

- Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

PONIEDZIAŁEK 08-01-2024

	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 mozzarella 40 g(mleko) zupa mleczna płatki owsiane 350ml (mleko,owies)		zupa zupa pomidorowa z soczewicą 400ml (mleko,seler) Ziemniaki, gotowane250 g pulpet w sosie koperkowym 250g(mleko,żyto,jajko) surówka z kapusty białej z olejem 200g sok rozcieńczony z wodą 250ml		Masło ekstra 13 g (mleko) Chleb baltonowski 105 g (pszenica,żyto) sałatka z tuńczyka i ryżu 150g (jajko) Herbata czarna z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna :2242kcal białko ogółem :95,37g tłuszcz :72,16g węglowodany ogółem :307,15g
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 ser mozzarella 40 g(mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko) mandarynka 70g	zupa zupa pomidorowa z soczewicą 400ml (mleko,seler) Ziemniaki, gotowane250 g pulpet w sosie koperkowym 250g(mleko,żyto,jajko) surówka z kapusty białej z olejem 200g woda mineralna 250ml	Kanapka (żyto),masło 7g (mleko),rzodkiewka 30g	Masło ekstra 13 g (mleko)Chleb żytni105 g (,żyto) sałatka z tuńczyka i ryżu 150g (jajko) Herbata czarna bez cukru 250	Wartość energetyczna :2048 kcal białko ogółem :98,46g tłuszcz :68,83g węglowodany ogółem :279,98g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

WTOREK 09-01-2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	chleb baltonowski (70g)masło 13g (mleko)Herbata czarna z cukrem 250mlser topiony plaster 16g (mleko)Rzodkiewka 50gkiełbasa wrocławska 40 g (soja, pszenica)zupa mleczna z kaszy kukurydzianej 350ml (mleko)		Zupa z fasoli jaś 400ml (seler) schab w jarzynach 250g(seler) kasza jęczmienna 100g (jęczmień) syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g(masło) chleb baltonowski 80g(pszenica,żyto) sałatka z jajka ,blok mięsny,oliwka czarna 150g(jajko,soja,mleko, gorczyca,mleko) herbata czarna z cukrem 250ml	Wartość energetyczna :2216 kcal białko ogółem:101,25g tłuszcz :74,75g węglowodany ogółem :292,94g
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 z fasoli jaś 400ml (seler) schab w jarzynach 250g(seler) kasza jęczmienna 100g (jęczmień) woda mineralna niegazowana 250ml	Chleb żytni 60g, masło extra 10g,(mleko) twaróg 40g (mleko)i szczypiorek	Masło extra 13g(masło) chleb żytni 80g(żyto) sałatka z jajka ,blok mięsny,oliwka czarna 150g(jajko,soja,pszenica,mleko,gorczyca) herbata czarna bez cukru 250g	Wartość energetyczna :2214 kcal białko ogółem:109,56g tłuszcz :70,89g węglowodany ogółem :289,09g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

Środa 10-01-2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Masło extra 13g(masło) chleb baltonowski 80g(pszenica,żyto) zupa mleczna orkiszowe na mleku 350ml(mleko) jajko gotowane 50g(jajko),sałata zielona 20g, paszтет zapiekany 40g (soja,mleko,pszenic a) herbata czarna z cukrem 250ml		Zupa z brokuła z ziemniakami 400ml (mleko,seler), gołąbki z ryżem brązowym i mięsem w sosie pomidorowym 500g (mleko) syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g, (mleko) chleb baltonowski 80g(pszenica,żyto) sałatka z ziemniaków,jajka, ogórka kiszzonego ,szczypior , majonez 150g (jajko) 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) 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	Brokuł gotowany z sosem jogurtowym i koprem 350g	Masło extra 13g, (mleko) chleb żytni 100g(żyto) sałatka z ziemniaków,jajka, ogórka kiszzonego ,szczypior , majonez 150g (jajko) herbata czarna bez cukru 250ml	Wartość energetyczna :2056 kcal  białko ogółem:102,61g tłuszcz :71,71g węglowodany ogółem :273,87g

			brązowy na sypko 100g woda mineralna niegazowana 250ml		
--	--	--	---	--	--

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

CZWARTEK 11-01-2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Masło extra 13g(mleko) chleb baltonowski 80g(pszenica,żyto) zupa mleczna z płatki ryżowe na mleku 350ml(mleko) ser rolada ustrzycka 40g(mleko) pasztet prochowicki 40g (mleko,soja, pszenica,gorczyca) , rzodkiewka 40g		Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (seler,mleko, jajko) pyzy z mięsem 300g (pszenica,jajko) surówka z kapusty pekińskiej z papryką konserwową z olejem 200g,sok rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g(mleko) chleb baltonowski 80g(żyto,pszenica) sałatka jarzynowa 150g (jajko,seler) 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) ser rolada ustrzycka 40g(mleko) pasztet prochowicki 40g (mleko,soja, pszenica,gorczyca) , rzodkiewka 40g	Jogurt naturalny (mleko) 1szt(mleko) kiwi 70g	Zupa pieczarkowa z makronem razowym 400ml (mleko,seler,jajko,ż yto),gulasz w sosie własnym 200g(żyto) surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 200g,ziemniaki gotowane	Kanapka z chleba żytniego (żyto) 60g masło extra 10g (mleko) ogórek zielony 50g	Masło extra 13g(mleko) chleb żytni 100g(żyto) wędlina 50g (soja),pomidor 70g herbata czarna bez cukru 250ml	Wartość energetyczna :2093 kcal  białko ogółem:98,72g tłuszcz :77,86g węglowodany ogółem :270,69g

	herbata czarna bez cukru 250ml		200g woda mineralna niegazowana z 250ml			
--	--------------------------------	--	---	--	--	--

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

PIĄTEK 12-01-2024

	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,pszenica),pasta z twarogu 50g(mleko),ogórek kiszony 40g,kiełbasa krakowska drobiowa 40g (soja) herbata czarna z cukrem 250ml		Zupa barszcz czerwony 400ml (seler,mleko) filet z ryby smażony w panierce 200g (jajko,pszenica),surówka z kapusty kiszonej z olejem 200g ziemniaki gotowane 350g syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g,(mleko) chleb baltonowski(pszenica,żyto) 80g pasta z twarogu i szczypiorku 90g (mleko),pomidor 70g 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 50g(mleko),ogórek kiszony 40g,kiełbas	Serek wiejski ½ szt (mleko)(mleko) rzodkiewka 40g	Zupa barszcz czerwony 400ml (seler,mleko) filet z ryby gotowany 180g ,surówka z cukinii 200g	Jogurt naturalny 150g (mleko) 1 szt (mleko) jabłko 200g	Masło extra 13g,(mleko) chleb żytni 100g(żyto) pasta z twarogu i szczypiorku 90g	Wartość energetyczna :1986 kcal  białko ogółem :87,09g tłuszcz :72,89g

	a krakowska drobiowa 40g (soja) herbata czarna bez cukru 250ml		ziemniaki gotowane 350g woda mineralna niegazowana 250ml		(mleko),pomidor 70g herbata bez cukru 250ml	węglowodany ogółem :267,00g
--	---	--	---	--	--	-----------------------------

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

SOBOTA 13-01-2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Polędwica wędzona 50 g(soja) ,ser camembert 40g (mleko),sałata zielona 30gmasło extra 13g (mleko)chleb baltonowski 70g(żyto,pszenica)Herbata czarna z cukrem 250ml (mleko)zupa mleczna z płatków żytnich 350g (mleko,żyto)		zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (seler,mleko) gulasz wieprzowy w sosie własnym250g (żyto),makaron 100g (jajko,żyto),surówka z ogórka kiszzonego 200g Syrop truskawkowy 250ml		kiełbasa dębowa tarczyński 50 g (soja),pomidor 70g,jajko gotowane na twardo 50g (jajko)masło extra (13 g (mleko)chleb baltonowski 105 (żyto,pszenica)Herbata czarna z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna :2085 kcal białko ogółem :90,79g tłuszcz :78.25g węglowodany ogółem :262,45g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Polędwica wędzona 50g (soja),sałata zielona 30g 40g,twarożek 40g (mleko),chleb żytni 70g (żyto)masło extra 13g	Chleb pełnoziarnisty z żyta (70 g) masło extra 7g (mleko)	zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (seler,mleko) gulasz wieprzowy 200g (żyto),surówka z ogórka kiszzonego	Jogurt naturalny150 g (mleko) Jabłko (250 g)	kiełbasa dębowa tarczyński 50 g (soja)pomidor 70g,jajko gotowane 50g (jajko)masło	Wartość energetyczna :2177kcal białko ogółem :94,26g tłuszcz :69,16g

	(mleko),herbata bez cukru 250ml	kielbasa szynkowa extra (40 g) Ogórki kiszzone (30 g)	200g, makaron 100g(jajko,żyto) 250 g,woda mineralna 250ml		extra (13 g (mleko)chleb żytni 105 (żyto),herbata bez cukru 250ml	węglowodany ogółem :251,88g
--	---------------------------------	--	---	--	---	-----------------------------

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

NIEDZIELA 14-01-2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	
DIETA PODSTAWOWA	parówki drobiowe z zielonej krainy 90 g(soja), musztarda 30gmasło extra 13g (mleko)chleb baltonowski 100g(pszenica,żyto)Herbata czarna z cukrem (250 ml)		Zupa ryżowa 400ml filet drobiowy smażony w panierce 120g(jajko,pszenica),surówka z buraka 200g Ziemniaki, gotowane 250 g Syrop truskawkowy (25 g)		Szynka wieprzowa, gotowana 50 g (soja),rzodkiewka 40gmasło extra 13 g (mleko)chleb baltonowski 1005g (pszenica,żyto),herbata z cukrem 250ml	Wartość energetyczna :2151 kcal białko ogółem:85,03 tłuszcz :86,38g węglowodany ogółem :270,98g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	parówki drobiowe z zielonej krainy 90g(soja),musztarda 30g,masło extra 13g (mleko)chleb żytni 105g(żyto)Herbata czarna z cukrem (250 ml)	Kefir,150 ml (mleko) Mandarynki (70 g)	Zupa ryżowa 400ml filet drobiowy gotowany 100g,surówka z ogórka kiszzonego 200g Ziemniaki, gotowane 250 g woda mineralna niegazowana 250ml	pasztet biały z filetem kurczaka 40 g (soja,mleko,pszenica) Chleb pełnoziarnisty z żyta (70 g) masło extra 7 g (mleko)	Szynka wieprzowa, gotowana 50 g (soja),rzodkiewka 40gmasło extra 13 g (mleko)chleb żytni105g (żyto),herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna :2080 kcal białko ogółem:98,33g tłuszcz :69,60g węglowodany ogółem :268,29g

## **JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE, ZE WZGLĘDU NA DOSTĘPNOŚĆ PRODUKTÓW!!!**

### **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