

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

ŚRODA 22-11-2023

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Masło ekstra 13g(mleko), chleb baltonowski 70g(pszenica,żyto) zupa mleczna z płatków owsianych(owies) 20g na mleku(mleko) 300 ml pasztet prochowicki z kurczaka 40g(pszenica,soja,mleko,seler) twarożek wypasiony 40g(mleko)		Zupa z fasolki szparagowej ze śmietaną i kaszą jaglaną 400ml(mleko,seler) kotlet mielony z soczewicą w sosie pomidorowym 350g(pszenica,jajko,mleko) ziemniaki gotowane350g surówka z kapusty pekińskiej z olejem200g syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g(mleko) ,chleb baltonowski 100g(pszenica,żyto) kielbasa żywiecka 45g(soja) ogórek zielony 50g herbata czarna z cukrem 250ml	
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Masło extra 13g(mleko) chleb pszenny 80g,zupa mleczna z płatków owsianych na mleku 400ml kielbasa z kurczaka 40g sałata zielona 20g herbata czarna z cukrem 250ml		Zupa z kaszy jaglanej 400ml pulpet mięsny w sosie pomidorowym 250g(pszenica,jajko) surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200g ziemniaki gotowane 300g syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło ekstra 13g chleb pszenny 100g kielbasa szynkowa z indyka 50g pomidor bez skóry 70g	
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Masło extra 13g(masło) chleb pszenny 80g,zupa mleczna z płatków owsianych na mleku400ml (mleko,owies) kielbasa z kurczaka 40g sałata zielona 20g herbata czarna z cukrem 250ml		Zupa z kaszy jaglanej 400ml pulpet mięsny w sosie pomidorowym 250g(jajko,pszenica) surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200g ziemniaki gotowane 300g syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło ekstra 13g(masło) chleb pszenny 100g kielbasa szynkowa z indyka 50g pomidor bez skóry 70g	
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Masło extra 13g(masło) chleb żytni 100g, kielbasa z kurczaka 60g sałata zielona 20g jajko kurze(jajko) gotowane 50g herbata czarna bez cukru 250ml	Kanapki : chleb żytni 60g ,z masłem 10g(mleko) rzodkiewka 30g	Zupa z kaszy jaglanej 400ml pulpet mięsny w sosie pomidorowym 250g(jajko,żyto) surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200g ziemniaki gotowane 300g woda mineralna niegazowana250ml	Jogurt naturalny 150ml(mleko) mandarynka 70g	Masło ekstra 13g(masło) chleb pszenny 100g kielbasa szynkowa z indyka 50g pomidor 70g twaróg 70g	

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

CZWARTEK 23-11-2023

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Masło extra 13g(masło) chleb baltonowski 80g(pszenica,żyto) zupa mleczna z makaronem 300ml (mleko,pszenica,jajko) ser edamski 40g(mleko) sałata zielona 20g herbata czarna z cukrem 2500ml		Żurek staropolski z ziemniakami 400ml (mleko,pszenica) łazanki z kapusty kiszzonej i łopatki 450g syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g(masło) chleb baltonowski 80g(pszenica,żyto) sałatka z ziemniaków,jajka gotowanego,ogórka kiszzonego,szczypior,koper i majonez 150g(jajko,mleko) herbata czarna z cukrem	
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Masło extra 13g(masło) chleb pszenny 80g (pszenica) zupa mleczna z makaronem 300ml (mleko,pszenica,jajko) ser twarogowy 50g(mleko) oliwki czarne 30g herbata czarna z cukrem 2500ml		Zupa ziemniaczana 400ml pierś gotowana z kurczaka 100g sałata zielona z koperkiem i olejem 200g makaron świderki pszenny 100(jajko,pszenica) syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g(mleko) chleb pszenny 80g(pszenica) sałata z ziemniaków,jajka gotowanego ,natki pietruszki i jogurtu naturalnego 150g(jajko,mleko) herbata czarna z cukrem 250g	
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Masło extra 13g(masło) chleb pszenny 80g(pszenica) zupa mleczna z makaronem 300ml (mleko,jajko,pszenica) ser twarogowy 50g(mleko) oliwki czarne 30g herbata czarna z cukrem 2500ml		Zupa ziemniaczana 400ml pierś gotowana z kurczaka 100g sałata zielona z koperkiem i olejem 200g makaron świderki pszenny 100g(jajko,pszenica) syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g(mleko) chleb pszenny 80g(pszenica) sałata z ziemniaków,jajka gotowanego ,natki pietruszki i jogurtu naturalnego 150g(jajko,mleko) herbata czarna z cukrem 250g	
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Masło extra 13g(masło) chleb żytni 100g(żyto) parówki drobiowe 100g(mleko,pszenica,gorczyca) pomidor 50g herbata czarna z cukrem 2500ml kefir 100ml herbata czarna bez cukru	Jogurt naturalny 150g(mleko) kiwi 70g	Zupa ziemniaczana 400ml pierś gotowana z kurczaka 100g sałata zielona z koperkiem i olejem 200g makaron świderki pełnoziarnisty 100g(jajko,pszenica) woda mineralna niegazowana 250ml	Chleb żytni 60g, masło extra 10g,(mleko) twaróg 40g (mleko)i szczypiorek	Masło extra 13g(masło) chleb żytni 80g(żyto) sałata z ziemniaków,jajka gotowanego ,ogórek kiszony,natki pietruszki i jogurtu naturalnego 150g(jajko,mleko) herbata czarna bez cukru 250g	

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

PIĄTEK 24-11-2023

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Masło extra 13g(masło) chleb baltonowski 80g(pszenica,żyto) zupa mleczna kaszy manny na mleku 350ml(pszenica,mleko) pasta z jajka i szczypiorku 90g(jajko) herbata czarna z cukrem 250ml		Zupa kapuśniak z ziemniakami i kiełbasą(gorczyca,soja) 400ml ryż biały z jabłkiem i polewą śmietanową 450 g(mleko) syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g, (mleko) chleb baltonowski 80g(pszenica,żyto) pasta z makreli,seler korzeń ,kukurydza konserwowa,natka pietruszki 150g(ryba ,seler) herbata czarna z cukrem 250ml	
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Masło extra 13g(mleko) chleb pszenny 80g(pszenica) zupa mleczna z kaszy manny na mleku 350g(mleko,pszenica) jajko w sosie jogurtowym z koperkiem 90g(jajko,mleko) herbata z cukrem 250ml		Zupa kapuśniak z kapusty pekińskiej z ziemniakami 400ml ryż biały z jabłkiem i polewą jogurtową 450 g(mleko) syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g, (mleko) chleb pszenny 80g(pszenica,) tuńczyk w sosie własnym 90g sałat zielona 20g herbata czarna z cukrem 250ml	
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Masło extra 13g(mleko) chleb pszenny 80g(pszenica) zupa mleczna z kaszy manny na mleku 350g(mleko,pszenica) jajko w sosie jogurtowym z koperkiem 90g(jajko,mleko) herbata z czarna z cukrem 250ml		Zupa kapuśniak z kapusty pekińskiej z ziemniakami 400ml ryż biały z jabłkiem i polewą jogurtową 450 g(mleko) syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g, (mleko) chleb pszenny 80g(pszenica) tuńczyk w sosie własnym 90g sałat zielona 20g herbata czarna z cukrem 250ml	
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Masło extra 13g(masło) chleb żytni 100g(żyto) jajko w sosie jogurtowym z koperkiem 90g(jajko,mleko) herbata czarna bez cukru 250ml	Kanaki z chleba żytniego 60g,(żyto) masła extra 10g,(mleko) pomidor 60g	Zupa kapuśniak z ziemniakami i kiełbasą (soja,gorczyca)400ml risotto z ryżu brązowego z filetem drobiowym i sosem chrzanowym 450 g(mleko) woda mineralna niegazowana 250ml	Brokuł gotowany z sosem jogurtowym i koprem 350g	Masło extra 13g, (mleko) chleb żytni 100g(żyto) tuńczyk w sosie własnym 90g sałat zielona 20g herbata czarna bez cukru 250ml	

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

SOBOTA 25-11-2023

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Masło extra 13g(mleko) chleb baltonowski 80g(pszenica,żyto) zupa mleczna z płatków żytnich na mleku 350ml(mleko,żyto) ser camembert 40g(mleko) sałata zielona 20g		Zupa z groszku konserwowego z ziemniakami 400ml(mleko) sos bolognese z makaronem spaghetti 450g (jajko,pszenica) syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g(mleko) chleb baltonowski 80g(żyto,pszenica) kielbasa szynkowa 60g(soja) pomidor 70g herbata czarna z cukrem 250ml	
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Masło extra 13g(mleko) chleb pszenny 80g(pszenica) zupa mleczna z płatków żytnich na mleku 350ml(mleko,żyto) połędwica 40g(soja) sałata zielona 20g herbata czarna z cukrem		Zupa z kaszy manny 400ml sos bolognese z makaronem spaghetti 450g (jajko,pszenica) syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g(mleko) chleb pszenny 80g(pszenica) kielbasa szynkowa 60g(soja) pomidor 70g herbata czarna z cukrem 250ml	
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Masło extra 13g(mleko) chleb pszenny 80g(pszenica) zupa mleczna z płatków żytnich na mleku 350ml(mleko,żyto) połędwica 40g sałata zielona 20g herbata czarna z cukrem		Zupa z kaszy manny 400ml sos bolognese z makaronem spaghetti 450g (jajko,pszenica) syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g(mleko) chleb pszenny 80g(pszenica) kielbasa szynkowa 60g(soja) pomidor 70g herbata czarna z cukrem 250ml	
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Masło extra 13g(mleko) chleb żytnia 100g(żyto) jajko gotowane 50g(jajko) połędwica 40g(soja) sałata zielona 20g herbata czarna bez cukru250ml	Jogurt naturalny (mleko) 1szt(mleko) kiwi 70g	Zupa z kaszy manny 400ml sos bolognese z makaronem spaghetti 450 (jajko,pszenica) syrop 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) kielbasa szynkowa 60g(soja) pomidor 70g herbata czarna bez cukru 250ml	

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

NIEDZIELA 26-11-2023

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Masło extra 13g(mleko) chleb baltonowski (pszenica,żyto)80g serdelki drobiowe na gorąco 100g(soja,mleko,gorczyca) musztarda 30g(gorczyca) herbata czarna z cukrem 250ml		Zupa ryżowa 400ml filet drobiowy smażony w panierce 120g (jajko,pszenica) sałat zielona ze śmietaną 200g(mleko) ziemniaki gotowane 350g syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g,(mleko) chleb baltonowski(pszenica,żyto) 80g dżem niskosłodzony 25g,kielbasa żywiecka 50g(gorczyca,soja) kakao na mleku z cukrem 250ml	
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Masło extra 13g(mleko) chleb pszenny 80g(pszenica) serdelki drobiowe na gorąco 100g(soja,gorczyca,mleko) ketchup30g herbata czarna z cukrem 250ml		Zupa ryżowa 400ml ćwiartka z kurczaka gotowana 200g sałat zielona z jogurtem naturalnym 200g(mleko) ziemniaki gotowane 350g syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g,(mleko) chleb pszenny 80g(pszenica) dżem niskosłodzony 25g,kielbasa żywiecka 50g(soja,gorczyca) kakao na mleku z cukrem 250ml	
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Masło extra 13g(mleko) chleb pszenny 80g (pszenica) serdelki drobiowe na gorąco 100g(soja,gorczyca,mleko) ketchup30g herbata czarna z cukrem 250ml		Zupa ryżowa 400ml ćwiartka z kurczaka gotowana 200g sałat zielona z jogurtem naturalnym 200g(mleko) ziemniaki gotowane 350g syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g,(mleko) chleb pszenny 80g(pszenica) dżem niskosłodzony 25g,kielbasa żywiecka 50g(soja,gorczyca) kakao na mleku z cukrem 250ml	
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Masło extra 13g(mleko) chleb żytni 100g(żyto) serdelki drobiowe na gorąco 100g(soja,gorczyca,mleko) ketchup30g herbata czarna bez cukru 250ml	Serek wiejski ½ szt (mleko)(mleko) rzodkiewka 40g	Zupa ryżowa 400ml ćwiartka z kurczaka gotowana 200g sałat zielona z jogurtem naturalnym 200g ziemniaki gotowane 350g woda mineralna niegazowana 250ml	Jogurt naturalny 150g (mleko) 1 szt (mleko) jabłko 200g	Masło extra 13g,(mleko) chleb żytni 100g(żyto) jajko gotowane 50g,(jajko) kielbasa żywiecka 50g(soja,gorczyca) kawa inka na wodzie bez cukru 250ml	
DIETA BOGATOBIAŁKOWA						

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