1- <b>owies,7</b> ) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) ogórek kiszony 50g herbata	Banan 1szt	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w jarzynach 200g (1- <b>pszenica,9</b> ) 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 2253 kcal Białko ogółem 99.55 g Tłuszcz 70.38 g Węglowodany ogółem 326.73 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, dyrektywy 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,