

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 12.02-18.02.2024

**PONIEDZIAŁEK 12.02.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Makaron gwiazdki na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> ) chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 13g ( <b>7</b> ) wędlna 40g ( <b>6</b> ) pomidor 50g ser camembert 30g ( <b>7</b> ) herbata		Kapuśniak z ziemniakami 250ml ( <b>9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet drobiowy 100g ( <b>1-pszenica,3</b> ) marchewka z groszkiem 100g ( <b>1-pszenica</b> ) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 13g ( <b>7</b> ) jajko w sosie tatarskim 100g ( <b>3,7,10</b> ) wędlna 40g ( <b>6</b> ) herbata	Wartość energetyczna 2147 kcal Białko ogółem 87.45 g Tłuszcz 77.31 g Węglowodany ogółem 281.73 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g ( <b>7</b> ) wędlna 40g ( <b>6</b> ) pomidor 50g ser camembert 30g ( <b>7</b> ) herbata	Jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> )	Kapuśniak z ziemniakami 250ml ( <b>9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g ( <b>1-pszenica,żyto,3</b> ) brokuł gotowany 150g woda niegazowana 250ml	chleb żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 7g ( <b>7</b> ) rzodkiewka 40g	chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g ( <b>7</b> ) jajko w sosie jogurtowym 100g ( <b>3,7</b> ) wędlna 40g ( <b>6</b> ) herbata	Wartość energetyczna 2114 kcal Białko ogółem 87.57 g Tłuszcz 72.80 g Węglowodany ogółem 281.43 g

**WTOREK 13.02.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) wędlina 40g (6) rzodkiewka 40g ser żółty 40g (7) herbata		Zupa grochowa 250ml (9) Kopytka z gulaszem 400g (1- <b>pszenica, żyto,3</b> ) surówka z kapusty pekińskiej i papryki czerwonej z olejem 150g syrop rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) sałatka śledziowa 100g (3,4,7) herbata	Wartość energetyczna 2145 kcal Białko ogółem 98.00 g Tłuszcz 73.31 g Węglowodany ogółem 284.18 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) wędlina 40g (6) rzodkiewka 40g ser żółty 40g (7) herbata	Mandarynka 1szt	Zupa grochowa 250ml (9) Kasza gryczana 200g gulasz wieprzowy 150g (1- <b>żyto</b> ) surówka z kapusty pekińskiej i papryki czerwonej z olejem 150g woda niegazowana 250ml	Jogurt naturalny 1szt (7)	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) śledzie w jogurcie 100g (4,7) herbata	Wartość energetyczna 1946 kcal Białko ogółem 88.86 g Tłuszcz 67.72 g Węglowodany ogółem 250.41 g

ŚRODA 14.02.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1- <b>pszenica,7</b> ) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) serek wiejski 1/2szt (7) pomidor 50g herbata		Zupa jarzynowa 250ml (7,9) Kotlety ziemniaczane z sosem pieczarkowym 400g (1- <b>pszenica,żyto,3,7</b> ) surówka z kapusty czerwonej ze śmietaną 150g (7) drożdżówka z serem 1szt (1- <b>pszenica,7</b> ) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) smalec z fasoli 100g (6) ogórek kiszony 50g jogurt naturalny 1szt (7) herbata	Wartość energetyczna 2205 kcal Białko ogółem 78.30 g Tłuszcz 72.28 g Węglowodany ogółem 319.90 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) serek wiejski 1/2szt (7) pomidor 50g herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa jarzynowa 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g sos pieczarkowy 100g (1- <b>żyto,7,</b> ) surówka z kapusty czerwonej ze śmietaną 150g (7) jabłko 1szt woda niegazowana 250ml	Kiwi 1szt	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) smalec z fasoli 100g (6) ogórek kiszony 50g jogurt naturalny 1szt (7) twaróg 40g (7) herbata	Wartość energetyczna 2020 kcal Białko ogółem 73.70 g Tłuszcz 70.59 g Węglowodany ogółem 281.83 g

**CZWARTEK 15.02.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) wędlina 40g (6) serek krążek 1szt (7) sałata 1/8szt herbata		Zupa z selera z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,7,9)</b> Kasza gryczana 200g sztuka karczku w sosie własnym 150g (1- <b>żyto</b> ) surówka z buraczków 100g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) pasta z twarogu i ogórka kiszzonego 100g (7) pasztet zapiekany 40g (7,12) herbata	Wartość energetyczna 2096 kcal Białko ogółem 87.40 g Tłuszcz 79.21 g Węglowodany ogółem 264.08 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11)</b> ) masło 13g (7) wędlina 40g (6) serek krążek 1szt (7) sałata 1/8szt herbata	Jabłko 1szt	Zupa z selera z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,7,9)</b> Kasza gryczana 200g sztuka karczku w sosie własnym 150g (1- <b>żyto</b> ) surówka z kapusty kiszanej 100g sok rozcieńczony w wodzie 250ml	Kefir 1szt (7)	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11)</b> ) masło 13g (7) pasta z twarogu i ogórka kiszzonego 100g (7) wędlina 40g (6) herbata	Wartość energetyczna 1953 kcal Białko ogółem 84.65 g Tłuszcz 72.30 g Węglowodany ogółem 247.55 g

**PIĄTEK 16.02.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza kukurydziana na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) wędlina 40g (6) pasta z jajka z oliwkami 80g (3,10) herbata		Zupa solferino 250ml (9) Naleśniki z serem i brzoskwiniami 400g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,10) herbata	Wartość energetyczna 2257 kcal Białko ogółem 86.11 g Tłuszcz 67.85 g Węglowodany ogółem 331.71 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) wędlina 40g (6) pasta z jajka z oliwkami 80g (3,10) herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa solferino 250ml (9) Makaron razowy z serem 250g (1- <b>pszenica,7</b> ) jabłko 1szt woda niegazowana 250ml	Mandarynka 1szt	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) twarożek 1/2szt (7) pomidor 60g tuńczyk 90g (4) herbata	Wartość energetyczna 1866 kcal Białko ogółem 79.52 g Tłuszcz 65.62 g Węglowodany ogółem 241.73 g

**SOBOTA 17.02.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza jaglana na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) wędlina 50g (6) ćwikła 30g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron gotowany 200g (1- <b>pszenica</b> ) gulasz wieprzowy 150g (1- <b>żyto</b> ) surówka z rzodkwi białej 100g (7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) serek wiejski 1/2szt (7) pomidor 70g herbata	Wartość energetyczna 2057 kcal Białko ogółem 83.98 g Tłuszcz 70.31 g Węglowodany ogółem 278.04 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) ser topiony 50g (7) sałata 1/8szt herbata	Kiwi 1szt	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron razowy gotowany 200g (1- <b>pszenica</b> ) gulasz wieprzowy 150g (1- <b>żyto</b> ) surówka z rzodkwi białej 100g (7) woda niegazowana 250ml	Jogurt naturalny 1szt (7)	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) serek wiejski 1/2szt (7) pomidor 70g herbata	Wartość energetyczna 2037 kcal Białko ogółem 81.30 g Tłuszcz 70.16 g Węglowodany ogółem 270.60 g

**NIEDZIELA 18.02.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) wędlina 40g (6) papryka 40g jajko 1szt (3) herbata		Zupa z fasolki szparagowej 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (1- <b>pszenica,3</b> ) surówka z marchewki i chrzanu 100g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) kakao na mleku (7) wędlina 50g (6) ogórek 60g herbata	Wartość energetyczna 2089 kcal Białko ogółem 90.60 g Tłuszcz 76.85 g Węglowodany ogółem 264.58 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) wędlina 40g (6) papryka 40g jajko 1szt (3) herbata	Kefir 1szt (7)	Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 150g sałata zielona z olejem 50g woda niegazowana 250ml	Jabłko 1szt	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) wędlina 50g (6) ogórek 60g herbata	Wartość energetyczna 1931 kcal Białko ogółem 89.20 g Tłuszcz 70.79 g Węglowodany ogółem 239.25 g

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

ROZPORZĄDZENIE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011z dnia 25 października 2011 r.w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylenia dyrektywy Komisji 87/250/EWG, dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 2000/13/WE Parlamentu Europejskiego i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004

### **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

### **OZNACZENIA WARTOŚCI**

**E**- Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011(kcal),

**B**- Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

**T** - Tłuszcz,

**W** - Węglowodany ogółem,