

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

ŚRODA 27-12-2023

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA	Pasztet prochowicki 40g(soja,pszenica,ml eko,gorczyca) twarożek40g (mleko) oliwki czarne 40g,chleb baltonowski 70g (pszenica,żyto) masło extra 13g (mleko) zupa mleczna z płatków owsianych 320g (mleko,owies) herbata z cukrem 250ml		Zupa z fasolki szparagowej 400ml (seler,mleko) kielbasa smażona z cebulką 200g (soja, mleko,pszenica) surówka z kapusty czerwonej200g ziemniaki gotowane 200g syrop rozcieńczony z woda 250ml		Ser żółty 50g (mleko) pomidor 70g chleb baltonowski 105 (pszenica,żyto) herbata z cukrem 250ml	Wartość energetyczna :2199 białko ogółem : 88,30 tłuszcz87,75 węglowodany ogółem: 275,10
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYC H WĘGLOWODANÓ W	Pasztet prochowicki 40g(soja,pszenica,ml eko,gorczyca) twarożek 40g (mleko) oliwki czarne 40g,chleb razowy 70g (żyto) masło extra 13g (mleko), herbata bez cukru 250ml	Jogurt naturalny 150g (mleko) kiwi 70g	Zupa z fasolki szparagowej 400ml (seler,mleko) kielbasa gotowana 200g (soja, mleko,pszenica) surówka z kapusty czerwonej200g ziemniaki gotowane 200g woda mineralna 250ml	Kanapka 70g (żyto)z masłem 7g(mleko) i ogórkiem zielonym 40g	Ser żółty 60g (mleko) pomidor 70g ,chleb razowy 105g (żyto) herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna: 2189 białko ogółem :89,32 tłuszcze: 86,78 węglowodany ogółem : 279,55

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

CZWARTEK 28-12-2023

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA	Rolada z południczką 40g (soja) ser topiony 25g(mleko), chleb baltonowski 70g (pszenica,żyto). masło extra 13g (mleko) zupa mleczna z makronem 320ml herbata z cukrem 250ml		Zupa szczawiowa z ryżem (seler,mleko) jako sadzone 100g (jajko) surówka z sałaty ,pomidora z jogurtem 200g(mleko) ziemniaki gotowane 200g,sok rozcieńczony z woda 250g		Pasta z twarogu i ogórka kiszzonego 90g(mleko),sałat zielona 30g,chleb baltonowski 70g (pszenica,żyto),masł o extra 13g (mleko) herbata z cukrem 250ml	Wartość energetyczna :2132 białko ogółem :78,78 tłuszcz :76,29 węglowodany ogółem :290,99
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYC H WĘGLOWODANÓ W	Rolada z południczką 40g (soja) ser topiony 25g(mleko), chleb żytni 70g (żyto). masło extra 13g (mleko) herbata bez cukru 250ml	Kanapka 70g (żyto) z masłem 7g(mleko),rzodkiew ka 40g	Zupa szczawiowa z ryżem (seler,mleko) jako na parze 100g (jajko) surówka z sałaty ,pomidora z jogurtem 200g(mleko) ziemniaki gotowane 200g,woda mineralna 250ml	Kefir 200g (mleko),mandarynka 70g	Pasta z twarogu i ogórka kiszzonego 90g(mleko),sałat zielona 30g,chleb żytni 105(żyto),masło extra 13g (mleko) herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna :2133 białko ogółem :80,79 tłuszcz:77,56 węglowodany ogółem 278,83

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

PIĄTEK 29-12-2023

DIETA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	Wartość
DIETA PODSTAWOWA	Pasztet biały 40g(soja,pszenica,ml eko) twarożek ziołowy wypasiony 40g (mleko) chleb baltonowski 70g (pszenica,żyto),masł o extra 13g (mleko) jogurt naturalny 150g (mleko)		Żurek z boczkiem i kaszą jęczmienną 400ml (seler,soja,mleko) kotlety ziemniaczane z ciecierzycą i sosem z pomidorów i papryki 450g (jajko,pszenica) surówka z kapusty pekińskiej i ogórka kiszzonego 200gZupa żurek z b sok rozcieńczony z wodą 250ml		Jajko w sosie z majonezem i oliwka czarną 150g (jajko,mleko),kielbas a szynkowa 40g (soja),chleb baltonowski 150g (pszenica,żyto),masł o extra 13g (mleko),herbata z cukrem 250ml	energetyczna:2304 białko ogółem :76,12 tłuszcz:88,04 węglowodany ogółem :308,28
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYC H WĘGLOWODANÓ W	Pasztet biały 40g(soja,pszenica,ml eko) twarożek ziołowy wypasiony 40g (mleko) chleb żytni 70g (żyto),masło extra 13g (mleko) jogurt naturalny 150g (mleko)		Żurek z boczkiem i kaszą jęczmienną 400ml (seler,soja,mleko) kluski śląskie i z sosem z pomidorów i papryki 450g (jajko) surówka z kapusty pekińskiej i ogórka kiszzonego 200g woda mineralna 250ml		Jajko w sosie z majonezem i oliwka czarną 150g (jajko,mleko),kielbas a szynkowa 40g (soja),chleb żytni 150g (żyto),masło extra 13g (mleko),herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna : 2897 białko ogółem :78,95 tłuszcz:88,04 węglowodany ogółem :290,88