

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

PONIEDZIAŁEK 11-12-2023

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Masło ekstra 13 g (mleko) Chleb baltonowski 70 g (pszenica,żyto) Kiełbasa drobiowo-wieprzowa, wędzona 45 g(soja) Pomidor 70 g Herbata czarna cukrem 250 ml Ser camembert 40 g(mleko) zupa mleczna płatki owsiane 350ml (mleko,owies)		zupa brukselkowa z ryżem 400ml (mleko,seler) Ziemniaki, gotowane250 g jajka sadzone 2szt (jajko) surówka z marchewki i chrzanu tartego 200g (mleko) sok rozcieńczony z wodą 250ml		Masło ekstra 13 g (mleko) Chleb baltonowski 105 g (pszenica,żyto) Herbata czarna z cukrem 250 ml sałatka makaronowa z filetem drobiowym i ogórkiem zielonym 150g (jajko)	Wartość energetyczna :2136kcal białko ogółem :96,65g tłuszcz :78,59g węglowodany ogółem :293,15g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Masło ekstra 13 g (mleko)Chleb żytni 70 g (żyto)Kiełbasa drobiowo wieprzowa,wędzona 45 g(soja)Pomidor70 Herbata czarna bez cukru 250 mlSer camembert 40 g(mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko) mandarynka 70g	zupa brukselkowa z ryżem 400ml (mleko,seler) Ziemniaki, gotowane250 g jajka na parze szt (jajko) surówka z sałaty zielonej i oleju 200g (mleko) woda mineralna 250ml	Kanapka (żyto),masło 7g (mleko),rzodkiewka 30g	Masło ekstra 13 g (mleko)Chleb żytni105 g (,żyto)Herbata czarna z cukrem 250 ml sałatka makaronowa razowym z filetem drobiowymogórkiem zielonym 150g (jajko)	Wartość energetyczna :2088 kcal białko ogółem :90,74g tłuszcz :66,56g węglowodany ogółem :304,65g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

WTOREK 12-12-2023

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	chleb baltonowski (70 g)masło 13 g (mleko)Herbata czarna z cukrem 250 mlSer gouda, tłusty 35 g (mleko)  Rzodkiewka 50 g pasztet biały z filetem kurczaka 40 g (soja, pszenica) zupa mleczna z kaszy kukurydzianej 350ml (mleko)		Zupa z barszcz czerwony 400ml (seler,mleko) makaron z serem białym i kiełbasą 350g (mleko,jajko,pszenica, soja) syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g(masło) chleb baltonowski 80g(pszenica,żyto) wędlina 50g (soja, pszenica,mleko,gorczyca), pomidor 70g herbata czarna z cukrem 250ml	Wartość energetyczna :2105 kcal  białko ogółem :80,52g tłuszcz :78,70g węglowodany ogółem :291,61g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Masło extra 13g(masło) chleb żytni 100g(żyto)ser gouda 40g (mleko) herbata czarna z cukrem 250ml kefir 100ml herbata czarna bez cukru	Jogurt naturalny 150g(mleko) kiwi 70g	Zupa barszcz czerwony 400ml(mleko,seler) makaron pełnoziarnisty z serem białym i kiełbasą 350g (mleko,żyto,jajko,soja, ) woda mineralna niegazowana 250ml	Chleb żytni 60g, masło extra 10g,(mleko) twaróg 40g (mleko)i szczypiorek	Masło extra 13g(masło) chleb żytni 80g(żyto) wędlina 50g (soja,pszenica,mleko,gorczyca),pomidor 70g herbata czarna bez cukru 250g	Wartość energetyczna :1978 kcal  białko ogółem :86,39g tłuszcz :79,08g węglowodany ogółem :249,09g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

Środa 13-12-2023

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Masło extra 13g(masło) chleb baltonowski 80g(pszenica,żyto) zupa mleczna kaszy kukurydzianej na mleku 350ml(mleko) jajko gotowane 50g(jajko),sałata zielona 20g, kiełbasa żywiecka 40g (soja) herbata czarna z cukrem 250ml		Zupa z ciecierzycy i makaronu (jajko,pszenica,seler ) 400ml filet drobiowy ze szpinakiem 250 g(mleko) ,ziemniaki gotowane 250g syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g, (mleko) chleb baltonowski 80g(pszenica,żyto) pieczeń rzymska 40g (soja,mleko,pszenica,gorczyca) ser mozzarella 40g (mleko),oliwki czarne 40g herbata czarna z cukrem 250ml	Wartość energetyczna :2399 kcal białko ogółem:100,83g tłuszcz :82,57g węglowodany ogółem :320,98g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Masło extra 13g(masło) chleb żytni 100g(żyto) jajko gotowane 50g (jajko),sałat zielona 20g, kiełbasa żywiecka 40g (soja) herbata czarna bez cukru 250ml	Kanaki z chleba żytniego 60g,(żyto) masła extra 10g,(mleko) pomidor 60g	Zupa z ciecierzycy i makaronu (jajko,pszenica,seler )400ml risotto z ryżu brązowego z filetem drobiowym i sosem szpinakowym 250 g(mleko),ryż brązowy na sypko 100g	Brokuł gotowany z sosem jogurtowym i koprem 350g	Masło extra 13g, (mleko) chleb żytni 100g(żyto) pieczeń rzymska 40g (soja,pszenica,gorczyca),ser mozzarella 40g (mleko),oliwki czarne 40g	Wartość energetyczna :2134 kcal białko ogółem :98,09g tłuszcz :68,93g węglowodany ogółem :302,43g

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

**Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach**

CZWARTEK 14-12-2023

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Masło extra 13g(mleko) chleb baltonowski 80g(pszenica,żyto) zupa mleczna z płatków orkiszowych na mleku 350ml(mleko,psze- nica) ser rolada ustrzycka 40g(mleko) pasztet prochowicki 40g (mleko,soja, pszenica,gorczyca) , rzodkiewka 40g		Zupa ogórkowa z ryżem 400ml(mleko,seler) zapiekanka z ziemniaków boczku i pieczarek z sosem z brokuła450g (jajko,mleko,soja) syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g(mleko) chleb baltonowski 80g(żyto,pszenica) sałatka śledziowa z burakiem i ziemniakami 150g (ryba) herbata czarna z cukrem 250ml	Wartość energetyczna :2165 kcal  białko ogółem :86,45g tłuszcz :71,57g węglowodany ogółem :329,95g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Masło extra 13g(mleko) chleb żytnia 100g(żyto) ser rolada ustrzycka 40g(mleko) pasztet prochowicki 40g (mleko,soja, pszenica,gorczyca) , rzodkiewka 40g	Jogurt naturalny (mleko) 1szt(mleko) kiwi 70g	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml (mlekoseler),udko kurze gotowane 200g, surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 200g,makaron razowy 100g (żyto,jajko)woda mineralna	Kanapka z chleba żytniego (żyto) 60g masło extra 10g (mleko) ogórek zielony 50g	Masło extra 13g(mleko) chleb żytni 100g(żyto) sałatka śledziowa z burakiem i ziemniakami 150g (ryba) herbata czarna bez cukru 250ml	Wartość energetyczna :2267 kcal  białko ogółem:100,93g tłuszcz :79,40g węglowodany ogółem :306,23g

	herbata czarna bez cukru 250ml		niegazowana z 250ml			
--	--------------------------------	--	---------------------	--	--	--

**Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach**

PIĄTEK 15-12-2023

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Masło extra 13g(mleko) chleb baltonowski (pszenica,żyto)80g zupa mleczna z makronem gwiazdki 350g(mleko,jajko,p szenica),pasta z twarogu 50g(mleko),ogórek kiszony 40g,kielbasa krakowska drobiowa 40g (soja) herbata czarna z cukrem 250ml		Zupa grochowa 400ml (seler) jajka sadzone na maśle 10g (jajko,mleko) surówka z marchewki i groszku 200g ziemniaki gotowane 350g syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g,(mleko) chleb baltonowski(pszenica,żyto) 80g sałatka z kapusty pekińskiej, fasolki czerwonej,rzodkiewki ,śmietany 150g(mleko) herbata z cukrem 250ml	Wartość energetyczna :2032 kcal białko ogółem :87,20g tłuszcz :76,38g węglowodany ogółem :292,98g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Masło extra 13g(mleko) chleb żytni 100g(żyto) pasta z twarogu 50g(mleko),ogórek kiszony40g,kielbasa krakowska drobiowa 40g (soja)	Serek wiejski ½ szt (mleko)(mleko) rzodkiewka 40g	Zupa grochowa 400ml(seler),jajka na parze 2szt (jajko),surówka z sałaty zielonej z olejem 200g ziemniaki gotowane 350g	Jogurt naturalny 150g (mleko) 1 szt (mleko) jabłko 200g	Masło extra 13g,(mleko) chleb żytni 100g(żyto) sałatka z kapusty pekińskiej, fasolki czerwonej,rzodkiewki ,śmietany 150g(mleko)	Wartość energetyczna :2082 kcal białko ogółem :90,45g tłuszcz :79,57g węglowodany ogółem :266,98g

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

**Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach**

SOBOTA 16-12-2023

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	<p>pasztet biały z filetem kurczaka 50 g(soja,mleko,pszenica,mleko)masło 13 g (mleko)chleb baltonowski 70 g(żyto,pszenica)Herbata czarna z cukrem 250 ml Biała rzodkiew (40 g)ser topiony kostka 26 g (mleko)zupa mleczna z płatków jaglanych 350g (mleko)</p>		<p>zupa krupnik z ziemniakami 400ml (seler,jęczmień) fasolka po bretońsku 250g (soja,pszenica,mleko)  Ziemniaki, gotowane 250 g Syrup truskawkowy 250ml</p>		<p>kiełbasa dębowa tarczyński 50 g (soja)  Ogórek 50 g masło extra (13 g (mleko) chleb baltonowski 105 (żyto,pszenica)  Herbata czarna z cukrem 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna :2082 kcal  białko ogółem :88,93g tłuszcz :75,38g węglowodany ogółem :288,98g</p>
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>Pasztet biały z fileta z kurczaka 50g (soja,pszenica,mleko), rzodkiew biała 40g,twarożek 40g (mleko),chleb żytni 70g (żyto)masło extra 13g</p>	<p>Chleb pełnoziarnisty z żyta (70 g)  masło extra 7g (mleko) kiełbasa szynkowa extra (40 g) Ogórki kiszane (30 g)</p>	<p>zupa krupnik z ziemniakami 400ml (seler,jęczmień) fasolka po bretońsku 250g (soja,pszenica,mleko)Ziemniaki,</p>	<p>Jogurt naturalny150 g (mleko)  Jabłko (250 g)</p>	<p>kiełbasa dębowa tarczyński 50 g (soja)Ogórek 50 g masło extra (13 g (mleko)chleb żytni 105</p>	<p>Wartość energetyczna :2060kcal  białko ogółem :85,70g tłuszcz :59,96g węglowodany ogółem :315,80g</p>

	(mleko),herbata bez cukru 250ml		gotowane 250 g,woda mineralna 250ml		(żyto),herbata bez cukru 250ml	
--	---------------------------------	--	-------------------------------------	--	--------------------------------	--

**Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach**

NIEDZIELA 17-12-2023

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	
DIETA PODSTAWOWA	Ser salami plastry 35 g (mleko) parówki drobiowe z zielonej krainy 80 gKetchup, łagodny 30 gmasło 13 g (mleko)chleb baltonowski (100 g)Cukier (5 g)Herbata czarna z cukrem (250 ml)		rosół z makaronem 400ml (pszenica,jajko) udko kurze pieczone kurczaka, 190 g,surówka z marchewki i ananasa 200g Ziemniaki, gotowane 250 g Syrop truskawkowy (25 g)		Szynka wieprzowa, gotowana 50 g (soja)_Pomidor (70 g)masło extra 13 g (mleko)chleb baltonowski 1005g (pszenica,żyto),herbat a z cukrem 250ml	Wartość energetyczna :2074 kcal białko ogółem:100,53 tłuszcz :69,57g węglowodany ogółem :306,98g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Ser salami plastry 35 g (mleko) parówki drobiowe z zielonej krainy 80 gKetchup, łagodny 30 gmasło 13 g (mleko)chleb baltonowski (100 g)Herbata czarna z cukrem (250 ml)	Kefir,150 ml (mleko) Mandarynki (70 g)	rosół z makaronem 400ml (pszenica,jajko) udko kurze pieczone kurczaka, 190 g,surówka z marchewki i ananasa 200g Ziemniaki, gotowane 250 g (25 g)	pasztet biały z filetem kurczaka 40 g (soja,mleko,pszenica) Chleb pełnoziarnisty z żyta (70 g) masło extra 7 g (nleko)	Szynka wieprzowa, gotowana 50 g (soja)_Pomidor (70 g)masło extra 13 g (mleko)chleb żytni105g (żyto),herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna :2085 kcal białko ogółem:105,79g tłuszcz :67,53g węglowodany ogółem :285,97g

## **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