

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 05.02-11.02.2024

PONIEDZIAŁEK 5.02.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz, 7) chleb baltonowski 70g (1-pszenica,żyto) masło 13g (7) ser mozzarella 30g (7) kielbasa krakowska 40g (6) pomidor 50g herbata		Zupa pomidorowa z soczewicą 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpety w sosie koperkowym 150g (1-żyto,3,7) surówka z kapusty kiszzonej 100g sok rozcieńczony z wodą 250ml		chleb baltonowski 100g (1-pszenica,żyto) masło 13g (7) sałatka z jajka, blok mięsny, oliwka czarna, szczypior, śmietana 100g (3,6,7) herbata	Wartość energetyczna 1922 kcal Białko ogółem 76.13 g Tłuszcz 68.50 g Węglowodany ogółem 255.80 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) ser mozzarella 30g (7) kielbasa krakowska 40g (6) pomidor 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa pomidorowa z soczewicą 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpety w sosie koperkowym 150g (1-żyto,3,7) surówka z kapusty kiszzonej 100g woda niegazowana 250ml	Kiwi 1szt	chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) sałatka z jajka, blok mięsny, oliwka czarna, szczypior, śmietana 100g (3,6,7) herbata	Wartość energetyczna 1828 kcal Białko ogółem 78.46 g Tłuszcz 66.55 g Węglowodany ogółem 235.92 g

WTOREK 06.02.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza kukurydziana na mleku 310ml (7) chleb baltonowski 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) kielbasa śląska 60g (6) rzodkiewka 40g serek topiony plaster 1szt (7) herbata		Zupa fasolowa 250ml (6,9) Ziemniaki gotowane 200g schab w jarzynach 200g (1- <b>żyto,9</b> ) sok rozcieńczony z wodą 250ml		chleb baltonowski 100g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) <b>tzatziki 100g (7)</b> <b>sałata 1/8szt</b> herbata	Wartość energetyczna 2180 kcal Białko ogółem 101.79 g Tłuszcz 71.22 g Węglowodany ogółem 298.34 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) kielbasa śląska 60g (6) rzodkiewka 40g serek topiony plaster 1szt (7) herbata	Mandarynka 1szt	Zupa fasolowa 250ml (6,9) Ziemniaki gotowane 200g schab w jarzynach 200g (1- <b>żyto,9</b> ) <b>woda niegazowa 250ml</b>	<b>Kefir 1szt (7)</b>	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) <b>tzatziki 100g (7)</b> <b>sałata 1/8szt</b> herbata	Wartość energetyczna 2024 kcal Białko ogółem 93.99 g Tłuszcz 69.20 g Węglowodany ogółem 268.48 g

ŚRODA 07.02.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Makaron gwiazdki na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> ) chleb baltonowski 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 13g ( <b>7</b> ) pasztet prochowicki 1/4szt ( <b>1-pszenica, 6,7,9</b> ) twarożek 1/3szt ( <b>7</b> ) ogórek 50g herbata		Zupa brokułowa 250ml ( <b>7,9</b> ) Kasza gryczana 200g Zrazy w sosie własnym 150g ( <b>1-żyto,3,9</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 100g sok rozcieńczony z wodą 250ml		chleb baltonowski 100g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 13g ( <b>7</b> ) szynka wojskowa 50g pomidor 50g Herbata	Wartość energetyczna 1941 kcal Białko ogółem 78.58 g Tłuszcz 75.00 g Węglowodany ogółem 242.60 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g ( <b>7</b> ) pasztet prochowicki 1/4szt ( <b>1-pszenica, 6,7,9</b> ) twarożek 1/3szt ( <b>7</b> ) ogórek 50g herbata	Jabłko 1szt	Zupa brokułowa 250ml ( <b>7,9</b> ) Kasza gryczana 200g Sztuka mięsa w sosie własnym 150g ( <b>1-żyto,9</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 100g woda niegazowa 250ml	chleb żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 7g ( <b>7</b> ) serek wiejski 1szt ( <b>7</b> )	chleb żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g ( <b>7</b> ) szynka wojskowa 50g pomidor 50g Herbata	Wartość energetyczna 1763 kcal Białko ogółem 75.64 g Tłuszcz 65.97 g Węglowodany ogółem 219.96 g

CZWARTEK 08.02.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	<p>Płatki ryżowe na mleku 310 ml (7)</p> <p>chleb baltonowski 70g (1-<b>pszenica,żyto</b>)</p> <p>masło 13g (7)</p> <p>ser salami 40g (7)</p> <p>dżem 25g</p> <p>Salata 1/10szt</p> <p>Herbata</p>		<p>Zupa żurek z ziemniakami 250ml (1-<b>żyto,7,9</b>)</p> <p>Łazanki z kapustą kiszoną i mięsem 200g (1-<b>pszenica</b>)</p> <p>sok rozcieńczony z wodą 250ml</p>		<p>chleb baltonowski 100g (1-<b>pszenica,żyto</b>)</p> <p>masło 13g (7)</p> <p>pasta z makreli 100g (4)</p> <p>herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 2130 kcal</p> <p>Białko ogółem 87.08 g</p> <p>Tłuszcz 74.21 g</p> <p>Węglowodany ogółem 279.07 g</p>
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>chleb żytni 105g (1-<b>pszenica,żyto,6,7,11</b>)</p> <p>masło 13g (7)</p> <p>ser salami 40g (7)</p> <p>pomidor 70g</p> <p>Salata 1/10szt</p> <p>Herbata</p>	Mandarynka 1szt	<p>Zupa żurek z ziemniakami 250ml (1-<b>żyto,7,9</b>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 200g (1-<b>pszenica</b>)</p> <p>gulasz wieprzowy 200g (1-<b>żyto,9</b>)</p> <p>surówka z kapusty kiszonej 100g</p> <p>woda niegazowana 250ml</p>	Kefir 1szt (7)	<p>chleb żytni 105g (1-<b>pszenica,żyto,6,7,11</b>)</p> <p>masło 13g (7)</p> <p>pasta z makreli 100g (4)</p> <p>herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 1988 kcal</p> <p>Białko ogółem 84.53 g</p> <p>Tłuszcz 74.58 g</p> <p>Węglowodany ogółem 243.08 g</p>

PIĄTEK 09.02.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Zacierka na mleku 310g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) chleb baltonowski 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) pasta z jajka 60g (3,10) kiełbasa krakowska 40g(6) ogórek 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) ziemniaki gotowane 200g Filet z ryby smażony 150g (1- <b>pszenica,3,4</b> ) surówka z białej kapusty 100g sok rozcieńczony z wodą 250ml		chleb baltonowski 100g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) sałatka z ziemniakami, jajkiem, ogórkiem kiszonym 100g (3,10) herbata	Wartość energetyczna 1975 kcal Białko ogółem 78.51 g Tłuszcz 69.96 g Węglowodany ogółem 265.19 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) pasta z jajka 60g (3,10) kiełbasa krakowska 40g(6) ogórek 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa krupnik 250ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) ziemniaki gotowane 200g Filet z ryby gotowany 150g (4,9) surówka z białej kapusty 100g woda niegazowana 250ml	Kiwi 1szt	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) sałatka z ziemniakami, jajkiem, ogórkiem kiszonym 100g (3,10) herbata	Wartość energetyczna 1846 kcal Białko ogółem 75.42 g Tłuszcz 60.60 g Węglowodany ogółem 255.67 g

SOBOTA 10.02.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb baltonowski 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) serek topiony 50g (7) sałata 1/8szt herbata		Zupa z groszku konserwowego 250ml (7,9) Spaghetti z sosem bolognese 200g (1- <b>pszenica, żyto,9</b> ) sok rozcieńczony z wodą 250ml		chleb baltonowski 100g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) kielbasa szynkowa 50g (6) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1911 kcal Białko ogółem 76.09 g Tłuszcz 69.68 g Węglowodany ogółem 250.16 g

<p>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p>	<p>chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b>) masło 13g (7) serek topiony 50g (7) sałata 1/8szt herbata</p>	<p>Jabłko 1szt</p>	<p>Zupa ziemniaczana 250ml (9) Spaghetti z sosem bolognese 200g (1-<b>pszenica, żyto,9</b>) woda niegazowa 250ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt (7)</p>	<p>chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b>) masło 13g (7) kiełbasa szynkowa 50g (6) pomidor 50g herbata</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b> <b>1847 kcal</b> Białko ogółem 72.60 g Tłuszcz 63.26 g Węglowodany ogółem 250.42 g</p>
--	--	--------------------	--	----------------------------------	--	---

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	chleb baltonowski 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) serdelki drobiowe 1szt (6) musztarda 10g (10) herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g filet drobiowy smażony w panierce 100g (1- <b>pszenica,3</b> ) sałata ze śmietaną 50g (7) <b>sok rozcieńczony z wodą 250ml</b>		chleb baltonowski 100g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) kawa inka na mleku 250ml (7) szynka gotowana 50g (6,9) rzodkiewka 50g	Wartość energetyczna 1897 kcal Białko ogółem 81.82 g Tłuszcz 72.21 g Węglowodany ogółem 235.60 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) serdelki drobiowe 1szt (6) musztarda 10g (10) herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Filet drobiowy gotowany w sosie 150g (1- <b>żyto,9</b> ) sałata ze śmietaną 50g (7) woda niegazowa 250ml	Mandarynka 1szt	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) kawa inka na mleku 250ml (7) szynka gotowana 50g (6,9) rzodkiewka 50g	Wartość energetyczna <b>1814 kcal</b> Białko ogółem 81.49 g Tłuszcz 63.32 g Węglowodany ogółem 232.86 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 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,