

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 26.02-3.03.2024

PONIEDZIAŁEK 26.02.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) rzodkiewka 50g herbata		Zupa ziemniaczana 350ml (9) Makaron pszenny gotowany 200g (1- pszenica,3) Pierś z kurczaka z sosem szpinakowym 150g (1- żyto,7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z fasoli 100g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2180 kcal Białko ogółem 98.22 g Tłuszcz 69.88 g Węglowodany ogółem 312.58 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) rzodkiewka 50g herbata		Zupa ziemniaczana 350ml (9) Makaron pszenny gotowany 200g (1- pszenica,3) Pierś z kurczaka z sosem szpinakowym 150g (1- żyto,7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,10) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2022 kcal Białko ogółem 84.08 g Tłuszcz 73.27 g Węglowodany ogółem 278.71 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Kisiel 200g	Zupa ziemniaczana 350ml (9) Makaron razowy gotowany 200g (1- pszenica) Pierś z kurczaka z sosem szpinakowym 150g (1- żyto,7) woda niegazowana 250ml		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z fasoli 100g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2080 kcal Białko ogółem 92.31 g Tłuszcz 65.19 g Węglowodany ogółem 296.47 g

WTOREK 27.02.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g ser topiony 1/2szt (7) herbata		Zupa ryżowa 350ml (9) Ziemniaki gotowane 200g kotlet rybny w sosie greckim 200g (1-pszenica,3,4,9) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) szynka gotowana 50g (6,9) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1992 kcal Białko ogółem 87.78 g Tłuszcz 67.54 g Węglowodany ogółem 281.11 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g serek krążek 1szt (7) herbata		Zupa ryżowa 350ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab w jarzynach 200g (1-pszenica,9) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) szynka gotowana 50g (6,9) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1964 kcal Białko ogółem 91.44 g Tłuszcz 64.78 g Węglowodany ogółem 276.72 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g serek krążek 1szt (7) herbata	Suchary b/c 50g (1- pszenica)	Zupa ryżowa 350ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab w jarzynach 200g (1-pszenica,9) woda niegazowana 250ml		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) szynka gotowana 50g (6,9) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1912 kcal Białko ogółem 81.37 g Tłuszcz 61.66 g Węglowodany ogółem 276.40 g

ŚRODA 28.02.2024

	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) pasztet zapiekany 50g (7,12) sałata 1/8szt herbata		Zupa jarzynowa 350ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1-żyto,9) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2002 kcal Białko ogółem 84.75 g Tłuszcz 69.43 g Węglowodany ogółem 268.11 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) sałata 1/8szt herbata		Zupa jarzynowa 350ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1-żyto,9) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2002 kcal Białko ogółem 84.75 g Tłuszcz 69.43 g Węglowodany ogółem 268.11 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) sałata 1/8szt herbata	Budyń na mleku 200g (7)	Zupa jarzynowa 350ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1-żyto,9) woda niegazowana 250ml		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1815 kcal Białko ogółem 74.65 g Tłuszcz 65.63 g Węglowodany ogółem 235.70 g

CZWARTEK 29.02.2024

	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) twaróg z koperkiem 75g (7) ogórek 50g herbata		Pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet mielony 100g (1-pszenica,3) surówka z selera 150g (3,7,9,10) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) pierś z indyka 50g pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1994 kcal Białko ogółem 91.12 g Tłuszcz 72.38 g Węglowodany ogółem 264.69 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) ogórek 50g herbata		Pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g (1- pszenica,żyto,3,7) surówka z selera 150g (3,7,9,10) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) pierś z indyka 50g pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1865 kcal Białko ogółem 89.48 g Tłuszcz 63.45 g Węglowodany ogółem 254.18 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) ogórek 50g herbata	Serek wiejski 1szt (7) wafle ryżowe 50g	Pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g (1- pszenica,żyto,3,7) surówka z selera 150g (3,7,9,10) woda niegazowana 250ml		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) pierś z indyka 50g pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1914 kcal Białko ogółem 93.44 g Tłuszcz 66.31 g Węglowodany ogółem 252.01 g

PIĄTEK 01.03.2024

	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) krakowska parzona 50g(6) papryka 50g herbata		Barszcz czerwony 350ml (7,9) Makaron z sosem bolognese 250g (1- pszenica,żyto) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) pasta rybna z fileta śledziowego 70g (1- pszenica,3;4) roszponka 30g herbata	Wartość energetyczna 2119 kcal Białko ogółem 85.30 g Tłuszcz 66.59 g Węglowodany ogółem 267.18 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) krakowska parzona 50g(6) papryka 50g herbata		Barszcz czerwony 350ml (7,9) Makaron z sosem bolognese 250g (1- pszenica,żyto) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) ser żółty 50g (7) roszponka 30g herbata	Wartość energetyczna 2150 kcal Białko ogółem 83.84 g Tłuszcz 68.40 g Węglowodany ogółem 275.72 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) krakowska parzona 50g(6) papryka 50g herbata	Kefir 1szt (7)	Barszcz czerwony 350ml (7,9) Makaron z sosem bolognese 250g (1- pszenica,żyto) woda niegazowana 250ml		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) ser żółty 50g (7) roszponka 30g herbata	Wartość energetyczna 2009 kcal Białko ogółem 82.60 g Tłuszcz 71.24 g Węglowodany ogółem 229.69 g

SOBOTA 02.03.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) pasztetowa 50g (1- pszenica,6,7,10) ogórki kiszone 50g herbata		Zupa krupnik 350ml (1-jęczmień 9) Ziemniaki gotowane 200g bigos 200g (6) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1952 kcal Białko ogółem 75.30 g Tłuszcz 63.55 g Węglowodany ogółem 273.15 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórki kiszone 50g herbata		Zupa krupnik 350ml (1-jęczmień 9) Ziemniaki gotowane 200g sztuka fileta w sosie 150g(1-żyto,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2001 kcal Białko ogółem 94.36 g Tłuszcz 59.35 g Węglowodany ogółem 276.75 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12)	Suchary b/c 50g (1- pszenica) jabłko 1szt	Zupa krupnik 350ml (1-jęczmień 9)		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) serek wiejski 1szt (7)	Wartość energetyczna 2078 kcal

PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ogórki kiszone 50g herbata	Ziemiaki gotowane 200g sztuka fileta w sosie 150g (1-żyto,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7) woda niegazowana 250ml	pomidor 50g herbata	Białko ogółem 84.93 g Tłuszcz 63.59 g Węglowodany ogółem 293.23 g
--------------------------------	-------------------------------	---	------------------------	--

NIEDZIELA 03.03.2024

	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) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata		Rosół z makaronem 350ml (1- pszenica,9) Ziemiaki gotowane 200g Udka z kurczaka 150g surówka z marchewki 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) szynka wojskowa 50g ogórek 50g dżem 25g herbata	Wartość energetyczna 1945 kcal Białko ogółem 93.41 g Tłuszcz 66.88 g Węglowodany ogółem 245.53 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto)		Rosół z makaronem 350ml (1- pszenica,9) Ziemiaki gotowane 200g		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7)	Wartość energetyczna 1945 kcal

	masło 13g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata		Udko z kurczaka 150g surówka z marchewki 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		szynka wojskowa 50g ogórek 50g dżem 25g herbata	Białko ogółem 93.41 g Tłuszcz 66.88 g Węglowodany ogółem 245.53 g
DIETA Z OGRODICZENIEM ŁATWO PRZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata	kisiel 200g	Rosół z makaronem 350ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 150g surówka z marchewki 150g woda niegazowana 250ml		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) szynka wojskowa 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1872 kcal Białko ogółem 80.99 g Tłuszcz 63.07 g Węglowodany ogółem 244.52 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 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,