

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 03.03-09.03.2025

PONIEDZIAŁEK 03.03.2025

	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) biała rzodkiew 50g herbata	Wartość energetyczna 2142kcal Białko ogółem 98.19g Tłuszcz 72.77g Węglowodany ogółem 294.12g
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) biała rzodkiew 50g herbata	Wartość energetyczna 2148kcal Białko ogółem 98.15g Tłuszcz 72.03g Węglowodany ogółem 300.42g
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) biała rzodkiew 50g herbata	Wartość energetyczna 1939kcal Białko ogółem 100.72g Tłuszcz 49.89g Węglowodany ogółem 294.87g
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) biała rzodkiew 50g jajko 1szt (3) herbata	Wartość energetyczna 1800 kcal Białko ogółem 98.15 g Tłuszcz 72.06 g Węglowodany ogółem 223.29 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) biała rzodkiew 50g herbata	Wartość energetyczna 2357kcal Białko ogółem 106.80g Tłuszcz 87.03g Węglowodany ogółem 306.69g

**WTOREK 04.03.2025**

	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 20g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g bigos 200g(1- <b>pszenica,6,7,9,10</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) sałatka śledziowa 100g (3,4,10) banan 1szt herbata	Wartość energetyczna 2133 kcal Białko ogółem 76.80 g Tłuszcz 72.96 g Węglowodany ogółem 313.12 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 20g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie 150g (1- <b>pszenica,7,9</b> ) buraczki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) banan 1szt herbata	Wartość energetyczna 22.42 kcal Białko ogółem 89.58 g Tłuszcz 76.00 g Węglowodany ogółem 324.70 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 20g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany b/s 90g (9) buraczki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) sałatka jarzynowa z olejem 100g (3,9) banan 1szt herbata	Wartość energetyczna 2079 kcal Białko ogółem 83.33 g Tłuszcz 61.20 g Węglowodany ogółem 321.62 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 20g <b>serek krążek 1szt (7)</b> herbata	Kisiel 200g	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany b/sosu 90g (9) surówka z marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) <b>szynka konserwowa 50g (6,7)</b> herbata	Wartość energetyczna 1842 kcal Białko ogółem 81.07 g Tłuszcz 68.32 g Węglowodany ogółem 254.69 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 20g herbata	Suchary 50g (1- <b>pszenica, jęczmień, 6,7</b> )	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1- <b>pszenica,7,9</b> ) buraczki 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) serek krążek 1szt (7) rzodkiewka 40g	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) banan 1szt herbata	Wartość energetyczna 2629 kcal Białko ogółem 101.37 g Tłuszcz 88.08 g Węglowodany ogółem 379.61 g

ŚRODA 05.03.2025

	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) twaróg z koperkiem 75g (7) papryka 50g herbata		Jarzynowa 250ml (7,9) Ryż z jabłkiem z polewą śmietanową 250g (7) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2021 kcal Białko ogółem 72.20 g Tłuszcz 77.34 g Węglowodany ogółem 266.09 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) papryka 50g herbata		Jarzynowa 250ml (7,9) Ryż z jabłkiem z polewą śmietanową 250g (7) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2027 kcal Białko ogółem 72.16 g Tłuszcz 76.60 g Węglowodany ogółem 272.39 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) papryka 50g herbata		Jarzynowa 250ml (7,9) Ryż z jabłkiem 200g 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 1769 kcal Białko ogółem 69.06 g Tłuszcz 50.27 g Węglowodany ogółem 270.04 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 112g (7) papryka 50g herbata	kefir 1szt (7)	Jarzynowa 250ml (7,9) Ryż brązowy z jabłkiem z polewą śmietanową 250g (7) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1664 kcal Białko ogółem 65.65 g Tłuszcz 63.74 g Węglowodany ogółem 213.45 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) papryka 50g herbata	wafle ryżowe 40g	Jarzynowa 250ml (7,9) Ryż z jabłkiem z polewą śmietanową 250g (7) 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) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2293 kcal Białko ogółem 76.63 g Tłuszcz 89.86 g Węglowodany ogółem 300.96 g

**CZWARTEK 06.03.2025**

	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 1szt ( <b>1-pszenica</b> ) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g ( <b>1-pszenica,6</b> ) ogórek kiszony 50g herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml ( <b>7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet mielony 100g ( <b>1-pszenica,3</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) 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 <b>(1-owies,7)</b> chleb pszenny 25g ( <b>1-pszenica,6</b> ) bułka pszenna 1szt ( <b>1-pszenica</b> ) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g ( <b>1-pszenica,6</b> ) ogórek kiszony 50g herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml ( <b>7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) 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 OGROANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki owsiane na mleku 310ml <b>(1-owies,7)</b> chleb pszenny 25g ( <b>1-pszenica,6</b> ) bułka pszenna 1szt ( <b>1-pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) krakowska wędzona 50g ( <b>1-pszenica,6</b> ) ogórek kiszony 50g herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml ( <b>7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet b/s 90g ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) 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 OGROANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) krakowska wędzona 80g ( <b>1-pszenica,6</b> ) ogórek kiszony 50g serek krążek 2szt (7) herbata	Jabłko 1szt	Pomidorowa z ryżem 250ml ( <b>7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet b/s 90g ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1828 kcal Białko ogółem 88.38 g Tłuszcz 68.26 g Węglowodany ogółem 233.24 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) krakowska wędzona 50g ( <b>1-pszenica,6</b> ) ogórek kiszony 50g herbata	Kisiel 200g	Pomidorowa z ryżem 250ml ( <b>7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) surówka z marchewki 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) jajko 1szt (3)	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) 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 07.03.2025

	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) pasztetowa 50g (1- <b>pszenica,6,7,10</b> ) rzodkiew biała 50g 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> ) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2195 kcal Białko ogółem 86.91 g Tłuszcz 77.97 g Węglowodany ogółem 299.33 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) rzodkiew biała 50g 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) ser żółty 50g (7) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2199 kcal Białko ogółem 87.39 g Tłuszcz 75.98 g Węglowodany ogółem 311.05 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) rzodkiew biała 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny mięsem i warzywami 250g (1- <b>pszenica,3,9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) <b>szynka gotowana 50g (1- pszenica,6,7)</b> sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1838 kcal Białko ogółem 86.76 g Tłuszcz 64.49 g Węglowodany ogółem 268.05 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) rzodkiew biała 50g herbata	Marchewka 100g	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) ser żółty 50g (7) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1818kcal Białko ogółem 72.93 g Tłuszcz 72.16 g Węglowodany ogółem 231.33 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) rzodkiew biała 50g herbata	Banan 1szt	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) szynka konserwowa 50g (6,7) pomidor 50g	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2492 kcal Białko ogółem 96.47 g Tłuszcz 84.32 g Węglowodany ogółem 352.25 g

**SOBOTA 08.03.2025**

	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) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1- <b>pszenica,żyto,7,9</b> ) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 250g (1- <b>pszenica,9</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z papryką 100g (6) herbata	Wartość energetyczna 2116 kcal Białko ogółem 85.77 g Tłuszcz 66.35 g Węglowodany ogółem 304.51 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- <b>pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1- <b>pszenica,żyto,7,9</b> ) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 250g (1- <b>pszenica,9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2017 kcal Białko ogółem 81.72 g Tłuszcz 69.00 g Węglowodany ogółem 295.02 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) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1- <b>pszenica,żyto,7,9</b> ) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 250g (1- <b>pszenica,9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka z indyka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1877 kcal Białko ogółem 81.68 g Tłuszcz 51.45 g Węglowodany ogółem 294.83 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g kielbasa żywiecka 50g (1- <b>pszenica,6</b> ) herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa barszcz biały 250ml (1- <b>pszenica,żyto,7,9</b> ) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 250g (1- <b>pszenica,9</b> ) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z papryką 100g (6) herbata	Wartość energetyczna 1986 kcal Białko ogółem 81.57 g Tłuszcz 72.47 g Węglowodany ogółem 260.90 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) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata	Kefir 1szt (7) suchary 50g (1- <b>pszenica,jęczmień,6,7</b> )	Zupa barszcz biały 250ml (1- <b>pszenica,żyto,7,9</b> ) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 250g (1- <b>pszenica,9</b> ) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) serek krążek 1szt (7) sałata 20g	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2342 kcal Białko ogółem 98.93 g Tłuszcz 76.54g Węglowodany ogółem 334.41 g

**NIEDZIELA 09.03.2025**

	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) kanapkowa schabowa 50g (1- <b>pszenica,6,10</b> ) pomidor 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z kapusty białej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) 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- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) kanapkowa schabowa 50g (1- <b>pszenica,6,10</b> ) pomidor 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) 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- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) kanapkowa schabowa 50g (1- <b>pszenica,6,10</b> ) pomidor b/skóry 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka b/skóry 180g (9) sałata z olejem 50g 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 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- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) kanapkowa schabowa 50g (1- <b>pszenica,6,10</b> ) pomidor 50g herbata	Jabłko 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z kapusty białej 100g herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) jajko <b>2szt</b> (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- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) kanapkowa schabowa 50g (1- <b>pszenica,6,10</b> ) pomidor 50g herbata	Budyń na mleku 200g (7) 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 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) 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, 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,