

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 11.03-17.03.2024

PONIEDZIAŁEK 11.03.2024

	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) ser camembert 30g (7) kielbasa drobiowa 30g (6) pomidor 50g herbata		Szczawiowa z kaszą jęczmienną i jajkiem 350ml (1-jęczmień,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet mielony 100g (1-pszenica,3) surówka z kapusty czerwonej 150g (7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 13g (7) pasta z twarogu z rzodkiewką 90g (7) konserwa mięsna 40g (1-pszenica,6) herbata	Wartość energetyczna 2151 kcal Białko ogółem 98.13 g Tłuszcz 83.60 g Węglowodany ogółem 263.66 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 75g (1-pszenica) masło 13g (7) ser camembert 30g (7) kielbasa drobiowa 30g (6) pomidor 50g herbata		Zupa z kaszą jęczmienną 350ml (1-jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g (1-pszenica,żyto,3,7) sałata z olejem 100g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 13g (7) pasta z twarogu 90g (7) szynka z indyka 40g herbata	Wartość energetyczna 2049 kcal Białko ogółem 89.80 g Tłuszcz 69.61 g Węglowodany ogółem 276.97 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 80g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) kielbasa drobiowa 30g (6) pomidor 50g herbata	Mandarynka 1szt	Szczawiowa z kaszą jęczmienną i jajkiem 350ml (1-jęczmień,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g (1-pszenica,żyto,3,7) surówka z kapusty czerwonej 150g (7) woda niegazowana 250ml	Kefir 1szt (7)	chleb żytni 120g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) pasta z twarogu z rzodkiewką 90g (7) konserwa mięsna 40g (1-pszenica,6) herbata	Wartość energetyczna 2002 kcal Białko ogółem 86.22 g Tłuszcz 78.35 g Węglowodany ogółem 246.44 g

WTOREK 12.03.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza kukurydziana na mleku 310 ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) ser żółty 30g (7) rzodkiewka 40g kielbasa żywiecka 30g (6) herbata		Pieczarkowa z makaronem 350ml (1- pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Wątróbka drobiowa z cebulą 150g (1- żyto) Surówka z kapusty kiszzonej 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) sałatka z ciecierzycy 150g (6) herbata	Wartość energetyczna 2140 kcal Białko ogółem 91.06 g Tłuszcz 78.21 g Węglowodany ogółem 275.51 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza kukurydziana na mleku 310 ml (7) chleb pszenny 75g (1- pszenica) masło 13g (7) kielbasa żywiecka 30g (6) pomidor 50g herbata		Zupa z makaronem 350ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1- pszenica,7,9) Surówka z kapusty pekińskiej 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 13g (7) twarożek 1/2szt (7) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2069 kcal Białko ogółem 84.85 g Tłuszcz 76.81 g Węglowodany ogółem 269.71 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 80g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) ser żółty 30g (7) rzodkiewka 40g kielbasa żywiecka 30g (6) herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Pieczarkowa z makaronem 350ml (1- pszenica,7,9) Schab gotowany w sosie 150g (1- pszenica,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej 150g woda niegazowana 250ml	Kiwi 1szt	chleb żytni 120g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) sałatka z ciecierzycy 100g (6) herbata	Wartość energetyczna 2085 kcal Białko ogółem 91.28 g Tłuszcz 77.01 g Węglowodany ogółem 263.11 g

ŚRODA 13.03.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Makaron zacierka na mleku 310ml (1- pszenica,3,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) twarożek 30g (7) pasztet zapiekany 40g (7,12) sałata 1/8szt herbata		Barszcz czerwony 350ml (7,9) Gołąbki z sosem pomidorowym 500g (1- żyto,7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) sałatka z brokuła 150g (1- pszenica,3,7) herbata	Wartość energetyczna 2193 kcal Białko ogółem 83.64 g Tłuszcz 77.78 g Węglowodany ogółem 303.68 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Makaron zacierka na mleku 310ml (1- pszenica,3,7) chleb pszenny 75g (1- pszenica) masło 13g (7) twarożek 30g (7) pasztet zapiekany 40g (7,12) sałata 1/8szt herbata		Barszcz czerwony 350ml (7,9) Risotto z sosem pomidorowym 250g (1- pszenica,7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 13g (7) sałatka z brokuła 150g (1- pszenica,3,7) herbata	Wartość energetyczna 2107 kcal Białko ogółem 84.87 g Tłuszcz 77.80 g Węglowodany ogółem 283.60 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 80g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) twarożek 30g (7) pasztet zapiekany 40g (7,12) sałata 1/8szt herbata	Jabłko 1szt	Barszcz czerwony 350ml (7,9) Gołąbki z sosem pomidorowym 500g (1- żyto,7) woda niegazowana 250ml	Kefir 1szt (7)	chleb żytni 120g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) sałatka z brokuła 150g (1- pszenica,3,7) herbata	Wartość energetyczna 2162 kcal Białko ogółem 76.26 g Tłuszcz 75.56 g Węglowodany ogółem 309.59 g

CZWARTEK 14.03.2024

	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) pieczeń rzymska 40g (6,7) serek krążek 1szt (7) ogórek zielony 50g herbata		Zupa fasolowa 350ml (9) Kopytka z gulaszem 400g (1-pszenica, żyto,3) surówka z kapusty pekińskiej i papryki czerwonej z olejem 150g syrop rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) sałatka z jajka i bloku mięsnego 150g (3,6,10) herbata	Wartość energetyczna 2242 kcal Białko ogółem 93.33 g Tłuszcz 75.39 g Węglowodany ogółem 310.17 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno 75g (1-pszenica) masło 13g (7) ogonówka 50g (6) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 350ml (9) Ziemniaki gotowane 200g gulasz wieprzowy 150g (1-żyto) surówka z kapusty pekińskiej 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno 100g (1-pszenica) masło 13g (7) blok mięsny 50g (6) oliwki 40g twaróg 50g (7) herbata	Wartość energetyczna 2064 kcal Białko ogółem 86.47 g Tłuszcz 76.27 g Węglowodany ogółem 266.25 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 80g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) pieczeń rzymska 40g (6,7) serek krążek 1szt (7)	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa fasolowa 350ml (9) Ziemniaki gotowane 200g gulasz wieprzowy 150g (1-żyto) surówka z kapusty pekińskiej i papryki	Kiwi 1szt	chleb żytni 120g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) sałatka z jajka i bloku mięsnego 150g (3,6,10) herbata	Wartość energetyczna 2033 kcal Białko ogółem 82.56 g Tłuszcz 72.19 g

	ogórek zielony 50g herbata		czerwonej z olejem 150g woda niegazowana 250ml			Węglowodany ogółem 270.65 g
--	-------------------------------	--	--	--	--	--------------------------------

PIĄTEK 15.03.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Makaron gwiazdki na mleku 310 ml (1-pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 13g (7) pasta z twarogu 80g (7) papryka 40g miód 25g herbata		Brukselkowa z ryżem brązowym 350ml (9) Ziemniaki gotowane 200g jajka sadzone 2szt (3) Surówka z marchewki i chrzanu 150g (7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 13g (7) sałatka śledziowa 150g (4) herbata	Wartość energetyczna 1992 kcal Białko ogółem 83.52 g Tłuszcz 77.41 g Węglowodany ogółem 248.31 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Makaron gwiazdki na mleku 310 ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 75g (1-pszenica) masło 13g (7) pasta z twarogu 80g (7) sałata 1/8szt herbata		Ryżowa 350ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Jajko na parze 100g (3) Surówka z marchewki z jogurtem 150g (7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 13g (7) tuńczyk 90g (4) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2046 kcal Białko ogółem 90.68 g Tłuszcz 70.24 g Węglowodany ogółem 273.20 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 80g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) pasta z twarogu 80g (7) papryka 40g herbata	Jabłko 1szt	Brukselkowa z ryżem brązowym 350ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Jajko na parze 100g (3) Mizeria 100g (7) woda niegazowana 250ml	Kefir 1szt (7)	chleb żytni 120g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) sałatka śledziowa 150g (4) herbata	Wartość energetyczna 2006 kcal Białko ogółem 86.20 g Tłuszcz 69.70 g Węglowodany ogółem 273.10 g
---	--	-------------	--	----------------	---	---

SOBOTA 16.03.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza jaglana na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) ser żółty salami 50g (7) dżem 25g herbata		Zupa krupnik 350ml (1-jęczmień,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) Kielbasa dębowa 50g (6) ogórek 70g herbata	Wartość energetyczna 2135 kcal Białko ogółem 87.57 g Tłuszcz 67.99 g Węglowodany ogółem 295.87 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza jaglana na mleku 310ml (7) chleb pszenno 75g (1-pszenica) masło 13g (7) jajko 2szt (3) pomidor 50g pasztet zapiekany 30g (7,12) herbata		Zupa krupnik 350ml (1-jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Filet gotowany 100g		chleb pszenno 100g (1-pszenica) masło 13g (7) kielbasa dębowa 50g (6) twaróg 50g sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2022 kcal Białko ogółem 102.42 g Tłuszcz 67.67 g

			surówka z kapusty pekińskiej 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml			Węglowodany ogółem 261.50 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 80g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty salami 50g (7) pomidor 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa krupnik 350ml (1- jęczmień,9) Makaron razowy gotowany 100g (1- pszenica) filet gotowany 100g surówka z kapusty pekińskiej 150g woda niegazowana 250ml	Jabłko 1szt	chleb żytni 120g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) kielbasa dębowa 50g (6) ogórek zielony 50g jajko 1szt (3) herbata	Wartość energetyczna 2045 kcal Białko ogółem 86.25 g Tłuszcz 75.59 g Węglowodany ogółem 258.73 g

NIEDZIELA 17.03.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto)		Rosół z makaronem 350ml (1- pszenica,3,9)		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto)	Wartość energetyczna 2027 kcal

	masło 13g (7) parówka drobiowa 80g (6,9) ser topiony plaster 1 szt (7) ketchup 30g herbata		Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka pieczone 220g surówka z kapusty białej 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		masło 13g (7) szynka gotowana 50g (6,9) ćwikła 40g kawa inka na mleku 250ml (7) herbata	Białko ogółem 102.10 g Tłuszcz 78.43 g Węglowodany ogółem 239.24 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	chleb pszenny 75g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) szynka drobiowa 50g (1,7,9) pomidor 50g herbata		Zupa z makaronem 350ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 250g sałata z olejem 100g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 13g (7) szynka gotowana 50g (6,9) kakao na mleku 250ml (7) herbata	Wartość energetyczna 1994 kcal Białko ogółem 101.07 g Tłuszcz 70.76 g Węglowodany ogółem 248.13 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 80g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) parówka drobiowa 80g (6,9) twaróg 30g (7) pomidor 50g herbata	Mandarynka 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 250g surówka z kapusty białej 100g woda niegazowana 250ml	Jogurt naturalny 1szt (7)	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) szynka gotowana 50g (6,9) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 2107 kcal Białko ogółem 111.71 g Tłuszcz 67.93 g Węglowodany ogółem 266.87 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,