

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 19.02-25.02.2024

PONIEDZIAŁEK 19.02.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310 ml (1- pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) ogórek 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 350ml (1- pszenica,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1- żyto,7,9) Surówka z marchewki 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,10) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 1932 kcal Białko ogółem 82.39 g Tłuszcz 70.13 g Węglowodany ogółem 247.52 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310 ml (1- pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) ogórek 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 350ml (1- pszenica,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1- żyto,7,9) Surówka z marchewki 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,10) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 1932 kcal Białko ogółem 82.39 g Tłuszcz 70.13 g Węglowodany ogółem 247.52 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) ogórek 50g herbata	Budyń na mleku 200g (7)	Pomidorowa z makaronem 350ml (1- pszenica,7,9) Schab gotowany w sosie 150g (1- żyto,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 150g woda niegazowana 250ml		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,10) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 1910 kcal Białko ogółem 78.79 g Tłuszcz 71.90 g Węglowodany ogółem 240.47 g

WTOREK 20.02.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	<p>Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7)</p> <p>chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto)</p> <p>masło 13g (7)</p> <p>jogurt naturalny 1szt (7)</p> <p>serek krążek 1szt (7)</p> <p>miód 25g</p> <p>banan 1szt</p> <p>herbata</p>		<p>Zupa ziemniaczana 350ml (9)</p> <p>Łazanki z kapustą kiszoną 250g (1-pszenica)</p> <p>sok rozcieńczony w wodzie 250ml</p>		<p>chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto)</p> <p>masło 13g (7)</p> <p>szynka gotowana 50g (6,9)</p> <p>papryka 50g</p> <p>herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 2060 kcal</p> <p>Białko ogółem 81.50 g</p> <p>Tłuszcz 68.29 g</p> <p>Węglowodany ogółem 301.45 g</p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p>Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7)</p> <p>chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto)</p> <p>masło 13g (7)</p> <p>jogurt naturalny 1szt (7)</p> <p>serek krążek 1szt (7)</p> <p>banan 1szt</p> <p>herbata</p>		<p>Zupa ziemniaczana 350ml (9)</p> <p>makaron z mięsem i warzywami 250g(1-pszenica;9)</p> <p>sok rozcieńczony w wodzie 250ml</p>		<p>chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto)</p> <p>masło 13g (7)</p> <p>szynka gotowana 50g (6,9)</p> <p>papryka 50g</p> <p>herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 1992 kcal</p> <p>Białko ogółem 77.26 g</p> <p>Tłuszcz 65.82 g</p> <p>Węglowodany ogółem 294.85 g</p>
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11)</p> <p>masło 13g (7)</p> <p>jogurt naturalny 1szt (7)</p> <p>serek krążek 1szt (7)</p> <p>pomidor 50g</p> <p>jabłko 1szt</p> <p>herbata</p>	<p>Marchewka z jabłkiem 100g</p>	<p>Zupa ziemniaczana 350ml (9)</p> <p>makaron razowy z mięsem i warzywami 250g(1-pszenica;9)</p> <p>woda niegazowana 250ml</p>		<p>chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11)</p> <p>masło 13g (7)</p> <p>szynka gotowana 50g (6,9)</p> <p>papryka 50g</p> <p>herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 1885 kcal</p> <p>Białko ogółem 69.44 g</p> <p>Tłuszcz 65.51 g</p> <p>Węglowodany ogółem 271.50 g</p>

ŚRODA 21.02.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) pierś z indyka 50g ogórek kiszony 50g herbata		Zupa ryżowa 350ml (9) Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g(1- żyto,6) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2156 kcal Białko ogółem 86.64 g Tłuszcz 67.88 g Węglowodany ogółem 319.41 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) pierś z indyka 50g ogórek kiszony 50g herbata		Zupa ryżowa 350ml (9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet drobiowy 150g w sosie (1- pszenica,żyto,3,7,9) sałata ze śmietaną 100g (7) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1982 kcal Białko ogółem 84.38 g Tłuszcz 67.71 g Węglowodany ogółem 277.43 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) pierś z indyka 50g ogórek kiszony 50g herbata	Suchary b/c 50g (1- pszenica)	Zupa ryżowa 350ml (9) Ziemniaki gotowane 200g		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1823 kcal Białko ogółem 74.36 g Tłuszcz 65.02 g

			pulpet drobiowy 150g w sosie (1- pszenica,żyto,3,7,9) sałata ze śmietaną 100g (7) herbata			Węglowodany ogółem 250.86 g
--	--	--	---	--	--	--------------------------------

CZWARTEK 22.02.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) serek wiejski 1szt (7) roszponka 30g jabłko 1szt herbata		Zupa jarzynowa 350ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1-żyto,9) surówka z czerwonej kapusty 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2174 kcal Białko ogółem 88.41 g Tłuszcz 74.62 g Węglowodany ogółem 298.90 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7)		Zupa jarzynowa 350ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień)		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7)	Wartość energetyczna 2090 kcal

	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) serek wiejski 1szt (7) roszponka 30g jabłko 1szt herbata		Gulasz wieprzowy 150g (1-żyto,9) surówka z selera 150g (3,7,9,10) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Białko ogółem 87.56 g Tłuszcz 70.19 g Węglowodany ogółem 288.58 g
DIETA Z OGRODNIENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) serek wiejski 1szt (7) roszponka 30g jabłko 1szt herbata	Kisiel 200g	Zupa jarzynowa 350ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1-żyto,9) surówka z czerwonej kapusty 150g woda niegazowana		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1895 kcal Białko ogółem 70.68 g Tłuszcz 65.49 g Węglowodany ogółem 262.94 g

PIĄTEK 23.02.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) kiełbasa parówkowa 120g (6,9)		Barszcz czerwony 350ml (7,9) Makaron z sosem szpinakowo-mięsny 250g (1- pszenica,7) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7)	Wartość energetyczna 2050 kcal Białko ogółem 92.19 g Tłuszcz 76.50 g

	sałata 1/8szt herbata				papryka 50g herbata	Węglowodany ogółem 266.00 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) szynka wędzarka 50g sałata 1/8szt herbata		Barszcz czerwony 350ml (7,9) Makaron z sosem szpinakowo-mięsny 250g (1- pszenica,7) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1897 kcal Białko ogółem 87.99 g Tłuszcz 62.90 g Węglowodany ogółem 263.12 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) szynka wędzarka 50g sałata 1/8szt herbata	Kefir 1szt (7)	Barszcz czerwony 350ml (7,9) Makaron razowy z sosem szpinakowo-mięsny 250g (1- pszenica,7) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1789 kcal Białko ogółem 87.20 g Tłuszcz 60.89 g Węglowodany ogółem 235.55 g

SOBOTA 24.02.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
--	-----------	--------------	-------	--------------	---------	----------

DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) pasztetowa 50g (1- pszenica,6,7,10) pomidor 50g herbata		Zupa barszcz biały 350ml (1- pszenica,żyto,7,9) ziemniaki gotowane 200g Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- żyto,3,7) surówka z marchewki 150g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) pasta rybna z fileta śledziowego 70g (1- pszenica,3;4) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1979 kcal Białko ogółem 78.86 g Tłuszcz 77.50 g Węglowodany ogółem 261.82 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) pomidor 50g herbata		Zupa barszcz biały 350ml (1- pszenica,żyto,7,9) ziemniaki gotowane 200g Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- żyto,3,7) surówka z marchewki 150g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) ser żółty 50g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1938 kcal Białko ogółem 83.78 g Tłuszcz 73.15 g Węglowodany ogółem 256.39 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) pomidor 50g herbata	Wafle ryżowe 50g	Zupa ziemniaczana 350ml (9) ziemniaki gotowane 200g Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- żyto,3,7) surówka z marchewki 150g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) ser żółty 50g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1849 kcal Białko ogółem 72.92 g Tłuszcz 67.62 g Węglowodany ogółem 254.70 g

NIEDZIELA 25.02.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1- orkisz,7)		Rosół z makaronem 350ml (1- pszenica,3,9)		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto)	Wartość energetyczna 2028 kcal

	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata		Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 150g surówka z buraków 150g herbata		masło 13g (7) kiełbasa żywiecka 50g (6) ogórek kiszony 50g herbata	Białko ogółem 97.20 g Tłuszcz 76.72 g Węglowodany ogółem 242.93 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1- orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata		Rosół z makaronem 350ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 150g surówka z buraków 150g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) kiełbasa żywiecka 50g (6) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 2028 kcal Białko ogółem 97.20 g Tłuszcz 76.72 g Węglowodany ogółem 242.93 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata	Jabłko 1szt suchary b/cukru 50g(1- pszenica, 3,6,7)	Rosół z makaronem 350ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 150g surówka z selera 150g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) kiełbasa żywiecka 50g (6) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 2001 kcal Białko ogółem 84.59 g Tłuszcz 78.59 g Węglowodany ogółem 241.14 g

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 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

OZNACZENIA WARTOŚCI

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

B- Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

T - Tłuszcz,

W - Węglowodany ogółem,