

- Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

PONIEDZIAŁEK 15-01-2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Masło ekstra 13g (mleko) Chleb baltonowski 70g (pszenica,żyto) Kiełbasa żywiecka45g(soja) rzodkiew biała 50g Ser camembert 40g(mleko) zupa mleczna płatki owsiane 350ml (mleko,owies) Herbata czarna cukrem 250ml		zupa szczawiowa z jakim i ziemniakami400ml (mleko,seler) kasza gryczana na sypko 100g sztuka mięsa w sosie własnym 250g(żyto) surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem i śmietaną 200g(mleko) sok rozcieńczony z wodą 250ml		Masło ekstra 13g (mleko) Chleb baltonowski 105g (pszenica,żyto) sałatka z roszponki,ser feta,pomidor,szczypior ,koper 150g (mleko) Herbata czarna z cukrem 250ml	Wartość energetyczna :2025kcal białko ogółem :95,37g tłuszcz :72,16g węglowodany ogółem :307,15g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Masło ekstra 13g (mleko)Chleb żytni 70g (żyto) Kiełbasa żywiecka45g(soja) rzodkiew biała 50g Ser camembert 40g(mleko) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Jogurt naturalny 150g (mleko) mandarynka 70g	zupa szczawiowa z jakim i ziemniakami400ml (mleko,seler) kasza gryczana na sypko 100g sztuka mięsa w sosie własnym 250g(żyto) surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem i śmietaną 200g(mleko) woda mineralna 250ml	Kanapka (żyto),masło 7g (mleko),rzodkiewka 30g	Masło ekstra 13g (mleko)Chleb żytni105g (,żyto) sałatka z roszponki,ser feta,pomidor,szczypior ,koper 150g (mleko) Herbata czarna bez cukru 250ml	Wartość energetyczna :2048 kcal białko ogółem :98,46g tłuszcz :68,83g węglowodany ogółem :279,98g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

WTOREK 16-01-2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	chleb baltonowski 70g (pszenica,żyto) masło 13g (mleko) ogonówka wieprzowa 40g (soja),ogórek zielony 50g,ser żółty wędzony 40g (mleko)zupa mleczna z kaszy kukurydzianej 350ml (mleko) Herbata czarna z cukrem 250ml		Zupa jarzynowa 400ml(seler,mleko) wątroba wieprzowa smażona z cebulą 150(żyto) ziemniaki gotowane 200g,surówka z kapusty kiszzonej i oleju 200g syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g(masło) chleb baltonowski 80g(pszenica,żyto) sałatka z ziemniaków,ciecierzycy,boczku wędzonego,ogórka kiszzonego,cebuli,majonezu 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	Jogurt naturalny 150g(mleko) kiwi 70g	Zupa jarzynowa400ml (seler,mleko) ćwiartka kurza gotowana 250g,surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200g	Chleb żytni 60g, masło extra 10g,(mleko) twaróg 40g (mleko)i szczypiorek	Masło extra 13g(masło) chleb żytni 80g(żyto) sałatka z ziemniaków,ciecierzycy,boczkuwędzonego,ogórkakiszzonego,cebuli, majonezu150g(jajko,so	Wartość energetyczna :2214 kcal białko ogółem:109,56g tłuszcz :70,89g

	herbata czarna bez cukru		makaron razowy 100g (jajko,żyto) woda mineralna niegazowana 250ml		ja,pszenica,mleko,gorczyca) herbata czarna bez cukru 250g	węglowodany ogółem :289,09g
--	--------------------------	--	--	--	--	-----------------------------

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

Środa 17-01-2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Masło extra 13g(masło) chleb baltonowski 80g(pszenica,żyto) zupa mleczna z płatków ryżowych na mleku 350ml(mleko) pasta z jajka 80g(jajko),sałata zielona 20g, pasztet zapiekany 40g (soja,mleko,pszenica) herbata czarna z cukrem 250ml		Zupa grochowa 400ml (seler),gulasz wieprzowy z warzywami 250g ,kasza jęczmienna 100g (jęczmień) syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g, (mleko) chleb baltonowski 80g(pszenica,żyto) sałatka ze śledzia,pieczarka marynowana,jajko,jogurt naturalny ,majonez 150g (jajko,mleko) 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) pasta z jajka 80g (jajko),sałata zielona 20g, kiełbasa żywiecka 40g (soja)	Kanaki z chleba żytniego 60g,(żyto) masła extra 10g,(mleko) pomidor 60g	Zupa grochowa 400ml (seler),gulasz wieprzowy z warzywami 250g ,kasza jęczmienna 100g (jęczmień)	Brokuł gotowany z sosem jogurtowym i koprem 350g	Masło extra 13g, (mleko) chleb żytni 100g(żyto) sałatka ze śledzia,jajka,koper ,jogurt ,szczypior ,majonez 150g (jajko,mleko)	Wartość energetyczna :2056 kcal białko ogółem:102,61g tłuszcz :71,71g węglowodany ogółem :273,87g

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

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

CZWARTEK 18-01-2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Masło extra 13g(mleko) chleb baltonowski 80g(pszenica,żyto) zupa mleczna z kasza manna na mleku 350ml(mleko,pszenica) ser topiony 25g (mleko) szynka tradycyjna 40g(soja) ,pomidor 60g		Zupa z brukselki i makaronem 400ml (seler,mleko, jajko),kotlet schabowy smażony 120g (jajko,pszenica), ziemniaki gotowane 200g,surówka z buraczków i papryki 200gsok rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g(mleko) chleb baltonowski 80g(żyto,pszenica) smalec z fasoli 80g,ogórek kiszony 70g 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) twarożek 40g(mleko) szynka szynka 40g (soja) ,pomidor 60g herbata czarna bez cukru250ml	Jogurt naturalny (mleko) 1szt(mleko) kiwi 70g	Zupa pieczarkowa z makronem razowym 400ml (mleko,seler,jajko,żyto),schab gotowany w sosie własnym 200g(żyto) surówka z kapusty i papryki 200g,ziemniaki	Kanapka z chleba żytniego (żyto) 60g masło extra 10g (mleko) ogórek zielony 50g	Masło extra 13g(mleko) chleb żytni 100g(żyto) smalec z fasoli 80g,ogórek kiszony 70g herbata czarna bez cukru 250ml	Wartość energetyczna :2093 kcal białko ogółem:98,72g tłuszcz :77,86g węglowodany ogółem :270,69g

			gotowane 200g woda mineralna niegazowana z 250ml			
--	--	--	--	--	--	--

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

PIĄTEK 19-01-2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Masło extra 13g(mleko) chleb baltonowski (pszenica,żyto)80g zupa mleczna z makronem zacierka 300g(mleko,jajko,p szenica),pasta z twarogu 70g(mleko),dżem 25g,papryka czerwona 50g herbata czarna z cukrem 250ml		Zupa flaczki wegańskie 400ml (seler) naleśniki z serm białym 360g , jabłko 250g syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g,(mleko) chleb baltonowski(pszeni ca,żyto) 105g Zupa flaczki wegańskie 400ml (seler) naleśniki z serm białym 360g , jabłko 250g 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 70g(mleko),dżem 25g,papryka czerwona 50g	Serek wiejski ½ szt (mleko)(mleko) rzodkiewka 40g	Zupa flaczki wegańskie 400ml (seler) naleśniki z serm białym 360g , jabłko 250g woda mineralna niegazowana 250ml	Jogurt naturalny 150g (mleko) 1 szt (mleko) jabłko 200g	Masło extra 13g,(mleko) chleb żytni 100g(żyto) Zupa flaczki wegańskie 400ml (seler)	Wartość energetyczna :1986 kcal białko ogółem :87,09g tłuszcz :72,89g węglowodany ogółem :267,00g

	herbata czarna bez cukru 250ml				naleśniki z serm białym 360g , jabłko 250g herbata bez cukru 250ml
--	--------------------------------	--	--	--	--

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

SOBOTA 13-01-2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	zupa mleczna z płatków jaglanych 300g (mleko) chleb baltonowski 70g (żyto, pszenica) masło extra 13g (mleko), konserwa mięsna 40g (soja, pszenica, mleko), ser camembert 40g (mleko), sałata zielona 30g Herbata czarna z cukrem 250ml (mleko)		zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400ml (seler, mleko), sos bolognese z makaronem spaghetti 350g (jajko, seler, pszenica) Syrop truskawkowy 250ml		kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g (soja), pomidor 70g, masło extra 13g (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	Chleb żytni g (żyto),masło extra 13g (mleko),konserwa mięsna 40g(soja,pszenica,mleko) ,ser camembert 40g (mleko),sałata zielona 30g,herbata bez cukru 250ml	Chleb pełnoziarnisty z żyta (70 g) masło extra 7g (mleko) kielbasa szynkowa extra (40 g) Ogórki kiszzone (30 g)	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400ml (seler,mleko),sos bolognese z makaronem spaghetti 350g (jajko,seler, pszenica),woda mineralna 250ml	Jogurt naturalny150 g (mleko) Jabłko (250 g)	kielbasa szynkowa tarczyński 50g (soja)pomidor 70g,masło extra 13g (mleko)chleb żytni 105 (żyto),herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna :2177kcal białko ogółem :94,26g tłuszcz :69,16g węglowodany ogółem :251,88g
---	---	---	--	--	--	---

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

NIEDZIELA 14-01-2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	
DIETA PODSTAWOWA	Ser żółty 40g,(mleko),mód 25g, kielbasa krakowska drobiowa 40g (soja)masło 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),surowka 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	Ser żółty 40g, kielbasa krakowska drobiowa 40g, pomidor	Kefir,150 ml (mleko) Mandarynki (70 g)	Zupa ryżowa 400ml filet drobiowy gotowany	pasztet biały z filetem kurczaka 40 g (soja,mleko,pszenica)	Szynka wieprzowa, gotowana 50 g (soja),rzodkiewka	Wartość energetyczna :2080 kcal

PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	60g,masło extra 13g (mleko)chleb żytni 105g(żyto)Herbata czarna z cukrem (250 ml)		100g,surówka z ogórka kiszzonego 200g Ziemniaki, gotowane 250 g woda mineralna niegazowana 250ml	Chleb pełnoziarnisty z żyta (70 g) masło extra 7 g (mleko)	40gmasło extra 13 g (mleko)chleb żytni105g (żyto),herbata bez cukru 250ml	białko ogółem:98,33g tłuszcz :69,60g węglowodany ogółem :268,29g
--------------------------------	---	--	---	--	---	---

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