

**Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 14.07-20.07.2025**

**PONIEDZIAŁEK 14.07.2025**

|                                                                     | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                        | II ŚNIADANIE                     | OBIAD                                                                                                                                              | PODWIECZOREK                     | KOLACJA                                                                                                                                                                                         | WARTOŚCI                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA<br>PODSTAWOWA                                                 | Płatki owsiane na mleku 310ml <b>(1-owies,7)</b><br>chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>krakowska wędzona 50 g <b>(1-pszenica,6)</b><br>ogórek kiszony 50 g<br>herbata |                                  | Zupa ryżowa 250ml <b>(9)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Sztuka fileta w sosie 150g <b>(1-pszenica,7)</b><br>surówka z marchewki 150g<br>herbata | Jogurt naturalny 1szt <b>(7)</b> | chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>sałatka śledziowa 50g <b>(3,4,10)</b><br>szynka z indyka 50g <b>(1-pszenica,6,7)</b><br>roszponka 20 g<br>herbata | Wartość energetyczna 2253 kcal<br>Białko ogółem 103.39 g<br>Tłuszcz 81.10 g<br>Węglowodany ogółem 299.78 g |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA                                               | Płatki owsiane na mleku 310ml <b>(1-owies,7)</b><br>chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>krakowska wędzona 50 g <b>(1-pszenica,6)</b><br>ogórek kiszony 50 g<br>herbata           |                                  | Zupa ryżowa 250ml <b>(9)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Sztuka fileta w sosie 150g <b>(1-pszenica,7)</b><br>surówka z marchewki 150g<br>herbata | Jogurt naturalny 1szt <b>(7)</b> | chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>sałatka jarzynowa 50 g <b>(3,9,10)</b><br>szynka z indyka 50g <b>(1-pszenica,6,7)</b><br>roszponka 20 g<br>herbata          | Wartość energetyczna 2196 kcal<br>Białko ogółem 99.91 g<br>Tłuszcz 76.25 g<br>Węglowodany ogółem 303.02 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>krakowska wędzona 50 g <b>(1-pszenica,6)</b><br>ogórek kiszony 50 g<br>herbata                                                | Jogurt naturalny 1szt <b>(7)</b> | Zupa ryżowa 250ml <b>(9)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Sztuka fileta b/sosu 90g <b>(9)</b><br>surówka z marchewki 150g<br>herbata              |                                  | chleb żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>sałatka jarzynowa 50 g <b>(3,9,10)</b><br>szynka z indyka 50g <b>(1-pszenica,6,7)</b><br>roszponka 20 g<br>herbata  | Wartość energetyczna 1847 kcal<br>Białko ogółem 89.89 g<br>Tłuszcz 77.13 g<br>Węglowodany ogółem 234.51 g  |

**WTOREK 15.07.2025**

|                                                                     | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                 | II ŚNIADANIE | OBIAD                                                                                                                                                                      | PODWIECZOREK    | KOLACJA                                                                                                                                                          | WARTOŚCI                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA<br>PODSTAWOWA                                                 | Płatki orkiszowe na mleku 310ml ( <b>1-orkisz,7</b> )<br>chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>szynka gotowana 50 g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 50g<br>herbata                 |              | Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>fasolka po bretońsku 200g( <b>1-pszenica,6,7,9,10</b> )<br>herbata                                      | Mandarynka 1szt | chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>serek wypasiony ½ szt ( <b>7</b> )<br>rzodkiewka 50 g<br>dżem 1 szt<br>herbata | Wartość energetyczna 2177 kcal<br>Białko ogółem 90.56 g<br>Tłuszcz 67.06 g<br>Węglowodany ogółem 326.91 g |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA                                               | Płatki orkiszowe na mleku 310ml ( <b>1-orkisz,7</b> )<br>chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>szynka gotowana 50 g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 50g<br>herbata |              | Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>schab gotowany w sosie 150g ( <b>1-pszenica,7,9</b> )<br>sałata ze śmietaną 50g ( <b>7</b> )<br>herbata | Mandarynka 1szt | chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>serek wypasiony ½ ( <b>7</b> )<br>rzodkiewka 50 g<br>dżem 1 szt<br>herbata               | Wartość energetyczna 2086 kcal<br>Białko ogółem 93.35 g<br>Tłuszcz 73.78 g<br>Węglowodany ogółem 288.16 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>szynka gotowana 80 g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 50g<br>herbata                                           | Jabłko 1szt  | Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>schab gotowany b/sosu 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>serek wypasiony ½ ( <b>7</b> )<br>rzodkiewka 50 g<br>herbata                     | Wartość energetyczna 1755 kcal<br>Białko ogółem 77.11 g<br>Tłuszcz 71.45 g<br>Węglowodany ogółem 228.83 g |

ŚRODA 16.07.2025

|                                                                     | 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>jajko 1 szt (3)<br>papryka 50g<br>herbata |              | Jarzynowa 250ml (7,9)<br>Ryż brązowy gotowany<br>200g<br>gulasz wieprzowy 150g (1-<br><b>pszenica,9)</b><br>buraczki 150 g<br>herbata                      | Pomarańcza ½ szt | chleb pszenno- żytni 105g<br><b>(1-pszenica,żyto)</b><br>masło 14g (7)<br>twaróg z koperkiem 75 g<br>(7)<br>ogórek 50 g<br>herbata | Wartość energetyczna<br>2149 kcal<br>Białko ogółem<br>87.31 g<br>Tłuszcz<br>71.51 g<br>Węglowodany ogółem<br>307.38 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>jajko 1 szt (3)<br>papryka 50g<br>herbata          |              | Jarzynowa 250ml (7,9)<br>Ryż gotowany 200g<br>gulasz wieprzowy 150g (1-<br><b>pszenica,9)</b><br>buraczki 150 g<br>herbata                                 | Pomarańcza ½ szt | chleb pszenny 100g (1-<br><b>pszenica,6)</b><br>masło 14g (7)<br>twaróg z koperkiem 75 g<br>(7)<br>ogórek 50 g<br>herbata          | Wartość energetyczna<br>2172 kcal<br>Białko ogółem<br>81.21 g<br>Tłuszcz<br>66.89 g<br>Węglowodany ogółem<br>317.56 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>jajko 2 szt (3)<br>papryka 50g<br>herbata                                   | Kisiel 200g  | Jarzynowa 250ml (7,9)<br>Ryż brązowy gotowany<br>200g<br>gulasz wieprzowy 150g (1-<br><b>pszenica,9)</b><br>surówka z kapusty kiszanej<br>150 g<br>herbata |                  | chleb żytni 105g (1-<br><b>pszenica,żyto,6,7,11)</b><br>masło 14g (7)<br>twaróg z koperkiem 75 g<br>(7)<br>ogórek 50 g<br>herbata  | Wartość energetyczna<br>1850 kcal<br>Białko ogółem<br>72.12 g<br>Tłuszcz<br>68.86 g<br>Węglowodany ogółem<br>244.80 g |

**CZWARTEK 17.07.2025**

|                                                                     | 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>krakowska parzona 50g <b>(1-pszenica,6)</b><br>ogórek kiszony 50g<br>herbata |                 | Pomidorowa z ryżem<br>250ml <b>(7,9)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Kotlet mielony 100g <b>(1-pszenica,3)</b><br>surówka z kapusty<br>pekińskiej 150g<br>herbata | Banan 1szt   | 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                                            | Wartość energetyczna<br>2268 kcal<br>Białko ogółem<br>103.68 g<br>Tłuszcz<br>72.20 g<br>Węglowodany ogółem<br>320.72 g |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA                                               | Płatki owsiane na mleku<br>310ml <b>(1-owies,7)</b><br>chleb pszenny 100 g <b>(1-pszenica,6)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>krakowska parzona 50g <b>(1-pszenica,6)</b><br>ogórek kiszony 50g<br>herbata             |                 | Pomidorowa z ryżem<br>250ml <b>(7,9)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Pulpet w sosie 150g <b>(1-pszenica,3,7,9)</b><br>surówka z marchewki 150g<br>herbata         | Banan 1szt   | chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>serek wiejski 1szt <b>(7)</b><br>pomidor 50g<br>herbata                                                         | Wartość energetyczna<br>2186 kcal<br>Białko ogółem<br>100.87 g<br>Tłuszcz<br>67.39 g<br>Węglowodany ogółem<br>317.88 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>krakowska parzona 80g <b>(1-pszenica,6)</b><br>ogórek kiszony 50g<br>herbata                                                   | Mandarynka 1szt | Pomidorowa z ryżem<br>250ml <b>(7,9)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Pulpet b/s 90g <b>(1-pszenica,3,9)</b><br>surówka z kapusty<br>pekińskiej 150g<br>herbata    |              | chleb żytni 105g <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>szynka z indyka 50 g <b>(1-pszenica,6,7)</b><br>herbata | Wartość energetyczna<br>1851 kcal<br>Białko ogółem<br>93.92 g<br>Tłuszcz<br>70.09 g<br>Węglowodany ogółem<br>227.84 g  |

**PIĄTEK 18.07.2025**

|                                                                     | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                          | II<br>ŚNIADANIE | OBIAD                                                                                                                       | PODWIECZOREK      | KOLACJA                                                                                                                                                                     | WARTOŚCI                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA<br>PODSTAWOWA                                                 | Płatki ryżowe na mleku 310ml<br>(7)<br>chleb pszenno- żytni 105g (1-<br><b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>pasztetowa 50g (1-<br><b>pszenica,6,7,10</b> )<br>rzodkiew biała 50g<br>herbata |                 | Barszcz czerwony 250ml<br>(7,9)<br>Makaron razowy z sosem<br>szpinakowo -mięsnym 250g<br>(1- <b>pszenica,7</b> )<br>herbata | Mus owocowy 1 szt | chleb pszenno- żytni 105g<br>(1- <b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>pasta rybna z fileta<br>śledziowego 70g (1-<br><b>pszenica,3;4</b> )<br>papryka 50 g<br>herbata | Wartość energetyczna<br>2232 kcal<br>Białko ogółem<br>95.33 g<br>Tłuszcz<br>72.52 g<br>Węglowodany ogółem<br>312.86 g |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA                                               | Płatki ryżowe na mleku 310ml<br>(7)<br>chleb pszenny 100g (1-<br><b>pszenica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>pasztet zapiekany 50g (1-<br><b>pszenica,6,7</b> )<br>rzodkiew biała 50g<br>herbata       |                 | Barszcz czerwony 250ml<br>(7,9)<br>Makaron z sosem<br>szpinakowo-mięsnym 250g<br>(1- <b>pszenica,3,7</b> )<br>herbata       | Mus owocowy 1 szt | chleb pszenny 100g (1-<br><b>pszenica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>ser żółty 50g (7)<br>papryka 50 g<br>herbata                                                              | Wartość energetyczna<br>2110 kcal<br>Białko ogółem<br>91.81 g<br>Tłuszcz<br>70.33 g<br>Węglowodany ogółem<br>297.73 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>pasztet zapiekany 50g (1-<br><b>pszenica,6,7</b> )<br>rzodkiew biała 50g<br>herbata                               | Kefir 1szt(7)   | Barszcz czerwony 250ml<br>(7,9)<br>Makaron razowy z sosem<br>szpinakowo-mięsnym 250g<br>(1- <b>pszenica,7</b> )<br>herbata  |                   | chleb żytni 105g (1-<br><b>pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br>ser żółty 50g (7)<br>papryka 50 g<br>herbata                                                      | Wartość energetyczna<br>1918 kcal<br>Białko ogółem<br>92.68 g<br>Tłuszcz<br>70.79 g<br>Węglowodany ogółem<br>240.41 g |

**SOBOTA 19.07.2025**

|                                                                     | 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 ( <b>7</b> )<br>szynka z indyka 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 50g<br>herbata |                   | Zupa krupnik 250ml ( <b>1-jęczmień,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Bigos 200g ( <b>1-pszenica,6,7,9,10</b> )<br>herbata                                                                | Mandarynka 1szt | chleb pszenno- żytni 105g<br>( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>pasta z ciecierzycy z<br>papryką 100g ( <b>6</b> )<br>rzodkiewka 50g<br>herbata | Wartość energetyczna<br>2094 kcal<br>Białko ogółem<br>75.39 g<br>Tłuszcz<br>74.96 g<br>Węglowodany ogółem<br>298.50 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 ( <b>7</b> )<br>szynka z indyka 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 50g<br><b>herbata</b>       |                   | Zupa krupnik 250ml ( <b>1-jęczmień,9</b> )<br>ziemniaki gotowane 200g<br>Schab gotowany w sosie<br>150g ( <b>1-pszenica,7,9</b> )<br>surówka z selera 150g<br>( <b>3,7,9,10</b> )<br>herbata | Mandarynka 1szt | chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>jajko 1szt ( <b>3</b> )<br>rzodkiewka 50g<br>herbata                                         | Wartość energetyczna<br>2087 kcal<br>Białko ogółem<br>95.40 g<br>Tłuszcz<br>70.19 g<br>Węglowodany ogółem<br>292.30 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>szynka z indyka 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 50g<br>herbata                                                        | Marchewka<br>100g | Zupa krupnik 250ml ( <b>1-jęczmień,9</b> )<br>ziemniaki gotowane 200g<br>Schab gotowany b/sosu 90g<br>( <b>9</b> )<br>surówka z selera 150g<br>( <b>3,7,9,10</b> )<br>herbata                |                 | chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>pasta z ciecierzycy z<br>papryką 100g ( <b>6</b> )<br>rzodkiewka 50g<br>herbata      | Wartość energetyczna<br>1912 kcal<br>Białko ogółem<br>78.29 g<br>Tłuszcz<br>71.11 g<br>Węglowodany ogółem<br>250.72 g |

**NIEDZIELA 20.07.2025**

|                                                                     | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                  | II ŚNIADANIE | OBIAD                                                                                                                                                              | PODWIECZOREK | KOLACJA                                                                                                                                              | WARTOŚCI                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA<br>PODSTAWOWA                                                 | Płatki żytnie na mleku<br>310ml <b>(1-żyto,7)</b><br>chleb pszenno- żytni 105g<br><b>(1-pszenica,żyto)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>szynka wędzona 50g <b>(1-pszenica,6,7)</b><br>ogórek 50 g<br>herbata |              | Rosół z makaronem 250ml<br><b>(1-pszenica,3,9)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Udko z kurczaka 180g <b>(9)</b><br>surówka z czerwonej<br>kapusty 150g<br>herbata | Jabłko 1szt  | chleb pszenno- żytni 105g<br><b>(1-pszenica,żyto)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>twaróg ze szczypiorkiem<br>75g <b>(7)</b><br>papryka 50g<br>herbata | Wartość energetyczna<br>2121 kcal<br>Białko ogółem<br>100.14 g<br>Tłuszcz<br>72.15 g<br>Węglowodany ogółem<br>291.04 g |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA                                               | Płatki żytnie na mleku<br>310ml <b>(1-żyto,7)</b><br>chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>szynka wędzona 50g <b>(1-pszenica,6,7)</b><br>ogórek 50 g<br>herbata              |              | Rosół z makaronem 250ml<br><b>(1-pszenica,3,9)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Udko z kurczaka 180g <b>(9)</b><br>sałata ze śmietaną 50g <b>(7)</b><br>herbata   | Jabłko 1szt  | chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>twaróg ze szczypiorkiem<br>75g <b>(7)</b><br>papryka 50g<br>herbata              | Wartość energetyczna<br>1993 kcal<br>Białko ogółem<br>97.73 g<br>Tłuszcz<br>62.83 g<br>Węglowodany ogółem<br>283.50 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>szynka wędzona 50g <b>(1-pszenica,6,7)</b><br>ogórek 50 g<br>jajko 1szt <b>(3)</b><br>herbata                        | jabłko 1szt  | Rosół z makaronem 250ml<br><b>(1-pszenica,3,9)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Udko z kurczaka 180g <b>(9)</b><br>surówka z czerwonej<br>kapusty 150g<br>herbata |              | chleb żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>twaróg ze szczypiorkiem<br>75g <b>(7)</b><br>papryka 50g<br>herbata      | Wartość energetyczna<br>1805 kcal<br>Białko ogółem<br>87.41 g<br>Tłuszcz<br>69.42 g<br>Węglowodany ogółem<br>227.29 g  |

\*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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

**ROZPORZĄDZENIE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011z dnia 25 października 2011 r.w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylenia dyrektywy Komisji 87/250/EWG, dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 2000/13/WE Parlamentu Europejskiego i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004**

### **ALERGENY**

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz,
2. Skorupiaki i produkty pochodne;
3. Jaja i produkty pochodne;
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), z wyjątkiem:
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia
9. Seler i produkty pochodne;
10. Gorczyca i produkty pochodne;
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne;
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartośćSO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców;
13. Łubin i produkty pochodne;
14. Mięczaki i produkty pochodne

### **OZNACZENIA WARTOŚCI**

**E-** Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011(kcal),

**B-** Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

**T** – Tłuszcz

**W** - Węglowodany ogółem,