

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 14.04-20.04.2025

PONIEDZIAŁEK 14.04.2025

|                                                         | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                            | II ŚNIADANIE | OBIAD                                                                                                                        | PODWIECZOREK | KOLACJA                                                                                                              | WARTOŚCI                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA PODSTAWOWA                                        | Płatki jaglane na mleku 310ml (7)<br>chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>szynka gotowana 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> )<br>ogórek 50g<br>herbata |              | Zupa ryżowa 250ml (9)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Sztuka fileta w sosie brokułowym 200g (1- <b>pszenica,7</b> )<br>herbata |              | chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>ser żółty 50g (7)<br>marchew 50g<br>herbata | Wartość energetyczna 2071 kcal<br>Białko ogółem 99.25 g<br>Tłuszcz 68.11 g<br>Węglowodany ogółem 284.60 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA                                      | Płatki jaglane na mleku 310ml (7)<br>chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>szynka gotowana 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> )<br>ogórek 50g<br>herbata           |              | Zupa ryżowa 250ml (9)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Sztuka fileta w sosie brokułowym 200g (1- <b>pszenica,7</b> )<br>herbata |              | chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>ser żółty 50g (7)<br>marchew 50g<br>herbata           | Wartość energetyczna 2077 kcal<br>Białko ogółem 99.21 g<br>Tłuszcz 67.37 g<br>Węglowodany ogółem 290.90 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br>szynka gotowana 80g (1- <b>pszenica,6,7</b> )<br>ogórek 50g<br>herbata                                 | Jabłko 1szt  | Zupa ryżowa 250ml (9)<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Sztuka fileta w sosie brokułowym 200g (1- <b>pszenica,7</b> )<br>herbata |              | chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br>ser żółty 50g (7)<br>marchew 50g<br>herbata   | Wartość energetyczna 1807 kcal<br>Białko ogółem 84.41 g<br>Tłuszcz 63.67 g<br>Węglowodany ogółem 243.44 g |

**WTOREK 15.04.2025**

|                                                                     | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                      | II ŚNIADANIE    | OBIAD                                                                                                                    | PODWIECZOREK | KOLACJA                                                                                                                                            | WARTOŚCI                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA<br>PODSTAWOWA                                                 | Płatki ryżowe na mleku<br>310ml (7)<br>chleb pszenno- żytni 105g<br><b>(1-pszenica,żyto)</b><br>masło 14g (7)<br>jogurt naturalny 1szt (7)<br>pomidor 100g<br>serek krążek 1szt (7)<br>herbata |                 | Zupa ziemniaczana 250ml<br><b>(9)</b><br>Łazanki z kapustą kiszoną<br>250g <b>(1-pszenica,3,9,10)</b><br>herbata         |              | chleb pszenno- żytni 105g<br><b>(1-pszenica,żyto)</b><br>masło 14g (7)<br>Pasztet z kurczaka 50g <b>(1-pszenica,6,7)</b><br>papryka 50g<br>herbata | Wartość energetyczna<br>1992 kcal<br>Białko ogółem<br>82.18 g<br>Tłuszcz<br>74.62 g<br>Węglowodany ogółem<br>269.70 g |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA                                               | Płatki ryżowe na mleku<br>310ml (7)<br>chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b><br>masło 14g (7)<br>jogurt naturalny 1szt (7)<br>pomidor 100g<br>serek krążek 1szt (7)<br>herbata              |                 | Zupa ziemniaczana 250ml<br><b>(9)</b><br>Makaron pszenny z mięsem<br>i warzywami 250g <b>(1-pszenica,3;9)</b><br>herbata |              | chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b><br>masło 14g (7)<br>Pasztet z kurczaka 50g <b>(1-pszenica,6,7)</b><br>papryka 50g<br>herbata              | Wartość energetyczna<br>1973 kcal<br>Białko ogółem<br>77.38 g<br>Tłuszcz<br>69.75 g<br>Węglowodany ogółem<br>283.49 g |
| DIETA Z<br>OGRANICZENIEM<br>ŁATWO<br>PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g<br><b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b><br>masło 14g (7)<br>jogurt naturalny 1szt (7)<br>pomidor 100g<br>serek krążek 1szt (7)<br>herbata                                   | Mandarynka 1szt | Zupa ziemniaczana 250ml<br><b>(9)</b><br>Makaron razowy z mięsem<br>i warzywami 250g <b>(1-pszenica;9)</b><br>herbata    |              | chleb żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b><br>masło 14g (7)<br>Pasztet z kurczaka <b>80g (1-pszenica,6,7)</b><br>papryka 50g<br>herbata      | Wartość energetyczna<br>1895 kcal<br>Białko ogółem<br>74.06 g<br>Tłuszcz<br>70.89 g<br>Węglowodany ogółem<br>253.99 g |

**ŚRODA 16.04.2025**

|                                                                     | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                              | II ŚNIADANIE | OBIAD                                                                                                                                                                                                      | PODWIECZOREK | KOLACJA                                                                                                                                                                                | WARTOŚCI                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA<br>PODSTAWOWA                                                 | Płatki owsiane na mleku<br>310ml <b>(1-owies,7)</b><br>chleb pszenno- żytni 105g<br><b>(1-pszenica,żyto)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>Jajko 1szt <b>(3)</b><br>ogórek 50g<br>herbata |              | Zupa barszcz biały 250ml<br><b>(1-pszenica,żyto, 7,9)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>fasolka po bretońsku<br>200g <b>(1-pszenica,6,7,9,10)</b><br>herbata                                               |              | chleb pszenno- żytni 105g<br><b>(1-pszenica,żyto)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>szynka z indyka 50g <b>(1-pszenica,6,7)</b><br>Jabłko 1szt<br>herbata                                 | Wartość energetyczna<br>2149 kcal<br>Białko ogółem<br>91.19 g<br>Tłuszcz<br>66.12 g<br>Węglowodany ogółem<br>321.42 g |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA                                               | Płatki owsiane na mleku<br>310ml <b>(1-owies,7)</b><br>chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>jajko 1szt <b>(3)</b><br>ogórek 50g<br>herbata              |              | Zupa barszcz biały 250ml<br><b>(1-pszenica,żyto, 7,9)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Schab gotowany w sosie<br>pomidorowym 150g <b>(1-pszenica,7,9)</b><br>sałata ze śmietaną 50g <b>(7)</b><br>herbata |              | chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>szynka z indyka 50g <b>(1-pszenica,6,7)</b><br>Jabłko 1szt<br>herbata                                              | Wartość energetyczna<br>1936 kcal<br>Białko ogółem<br>88.28 g<br>Tłuszcz<br>61.65 g<br>Węglowodany ogółem<br>280.86 g |
| DIETA Z<br>OGRANICZENIEM<br>ŁATWO<br>PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>Jajko <b>2szt (3)</b><br>ogórek 50g<br>herbata                                                      | Marchew 100g | Zupa barszcz biały 250ml<br><b>(1-pszenica,żyto, 7,9)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Schab gotowany b/s 90g <b>(9)</b><br>sałata ze śmietaną 50g <b>(7)</b><br>herbata                                  |              | chleb żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>szynka z indyka <b>80g (1-pszenica,6,7)</b><br><b>serek wypasiony 1/2szt (7)</b><br>Jabłko 1szt<br>herbata | Wartość energetyczna<br>1801 kcal<br>Białko ogółem<br>82.87 g<br>Tłuszcz<br>71.96 g<br>Węglowodany ogółem<br>224.70 g |

**CZWARTEK 17.04.2025**

|                                                                     | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                 | II ŚNIADANIE | OBIAD                                                                                                                                                                                                             | PODWIECZOREK | KOLACJA                                                                                                                                                                                | WARTOŚCI                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA<br>PODSTAWOWA                                                 | Kasza manna na mleku<br>310ml ( <b>1-pszenica,7</b> )<br>chleb pszenno- żytni 105g<br>( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>twaróg z koperkiem 75g (7)<br>papryka 50g<br>herbata |              | Pomidorowa z makaronem<br>250ml ( <b>1-pszenica, 3,7,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>stek wieprzowy z cebulą<br>100g ( <b>1-pszenica</b> )<br>Surówka z selera 100g<br>( <b>3,7,9,10</b> )<br>herbata       |              | chleb pszenno- żytni 105g<br>( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>sałatka ziemniaczana 100g<br>( <b>3,7,10</b> )<br>krakowska wędzona 40g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>herbata | Wartość energetyczna<br>2074 kcal<br>Białko ogółem<br>93.92 g<br>Tłuszcz<br>77.60 g<br>Węglowodany ogółem<br>271.09 g |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA                                               | Kasza manna na mleku<br>310ml ( <b>1-pszenica,7</b> )<br>chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>twaróg z koperkiem 75g (7)<br>Papryka 50g<br>herbata              |              | Pomidorowa z makaronem<br>250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>pulpet wieprzowy w sosie<br>150g ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> )<br>Surówka z selera 100g<br>( <b>3,7,9,10</b> )<br>herbata |              | chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>sałatka ziemniaczana 100g<br>( <b>3,7,10</b> )<br>krakowska wędzona 40g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>herbata              | Wartość energetyczna<br>2025 kcal<br>Białko ogółem<br>93.34 g<br>Tłuszcz<br>70.64 g<br>Węglowodany ogółem<br>278.17 g |
| DIETA Z<br>OGRANICZENIEM<br>ŁATWO<br>PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br>twaróg z koperkiem 112g (7)<br>papryka 50g<br>herbata                                                       | Jabłko 1szt  | Pomidorowa z makaronem<br>250ml ( <b>1-pszenica,3, 7,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>pulpet wieprzowy b/sosu<br>90g ( <b>1-pszenica,3,</b><br>Surówka z selera 100g<br>( <b>3,7,9,10</b> )<br>herbata       |              | chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br>sałatka ziemniaczana 100g<br>( <b>3,7,10</b> )<br>krakowska wędzona 50g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>herbata      | Wartość energetyczna<br>1830 kcal<br>Białko ogółem<br>82.58 g<br>Tłuszcz<br>67.53 g<br>Węglowodany ogółem<br>243.89 g |

PIĄTEK 18.04.2025

|                                                                     | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                          | II ŚNIADANIE          | OBIAD                                                                                                                 | PODWIECZOREK | KOLACJA                                                                                                                                                                            | WARTOŚCI                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA<br>PODSTAWOWA                                                 | Płatki orkiszowe na mleku<br>310ml <b>(1-orkisz,7)</b><br>chleb pszenno- żytni 105g<br><b>(1-pszenica,żyto)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>serek wiejski 1szt <b>(7)</b><br>pomidor 50g<br>herbata |                       | Barszcz czerwony 250ml<br><b>(7,9)</b><br>Ryż z jabłkiem z polewą<br>śmietanową 250g <b>(7)</b><br>herbata            |              | chleb pszenno- żytni 105g<br><b>(1-pszenica,żyto)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>pasta rybna z fileta<br>śledziowego 70g <b>(1-<br/>pszenica,3;4)</b><br>rzodkiewka 50g<br>herbata | Wartość energetyczna<br>2011 kcal<br>Białko ogółem<br>82.34 g<br>Tłuszcz<br>72.68 g<br>Węglowodany ogółem<br>280.61 g |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA                                               | Płatki orkiszowe na mleku<br>310ml <b>(1-orkisz,7)</b><br>chleb pszenny 100g <b>(1-<br/>pszenica,6)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>serek wiejski 1szt <b>(7)</b><br>pomidor 50g<br>herbata         |                       | Barszcz czerwony 250ml<br><b>(7,9)</b><br>Ryż z jabłkiem z polewą<br>śmietanową 250g <b>(7)</b><br>herbata            |              | chleb pszenny 100g <b>(1-<br/>pszenica,6)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>ser żółty 50g <b>(7)</b><br>rzodkiewka 50g<br>herbata                                                     | Wartość energetyczna<br>2031 kcal<br>Białko ogółem<br>84.41 g<br>Tłuszcz<br>75.56 g<br>Węglowodany ogółem<br>280.12 g |
| DIETA Z<br>OGRANICZENIEM<br>ŁATWO<br>PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g<br><b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>serek wiejski 1szt <b>(7)</b><br>pomidor 50g<br>herbata                                                      | Kefir 1szt <b>(7)</b> | Barszcz czerwony 250ml<br><b>(7,9)</b><br>Ryż brązowy z jabłkiem z<br>polewą śmietanową 250g<br><b>(7)</b><br>herbata |              | chleb żytni 105g <b>(1-<br/>pszenica,żyto,6,7,11)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>ser żółty <b>70g (7)</b><br>rzodkiewka 50g<br>herbata                                             | Wartość energetyczna<br>1711 kcal<br>Białko ogółem<br>74.69 g<br>Tłuszcz<br>69.30 g<br>Węglowodany ogółem<br>217.12 g |

**WIELKA SOBOTA 19.04.2025**

|                                                                     | ŚNIADANIE                                                                                                                                                             | II ŚNIADANIE       | OBIAD                                                                                     | PODWIECZOREK | KOLACJA                                                                                                                  | WARTOŚCI                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA<br>PODSTAWOWA                                                 | Płatki jaglane na mleku<br>310ml (7)<br>chleb pszenno- żytni 105g<br><b>(1-pszenica,żyto)</b><br>masło 14g (7)<br>serek wypasiony 1/2szt (7)<br>ogórek 50g<br>herbata |                    | Brokułowa 250ml (7,9)<br>Makaron z serem 200g (1-<br><b>pszenica,3,7)</b><br>herbata      |              | chleb pszenno- żytni 105g<br><b>(1-pszenica,żyto)</b><br>masło 14g (7)<br>pasta z jajek 75g (3)<br>sałata 20g<br>herbata | Wartość energetyczna<br>2120 kcal<br>Białko ogółem<br>82.45 g<br>Tłuszcz<br>79.54 g<br>Węglowodany ogółem<br>287.73 g |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA                                               | Płatki jaglane na mleku<br>310ml (7)<br>chleb pszenny 100g (1-<br><b>pszenica,6)</b><br>masło 14g (7)<br>serek wypasiony 1/2szt (7)<br>ogórek 50g<br>herbata          |                    | Brokułowa 250ml (7,9)<br>Makaron z serem 200g (1-<br><b>pszenica,3,7)</b><br>herbata      |              | chleb pszenny 100g (1-<br><b>pszenica,6)</b><br>masło 14g (7)<br>pasta z jajek 75g (3)<br>sałata 20g<br>herbata          | Wartość energetyczna<br>2091 kcal<br>Białko ogółem<br>82.34 g<br>Tłuszcz<br>74.99 g<br>Węglowodany ogółem<br>293.89 g |
| DIETA Z<br>OGRANICZENIEM<br>ŁATWO<br>PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1-<br><b>pszenica,żyto,6,7,11)</b><br>masło 14g (7)<br>serek wypasiony 1/2szt (7)<br>ogórek 50g<br>herbata                                   | Mandarynka<br>1szt | Brokułowa 250ml (7,9)<br>Makaron razowy z serem<br>200g (1- <b>pszenica,7)</b><br>herbata |              | chleb żytni 105g (1-<br><b>pszenica,żyto,6,7,11)</b><br>masło 14g (7)<br>pasta z jajek 75g (3)<br>sałata 20g<br>herbata  | Wartość energetyczna<br>1804 kcal<br>Białko ogółem<br>68.25 g<br>Tłuszcz<br>77.13 g<br>Węglowodany ogółem<br>222.62 g |

**WIELKANOC NIEDZIELA 20.04.2025**

|                                                                     | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                     | II ŚNIADANIE | OBIAD                                                                                                                                                   | PODWIECZOREK | KOLACJA                                                                                                                                                   | WARTOŚCI                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA<br>PODSTAWOWA                                                 | Żurek z jajkiem 250ml ( <b>1-pszenica,żyto,3,7,9</b> )<br>chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>polędwica sopocka 50g ( <b>6</b> )<br>chrzan 10g<br>ciasto 80g ( <b>1-pszenica,3,7</b> )<br>banan 1szt<br>herbata |              | Rosół z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Udko z kurczaka 180g<br>surówka z kapusty<br>pekińskiej 100g<br>herbata |              | chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>szynka gotowana 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 50g<br>herbata | Wartość energetyczna<br>2166 kcal<br>Białko ogółem<br>94.14 g<br>Tłuszcz<br>71.66 g<br>Węglowodany ogółem<br>288.45 g |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA                                               | Żurek z jajkiem 250ml ( <b>1-pszenica,żyto,3,7,9</b> )<br>chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>polędwica sopocka 50g ( <b>6</b> )<br>ciasto 80g ( <b>1-pszenica,3,7</b> )<br>banan 1szt<br>herbata                         |              | Rosół z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Udko z kurczaka 180g<br>surówka z buraczków 100g<br>herbata             |              | chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>szynka gotowana 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 50g<br>herbata           | Wartość energetyczna<br>2270 kcal<br>Białko ogółem<br>99.00 g<br>Tłuszcz<br>73.26 g<br>Węglowodany ogółem<br>308.17 g |
| DIETA Z<br>OGRANICZENIEM<br>ŁATWO<br>PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | Żurek z jajkiem 250ml ( <b>1-pszenica,żyto,3,7,9</b> )<br>chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>polędwica sopocka 50g ( <b>6</b> )<br>jabłko 1szt<br>herbata                                                 | Kisiel 200g  | Rosół z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Udko z kurczaka 180g<br>surówka z kapusty<br>pekińskiej 100g<br>herbata |              | chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>szynka gotowana 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 50g<br>herbata   | Wartość energetyczna<br>1834 kcal<br>Białko ogółem<br>78.64 g<br>Tłuszcz<br>63.23 g<br>Węglowodany ogółem<br>239.92 g |

## **JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE, ZE WZGLĘDU NA DOSTĘPNOŚĆ PRODUKTÓW!!!**

**ROZPORZĄDZENIE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 z 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 zawartość SO<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,