

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 18.03-24.03.2024

PONIEDZIAŁEK 18.03.2024

	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) ser mozzarella 30g (7) kielbasa drobiowa 30g (6) papryka 40g herbata		Zupa żurek 350ml (1-pszenica,żyto, 7,9) Makaron gotowany 200g (1-pszenica,3) sztuka szynki w sosie własnym 150g (1-żyto) surówka z buraczków i ogórka kiszzonego 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 13g (7) sałatka z selera 150g (3,9,10) herbata	Wartość energetyczna 2078 kcal Białko ogółem 83.80 g Tłuszcz 76.09 g Węglowodany ogółem 263.55 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz, 7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 13g (7) kielbasa drobiowa 50g (6) sałata 1/8szt herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron gotowany 200g (1-pszenica,3) sztuka szynki w sosie własnym 150g (1-żyto) surówka z buraczków 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 13g (7) pasta z twarogu 90g (7) herbata	Wartość energetyczna 2072 kcal Białko ogółem 91.34 g Tłuszcz 64.83 g Węglowodany ogółem 287.19 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 70g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) ser mozzarella 30g (7) kielbasa krakowska 30g (6) papryka 40g herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa żurek 350ml (1-pszenica,żyto, 7,9) Makaron razowy gotowany 200g (1-pszenica) sztuka szynki w sosie własnym 150g (1-żyto) surówka z ogórka kiszzonego 150g woda niegazowana 250ml	Kiwi 1szt	chleb żytni 120g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) sałatka z selera 150g (3,9,10) herbata	Wartość energetyczna 1859 kcal Białko ogółem 78.34 g Tłuszcz 63.82 g Węglowodany ogółem 238.89 g

WTOREK 19.03.2024

	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) kiełbasa wrocławska 60g (6) ser topiony plaster 1szt (7) rzodkiewka 40g herbata		Zupa porowa z makaronem 350ml (1- pszenica,3,7,9) ziemniaki gotowane 200g kotlety z mortadeli 150g (1- pszenica,3,6) surówka z kiszzonej kapusty 150g syrop rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) jajko w sosie majonezowym 100g (3,7,10) miód 25g herbata	Wartość energetyczna 2113 kcal Białko ogółem 89.65 g Tłuszcz 77.79 g Węglowodany ogółem 269.29 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) kiełbasa wrocławska 60g (6) pomidor 50g herbata		Zupa z makaronem 350ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie 150g (1- pszenica) surówka z kapusty pekińskiej 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) jajko 2szt (3) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2037 kcal Białko ogółem 91.40 g Tłuszcz 71.70 g Węglowodany ogółem 264.06 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) kiełbasa wrocławska 60g (6) ser topiony plaster 1szt (7)	Mandarynka 1szt	Zupa porowa z makaronem 350ml (1- pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie 150g (1- żyto) surówka z kapusty kiszzonej 150g woda niegazowana 250ml	Jogurt 1szt (7)	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) jajko w sosie majonezowym 100g (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 1882 kcal Białko ogółem 93.07 g Tłuszcz 72.43 g Węglowodany ogółem 218.61 g

	rzodkiewka 40g herbata				
--	---------------------------	--	--	--	--

ŚRODA 20.03.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) twarożek 30g (7) pasztet prochowicki 40g (1- pszenica,6,7,9) twarożek 30g (7) ogórek 50g herbata		Ogórkowa na żołądkach 350ml (7,9) Krokiety ze szpinakiem i serem 400g (1- pszenica,3,7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) sałatka z fileta 150g (1- pszenica3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 2219 kcal Białko ogółem 83.89 g Tłuszcz 75.33 g Węglowodany ogółem 302.19 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) twarożek 30g (7) wędlina 40g (6) sałata 1/8szt herbata		Zupa wiejska 350ml (1- pszenica,3,9) Risotto z sosem pomidorowym 250g (1- pszenica,7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) sałatka z fileta 150g (1- pszenica3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 2065 kcal Białko ogółem 80.44 g Tłuszcz 71.06 g Węglowodany ogółem 284.15 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO	chleb żytni razowy 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) twarożek 30g (7)	Kefir 1szt (7)	Ogórkowa na żołądkach 350ml (7,9) Risotto z sosem pomidorowym 250g (1- żyto,7)	Jabłko 1szt	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) sałatka z fileta 150g (1- pszenica3,7,10)	Wartość energetyczna 1874 kcal Białko ogółem 73.88 g

PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	wędlina 40g (6) ogórek 50g herbata		woda niegazowana 250ml		herbata	Tłuszcz 70.38 g Węglowodany ogółem 242.01 g
--------------------------------	--	--	---------------------------	--	---------	--

CZWARTEK 21.03.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) ser żółty salami 30g (7) sałata 1/8szt dżem 1szt herbata		Grochowa 350ml (6,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet rybny 100g (1-pszenica,3,4) surówka z rzodkwi białej 150g (7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 13g (7) sałatka z makaronu 150g (1-pszenica,3,6,10) herbata	Wartość energetyczna 2079kcal Białko ogółem 85.48g Tłuszcz 70.80g Węglowodany ogółem 279.02g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno 100g (1-pszenica,6) masło 13g (7) ogonówka 50g (6) sałata 1/8szt herbata		Zupa ziemniaczana 350ml (9) ziemniaki gotowane 200g Filet z ryby pieczony 100g (4) surówka z kapusty pekińskiej 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno 100g (1-pszenica,6) masło 13g (7) blok mięsny 50g (6) oliwki czarne 40g herbata	Wartość energetyczna 1973kcal Białko ogółem 76.87g Tłuszcz 65.20g Węglowodany ogółem 278.16g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 80g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) ser żółty salami 30g (7) pasztet zapiekany 40g sałata 1/8szt herbata	Kiwi 1szt	Grochowa 350ml (6,9) Ziemniaki gotowane 200g Filet z ryby pieczony 100g (4) surówka z rzodkwi białej 150g (7) woda niegazowana 250ml	Jogurt naturalny 1szt (7)	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) sałatka z makaronu 150g (1- pszenica,3,6,10) herbata	Wartość energetyczna 1881kcal Białko ogółem 85.87g Tłuszcz 64.55g Węglowodany ogółem 242.67g
---	--	-----------	---	---------------------------	--	---

PIĄTEK 22.03.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza kukurydziana na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) pasta z jajek 60g (3,10) pomidor 50g miód 1szt herbata		Zupa z ciecierzycy z makaronem 350ml (1- pszenica,3,9) Naleśniki z serem i brzoskwinią 400g (1- pszenica,3,7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) sałatka z makreli 150g (3,4) herbata	Wartość energetyczna 2310kcal Białko ogółem 93.07g Tłuszcz 76.01g Węglowodany ogółem 317.66g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza kukurydziana na mleku 310ml (1- orkisz,7) chleb pszenny 75g (1- pszenica) masło 13g (7)		Pomidorowa z makaronem 350ml (1- pszenica,3,7,9) Makaron z serem i brzoskwinią 250g (1- pszenica,3,7)		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 13g (7)	Wartość energetyczna 2026kcal Białko ogółem 100.33g

	jajko 2szt (3) pomidor 50g herbata		sok rozcieńczony w wodzie 250ml		tuńczyk w sosie własnym 90g (4) herbata	Tłuszcz 65.28g Węglowodany ogółem 267.01g
DIETA Z OGRODNIENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 80g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) pasta z jajka 60g (3,10) pomidor 50g herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa z ciecierzycy z makaronem 350ml (1- pszenica,3,9) Makaron razowy z serem 250g (1- pszenica,7) Jabłko 1szt woda niegazowana 250ml	Mandarynka 1szt	chleb żytni 120g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) sałatka z makreli 150g (3,4) herbata	Wartość energetyczna 1893kcal Białko ogółem 80.42g Tłuszcz 69.03g Węglowodany ogółem 238.28g

SOBOTA 23.03.2024

	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) ser topiony 50g (7) dżem 1szt herbata		Zupa ziemniaczana 350ml (9) Kasza jęczmienna 100g (1- jęczmień) gulasz wieprzowy 150g (1- żyto) surówka z kapusty kiszzonej 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) kiełbasa dębowa 50g (6) ogórek zielony 70g herbata	Wartość energetyczna 2129kcal Białko ogółem 80.20g Tłuszcz 77.15g Węglowodany ogółem 282.60g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7)		Krupnik 350ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy 150g (1- żyto)		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7)	Wartość energetyczna 2150kcal Białko ogółem 86.78g

	twaróg 50g (7) pomidor 50g herbata		Surówka z kapusty pekińskiej 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		kielbasa dębowa 50g (6) jajko 1szt (3) sałata 1/8szt herbata	Tłuszcz 73.16g Węglowodany ogółem 294.76g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) ser topiony 50g (7) pomidor 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (9) Kasza jęczmienna 100g (1- jęczmień) gulasz wieprzowy 150g (1- żyto) surówka z kapusty kiszzonej 150g woda niegazowana 250ml	Jabłko 1szt	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) kielbasa dębowa 50g (6) ogórek zielony 70g jajko 1szt (3) herbata	Wartość energetyczna 2029kcal Białko ogółem 74.98g Tłuszcz 72.93g Węglowodany ogółem 274.45g

NIEDZIELA 24.03.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto)		Zupa grysikowa 350ml (1- pszenica,9)		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto)	Wartość energetyczna 1971kcal

	masło 13g (7) kiełbasa biała 100g (6) ćwikła 40g herbata		Ziemniaki gotowane 200g Kotlet z piersi kurczaka 100g (1- pszenica,3) sałata ze śmietaną 100g (7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		masło 13g (7) szynka gotowana 50g (6,9) ćwikła 40g kakao na mleku 250ml (7)	Białko ogółem 87.31g Tłuszcz 73.46g Węglowodany ogółem 231.92g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	chleb pszenny 75g (1- pszenica) masło 13g (7) parówka drobiowa 80g (6) twaróg 40g (7) pomidor 50g herbata		Zupa grysikowa 350ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Filet drobiowy gotowany w sosie 150g (1- pszenica) 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)	Wartość energetyczna 2007kcal Białko ogółem 99.32g Tłuszcz 70.46g Węglowodany ogółem 250.51g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 80g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) parówka drobiowa 80g (6) twaróg 40g (7) pomidor 50g herbata	Mandarynka 1szt	Zupa grysikowa 350ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Filet drobiowy gotowany w sosie 150g (1- żyto) sałata ze śmietaną 100g (7) woda niegazowana 250ml	Kefir 1szt (7)	chleb żytni 120g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) szynka gotowana 50g (6,9) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1886kcal Białko ogółem 99.14g Tłuszcz 60.96g Węglowodany ogółem 240.50g

* **CHLEB** – pszenney(pszenica,soja),pszenno – żytni(pszenica,zyto) , bezglutenowy,razowy(maka:pszenna,żytnia,płatki:pszenne,żytnie,jęczmienne,owsiane,sezam)

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,