

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 01.04-07.04.2024

PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY 01.04.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) kiełbasa biała 60g (6) ser salami 20g (7) ćwikła 40g ciasto 80g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) herbata		Pomidorowa z makaronem 350ml (1- <b>pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g klops z jajkiem w sosie chrzanowym 150g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) sałata ze śmietaną 100g (7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) szynka tradycyjna 50g (6) sałatka śledziowa (3,4,7,10) herbata	Wartość energetyczna 2285 kcal Białko ogółem 94.92 g Tłuszcz 88.17 g Węglowodany ogółem 273.99 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) masło 13g (7) kiełbasa krakowska 30g (6) ser mozzarella 30g ogórek 50g ciasto 80g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) herbata		Pomidorowa z makaronem 350ml (1- <b>pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g klops z jajkiem 100g (1- <b>pszenica,3</b> ) sałata z olejem 100g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) masło 13g (7) szynka tradycyjna 50g (6) pasta z tuńczyka z twarogiem 150g (4,7) herbata	Wartość energetyczna 2035 kcal Białko ogółem 100.98 g Tłuszcz 69.44 g Węglowodany ogółem 261.08 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 80g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) kiełbasa biała 60g (6) ser salami 20g (7) ćwikła 40g jabłko 1szt herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Pomidorowa z makaronem 350ml (1- <b>pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g klops z jajkiem w sosie chrzanowym 150g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) sałata ze śmietaną 100g (7) woda niegazowana 250ml	Kiwi 1szt	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) szynka tradycyjna 50g (6) sałatka śledziowa (3,4,7,10) herbata	Wartość energetyczna 2165 kcal Białko ogółem 87.15 g Tłuszcz 82.31 g Węglowodany ogółem 265.58 g

**WTOREK 02.04.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> ) chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) ser topiony plaster 1szt ( <b>7</b> ) krakowska parzona 40g ( <b>6</b> ) rzodkiewka 40g herbata		Barszcz czerwony 350ml ( <b>7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Kielbasa pieczona z cebulką 200g ( <b>6</b> ) surówka z białej kapusty 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) sałatka z selera 150g ( <b>3,6,7,10</b> ) miód 25g herbata	Wartość energetyczna 2186 kcal Białko ogółem 89.33 g Tłuszcz 78.13 g Węglowodany ogółem 297.89 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,3,7</b> ) chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 13g (7) krakowska parzona 40g pomidor 50g herbata		Barszcz czerwony 350ml ( <b>7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Schab w sosie własnym 150g ( <b>1-pszenica,9</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 13g (7) Sałatka ziemniaczana 150g ( <b>6,7</b> ) herbata	Wartość energetyczna 2026 kcal Białko ogółem 79.93 g Tłuszcz 68.33 g Węglowodany ogółem 287.86 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 80g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) ser topiony plaster 1szt ( <b>7</b> ) krakowska parzona 50g ( <b>6</b> ) rzodkiewka 40g herbata	Mandarynka 1szt	Barszcz czerwony 350ml ( <b>7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Kielbasa gotowana 150g ( <b>6</b> ) surówka z białej kapusty 150g woda niegazowana 250ml	Kefir 1szt (7)	chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) sałatka z selera b/majonezu 150g ( <b>6,7</b> ) herbata	Wartość energetyczna 1936 kcal Białko ogółem 79.52 g Tłuszcz 70.83 g Węglowodany ogółem 258.97 g

ŚRODA 03.04.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	<p>Platki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1-<b>pszenica,żyto</b>) masło 13g (7) twarożek 30g (7) pasztet prochowicki 40g (1-<b>pszenica,6,7,9</b>) ogórek 40g herbata</p>		<p>Zupa ogórkowa 350ml (7,9) Kotlety ziemniaczane z ciecierzycą z sosem pieczarkowym 350g (1-<b>pszenica,żyto,3,7</b>) sok rozcieńczony w wodzie 250ml</p>		<p>chleb pszenno- żytni 105g (1-<b>pszenica,żyto</b>) masło 13g (7) sałatka z fileta drobiowego 150g (3,7,10) herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 2230 kcal Białko ogółem 75.27 g Tłuszcz 76.07 g Węglowodany ogółem 318.08 g</p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p>Platki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1-<b>pszenica,6</b>) masło 13g (7) twarożek 30g (7) kiełbasa szynkowa 50g sałata 20g herbata</p>		<p>Zupa wiejska 350ml (1-<b>pszenica,3,9</b>) Ziemniaki gotowane 200g gulasz wieprzowy z pieczarkami 150g (1-<b>pszenica</b>) sok rozcieńczony w wodzie 250ml</p>		<p>chleb pszenny 100g (1-<b>pszenica,6</b>) masło 13g (7) sałatka z fileta drobiowego b/majonezu 150g (7) herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 2072 kcal Białko ogółem 86.25 g Tłuszcz 68.73 g Węglowodany ogółem 284.62 g</p>
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>chleb żytni razowy 105g (1-<b>pszenica,żyto,6,7,11</b>) masło 13g (7) twarożek 30g (7) pasztet prochowicki 40g (1-<b>pszenica,6,7,9</b>) ogórek 40g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt (7)</p>	<p>Zupa ogórkowa 350ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g gulasz wieprzowy z pieczarkami 150g (1-<b>żyto</b>) woda niegazowana 250ml</p>	<p>Jabłko 1szt</p>	<p>chleb żytni 105g (1-<b>pszenica,żyto,6,7,11</b>) masło 13g (7) sałatka z fileta drobiowego 150g (3,7,10) herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 1952 kcal Białko ogółem 76.40 g Tłuszcz 73.24 g Węglowodany ogółem 251.76 g</p>

	herbata				
--	---------	--	--	--	--

**CZWARTEK 04.04.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b> chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) <b>ser salami 30g (7)</b> <b>dżem 25g</b> <b>sałata 20g</b> herbata		Fasolowa z boczkiem 350ml ( <b>6,9</b> ) Gołąbki z sosem pomidorowym 450g ( <b>1-żyto,7</b> ) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) jajko w sosie majonezowym 60g <b>(3,7,10)</b> herbata	Wartość energetyczna 2175 kcal Białko ogółem 87.69 g Tłuszcz 78.41 g Węglowodany ogółem 292.45 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b> chleb pszenno 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 13g (7) <b>pasztet zapiekany 50g (7,12)</b> <b>sałata 20g</b> herbata		Ziemniaczana 350ml ( <b>9</b> ) Risotto z sosem pomidorowym 250g ( <b>1-pszenica,7</b> ) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 13g (7) jajko 2szt ( <b>3</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2018 kcal Białko ogółem 76.89 g Tłuszcz 71.61 g Węglowodany ogółem 273.74 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 80g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) <b>ser salami 30g (7)</b>	Kiwi 1szt	Fasolowa z boczkiem 350ml ( <b>6,9</b> ) <b>Gołąbki z sosem pomidorowym 450g (1-żyto,7)</b>	Kefir 1szt (7)	chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) Jajko w sosie jogurtowym 60g <b>(3,7)</b> pomidor 50g	Wartość energetyczna 2057 kcal Białko ogółem 87.78 g

	pasztet zapiekany 40g <b>(7,12)</b> sałata 20g herbata		woda niegazowana 250ml		herbata	Tłuszcz 74.10 g Węglowodany ogółem 272.60 g
--	---	--	---------------------------	--	---------	--

**PIĄTEK 05.04.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza kukurydziana na mleku 310 ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) pasta z twarogu z oliwką czarną 80g (7) pomidor 50g herbata		Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (1- <b>pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g jajka sadzone 2szt (3) Surówka z marchewki i chrzanu 150g (7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) sałatka z makreli 150g (4) herbata	Wartość energetyczna 2047 kcal Białko ogółem 87.22 g Tłuszcz 77.99 g Węglowodany ogółem 256.49 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza kukurydziana na mleku 310 ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7) pasta z twarogu z oliwką czarną 80g (7) pomidor 50g herbata		Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml (1- <b>pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Jajko na parze 100g (3,7) Surówka z marchewki z olejem 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7) tuńczyk 1/2szt (4) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 1992 kcal Białko ogółem 90.54 g Tłuszcz 64.05 g Węglowodany ogółem 274.02 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 80g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) pasta z twarogu z oliwką czarną 80g (7) pomidor 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml ( <b>1-pszenica,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Jajko na parze 100g (3,7) Surówka z marchewki i chrzanu 150g (7) <b>woda niegazowana 250ml</b>	Mandarynka 1szt	chleb żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) sałatka z makreli 150g (4) herbata	Wartość energetyczna 1944 kcal Białko ogółem 85.88 g Tłuszcz 71.80 g Węglowodany ogółem 241.68 g
---	---	------------------------------	---	-----------------	---	---

## SOBOTA 06.04.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) <b>ser topiony 25g (7)</b> <b>pasztet zapiekany 40g (7,12)</b> <b>rzodkiew biała 30g</b> herbata		Krupnik 350ml ( <b>1-jęczmień,9</b> ) Makaron spaghetti z sosem bolognese 250g ( <b>1- pszenica,żyto,9</b> ) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) kiełbasa dębowa 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1996 kcal Białko ogółem 79.87 g Tłuszcz 68.71 g Węglowodany ogółem 269.34 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7) twaróg 50g (7) pomidor 50g herbata		Krupnik 350ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Makaron spaghetti z sosem bolognese 250g (1- <b>pszenica,9</b> ) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7) kielbasa dębowa 50g sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2068 kcal Białko ogółem 83.31 g Tłuszcz 61.98 g Węglowodany ogółem 301.64 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 80g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) ser topiony 50g (7) pasztet zapiekany 40g (7,12) pomidor 50g herbata	Kefir 1szt (7)	Krupnik 350ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Makaron razowy spaghetti z sosem bolognese 250g (1- <b>pszenica,żyto,9</b> ) woda niegazowana 250ml	Jabłko 1szt	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) kielbasa dębowa 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2036 kcal Białko ogółem 76.02 g Tłuszcz 72.89 g Węglowodany ogółem 273.38 g

#### NIEDZIELA 07.04.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) parówka z cielęciną 60g (7) musztarda 30g (10) twarożek 30g (7) herbata		Ryżowa 350ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (1- <b>pszenica,3</b> ) surówka z buraczków 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) Szynka gotowana 50g (6,9) pomidor 50g kakao na mleku 250ml (7)	Wartość energetyczna 2047 kcal Białko ogółem 90.75 g Tłuszcz 75.46 g Węglowodany ogółem 258.10 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7)		Ryżowa 350ml (9) Ziemniaki gotowane 200g		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7)	Wartość energetyczna 2086 kcal

	parówka z cielęciną 60g (7) twarożek 30g (7) pomidor 50g herbata		Schab gotowany w sosie własnym 150g (9) surówka z buraczków 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		Szynka gotowana 50g (6,9) jajko 1szt (3) kakao na mleku 250ml (7)	Białko ogółem 94.89 g Tłuszcz 76.90 g Węglowodany ogółem 262.70 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 80g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) parówka z cielęciną 60g (7) twarożek 30g (7) pomidor 50g herbata	Mandarynka 1szt	Ryżowa 350ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (9) sałata ze śmietaną 100g (7) woda niegazowana 250ml	Jogurt naturalny 1szt (7)	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) Szynka gotowana 50g (6,9) jajko 1szt (3) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1929 kcal Białko ogółem 86.87 g Tłuszcz 73.64 g Węglowodany ogółem 235.60 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 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,