

## Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 10.03-16.03.2025

### PONIEDZIAŁEK 10.03.2025

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Ryż na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) jabłko 1szt herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Łazanki z kapustą kiszoną 250g (1- <b>pszenica,3,9,10</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) sałatka śledziowa 100g (3,4,10) herbata	Wartość energetyczna 2049 kcal Białko ogółem 89.57 g Tłuszcz 76.05 g Węglowodany ogółem 273.87 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Ryż na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) jabłko 1szt herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1- <b>pszenica,3;9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 2052 kcal Białko ogółem 75.94 g Tłuszcz 76.74 g Węglowodany ogółem 289.77 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Ryż na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wiejski 1szt (7) jabłko 1szt herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1- <b>pszenica,3;9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) sałatka ziemniaczana z olejem100g herbata	Wartość energetyczna 1910 kcal Białko ogółem 80.11 g Tłuszcz 56.75 g Węglowodany ogółem 295.12 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) ser żółty 70g (7) jabłko 1szt herbata	Kisiel 150g	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron razowy z mięsem i warzywami 250g(1- <b>pszenica;9</b> ) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) <b>pierś z indyka 50g (1-<b>pszenica,6,7</b>)</b> herbata	Wartość energetyczna 2008 kcal Białko ogółem 78.32 g Tłuszcz 71.84 g Węglowodany ogółem 277.79 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Ryż na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) jabłko 1szt herbata	Wafle ryżowe 50g	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1- <b>pszenica,3;9</b> ) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) serek wiejski 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 2340 kcal Białko ogółem 94.80 g Tłuszcz 82.22 g Węglowodany ogółem 326.03 g

**WTOREK 11.03.2025**

	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 ( <b>7</b> ) szynka gotowana 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) pomidor 50g banan 1szt herbata		Brokułowa 250ml ( <b>7,9</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> ) jajko 1szt ( <b>3</b> ) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2076 kcal Białko ogółem 82.26 g Tłuszcz 61.74 g Węglowodany ogółem 307.08 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 ( <b>7</b> ) szynka gotowana 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) pomidor 50g banan 1szt herbata		Brokułowa 250ml ( <b>7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z fileta drobiowego 150g ( <b>1-pszenica,7,9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) jajko 1szt ( <b>3</b> ) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2026 kcal Białko ogółem 81.16 g Tłuszcz 61.73 g Węglowodany ogółem 296.59 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM 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 ( <b>7</b> ) szynka gotowana 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) pomidor 50g banan 1szt herbata		Brokułowa 250ml ( <b>7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z fileta drobiowego 150g ( <b>1-pszenica,7,9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> ) pasta z białek jaj z olejem 75g ( <b>3</b> ) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1970 kcal Białko ogółem 82.64 g Tłuszcz 54.49 g Węglowodany ogółem 297.42 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) szynka gotowana 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) pomidor 50g serek wypasiony 1/2szt ( <b>7</b> ) mandarynka 1szt herbata	Jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> )	Brokułowa 250ml ( <b>7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z fileta drobiowego 150g ( <b>1-pszenica,7,9</b> ) herbata		chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) jajko 2szt ( <b>3</b> ) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1829 kcal Białko ogółem 77.76 g Tłuszcz 70.31 g Węglowodany ogółem 225.04 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml ( <b>1-owies,7</b> ) chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) szynka gotowana 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) pomidor 50g banan 1szt herbata	Jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> )	Brokułowa 250ml ( <b>7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z fileta drobiowego 150g ( <b>1-pszenica,7,9</b> ) herbata	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g ( <b>7</b> ) serek wypasiony 1/3szt ( <b>7</b> )	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) jajko 2szt ( <b>3</b> ) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2449 kcal Białko ogółem 99.04 g Tłuszcz 90.04 g Węglowodany ogółem 318.28 g

**ŚRODA 12.03.2025**

	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		Zupa krupnik 250ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g(1- <b>pszenica,6,7,9,10</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2242 kcal Białko ogółem 88.62 g Tłuszcz 68.49 g Węglowodany ogółem 321.75 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		Zupa krupnik 250ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy 150g w sosie (1- <b>pszenica,3,7,9</b> ) Surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2185 kcal Białko ogółem 89.50 g Tłuszcz 70.79 g Węglowodany ogółem 304.74 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		Zupa krupnik 250ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy b/s 90g (1- <b>pszenica,3,9</b> ) surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2087 kcal Białko ogółem 88.73 g Tłuszcz 61.33 g Węglowodany ogółem 301.69 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	Jabłko 1szt	Zupa krupnik 250ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy b/s 90g (1- <b>pszenica,3,9</b> ) surówka z marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1862 kcal Białko ogółem 73.46 g Tłuszcz 65.09 g Węglowodany ogółem 249.56 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	Jabłko 1szt	Zupa krupnik 250ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy 150g w sosie (1- <b>pszenica,3,7,9</b> ) Surówka z buraczków 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) pasztet z kurczaka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2338 kcal Białko ogółem 91.60 g Tłuszcz 77.98 g Węglowodany ogółem 324.03 g

**CZWARTEK 13.03.2025**

	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) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g herbata		Chłopska 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (1- <b>pszenica,3</b> ) Surówka z czerwonej kapusty 100g Herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pierś z indyka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2116 kcal Białko ogółem 97.35 g Tłuszcz 69.52 g Węglowodany ogółem 298.79 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) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g herbata		Chłopska 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Schab gotowany w sosie 150g (1- <b>pszenica,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pierś z indyka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1988 kcal Białko ogółem 93.88 g Tłuszcz 63.75 g Węglowodany ogółem 284.74 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) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g herbata		Chłopska 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Schab gotowany b/s 90g (9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pierś z indyka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1901 kcal Białko ogółem 89.68 g Tłuszcz 55.05 g Węglowodany ogółem 284.74 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g serek krążek 1szt (7) herbata	Mandarynka 1szt	Chłopska 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Schab gotowany b/s 90g (9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pierś z indyka 80g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1841 kcal Białko ogółem 80.64 g Tłuszcz 67.75 g Węglowodany ogółem 244.79 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g herbata	Mandarynka 1szt	Chłopska 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Schab gotowany w sosie 150g (1- <b>pszenica,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) ser żółty 50g (7)	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pierś z indyka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2322 kcal Białko ogółem 109.08 g Tłuszcz 82.76 g Węglowodany ogółem 306.24 g

**PIĄTEK 14.03.2025**

	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) krakowska wędzona 50g (1- <b>pszenica,6</b> ) jabłko 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) serek wypasiony ½ szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2165 kcal Białko ogółem 84.17 g Tłuszcz 76.12 g Węglowodany ogółem 304.36 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- <b>pszenica,6</b> ) jabłko 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) serek wypasiony ½ szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2120 kcal Białko ogółem 79.74 g Tłuszcz 73.81 g Węglowodany ogółem 308.54 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) krakowska wędzona 50g (1- <b>pszenica,6</b> ) jabłko 1szt herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z serem 250g(1- <b>pszenica,3,7</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1960 kcal Białko ogółem 80.26 g Tłuszcz 57.72 g Węglowodany ogółem 304.45 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> ) jajko 1szt (3) jabłko 1szt 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) serek wypasiony ½ szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1929 kcal Białko ogółem 76.31 g Tłuszcz 71.76 g Węglowodany ogółem 259.91 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- <b>pszenica,6</b> ) jabłko 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) szynka konserwowa 50g (6,7)	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2395 kcal Białko ogółem 91.82 g Tłuszcz 81.70 g Węglowodany ogółem 342.64 g

**SOBOTA 15.03.2025**

	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 (7) pasztetowa 50g ( <b>1-pszenica,6,7,10</b> ) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml ( <b>1-pszenica,żyto,7,9</b> ) Kasza jęczmienna 200g ( <b>1-jęczmień</b> ) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g ( <b>1-pszenica,3,7</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g ( <b>3,10</b> ) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2069 kcal Białko ogółem 82.55 g Tłuszcz 77.62 g Węglowodany ogółem 280.48 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml ( <b>1-pszenica,żyto,7,9</b> ) Kasza jęczmienna 200g ( <b>1-jęczmień</b> ) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g ( <b>1-pszenica,3,7</b> ) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g ( <b>3,10</b> ) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2012 kcal Białko ogółem 84.31 g Tłuszcz 70.48 g Węglowodany ogółem 282.38 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet z kurczaka 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml ( <b>1-pszenica,żyto,7,9</b> ) Kasza jęczmienna 200g ( <b>1-jęczmień</b> ) Klops gotowany b/s 90g ( <b>1-pszenica,3</b> ) sałata z olejem 50g herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj z olejem 75g (3) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1898 kcal Białko ogółem 84.16 g Tłuszcz 59.88 g Węglowodany ogółem 277.44 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) ogórek kiszony 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa barszcz biały 250ml ( <b>1-pszenica,żyto,7,9</b> ) Kasza jęczmienna 200g ( <b>1-jęczmień</b> ) Klops gotowany b/s 90g ( <b>1-pszenica,3</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g ( <b>3,10</b> ) papryka 50g szynka konserwowa 30g (6,7) herbata	Wartość energetyczna 1850 kcal Białko ogółem 80.22 g Tłuszcz 72.94 g Węglowodany ogółem 236.43 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> ) chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) ogórek kiszony 50g herbata	Banan 1szt	Zupa barszcz biały 250ml ( <b>1-pszenica,żyto,7,9</b> ) Kasza jęczmienna 200g ( <b>1-jęczmień</b> ) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g ( <b>1-pszenica,3,7</b> ) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) serek wiejski 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g ( <b>3,10</b> ) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2371 kcal Białko ogółem 102.94 g Tłuszcz 81.82 g Węglowodany ogółem 323.38 g

**NIEDZIELA 16.03.2025**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b> chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka wieprzowa 50g ( <b>1- pszenica,6,7</b> ) sałata lodowa 20g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,7,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka pieczone 180g surówka z selera 100g ( <b>3,7,9,10</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy 100g ( <b>6</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2150 kcal Białko ogółem 99.90 g Tłuszcz 73.49 g Węglowodany ogółem 280.02 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b> chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) szynka wieprzowa 50g ( <b>1- pszenica,6,7</b> ) sałata lodowa 20g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,7,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g <b>(9)</b> surówka z selera 100g ( <b>3,7,9,10</b> ) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2009 kcal Białko ogółem 95.37 g Tłuszcz 71.62 g Węglowodany ogółem 255.13 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b> chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka wieprzowa 50g ( <b>1- pszenica,6,7</b> ) sałata lodowa 20g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,7,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane b/ skóry 180g ( <b>9</b> ) surówka z selera b/majonezu 100g <b>(7,9)</b> herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor b/ skóry 50g herbata	Wartość energetyczna 1874 kcal Białko ogółem 95.38 g Tłuszcz 56.46 g Węglowodany ogółem 255.61 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) szynka wieprzowa 50g ( <b>1- pszenica,6,7</b> ) sałata lodowa 20g <b>jabłko 1szt</b> herbata	Serek wiejski 1szt (7)	Pomidorowa z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,7,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Udka z kurczaka gotowane 180g <b>(9)</b> surówka z selera 100g ( <b>3,7,9,10</b> ) herbata		chleb żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy 100g ( <b>6</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1938 kcal Białko ogółem 90.78 g Tłuszcz 68.99 g Węglowodany ogółem 243.63 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b> chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka wieprzowa 50g ( <b>1- pszenica,6,7</b> ) sałata lodowa 20g herbata	Budyń na mleku 200g (7)	Pomidorowa z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,7,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g <b>(9)</b> surówka z selera 100g ( <b>3,7,9,10</b> ) herbata	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) serek krążek 1szt (7) rzodkiewka 50g	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2231 kcal Białko ogółem 105.00 g Tłuszcz 86.65 g Węglowodany ogółem 264.95 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,