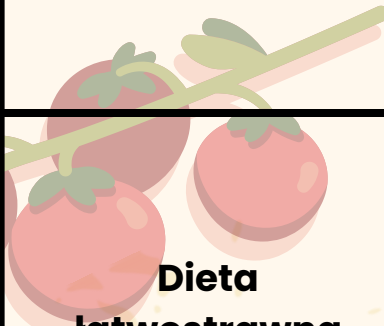
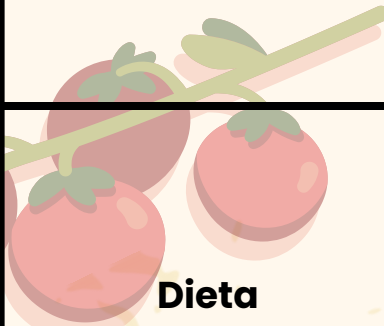
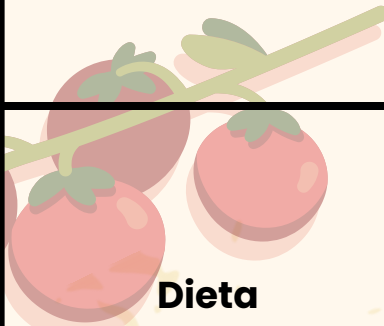
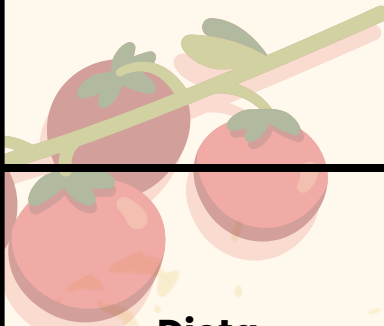
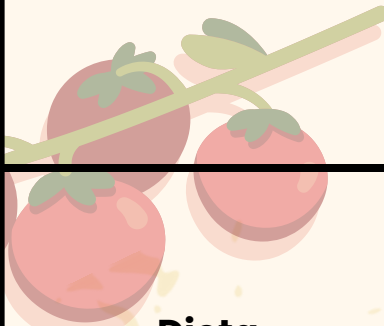


19.01.26	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości
Dieta podstawowa 	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) krakowska wędzona 50 g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50 g, herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9) surówka z marchewki 150g, herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto), masło 14g (7), serek wypasiony ½ (7) rzodkiewka 50 g, dżem 1 szt, herbata	Wartość energetyczna: 2231 kcal Białko ogółem: 88.87 g Tłuszcz: 81.87 g Węglowodany ogółem: 306.13 g
Dieta łatwostrawna 	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) krakowska wędzona 50 g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50 g, herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9) surówka z marchewki 150g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony ½ (7) rzodkiewka 50 g dżem 1 szt, herbata	Wartość energetyczna: 2191 kcal Białko ogółem: 88.80 g Tłuszcz: 76.13 g Węglowodany ogółem: 312.09 g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) krakowska wędzona 50 g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50 g, herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy b/sosu 90g (1-pszenica,3,9) surówka z marchewki 150g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wypasiony ½ (7) rzodkiewka 50 g dżem 1 szt, herbata	Wartość energetyczna: 2048 kcal Białko ogółem: 88.03 g Tłuszcz: 61.67 g Węglowodany ogółem: 309.04 g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska wędzona 50 g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50 g, herbata	Jabłko 1szt	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy b/sosu 90g (1-pszenica,3,9) surówka z marchewki 150g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony ½ (7) rzodkiewka 50 g, herbata	Wartość energetyczna: 1827 kcal Białko ogółem: 79.43 g Tłuszcz: 71.68 g Węglowodany ogółem: 253.41 g
Dieta bogatobiałkowa 	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) krakowska wędzona 50 g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50 g, herbata	Mandarynka 1szt	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9) surówka z marchewki 150g herbata	chleb pszenno-żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) pasztet zapiekany 50g (1-pszenica,6,7) sałata 20g	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto), masło 14g (7), serek wypasiony ½ (7) rzodkiewka 50 g dżem 1 szt, herbata	Wartość energetyczna: 2311 kcal Białko ogółem: 93.55 g Tłuszcz: 87.21 g Węglowodany ogółem 309.43 g

20.01.26	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości
Dieta podstawowa 	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50 g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g, herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g(1-pszenica,6,7,9,10) herbata	Deser mleczny 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto), masło 14g (7), sałatka śledziowa 50g (3,4,10) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) roszponka 20 g, herbata	Wartość energetyczna: 2268 kcal Białko ogółem: 102.16 g Tłuszcz: 70.78 g Węglowodany ogółem: 330.86 g
Dieta łatwostrawna 	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50 g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g, herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie pomidorowym 150g (1-pszenica,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata	Deser mleczny 1szt (7)	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 50 g (3,9,10) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) roszponka 20 g, herbata	Wartość energetyczna: 2044 kcal Białko ogółem: 97.13 g Tłuszcz: 67.20 g Węglowodany ogółem: 287.65 g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka gotowana 50 g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g, herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany b/s 90g (9) sałata z olejem 50g, herbata	Deser mleczny 1szt (7)	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) sałatka jarzynowa z olejem 50 g (3,9) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) roszponka 20 g, herbata	Wartość energetyczna: 2014 kcal Białko ogółem: 96.61 g Tłuszcz: 63.88 g Węglowodany ogółem: 287.97 g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 80 g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g, herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany b/sosu 90g (9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 50 g (3,9,10) szynka z indyka 80g (1-pszenica,6,7) roszponka 20 g, herbata	Wartość energetyczna: 1862 kcal Białko ogółem: 93.31 g Tłuszcz: 76.02 g Węglowodany ogółem: 228.48 g
Dieta bogatobiałkowa 	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50 g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g, herbata	Deser mleczny 1szt (7)	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie pomidorowym 150g (1-pszenica,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) szynka dębowa 50g (1-pszenica,6,7)	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 50 g (3,9,10) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) roszponka 20 g, herbata	Wartość energetyczna: 2182 kcal Białko ogółem: 104.76 g Tłuszcz: 79.84 g Węglowodany ogółem: 283.05 g

21.01.26	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości
Dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 1 szt (3) papryka 50g, herbata		Kalafiorowa 250ml (7,9) Ryż brązowy gotowany 200g gulasz wieprzowy 150g (1-pszenica,9) buraczki 150 g, herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75 g (7) ogórek 50 g, herbata	Wartość energetyczna: 2204 kcal Białko ogółem: 89.31 g Tłuszcz: 73.48 g Węglowodany ogółem: 318.77 g
Dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1 szt (3) papryka 50g, herbata		Kalafiorowa 250ml (7,9) Ryż gotowany 200g gulasz wieprzowy 150g (1-pszenica,9) buraczki 150 g, herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75 g (7) ogórek 50 g, herbata	Wartość energetyczna: 2249 kcal Białko ogółem: 89.61 g Tłuszcz: 72.00 g Węglowodany ogółem: 334.19 g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa14g (7) pasta z białek jaj z olejem 75g (3) papryka 50g, herbata		Kalafiorowa 250ml (7,9) Ryż gotowany 200g gulasz wieprzowy 150g (1-pszenica,9) buraczki 150 g, herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg z koperkiem 75 g (7) ogórek 50 g, herbata	Wartość energetyczna: 2193 kcal Białko ogółem: 91.09 g Tłuszcz: 64.76 g Węglowodany ogółem: 335.02 g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 2 szt (3) papryka 50g, herbata	Kisiel 200g	Kalafiorowa 250ml (7,9) Ryż brązowy gotowany 200g gulasz wieprzowy 150g (1-pszenica,9) surówka z kapusty kiszonej 150 g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75 g (7) ogórek 50 g, herbata	Wartość energetyczna: 1860 kcal Białko ogółem: 74.12 g Tłuszcz: 70.83 g Węglowodany ogółem: 256.19 g
Dieta bogatobiałkowa	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 1 szt (3) papryka 50g, herbata	Pomarańcza ½ szt	Kalafiorowa 250ml (7,9) ryż gotowany 200g gulasz wieprzowy 150g (1-pszenica,9) buraczki 150 g, herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) szynka konserwowa 50 g (6,7), pomidor 50 g	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75 g (7) ogórek 50 g, herbata	Wartość energetyczna: 2393 kcal Białko ogółem: 96.69 g Tłuszcz: 84.74 g Węglowodany ogółem 331.79 g

22.01.26	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) krakowska parzona 50g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50g, herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet mielony 100g (1-pszenica,3) surówka z kapusty pekińskiej 150g, herbata	Mus owocowy 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g, herbata	Wartość energetyczna: 2138 kcal Białko ogółem: 102.28 g Tłuszcz: 72.20 g Węglowodany ogółem: 290.32 g
Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100 g (1-pszenica,6) masło 14g (7) krakowska parzona 50g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50g, herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9) surówka z marchewki 150g, herbata	Mus owocowy 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna: 2056 kcal Białko ogółem: 99.47 g Tłuszcz: 67.39 g Węglowodany ogółem: 287.48 g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100 g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa14g (7) krakowska parzona 50g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50g, herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet b/s 90g (1-pszenica,3,9) surówka z marchewki 150g herbata	Mus owocowy 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g, herbata	Wartość energetyczna: 2044 kcal Białko ogółem: 99.92 g Tłuszcz: 63.60 g Węglowodany ogółem: 291.90 g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska parzona 80g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50g, herbata	Mandarynka 1szt	Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet b/s 90g (1-pszenica,3,9) surówka z kapusty pekińskiej 150g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11), masło 14g (7), serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g szynka z indyka 50 g (1-pszenica,6,7), herbata	Wartość energetyczna: 1885 kcal Białko ogółem: 94.62 g Tłuszcz: 70.16 g Węglowodany ogółem: 235.49 g
Dieta bogatobiałkowa	Płatki owsiane na mleku 310ml(1-owies,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) krakowska parzona 50g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50g, herbata	Mus owocowy 1szt	Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9) surówka z marchewki 150g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7)	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna: 2202 kcal Białko ogółem: 108.06 g Tłuszcz: 79.19 g Węglowodany ogółem: 286.27 g

23.01.26	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości
Dieta podstawowa 	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztetowa 50g (1-pszenica,6,7,10) ogórek 50g, herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem szpinakowo -mięsnym 250g (1-pszenica,7), herbata	Banan 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto), masło 14g (7), pasta rybna z fileta śledziowego 40g (1-pszenica,3;4) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) papryka 50 g, herbata	Wartość energetyczna: 2416 kcal Białko ogółem: 98.40 g Tłuszcz: 78.39 g Węglowodany ogółem: 341.54 g
Dieta łatwostrawna 	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (1-pszenica,6,7) ogórek 50g, herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem szpinakowo-mięsnym 250g (1-pszenica,3,7), herbata	Banan 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) papryka 50 g, herbata	Wartość energetyczna: 2201 kcal Białko ogółem: 87.47 g Tłuszcz: 67.87 g Węglowodany ogółem: 329.47 g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa14g (7) pasztet zapiekany 50g (1-pszenica,6,7) ogórek 50g, herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem szpinakowo-mięsnym 250g (1-pszenica,3,7), herbata	Banan 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) papryka 50 g, herbata	Wartość energetyczna: 2183 kcal Białko ogółem: 99.47 g Tłuszcz: 65.31 g Węglowodany ogółem: 336.47 g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet zapiekany 80g (1-pszenica,6,7) ogórek 50g, herbata	Kefir 1szt(7)	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem szpinakowo -mięsnym 250g (1-pszenica,7), herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 80g (1-pszenica,6,7) papryka 50 g, herbata	Wartość energetyczna: 1876 kcal Białko ogółem: 90.22 g Tłuszcz: 68.97 g Węglowodany ogółem: 236.11 g
Dieta bogatobiałkowa 	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (1-pszenica,6,7) ogórek 50g, herbata	Banan 1szt	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem szpinakowo-mięsnym 250g (1-pszenica,3,7), herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7), jajko 2szt (3)	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) papryka 50 g, herbata	Wartość energetyczna: 2384 kcal Białko ogółem: 100.10 g Tłuszcz: 83.81 g Węglowodany ogółem 323.87 g

24.01.26	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości
Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g, herbata		Zupa krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Bigos 200g (1-pszenica,6,7,9,10) herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto), masło 14g (7), pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 50g (6) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g, herbata	Wartość energetyczna: 2025 kcal Białko ogółem:77.99 g Tłuszcz: 71.22 g Węglowodany ogółem: 286.19 g
Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g, herbata		Zupa krupnik 250ml (1-jęczmień,9) ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1-pszenica,7,9) surówka z selera 150g (3,7,9,10) herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g, herbata	Wartość energetyczna: 2087 kcal Białko ogółem: 95.40 g Tłuszcz: 70.19 g Węglowodany ogółem: 292.30 g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g, herbata		Zupa krupnik 250ml (1-jęczmień,9) ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany b/sosu 90g (9) surówka z selera z olejem 150g(9), herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj 75g (3) rzodkiewka 50g, herbata	Wartość energetyczna: 2005 kcal Białko ogółem: 93.49 g Tłuszcz: 59.36 g Węglowodany ogółem: 297.46 g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka z indyka 80g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g, herbata	Marchewka 100g	Zupa krupnik 250ml (1-jęczmień,9) ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany b/sosu 90g (9) surówka z selera 150g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 50g (6), jajko 1szt (3), rzodkiewka 50g, herbata	Wartość energetyczna: 1815 kcal Białko ogółem: 78.72 g Tłuszcz: 71.53 g Węglowodany ogółem: 234.27 g
Dieta bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g, herbata	Mandarynka 1szt	Zupa krupnik 250ml (1-jęczmień,9) ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1-pszenica,7,9) surówka z selera 150g (3,7,9,10) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) serek wypasiony ½ szt (7), sałata 30g	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna: 2260 kcal Białko ogółem: 101.02 g Tłuszcz: 85.49 g Węglowodany ogółem 294.68 g

25.01.26	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Wartości
Dieta podstawowa	Płatki żytnie na mleku 310ml (1-żyto,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka wędzona 50g (1-pszenica,6,7) ogórek 50 g, herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z czerwonej kapusty 150g, herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g, herbata	Wartość energetyczna: 2121 kcal Białko ogółem: 100.14 g Tłuszcz: 72.15 g Węglowodany ogółem: 291.04 g
Dieta łatwostrawna	Płatki żytnie na mleku 310ml (1-żyto,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka wędzona 50g (1-pszenica,6,7) ogórek 50 g, herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g, herbata	Wartość energetyczna: 1993 kcal Białko ogółem: 97.73 g Tłuszcz: 62.83 g Węglowodany ogółem: 283.50 g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki żytnie na mleku 310ml (1-żyto,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa14g (7) szynka wędzona 50g (1-pszenica,6,7) ogórek 50 g, herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka b/ skóry 180g (9) sałata z olejem 50g, herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g, herbata	Wartość energetyczna: 1992 kcal Białko ogółem: 97.07 g Tłuszcz: 63.41 g Węglowodany ogółem: 282.21 g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka wędzona 80g (1-pszenica,6,7) ogórek 50 g, herbata	jabłko 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z czerwonej kapusty 150g, herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 112g (7) papryka 50g, herbata	Wartość energetyczna: 1816 kcal Białko ogółem: 91.14 g Tłuszcz: 67.72 g Węglowodany ogółem: 229.89 g
Dieta bogatobiałkowa	Płatki żytnie na mleku 310ml (1-żyto,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka wędzona 50g (1-pszenica,6,7) ogórek 50 g, herbata	Budyń na mleku 200g (7)	Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) krakowska wędzona 50 g (1-pszenica,6)	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna: 2166 kcal Białko ogółem: 110.60 g Tłuszcz: 79.95 g Węglowodany ogółem: 270.39 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 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,

