

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 25.03-31.03.2024

PONIEDZIAŁEK 25.03.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	<p>Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7)</p> <p>chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto)</p> <p>masło 13g (7)</p> <p>ser camembert 30g (7)</p> <p>krakowska parzona 30g (1-pszenica,6)</p> <p>pomidor 50g</p> <p>herbata</p>		<p>Ziemniaczana z boczkiem 350ml (6,9)</p> <p>Gołąbki z sosem pomidorowym 500g (1-żyto,7)</p> <p>sok rozcieńczony w wodzie 250ml</p>		<p>chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto)</p> <p>masło 13g (7)</p> <p>sałatka makaronowa 150g (1-pszenica3,10)</p> <p>herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 2271 kcal</p> <p>Białko ogółem 98.15 g</p> <p>Tłuszcz 76.49 g</p> <p>Węglowodany ogółem 314.75 g</p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p>Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7)</p> <p>chleb pszenny 100g (1-pszenica,6)</p> <p>masło 13g (7)</p> <p>krakowska parzona 50g (1-pszenica,6)</p> <p>pomidor 50g</p> <p>herbata</p>		<p>Ziemniaczana 350ml (9)</p> <p>Risotto z sosem pomidorowym 250g (1-pszenica,7)</p> <p>sok rozcieńczony w wodzie 250ml</p>		<p>chleb pszenny 100g (1-pszenica,6)</p> <p>masło 13g (7)</p> <p>sałatka makaronowa 150g (1-pszenica3,10)</p> <p>herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 2061 kcal</p> <p>Białko ogółem 84.18 g</p> <p>Tłuszcz 62.35 g</p> <p>Węglowodany ogółem 301.72 g</p>
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11)</p> <p>masło 13g (7)</p> <p>ser camembert 30g (7)</p> <p>krakowska parzona 30g (1-pszenica,6)</p> <p>pomidor 50g</p> <p>herbata</p>	Mandarynka 1szt	<p>Ziemniaczana z boczkiem 350ml (6,9)</p> <p>Gołąbki z sosem pomidorowym 500g (1-żyto,7)</p> <p>woda niegazowana 250ml</p>	Kefir 1szt (7)	<p>chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11)</p> <p>masło 13g (7)</p> <p>sałatka makaronowa 150g (1-pszenica3,10)</p> <p>herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 2129 kcal</p> <p>Białko ogółem 85.00 g</p> <p>Tłuszcz 72.29 g</p> <p>Węglowodany ogółem 309.80 g</p>

WTOREK 26.03.2024

	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) ser żółty 25g (7) kiełbasa żywiecka 30g (6) rzodkiewka 50g herbata		Pieczarkowa z makaronem 350ml (1- pszenica,3,9) pyzy z mięsem 200g (1- pszenica,3) surówka z kapusty pekińskiej 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) sałatka z ciecierzycy 150g (3,6,10) herbata	Wartość energetyczna 2236 kcal Białko ogółem 90.15 g Tłuszcz 80.38 g Węglowodany ogółem 297.62 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza kukurydziana na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) kiełbasa żywiecka 50g (6) pomidor 50g herbata		Zupa z makaronem 350ml (1- pszenica,3,9) ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy 150g (1- żyto,9) Surówka z kapusty pekińskiej 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) sałatka ziemniaczana 150g (3,6,10) herbata	Wartość energetyczna 2182 kcal Białko ogółem 87.73 g Tłuszcz 80.46 g Węglowodany ogółem 287.66 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) ser żółty 50g (7) kiełbasa żywiecka 30g (6) rzodkiewka 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Pieczarkowa z makaronem 350ml (1- pszenica,3,9) kasza jęczmienna 150g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1- żyto,9) surówka z kapusty pekińskiej 150g woda niegazowana 250ml	Jabłko 1szt	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) sałatka z ciecierzycy 150g (3,6,10) herbata	Wartość energetyczna 2061 kcal Białko ogółem 88.09 g Tłuszcz 78.31 g Węglowodany ogółem 271.04 g

ŚRODA 27.03.2024

	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) masło 13g (7) pasta z jajka 60g (3,10) pasztet zapiekany 40g (7,12) sałata 1/8szt herbata		Zupa fasolowa 350ml (9) Kopytka z gulaszem i warzywami 400g (1- pszenica, żyto,3) syrop rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) sałatka z kapusty pekińskiej 150g (7) herbata	Wartość energetyczna 2297 kcal Białko ogółem 90.25 g Tłuszcz 78.84 g Węglowodany ogółem 316.60 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Makaron zacierka na mleku 310ml (1-pszenica,3,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 13g (7) jajko 2szt (3) pasztet zapiekany 40g (7,12) sałata 1/8szt herbata		Zupa z fasolki szparagowej z kaszą jaglaną 350ml (7) Ziemniaki gotowane 200g Schab w sosie własnym 150g (9) surówka z marchewki 150g syrop rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) sałatka z kapusty pekińskiej 150g (7) herbata	Wartość energetyczna 2078 kcal Białko ogółem 93.46 g Tłuszcz 76.09 g Węglowodany ogółem 267.08 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) pasta z jajka 60g (3,10) pasztet zapiekany 40g (7,12) sałata 1/8szt herbata	kiwi 1szt	Zupa fasolowa 250ml (9) Makaron razowy gotowany 100g (1-pszenica) gulasz wieprzowy z warzywami 150g (1- żyto) woda niegazowana 250ml	Jogurt naturalny 1szt (7)	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) sałatka z kapusty pekińskiej 150g (7) herbata	Wartość energetyczna 2194 kcal Białko ogółem 89.19 g Tłuszcz 76.42 g Węglowodany ogółem 307.69 g

CZWARTEK 28.03.2024

	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) blok mięsny 40g twarożek 30g (7) ogórek 40g herbata		Barszcz czerwony 350ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g bigos z kapusty kiszonej 200g (6) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) kielbasa szynkowa 40g sałatka z tuńczyka 150g (3,4,10) herbata	Wartość energetyczna 2084 kcal Białko ogółem 86.36 g Tłuszcz 78.87 g Węglowodany ogółem 271.60 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) blok mięsny 50g pomidor 50g herbata		Barszcz czerwony 350ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g filet gotowany w sosie 150g(1- żyto,7,9) surówka z selera 150g (7,9) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) sałatka z tuńczyka 150g (4,7) herbata	Wartość energetyczna 2093 kcal Białko ogółem 91.39 g Tłuszcz 61.48 g Węglowodany ogółem 311.54 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) blok mięsny 40g twarożek 30g (7) ogórek 40g	Kefir 1szt (7)	Barszcz czerwony 350ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g	Mandarynka 1szt	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) sałatka z tuńczyka 150g (3,4,10) herbata	Wartość energetyczna 2032 kcal Białko ogółem 88.37 g Tłuszcz 74.84 g

	herbata		filet gotowany w sosie 150g(1-żyto,7,9) surówka z kapusty kiszzonej 150g woda niegazowana 250ml		Węglowodany ogółem 276.14 g
--	---------	--	---	--	--------------------------------

WIELKI PIĄTEK 29.03.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Makaron gwiazdki na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 13g (7) pasta z twarogu i jajka 100g (3,7) papryka 40g herbata		Kapuśniak 350ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Ryba smażona w panierce 100g (1-pszenica,3,4) surówka z pora 150g (3,7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 13g (7) sałatka ziemniaczana 150g (3,10) herbata	Wartość energetyczna 2007 kcal Białko ogółem 91.06 g Tłuszcz 68.15 g Węglowodany ogółem 266.22 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Makaron gwiazdki na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 13g (7) pasta z twarogu i jajka 100g (3,7)		Krupnik 350ml (1-jęczmień,9) ziemniaki gotowane 200g Filet z ryby pieczony 100g (4) surówka z kapusty pekińskiej 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 13g (7) sałatka ziemniaczana z brokułem 150g (7) herbata	Wartość energetyczna 2087 kcal Białko ogółem 87.56 g Tłuszcz 66.50 g

	sałata 1/8szt herbata					Węglowodany ogółem 297.19 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) pasta z twarogu i jajka 100g (3,7) papryka 40g herbata	Jabłko 1szt	Kapuśniak 350ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Filet z ryby pieczony 100g (4) surówka z pora 150g (3,7) woda niegazowana 250ml	Kefir 1szt (7)	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) sałatka ziemniaczana 150g (3,10) herbata	Wartość energetyczna 2023 kcal Białko ogółem 89.24 g Tłuszcz 67.22 g Węglowodany ogółem 288.13 g

WIELKA SOBOTA 30.03.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZORE K	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310 ml (1- pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) pasta z ciecierzycy 60g twaróg 50g (7) pomidor 50g herbata		Zupa z selera z makaronem 350ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g jajka sadzone 2szt (3) Surówka z marchewki 150g (7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) sałatka z kaszą kuskus 150g (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 2256 kcal Białko ogółem 83.31 g Tłuszcz 84.04 g Węglowodany ogółem 300.36 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310 ml (1- pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) serek wiejski 1/2szt (7) pomidor 50g		Zupa z selera z makaronem 350ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Jajko na parze 100g (3) Surówka z marchewki z olejem 150g		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) tuńczyk 90g (4) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2148 kcal Białko ogółem 86.94 g

	herbata		sok rozcieńczony w wodzie 250ml			Tłuszcz 80.76 g Węglowodany ogółem 281.43 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) pasta z ciecierzycy 60g twaróg 50g (7) pomidor 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa z selera z makaronem 350ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Jajko na parze 100g (3) Surówka z marchewki 150g (7) woda niegazowana 250ml	Kiwi 1szt	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) sałatka z kaszą kuskusa 150g (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 2003 kcal Białko ogółem 77.52 g Tłuszcz 76.50 g Węglowodany ogółem 270.11 g

WIELKANOC NIEDZIELA 31.03.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) szynka 40g (6,9) jajko w sosie majonezowym 60g (3,7,10) ciasto 100g (1- pszenica,3) herbata		Żurek z jajkiem 350ml (1- żyto,3,6,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (1- pszenica,3) surówka z buraczków 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) połędwica sopocka 50g (6) pomidor 70g herbata	Wartość energetyczna 2208 kcal Białko ogółem 89.02 g Tłuszcz 84.70 g Węglowodany ogółem 270.17 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA	chleb pszenny 100g (1-pszemica,6) masło 13g (7) szynka 40g (6,9) jajko w sosie jogurtowym 60g (3,7) ciasto 100g (1-pszemica,3) herbata		Żurek z jajkiem 350ml (1-żyto,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1-pszemica) surówka z buraczków 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1-pszemica,6) masło 13g (7) połędwica sopocka 50g (6) pomidor 70g herbata	Wartość energetyczna 1976 kcal Białko ogółem 95.88 g Tłuszcz 59.16 g Węglowodany ogółem 275.47 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszemica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) szynka 40g (6,9) jajko w sosie jogurtowym 60g (3,7) jabłko 1szt herbata	Mandarynka 1szt	Żurek z jajkiem 350ml (1-żyto,3,6,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1-żyto) surówka z brokuła 150g woda niegazowana 250ml	Jogurt naturalny 1szt (7)	chleb żytni 105g (1-pszemica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) połędwica sopocka 50g (6) pomidor 70g kawa inka na mleku 250ml (7)	Wartość energetyczna 2084 kcal Białko ogółem 99.79 g Tłuszcz 73.99 g Węglowodany ogółem 266.16 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 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 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,