

- Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

PONIEDZIAŁEK 22-01-2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	<p>Masło ekstra 13g (mleko)</p> <p>Chleb baltonowski 70g (pszenica,żyto)</p> <p>Kiełbasa krakowska drobiowa 45g(soja)</p> <p>pomidor 60g</p> <p>Ser mozzarella 40g(mleko)</p> <p>zupa mleczna płatki owsiane 350ml (mleko,owies)</p> <p>Herbata czarna cukrem 250ml</p>		<p>zupa pomidorowa z soczewicą 400ml (mleko)</p> <p>jeżyki drobiowe 170g (jajko,pszenica),ziemniaki gotowane</p> <p>200g,kapusta pekińska z ogórkiem zielonym i jogurtem 200g</p> <p>sok rozcieńczony z wodą 250ml</p>		<p>Masło ekstra 13g (mleko)</p> <p>Chleb baltonowski 105g (pszenica,żyto)</p> <p>sałatka z jajko,tuńczyka,fasolki czerwonej ,ogórka kiszzonego</p> <p>majonez,szczypior ,koper 150g (jajko)</p> <p>Herbata czarna z cukrem 250ml</p>	<p>Wartość energetyczna :2293kcal</p> <p>białko ogółem:100,25g</p> <p>tłuszcz :82,36g</p> <p>węglowodany ogółem :293,18g</p>
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>Masło ekstra 13g (mleko)Chleb żytni 70g (żyto) Kiełbasa krakowska drobiowa 45g(soja)</p> <p>pomidor 60g</p> <p>Ser mozzarella 40g(mleko)</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g (mleko)</p> <p>mandarynka 70g</p>	<p>zupa pomidorowa z soczewicą 400ml (mleko)</p> <p>pulpet drobiowy w sosie własnym 270g (jajko,pszenica),ziemniaki gotowane</p> <p>200g,kapusta pekińska z ogórkiem zielonym i jogurtem naturalnym 200g</p> <p>woda mineralna 250ml</p>	<p>Kanapka (żyto),masło 7g (mleko),rzodkiewka 30g</p>	<p>Masło ekstra 13g (mleko)Chleb żytni105g (,żyto)</p> <p>sałatka z tuńczyka,jajko,fasolka czerwona,ogórek kiszony</p> <p>majonez,szczypior ,koper 150g (jajko)</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250ml</p>	<p>Wartość energetyczna :2167 kcal</p> <p>białko ogółem:104,09g</p> <p>tłuszcz :86,68g</p> <p>węglowodany ogółem :262,40g</p>

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

WTOREK 23-01-2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	<p>chleb baltonowski 70g (pszenica,żyto)</p> <p>masło 13g (mleko)</p> <p>kiełbasa wrocławska 70g (soja,gorczyca),rzodkiewka 30g,ser topiony plaster 17g (mleko)zupa mleczna z kaszy kukurydzianej 350ml (mleko)</p> <p>Herbata czarna z cukrem 250ml</p>		<p>Zupa fasolowa 400ml(seler) pyzy z mięsem i smażona cebulką 350g (pszenica,jajko) surówka z kapusty czerwonej i jabłka z jogurtem 200g</p> <p>syrop rozcieńczony z wodą 250ml</p>		<p>Masło extra 13g(masło) chleb baltonowski 80g(pszenica,żyto) sałatka z jajka,blok mięsny,oliwki czarne,majonez 150g (jajko,soja,pszenica,ml eko.) herbata czarna z cukrem 250ml</p>	<p>Wartość energetyczna :2364 kcal</p> <p>białko ogółem:102,42g</p> <p>tłuszcz :80,89g</p> <p>węglowodany ogółem :314,50g</p>
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>Masło extra 13g(masło) chleb żytni 100g(żyto) kiełbasa wrocławska 70g (soja,gorczyca),rzodkiewka 30g,ser topiony plaster 17g (mleko)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g(mleko) kiwi 70g</p>	<p>Zupa fasolowa400ml (seler) pyzy z mięsem i smażona cebulką 350g (pszenica,jajko) surówka z kapusty czerwonej i jabłka z jogurtem 200g woda mineralna niegazowana 250ml</p>	<p>Chleb żytni 60g, masło extra 10g,(mleko) twaróg 40g (mleko)i szczypiorek</p>	<p>Masło extra 13g(masło) chleb żytni 105g(żyto) sałatka z jajka,blok mięsny,oliwki czarne,majonez 150g (jajko,soja,pszenica,ml eko.) herbata czarna bez cukru 250g</p>	<p>Wartość energetyczna :2290 kcal</p> <p>białko ogółem:101,66g</p> <p>tłuszcz :80,57g</p> <p>węglowodany ogółem :309,91,09g</p>

	herbata czarna bez cukru					
--	--------------------------	--	--	--	--	--

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

Środa 24-01-2024

	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) dżem 25,ogórek kiszony 40g, pasztet zapiekany 40g (soja,mleko,pszenica),dżem 25g herbata czarna z cukrem 250ml		Zupa żurek z kiełbasą białą i ziemniakami (mleko,soja,gorczyc a,pszenica),gołąbki z mięsem i sosem pomidorowym 400g (mleko) syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g, (mleko) chleb baltonowski 80g(pszenica,żyto) kiełbasa żywiecka 40g (soja),ogórek zielony 50g, ser wędzony topiony 40g (mleko) herbata czarna z cukrem 250ml	Wartość energetyczna :2227kcal białko ogółem:90,54g tłuszcz :79,64g węglowodany ogółem :296,80g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Masło extra 13g(masło) chleb żytni 100g(żyto) ogórek kiszony 40g, pasztet zapiekany 40g (soja,mleko,pszenica	Kanaki z chleba żytniego 60g,(żyto) masła extra 10g,(mleko) pomidor 60g	Zupa żurek z kiełbasą białą i ziemniakami (mleko,soja,gorczyc a,pszenica),gołąbki z mięsem i sosem pomidorowym 400g (mleko)	Brokuł gotowany z sosem jogurtowym i koprem 350g	Masło extra 13g, (mleko) chleb żytni 100g(żyto) kiełbasa żywiecka 40g (soja),ogórek zielony 50g, ser wędzony topiony 40g (mleko)	Wartość energetyczna :2082 kcal białko ogółem:84,16g tłuszcz :77,02g węglowodany ogółem :279,30g

),twarożek 30g (mleko) herbata czarna bez cukru 250ml		woda mineral250ml		herbata czarna bez cukru 250ml	
--	--	--	-------------------	--	-----------------------------------	--

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

CZWARTEK 25-01-2024

	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,pszeni ca)ser żółty 40g (mleko),sałata zielona 20g,szynka gotowana 40g(soja)		Zupa z krem z marchewki 400ml (seler),kluski leniwe z polewą z masła i cukru 350g (jajko,pszenica,mle ko),kiwi 70g,sok rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g(mleko) chleb baltonowski 80g(żyto,pszenica) sałatka z selera(mleko,soja) 150g herbata czarna z cukrem 250ml	Wartość energetyczna :2184 kcal białko ogółem :90,38g tłuszcz :69,41g węglowodany ogółem :312,33g
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 jarzynowa 400ml (seler,mleko),kluski leniwe polane masłem 350g (jajko,żyto,mleko) 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) sałatka z selera(150g(mleko, soja) herbata czarna bez cukru 250ml	Wartość energetyczna :2028 kcal białko ogółem:84,16g tłuszcz :74,02g węglowodany ogółem :279,30g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

PIĄTEK 26-01-2024

	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 jajka 70g (jajko),ogórek zielony 40g ,kiełbasa drobiowa 40g (soja) herbata czarna z cukrem 250ml		Zupa kapuśniak z ziemniakami 400ml (seler),filet z ryby smażony w panierce 200g (jajko,pszenica),sos po grecku 200g (seler),ziemniaki gotowane 200g syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g,(mleko) chleb baltonowski(pszenica,żyto) 105g jajko w sosie tatarskim 120(mleko,jajko),wędlina wieprzowa 40g (soja,) herbata z cukrem 250ml	Wartość energetyczna :2085 kcal białko ogółem :89,34g tłuszcz :73,70g węglowodany ogółem :277,17g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Masło extra 13g(mleko) chleb żytni 100g(żyto) pasta z twarogu 70g(mleko),dżem	Serek wiejski ½ szt (mleko)(mleko) rzodkiewka 40g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 400ml (seler),filet z ryby gotowany 170g ,surówka z cukini i pomidora duszona 200g,ryż	Jogurt naturalny 150g (mleko) 1 szt (mleko) jabłko 200g	Masło extra 13g,(mleko) chleb żytni 100g(żyto) jajko w sosie jogurtowym z koperkiem i	Wartość energetyczna :2045 kcal białko ogółem :90,78g tłuszcz :77,93g

	25g,papryka czerwona 50g herbata czarna bez cukru 250ml		brązowy na sypko 100g woda mineralna niegazowana 250ml		oliwkami 120(jajko,mleko) herbata bez cukru 250ml	węglowodany ogółem :262,13g
--	---	--	--	--	---	-----------------------------

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek „ w dniach

SOBOTA 27-01-2024

DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatków żytnich 320ml (mleko,żyto),chleb baltonowski 70g (pszenica,żyto),masło extra 13g(mleko),herbata z cukrem 250ml (mleko),połudwica łososiowa 50g (soja),sałata zielona 20g,ser camembert 40g (mleko)		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml(mleko,seler),maka ron świderki 100g (jajko,pszenica),gulasz wieprzowy w sosie własnym 250ml (żyto) ,surówka z ogórka kiszzonego ,sok rozcieńczony z wodą 250ml		Chleb baltonowski 105g (pszenica,żyto),masło extra 13g (mleko),herbata z cukrem 250ml,kielbasa szynkowa 50g(soja),jajko gotowane na twardo 50g (jajko), pomidor 70g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	,chleb razowy70g (żyto),masło extra 13g(mleko),herbata bez cukru250ml (mleko),połudwica łososiowa 50g (soja),sałata zielona 20g,ser camembert 40g (mleko)	Jogurt naturalny 150g (mleko) mandarynka 70g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml(mleko,seler),maka ron świderki 100g (jajko,pszenica),gulasz wieprzowy w sosie własnym 250ml (żyto) ,surówka z ogórka kiszzonego ,woda	Kanapka (żyto),masło 7g (mleko),rzodkiewka 30g	Chleb razowy105g (żyto),masło extra 13g (mleko),herbata bez cukru 250ml,kielbasa szynkowa 50g(soja),jajko gotowane na twardo 50g (jajko), pomidor 70g

mineralna niegazowana
250ml

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek „ w dniach

NIEDZIELA 27-01-2024

DIETA PODSTAWOWA Chleb baltonowski 70g
(pszenica,żyto),masło
extra 13g
(mleko),herbata z cukrem
250ml,serdelki na gorąco
90g(soja,mleko,pszenica)
,musztarda 30g
(gorczyca)

Zupa ryżowa
400ml(seler),kotlet z
fileta drobiowego 120g
(jajko,pszenica),sałata
zielona ze śmietaną 200g
(mleko),ziemniaki
gotowane 200g,sok
rozcieńczony z wodą
250ml

Chleb batonowski 105g
(pszenica,żyto),masło
extra 13g
(mleko),kielbasa
żywiecka 50g
(soja,),dżem ananasowy
25g,kawa inka na mleku
250ml

Chleb razowy 70g
(żyto),masło extra 13g
(mleko),herbata bez
cukru 250ml,serdelki na
gorąco
90g(soja,mleko,pszenica)

Chleb żytni 60g,
masło extra 10g,(mleko)
i twaróg 40g (mleko)
i szczypiore

Zupa ryżowa
400ml(seler),filet
drobiowy gotowany
100g ,sałata zielona ze
śmietaną 200g
(mleko),ziemniaki

Jogurt naturalny
150g(mleko)
kiwi 70g

Chleb razowy 105g
(żyto),masło extra 13g
(mleko),kielbasa
żywiecka 50g
(soja,),pomidor 70g,kawa
inka na mleku 250ml

,musztarda 30g
(gorczyca)

gotowane 200g,woda
mineralna niegazowana
250ml

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