

- Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

PONIEDZIAŁEK 18-12-2023

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Masło ekstra 13g (mleko) Chleb baltonowski 70g (pszenica,żyto) Kiełbasa krakowska drobiowa 45g(soja) kalarepa 50g Ser mozzarella 40g(mleko) zupa mleczna płatki owsiane 350ml (mleko,owies) Herbata czarna cukrem 250ml		zupa pomidorowa z soczewicą 400ml (mleko) pulpet w sosie koperkowym 270g (śmietana ,jajko,pszenica),ziemniaki gotowane 200g,kapusta biała z olejem 200g sok rozcieńczony z wodą 250ml		Masło ekstra 13g (mleko) Chleb baltonowski 105g (pszenica,żyto) sałatka z tuńczyka,jajko,fasolka czerwona,ogórek kiszony majonez,szczypior ,koper 150g (jajko) Herbata czarna z cukrem 250ml	Wartość energetyczna :2025kcal białko ogółem :95,37g tłuszcz :72,16g węglowodany ogółem :307,15g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Masło ekstra 13g (mleko)Chleb żytni 70g (żyto) Kiełbasa krakowska drobiowa 45g(soja) kalarepa 50g Ser mozzarella 40g(mleko) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 150g (mleko) mandarynka 70g	zupa pomidorowa z soczewicą 400ml (mleko) pulpet w sosie koperkowym 270g (śmietana ,jajko,pszenica),ziemniaki gotowane 200g,kapusta biała z olejem 200g woda mineralna 250ml	Kanapka (żyto),masło 7g (mleko),rzodkiewka 30g	Masło ekstra 13g (mleko)Chleb żytni105g (,żyto) sałatka z tuńczyka,jajko,fasolka czerwona,ogórek kiszony majonez,szczypior ,koper 150g (jajko) Herbata czarna bez cukru 250ml	Wartość energetyczna :2048 kcal białko ogółem :98,46g tłuszcz :68,83g węglowodany ogółem :279,98g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

WTOREK 19-12-2023

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	<p>chleb baltonowski 70g (pszenica,żyto)</p> <p>masło 13g (mleko)</p> <p>kiełbasa wrocławska 70g (soja,gorczyca),rzodkiewka 30g,ser topiony plaster 17g (mleko)zupa mleczna z kaszy kukurydzianej 350ml (mleko)</p> <p>Herbata czarna z cukrem 250ml</p>		<p>Zupa fasolowa 400ml(seler) schab w kapuście 350g (żyto) makaron świderki 100g (jajko,pszenica)</p> <p>syrop rozcieńczony z wodą 250ml</p>		<p>Masło extra 13g(masło) chleb baltonowski 80g(pszenica,żyto) sałatka z jajka,blok miesny,oliwki czarne,majonez 150g (jajko,soja,pszenica,ml eko.) herbata czarna z cukrem 250ml</p>	<p>Wartość energetyczna :2216 kcal</p> <p>białko ogółem:101,25g</p> <p>tłuszcz :74,75g</p> <p>węglowodany ogółem :292,94g</p>
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>Masło extra 13g(masło) chleb żytni 100g(żyto) kiełbasa wrocławska 70g (soja,gorczyca),rzodkiewka 30g,ser topiony plaster 17g (mleko)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g(mleko) kiwi 70g</p>	<p>Zupa jarzynowa400ml (seler,mleko) schab w kapuście 350g (żyto) makaron razowy 100g (jajko,żyto) woda mineralna niegazowana 250ml</p>	<p>Chleb żytni 60g, masło extra 10g,(mleko) twaróg 40g (mleko)i szczypiorek</p>	<p>Masło extra 13g(masło) chleb żytni 80g(żyto) sałatka z ziemniaków,ciecierzycy,boczkuwędzonego,ogórkakiszzonego,cebuli, majonezu150g(jajko,soja,pszenica,mleko,gorczyca)</p>	<p>Wartość energetyczna :2214 kcal</p> <p>białko ogółem:109,56g</p> <p>tłuszcz :70,89g</p> <p>węglowodany ogółem :289,09g</p>

	herbata czarna bez cukru				herbata czarna bez cukru 250g	
--	--------------------------	--	--	--	-------------------------------	--

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

Środa 20-12-2023

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Masło extra 13g(masło) chleb baltonowski 80g(pszenica,żyto) zupa mleczna z płatków ryżowych na mleku 350ml(mleko) dżem 25,sałata zielona 20g, pasztet zapiekany 40g (soja,mleko,pszenica) herbata czarna z cukrem 250ml		Zupa barszcz czerwony 400ml(seler,mleko) zrazy w sosie własnym 250g (jajko,pszenica) surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kiszonym 200g,kasza gryczana na sypko 100g syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g, (mleko) chleb baltonowski 80g(pszenica,żyto) kiełbasa żywiecka 40g (soja),ogórek zielony 50g, ser wędzony topiony 40g (mleko) herbata czarna z cukrem 250ml	Wartość energetyczna :2294 kcal białko ogółem:99,45g tłuszcz :76,36g węglowodany ogółem :320,98g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Masło extra 13g(masło) chleb żytni 100g(żyto) sałata zielona 20g, pasztet zapiekany 40g (soja,mleko,pszenica)	Kanaki z chleba żytniego 60g,(żyto) masła extra 10g,(mleko) pomidor 60g	Zupa barszcz czerwony 400ml(seler,mleko) zrazy w sosie własnym 250g (jajko,pszenica) surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kiszonym 200g,kasza	Brokuł gotowany z sosem jogurtowym i koprem 350g	Masło extra 13g, (mleko) chleb żytni 100g(żyto) kiełbasa żywiecka 40g (soja),ogórek zielony 50g, ser wędzony topiony 40g (mleko) herbata czarna bez cukru 250ml	Wartość energetyczna :2056 kcal białko ogółem:102,61g tłuszcz :71,71g węglowodany ogółem :273,87g

	herbata czarna bez cukru 250ml		gryczana na sypko 100g woda mineralna 250ml		
--	--------------------------------	--	--	--	--

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

CZWARTEK 21-12-2023

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Masło extra 13g(mleko) chleb baltonowski 80g(pszenica,żyto) zupa mleczna z kasza manna na mleku 350ml(mleko,pszenica)ser żółty 40g (mleko),rzodkiew biała 40g,szynka gotowana 40g(soja)		Zupa barszcz biały z kiełbasą białą i ryżem 400ml (seler,soja,gorczyca, pszenica),bigos z pieczarka ,boczkie m i przecierem 350 g,ziemniaki gotowane 200gsok rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g(mleko) chleb baltonowski 80g(żyto,pszenica) śledź matijas w oleju 130g,jogurt naturalny 150g(mleko) herbata czarna z cukrem 250ml	Wartość energetyczna :2316 kcal białko ogółem :81,50g tłuszcz :76,82g węglowodany ogółem :339,29g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Masło extra 13g(mleko) chleb żytnia 100g(żyto) twarożek 40g(mleko) szynka szynka 40g (soja) ,pomidor 60g herbata czarna bez cukru250ml	Jogurt naturalny (mleko) 1szt(mleko) kiwi 70g	Zupa barszcz biały z kiełbasą białą i ryżem 400ml (seler,soja,gorczyca, pszenica),bigos z pieczarka ,boczkie m i przecierem 350 g,ziemniaki gotowane 200g woda mineralna niegazowana z 250ml	Kanapka z chleba żytniego (żyto) 60g masło extra 10g (mleko) ogórek zielony 50g	Masło extra 13g(mleko) chleb żytni 100g(żyto) śledź matijas w oleju 130g,jogurt naturalny 150g(mleko) herbata czarna bez cukru 250ml	Wartość energetyczna :2093 kcal białko ogółem:98,72g tłuszcz :77,86g węglowodany ogółem :270,69g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

PIĄTEK 22-12-2023

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Masło extra 13g(mleko) chleb baltonowski (pszenica,żyto)80g zupa mleczna z makronem zacierka 300g(mleko,jajko,p szenica),pasta z jajka 70g (jajko),ogórek zielony 40g ,kielbasa drobiowa 40g (soja) herbata czarna z cukrem 250ml		Zupa kapuśniak z ziemniakami 400ml (seler),filet z ryby smażony w panierce 200g (jajko,pszenica),sos po grecku 200g (seler),ziemniaki gotowane 200g syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g,(mleko) chleb baltonowski(pszeni ca,żyto) 105g sałatka brokuła ,jajko,rzodkiewki jogurt naturalny 150g(mleko) herbata z cukrem 250ml	Wartość energetyczna :2071 kcal białko ogółem :84,06g tłuszcz :71,41g węglowodany ogółem :292,09g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Masło extra 13g(mleko) chleb żytni 100g(żyto) pasta z twarogu 70g(mleko),dżem 25g,papryka czerwona 50g	Serek wiejski ½ szt (mleko)(mleko) rzodkiewka 40g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 400ml (seler),filet z ryby gotowany 170g ,kapusta kiszona z olejem 200g (seler),ziemniaki gotowane 200g	Jogurt naturalny 150g (mleko) 1 szt (mleko) jabłko 200g	Masło extra 13g,(mleko) chleb żytni 100g(żyto) sałatka brokuła ,jajko,rzodkiewki jogurt naturalny 150g(mleko)	Wartość energetyczna :1986 kcal białko ogółem :87,09g tłuszcz :72,89g węglowodany ogółem :267,00g

	herbata czarna bez cukru 250ml		woda mineralna niegazowana 250ml		herbata bez cukru 250ml	
--	--------------------------------	--	----------------------------------	--	-------------------------	--

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