

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 29.01.24-04.02.24 r.

PONIEDZIAŁEK 29.01.2024

	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) serek wypasiony 1/2szt (7) papryka 30g herbata		Zupa chłopska 250ml (1- pszenica,9) ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy z ciecierzycą 200g (1- pszenica,6,9) surówka z ogórka kiszzonego 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka śledziowa 100g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2283 kcal Białko ogółem 89.79 g Tłuszcz 83.68 g Węglowodany ogółem 313.24 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) papryka 30g herbata		Zupa chłopska 250ml (1- pszenica,9) ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy 150g (1- pszenica,9) surówka z ogórka kiszzonego 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2161 kcal Białko ogółem 83.89 g Tłuszcz 75.65 g Węglowodany ogółem 313.08 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) papryka 30g herbata		Zupa chłopska 250ml (1- pszenica,9) ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy 150g (1- pszenica,9) surówka z ogórka kiszzonego 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) sałatka ziemniaczana z olejem 100g pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2049 kcal Białko ogółem 83.50 g Tłuszcz 63.66 g Węglowodany ogółem 312.37 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) papryka 30g herbata	Serek wiejski 1szt (7)	Zupa chłopska 250ml (1- pszenica,9) ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy z ciecierzycą 200g (1- pszenica,6,9) surówka z ogórka kiszzonego 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1908 kcal Białko ogółem 77.96 g Tłuszcz 71.65 g Węglowodany ogółem 254.64 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) papryka 30g herbata	Serek wiejski 1szt (7)	Zupa chłopska 250ml (1- pszenica,9) ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy 150g (1- pszenica,9) surówka z ogórka kiszzonego 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) wędlina krakowska parzona 50g (6) ogórek 50g	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2551 kcal Białko ogółem 108.37 g Tłuszcz 88.24 g Węglowodany ogółem 313.33 g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek”

WTOREK 30.01.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenno- żytni 35g (1-pszenica,żyto) bułka pszenna 1szt (1-pszenica) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) roszponka 30g herbata		Zupa brokułowa 250ml (7,9) Makaron z serem i brzoskwiniami 250g (1-pszenica,7) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) kiełbasa podwawelska 80g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2011 kcal Białko ogółem 81.02 g Tłuszcz 73.15 g Węglowodany ogółem 259.61 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 25g (1-pszenica) bułka pszenna 1szt (1-pszenica) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) roszponka 30g herbata		Zupa brokułowa 250ml (7,9) Makaron z serem i brzoskwiniami 250g (1-pszenica,7) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) szynka wędzarska 50g ogórek 50g miód 25g herbata	Wartość energetyczna 2111 kcal Białko ogółem 77.20 g Tłuszcz 67.66 g Węglowodany ogółem 302.66 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 25g (1-pszenica) bułka pszenna 1szt (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) roszponka 30g herbata		Zupa brokułowa 250ml (7,9) Makaron z serem i brzoskwiniami 250g (1-pszenica,7) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka wędzarska 50g ogórek 50g miód 25g herbata	Wartość energetyczna 2043 kcal Białko ogółem 77.20 g Tłuszcz 60.10 g Węglowodany ogółem 302.66 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) roszponka 30g herbata	Suchary b/c 50g (1-pszenica) jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa brokułowa 250ml (7,9) Makaron razowy z serem 250g (1-pszenica,7) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka wędzarska 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1869 kcal Białko ogółem 74.88 g Tłuszcz 67.81 g Węglowodany ogółem 235.67 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) roszponka 30g herbata	Suchary 50g (1-pszenica) jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa brokułowa 250ml (7,9) Makaron z serem i brzoskwiniami 250g (1-pszenica,7) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) serek krążek 2szt (7) pomidor 50g	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka wędzarska 50g ogórek 50g miód 25g herbata	Wartość energetyczna 2664 kcal Białko ogółem 98.75 g Tłuszcz 89.57 g Węglowodany ogółem 366.84 g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek”

ŚRODA 31.01.2024

	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) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień 9) Ziemniaki gotowane 200g rolada z warzywami w sosie 150g (9) sałata ze śmietaną 50g (7)		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2090 kcal Białko ogółem 95.81 g Tłuszcz 62.64 g Węglowodany ogółem 290.62 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień 9) Ziemniaki gotowane 200g rolada z warzywami w sosie 150g (9) sałata ze śmietaną 50g (7)		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2125 kcal Białko ogółem 96.00 g Tłuszcz 64.90 g Węglowodany ogółem 297.24 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj z olejem 75g (3) rzodkiewka 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień 9) Ziemniaki gotowane 200g rolada z warzywami b/sosu 100g (9) sałata z olejem 50g		chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wiejski 1szt (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2091 kcal Białko ogółem 96.82 g Tłuszcz 60.80 g Węglowodany ogółem 296.78 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata	jabłko 1szt	Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień 9) Ziemniaki gotowane 200g rolada z warzywami b/sosu 100g (9) sałata ze śmietaną 50g (7)		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1930 kcal Białko ogółem 78.85 g Tłuszcz 59.59 g Węglowodany ogółem 271.27 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata	Banan 1szt	Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień 9) Ziemniaki gotowane 200g rolada z warzywami w sosie 150g (9) sałata ze śmietaną 50g (7)	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) szynka dębowa 50g sałata 1/8szt	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2417 kcal Białko ogółem 106.05 g Tłuszcz 73.20 g Węglowodany ogółem 337.11 g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek”

CZWARTEK 01.02.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Platki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 35g (1-pszenica,żyto) bułka pszenna 1szt (1-pszenica) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g serek krążek 1szt (7) sałata 1/8szt herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g stek wieprzowy z cebulą 100g (1-pszenica) surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2065 kcal Białko ogółem 94.20 g Tłuszcz 80.21 g Węglowodany ogółem 265.46 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Platki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 25g (1-pszenica) bułka pszenna 1szt (1-pszenica) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g serek krążek 1szt (7) sałata 1/8szt herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g (1-pszenica,3,7) surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2034 kcal Białko ogółem 93.10 g Tłuszcz 78.12 g Węglowodany ogółem 265.54 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Platki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 25g (1-pszenica) bułka pszenna 1szt (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g serek krążek 1szt (7) sałata 1/8szt herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet b/s 100g (1-pszenica,3) surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1891 kcal Białko ogółem 92.33 g Tłuszcz 63.66 g Węglowodany ogółem 262.49 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g serek krążek 1szt (7) sałata 1/8szt herbata	wafle ryżowe 50g	Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet b/s 100g (1-pszenica,3) surówka z marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1855 kcal Białko ogółem 74.59 g Tłuszcz 68.07 g Węglowodany ogółem 252.47 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Platki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g serek krążek 1szt (7) sałata 1/8szt herbata	wafle ryżowe 50g	Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g (1-pszenica,3,7) surówka z buraczków 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) papryka 40g	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2421 kcal Białko ogółem 107.30 g Tłuszcz 85.58 g Węglowodany ogółem 327.35 g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek”

PIĄTEK 02.02.2024

	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) kielbasa żywiecka 50g (6) roszponka 30g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- pszenica) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2101 kcal Białko ogółem 89.20 g Tłuszcz 72.72 g Węglowodany ogółem 286.06 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) roszponka 30g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- pszenica) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2107 kcal Białko ogółem 89.16 g Tłuszcz 71.98 g Węglowodany ogółem 292.36 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) roszponka 30g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z jabłkiem 250g (1- pszenica) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2004 kcal Białko ogółem 79.43 g Tłuszcz 54.70 g Węglowodany ogółem 321.40 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) roszponka 30g herbata	Budyń na mleku 200g (7)	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- pszenica) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1837 kcal Białko ogółem 78.19 g Tłuszcz 69.69 g Węglowodany ogółem 236.11 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) roszponka 30g herbata	Budyń na mleku 200g (7)	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- pszenica) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) jajko 1szt (3) ogórek 50g	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2358 kcal Białko ogółem 99.07 g Tłuszcz 85.38 g Węglowodany ogółem 315.80 g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek”

SOBOTA 03.02.2024

	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) pasztetowa 50g (1- pszenica,6,7,10) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- pszenica,3,7) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2171 kcal Białko ogółem 86.24 g Tłuszcz 86.54 g Węglowodany ogółem 282.45 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- pszenica,3,7) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2126 kcal Białko ogółem 88.74 g Tłuszcz 78.85 g Węglowodany ogółem 289.32 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Klops gotowany b/s 100g (1- pszenica,3) surówka z selera b/majonezu 100g (7,9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj z olejem 75g papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1892 kcal Białko ogółem 86.23 g Tłuszcz 55.74 g Węglowodany ogółem 285.55 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórek kiszony 50g herbata	Pomarańcza 1/2szt	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Klops gotowany b/s 100g (1- pszenica,3) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1865 kcal Białko ogółem 71.14 g Tłuszcz 75.20 g Węglowodany ogółem 243.18 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórek kiszony 50g herbata	Pomarańcza 1/2szt	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- pszenica,3,7) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) twaróg z koperkiem 75g (7)	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2315 kcal Białko ogółem 101.57 g Tłuszcz 84.75 g Węglowodany ogółem 305.96 g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek”

NIEDZIELA 04.02.2024

	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) pierś gotowana z indyka 50g pomidor 50g miód 25g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta rybna z fileta śledziowego 70g (1- pszenica,3;4) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2215 kcal Białko ogółem 106.35 g Tłuszcz 79.41 g Węglowodany ogółem 272.86 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g pomidor 50g miód 25g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2224 kcal Białko ogółem 107.67 g Tłuszcz 81.72 g Węglowodany ogółem 271.62 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g pomidor 50g miód 25g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka b/ skóry 250g surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka dębowa 50g sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2039 kcal Białko ogółem 102.67 g Tłuszcz 62.56 g Węglowodany ogółem 273.22 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g pomidor 50g herbata	Jabłko 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 1853 kcal Białko ogółem 88.68 g Tłuszcz 75.00 g Węglowodany ogółem 207.70 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g pomidor 50g miód 25g herbata	Jabłko 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z marchewki 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) sałatka grecka 100g	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2377 kcal Białko ogółem 109.77 g Tłuszcz 88.91 g Węglowodany ogółem 290.91 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,