

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

PONIEDZIAŁEK 29-01-2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	<p>Masło ekstra 13g (mleko)</p> <p>Chleb baltonowski 70g (pszenica,żyto)</p> <p>Kiełbasa drobiowo-wieprzowa, wędzona 45g(soja)</p> <p>Pomidor 70g</p> <p>Herbata czarna cukrem 250ml</p> <p>Ser camembert 40g(mleko)</p> <p>zupa mleczna płatki owsiane 350ml (mleko,owies)</p>		<p>zupa brukselkowa z kaszą jaglaną 400ml (mleko,seler)</p> <p>Ziemniaki, gotowane250 g</p> <p>kotlet mielony smażony wieprzowy 120g (jajko,pszenica)</p> <p>surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 200g (mleko)</p> <p>sok rozcieńczony z wodą 250ml</p>		<p>Masło ekstra 13 g (mleko)</p> <p>Chleb baltonowski 105 g (pszenica,żyto)sałatka wielowazywna 150g (jajo,pszenica)</p> <p>Herbata czarna z cukrem 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna :2223kcal</p> <p>białko ogółem :96,81g</p> <p>tłuszcz :75,48g</p> <p>węglowodany ogółem :300,25g</p>
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>Masło ekstra 13g (mleko)Chleb żytni 70g (żyto)Kiełbasa drobiowo wieprzowa,wędzona 40g(soja)Pomidor50</p> <p>Herbata czarna bez cukru 250ml,Ser camembert 40g(mleko)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g (mleko)</p> <p>mandarynka 70g</p>	<p>zupa brukselkowa z ryżem 400ml (mleko,seler)</p> <p>Ziemniaki, gotowane250g</p> <p>pulpet w sosie koperkowym (jajko,mleko)</p> <p>surówka z ogórka kiszzonego 200g (mleko)</p> <p>woda mineralna 250ml</p>	<p>Kanapka (żyto),masło 7g (mleko),rzodkiewka 30g</p>	<p>Masło ekstra 13g (mleko)Chleb żytni105g (,żyto)Herbata czarna z cukrem 250ml,sałatka wielowazywna 150g (jajo,pszenica)</p>	<p>Wartość energetyczna :2068 kcal</p> <p>białko ogółem :86,21g</p> <p>tłuszcz :73,22g</p> <p>węglowodany ogółem :288,42g</p>

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

WTOREK 30-01-2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	<p>chleb baltonowski 70g masło 13g (mleko)Herbata czarna bez cukru 250ml,Ser gouda, tłusty 30g (mleko) Rzodkiewka 50g pasztet biały z filetem kurczaka 40g (soja, pszenica) zupa mleczna z kaszy kukurydzianej 350ml (mleko)</p>		<p>Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml (seler,mleko,jajko,,zyt o) ,wątróbka drobiowa smażona z cebulka 280g (żyto),ziemniaki gotowane 250g,surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200g syrop rozcieńczony z wodą 250ml</p>		<p>Masło extra 13g(masło) chleb baltonowski 105g(pszenica,żyto) sałatka z ziemniaczana 150g(jajko) herbata czarna z cukrem 250ml</p>	<p>Wartość energetyczna :2213kcal białko ogółem :88,04g tłuszcz :82,07g węglowodany ogółem :288,05g</p>
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>Masło extra 13g(masło) chleb żytni 70g(żyto)ser gouda 30g (mleko)rzodkiewka 50g,pasztet biały 40g (soja,pszenica) herbata czarna bez cukru</p>	<p>Jogurt naturalny 150g(mleko) kiwi 70g</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makronem 400ml (seler,mleko,jajko,żyto),ćwiartka kurza gotowana 130g,surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200g,ziemniaki gotowane 250g 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 ziemniaków 150g (jajko) herbata czarna bez cukru 250g</p>	<p>Wartość energetyczna :2063 kcal białko ogółem :88,55g tłuszcz :76,69g węglowodany ogółem :276,98g</p>

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

Środa 31-01-2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Masło extra 13g(masło) chleb baltonowski 70g(pszenica,żyto) zupa mleczna z makronu zacierka na mleku 350ml(mleko,jajko,pszenica)) pasta z jajka 70g(jajko),sałata zielona 20g, kielbasa żywiecka 40g (soja) herbata czarna z cukrem 250ml		Zupa barszcz czerwony 400ml(seler) krokiety z mięsem i kapustą kiszoną 400g(jajko,pszenica) syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g, (mleko) chleb baltonowski 105g(pszenica,żyto) sałatka ze śledzia po cygańsku 150 (ryba) herbata czarna z cukrem 250ml	Wartość energetyczna :2091 kcal białko ogółem:84,89g tłuszcz :76,62g węglowodany ogółem :271,89g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Masło extra 13g(masło) chleb żytni 70g(żyto) pasta z jajka 70g (jajko),sałat zielona 20g, kielbasa żywiecka 40g (soja) herbata czarna bez cukru 250ml	Kanaki z chleba żytniego 60g,(żyto) masła extra 10g,(mleko) pomidor 60g	Zupa barszcz czerwony 400ml (seler),gulasz wieprzowy 150g (żyto),kasza gryczana 100g,surówka z kapusty białej 200g woda mineralna niegazowana 250ml	Brokuł gotowany z sosem jogurtowym i koprem 350g	Masło extra 13g, (mleko) chleb żytni 105g(żyto),sałatka ze śledzia 150g (ryba,mleko) herbata czarna bez cukru 250ml	Wartość energetyczna :2092 kcal białko ogółem :95,41g tłuszcz :79,47g węglowodany ogółem :265,08g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

CZWARTEK 01-02-2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Masło extra 13g(mleko) chleb baltonowski 70g(pszenica,żyto) zupa mleczna z płatków orkiszowych na mleku 350ml(mleko,pszenica) ser topiony plaster 17g(mleko) blok mięsny 40g (mleko,soja, pszenica,gorczyca) ,ogórek zielony 40g,herbata z cukrem 250ml		Zupa ogórkowa z ryżem 400ml(mleko,seler) pierogi ruskie polane cebulka 350g(jajko,pszenica ,mleko),jabłko 250g syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g(mleko) chleb baltonowski 105g(żyto,pszenica) sałatka meksykańska 150g (mleko) herbata czarna z cukrem 250ml	Wartość energetyczna :2171 kcal białko ogółem :86,75g tłuszcz :65,75g węglowodany ogółem :311,18g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Masło extra 13g(mleko) chleb żytnia 70g(żyto) ser topiony plaster 17g(mleko) blok mięsny 40g (mleko,soja, pszenica,gorczyca) , ogórek zielony 40g herbata czarna bez cukru250ml	Jogurt naturalny (mleko) 1szt(mleko) kiwi 70g	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml (mleko,seler), makaron razowy z serem białym 2500g (żyto,jajko,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 meksykańska 150g (jęczmień) herbata czarna bez cukru 250ml	Wartość energetyczna :2047 kcal białko ogółem:106,04g tłuszcz :63,41g węglowodany ogółem :277,90g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

PIĄTEK 02-02-2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIEC ZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Masło extra 13g(mleko) chleb baltonowski (pszenica,żyto)70g zupa mleczna z makronem gwiazdki 350g(mleko,jajko,pszenica),pasta z twarogu 50g(mleko),ogórek kiszony 40g,kielbasa krakowska drobiowa 40g (soja) herbata czarna z cukrem 250ml		Zupa porowa z kurczakiem z kasza jęczmienna 400ml (seler,mleko,jęczmień) kopytka z sosem pieczarkowym 300g (pszenica,jajko),surówka buraka i kapusty kiszonej200g syrop rozcieńczony z wodą 250ml		Masło extra 13g,(mleko) chleb baltonowski(pszenica,żyto) 80g sałatka makaronowa z filetem drobiowym i ogórkiem zielonym 150g (jajko) herbata z cukrem 250ml	Wartość energetyczna :2072 kcal białko ogółem :102,41g tłuszcz :71,65g węglowodany ogółem :265,16g
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) herbata czarna bez cukru 250ml	Serek wiejski ½ szt (mleko)(mleko) rzodkiewka 40g	Zupa porowa z kurczakiem z kasza jęczmienna 400ml (seler,mleko,jęczmień) kopytka z sosem pieczarkowym 300g (pszenica,jajko),surówka buraka i kapusty kiszonej200g	Jogurt naturalny 150g (mleko) 1 szt (mleko) jabłko 200g	Masło extra 13g,(mleko) chleb żytni 105g(żyto) sałatka z makrony 150g(mleko,pszenica,jajko) herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna :2060 kcal białko ogółem :100,37g tłuszcz :80,27g węglowodany ogółem :253,85g

			woda mineralna niegazowana 250ml			
--	--	--	-------------------------------------	--	--	--

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

SOBOTA 03-02-2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIEC ZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	<p>pasztet biały z filetem kurczaka 50g(soja,mleko,pszenica,mleko)masło 13g (mleko)chleb baltonowski 70g(żyto,pszenica)</p> <p>Herbata czarna z cukrem 250ml Biała rzodkiew (40g)ser topiony kostka 25g (mleko)zupa mleczna z płatków jaglanych 350g (mleko)</p>		<p>zupa krupnik z ziemniakami 400ml (seler,jęczmień) fasolka po bretońsku 250g (soja,pszenica,mleko)</p> <p>Ziemniaki, gotowane 250g Syrop truskawkowy rozcieńczony z woda 250ml</p>		<p>kiełbasa dębowa tarczyński 50g (soja)</p> <p>Ogórek 50g masło extra 13g (mleko) chleb baltonowski 105 (żyto,pszenica)</p> <p>Herbata czarna z cukrem 250ml</p>	<p>Wartość energetyczna :2201 kcal</p> <p>białko ogółem :88,92g tłuszcz :72,76g węglowodany ogółem :323,98g</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</p>	<p>Chleb pełnoziarnisty z żyta (70 g)</p> <p>masło extra 7g (mleko)</p>	<p>zupa krupnik z ziemniakami 400ml (seler,jęczmień) filet gotowany 100g,makaron razowy 100g (jajko,Zyto),surówka z</p>	<p>Jogurt naturalny1 50 g (mleko)</p>	<p>kiełbasa dębowa tarczyński 50g (soja)Ogórek 50g,masło extra 13g (mleko)chleb żytni</p>	<p>Wartość energetyczna :2277kcal</p> <p>białko ogółem :95,96g tłuszcz :79,79g</p>

	(żyto)masło extra 13g (mleko),herbata bez cukru 250ml	kielbasa szynkowa extra (40 g) Ogórki kiszzone (30 g)	kapusty pekińskiej z olejem 200g ,woda mineralna 250ml	Jabłko (250 g)	105 (żyto),herbata bez cukru 250ml	węglowodany ogółem :313,49g
--	---	--	--	----------------	------------------------------------	-----------------------------

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach

NIEDZIELA 04-02-2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	
DIETA PODSTAWOWA	Ser salami plastry 35g (mleko) parówki drobiowe 80gKetchup, łagodny 30g,masło 13g (mleko)chleb baltonowski 70g(pszenica,żyto)Herbata czarna z cukrem 250ml		rosół z makaronem 400ml (pszenica,jajko) udko kurze pieczone kurczaka, 190g,surówka z marchewki i ananasa 200g Ziemniaki, gotowane 250g Syrop truskawkowy rozcieńczony w wodą 250ml		Szynka wieprzowa, gotowana 50g (soja),Pomidor 70g)masło extra 13g (mleko)chleb baltonowski 105g (pszenica,żyto),herbata z cukrem 250ml	Wartość energetyczna :2074 kcal białko ogółem:100,53 tłuszcz :69,45g węglowodany ogółem :295,13g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Ser twaróg 35g (mleko) parówki drobiowe 80g,pomidor 50 g,masło 13g (mleko)chleb razowy 70g (żyto) Herbata czarna bez cukru (250ml)	Kefir,150 ml (mleko) Mandarynki (70 g)	rosół z makaronem 400ml (pszenica,jajko) udko kurze gotowane z kurczaka, 190 g,surówka z brokuła gotowanego 200g Ziemniaki, gotowane 250g 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 50g (soja),ogórek zielony 50g,masło extra 13g (mleko)chleb żytni105g (żyto),herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna :2150 kcal białko ogółem:110,77g tłuszcz :68,32g węglowodany ogółem :269,15g

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