

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 4.03-10.03.2024

PONIEDZIAŁEK 04.03.2024

	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) twaróg z koperkiem 75g (7) jabłko 1 szt herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie 150g (1- żyto,7) brokuły gotowane 100g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) sałatka śledziowa 100g (3,4,10) szczypiorek 30g herbata	Wartość energetyczna 2121 kcal Białko ogółem 97.76 g Tłuszcz 68.96 g Węglowodany ogółem 301.01 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) jabłko 1 szt herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie 150g (1- żyto,7) brokuły gotowane 100g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) szczypiorek 30g herbata	Wartość energetyczna 2011 kcal Białko ogółem 90.06 g Tłuszcz 61.21 g Węglowodany ogółem 298.87 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) jabłko 1 szt herbata	Budyń na mleku 200g (7)	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie 150g (1- żyto,7) brokuły gotowane 100g woda niegazowana 250ml		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) szczypiorek 30g herbata	Wartość energetyczna 1890 kcal Białko ogółem 92.83 g Tłuszcz 63.96 g Węglowodany ogółem 272.77 g

WTOREK 05.03.2024

	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) serek topiony 50g (7) kefir 1 szt (7) pomidor 100g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g(1-żyto,6) 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 2210 kcal Białko ogółem 94.99 g Tłuszcz 75.60 g Węglowodany ogółem 310.29 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) miód 25g kefir 1 szt (7) pomidor 100g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie pomidorowym 150g (1-żyto,7) surówka z selera 100g (3,7,9,10) 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 1990 kcal Białko ogółem 87.84 g Tłuszcz 63.76 g Węglowodany ogółem 287.60 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kefir 1 szt (7) pomidor 100g serek topiony krążek 17,5g (7) herbata	Wafle ryżowe 40g	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie pomidorowym 150g (1- żyto,7) surówka z selera 100g (3,7,9,10) 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 1795 kcal Białko ogółem 76.36 g Tłuszcz 62.89 g Węglowodany ogółem 248.75 g
---	--	------------------	---	---	---

ŚRODA 06.03.2024

	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) jaja gotowane 50g (3) sałata 1/8szt banan 1szt herbata		Jarzynowa 250ml (7,9) ryż gotowany 200g potrawka z kurczaka 200g (1- pszenica,7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) ser żółty 50g (7) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 2129 kcal Białko ogółem 95.67 g Tłuszcz 67.55 g Węglowodany ogółem 287.37 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) jaja gotowane 50g (3) sałata 1/8szt banan 1szt herbata		Jarzynowa 250ml (7,9) ryż gotowany 200g potrawka z kurczaka 200g (1- pszenica,7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) ser żółty 50g (7) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 2161 kcal Białko ogółem 96.19 g Tłuszcz 68.06 g Węglowodany ogółem 293.87 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) jaja gotowane 100g (3) sałata 1/8szt herbata	Suchary b/c 50g (1- pszenica,3,6,7)	Jarzynowa 250ml (7,9) ryż brązowy gotowany 200g potrawka z kurczaka 200g (1- pszenica,7) woda niegazowana 250ml		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) ser żółty 50g (7) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1886 kcal Białko ogółem 85.68 g Tłuszcz 65.56 g Węglowodany ogółem 242.21 g

CZWARTEK 07.03.2024

	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) szynka wojskowa 50g papryka 50g herbata		Zupa chłopska 250ml (1- pszenica, 3,9) Ziemniaki gotowane 200g stek wieprzowy z cebulą 100g (1- pszenica) surówka z czerwonej kapusty 100g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) serek wypasiony 60g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2032 kcal Białko ogółem 90.98 g Tłuszcz 68.00 g Węglowodany ogółem 289.11 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) szynka wojskowa 50g papryka 50g herbata		Zupa chłopska 250ml (1- pszenica,3, 9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy w sosie 150g (1- żyto,3,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) serek wypasiony 60g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1935 kcal Białko ogółem 89.25 g Tłuszcz 63.00 g Węglowodany ogółem 276.16 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) szynka wojskowa 50g papryka 50g herbata	Kisiel 150g	Zupa chłopska 250ml (1- pszenica,3, 9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy w sosie 150g (1- żyto,3,7,9) surówka z czerwonej kapusty 100g woda niegazowana 250ml		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) serek wypasiony 60g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1884 kcal Białko ogółem 72.30 g Tłuszcz 60.50 g Węglowodany ogółem 284.37 g

PIĄTEK 08.03.2024

	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)		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Spaghetti z sosem bolognese 250g (1-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) mandarynka 1 szt	Wartość energetyczna 2100 kcal Białko ogółem 89.80 g

	twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) roszponka 30 g herbata				herbata	Tłuszcz 69.13 g Węglowodany ogółem 292.32 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) roszponka 30 g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Spaghetti z sosem bolognese 250g (1-żyto) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) pierś gotowana z indyka 50g mandarynka 1 szt herbata	Wartość energetyczna 2007 kcal Białko ogółem 82.84 g Tłuszcz 59.14 g Węglowodany ogółem 301.81 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) roszponka 30 g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Spaghetti z sosem bolognese 250g (1-żyto) woda niegazowana 250ml		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) pierś gotowana z indyka 50g jabłko 1 szt herbata	Wartość energetyczna 1834 kcal Białko ogółem 76.18 g Tłuszcz 60.02 g Węglowodany ogółem 259.05 g

SOBOTA 09.03.2024

	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) pasztetowa 50g (1-pszenica,6,7,10) ogórki kiszane 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto, 9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz drobiowy 150g (1-żyto,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 13g (7) serek wiejski 1 szt (7) papryka czerwona 50g herbata	Wartość energetyczna 2028 kcal Białko ogółem 92.88 g Tłuszcz 72.97 g Węglowodany ogółem 274.90 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) ogórki kiszane 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto, 9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz drobiowy 150g (1-żyto,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 13g (7) serek wiejski 1 szt (7) papryka czerwona 50g herbata	Wartość energetyczna 2004 kcal Białko ogółem 95.36 g Tłuszcz 69.07 g Węglowodany ogółem 275.39 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) ogórki kiszane 50g herbata	Wafle ryżowe 1/3 szt	Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto, 9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz drobiowy 150g (1-żyto,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) woda niegazowana 250ml		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) serek wiejski 1 szt (7) papryka czerwona 50g herbata	Wartość energetyczna 1874 kcal Białko ogółem 81.57 g Tłuszcz 61.52 g Węglowodany ogółem 267.78 g

NIEDZIELA 10.03.2024

	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) szynkowa dębowa 50g pomidor 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 150g surówka z buraczków 100g 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 2115 kcal Białko ogółem 98.49 g Tłuszcz 83.66 g Węglowodany ogółem 245.11 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) szynkowa dębowa 50g pomidor 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 150g surówka z buraczków 100g 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 2033 kcal Białko ogółem 98.43 g Tłuszcz 74.71 g Węglowodany ogółem 244.98 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) szynkowa dębowa 50g pomidor 50g herbata	Kisiel 200g suchary b/cukru 50g (1- pszenica,3,6,7)	Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 150g surówka z marchewki 100g 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 1953 kcal Białko ogółem 86.92 g Tłuszcz 71.14 g Węglowodany ogółem 241.82 g

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE, ZE WZGLĘDU NA DOSTĘPNOŚĆ PRODUKTÓW!!!

ROZPORZĄDZENIE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 z 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 uchylecia 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 zawartość SO₂ 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,