

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 08.04-14.04.2024

PONIEDZIAŁEK 08.04.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) ser camembert 30g (7) blok mięsny 30g (6,7) pomidor 50g herbata		Szpinakowa z kaszą jaglaną i jajkiem 350ml (3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie własnym 150g (1- <b>żyto,3</b> ) surówka z białej kapusty 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) sałatka z kielbasą 150g (6) herbata	Wartość energetyczna 2056 kcal Białko ogółem 84.93 g Tłuszcz 76.21 g Węglowodany ogółem 265.48 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1- <b>pszenica,7</b> ) chleb pszenny 75g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7) blok mięsny 50g (6) pomidor 50g herbata		Szpinakowa z kaszą jaglaną i jajkiem 350ml (3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie własnym 150g (1- <b>pszenica,3</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7) szynkowa dębowa 60g sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1922 kcal Białko ogółem 84.84 g Tłuszcz 68.68 g Węglowodany ogółem 248.82 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) ser camembert 30g (7) blok mięsny 30g (6,7) pomidor 50g herbata	Kefir 1szt (7)	Szpinakowa z kaszą jaglaną i jajkiem 350ml (3,7,9) Makaron razowy gotowany 100g Pulpet w sosie własnym 150g (1- <b>żyto,3</b> ) surówka z białej kapusty 150g woda niegazowana 250ml	Kiwi 1szt	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) sałatka z kielbasą 150g (6) herbata	Wartość energetyczna 2107 kcal Białko ogółem 85.50 g Tłuszcz 72.58 g Węglowodany ogółem 281.92 g

**WTOREK 09.04.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) serek wiejski ¼ szt (7) ogonówka 30g (6) rzodkiewka 40g herbata		Flaczki 350ml (9) Krokietki z kapustą i pieczarkami 300g (1- <b>pszenica,3</b> ) jabłko 1szt sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) pasta z makreli 150g (3,4) herbata	Wartość energetyczna 2120 kcal Białko ogółem 98.64 g Tłuszcz 69.26 g Węglowodany ogółem 279.17 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 75g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7) serek wiejski ½ szt (7) pomidor 50g herbata		Zupa z makaronem 350ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy 150g (1- <b>pszenica</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7) pasta z makreli 150g (3,4) herbata	Wartość energetyczna 2008 kcal Białko ogółem 85.74 g Tłuszcz 73.00 g Węglowodany ogółem 258.41 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) serek wiejski ¼ szt (7) ogonówka 50g (6) rzodkiewka 40g herbata	Mandarynka 1szt	Flaczki 350ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz wieprzowy 150g (1- <b>żyto</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 150g jabłko 1szt woda niegazowana 250ml	Jogurt naturalny 1szt (7)	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) pasta z makreli 150g (3,4) herbata	Wartość energetyczna 1981 kcal Białko ogółem 98.81 g Tłuszcz 73.17 g Węglowodany ogółem 236.33 g

ŚRODA 10.04.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Makaron zacierka na mleku 310ml (1- <b>pszenica,3,7</b> ) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) ser żółty wędzony 20g (7) szynka z indyka 40g sałata 20g herbata		Zupa grochowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g stek wieprzowy z cebulą 100g (1- <b>żyto,3</b> ) surówka z brukselki z sosem czosnkowym 200g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) sałatka z brokuła 150g (3,7) herbata	Wartość energetyczna 2130 kcal Białko ogółem 100.16 g Tłuszcz 72.82 g Węglowodany ogółem 278.15 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Makaron zacierka na mleku 310ml (1- <b>pszenica,3,7</b> ) chleb pszenny 75g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7) szynka z indyka 50g sałata 20g herbata		Zupa z fasolki szparagowej 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy 150g (1- <b>pszenica</b> ) surówka z marchewki 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7) sałatka z brokuła 150g (3,7) herbata	Wartość energetyczna 1991 kcal Białko ogółem 85.48 g Tłuszcz 72.61 g Węglowodany ogółem 257.95 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) ser żółty wędzony 20g (7) szynka z indyka 40g sałata 20g herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa grochowa 250ml (9) Makaron razowy gotowany 100g (1- <b>pszenica</b> ) gulasz wieprzowy 150g (1- <b>żyto</b> ) Brukselka gotowana 100g woda niegazowana 250ml	Jabłko 1szt	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) sałatka z brokuła 150g (3,7) herbata	Wartość energetyczna 2037 kcal Białko ogółem 96.92 g Tłuszcz 66.66 g Węglowodany ogółem 268.38 g

**CZWARTEK 11.04.2024**

	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 <b>(7)</b> pasztet zapiekany 40g <b>(7,12)</b> ser topiony plaster 1szt <b>(7)</b> pomidor 50g herbata		Zupa chrzanowa 350ml <b>(6,7,9)</b> Kluski leniwe 150g ( <b>1-pszenica,3,7)</b> mandarynka 1szt sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 13g <b>(7)</b> sałatka z fileta drobiowego 150g <b>(3,10)</b> herbata	Wartość energetyczna 2122 kcal Białko ogółem 86.36 g Tłuszcz 76.10 g Węglowodany ogółem 264.91 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b> chleb pszenny 75g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 13g <b>(7)</b> pasztet zapiekany 50g <b>(7,12)</b> pomidor 50g herbata		Ziemniaczana 350ml <b>(9)</b> Makaron pszenny z serem 250g <b>(1-pszenica,3,7)</b> mandarynka 1szt sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 13g <b>(7)</b> sałatka z tuńczyka 150g <b>(3,4)</b> herbata	Wartość energetyczna 2024 kcal Białko ogółem 98.04 g Tłuszcz 64.38 g Węglowodany ogółem 269.53 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g <b>(7)</b> pasztet zapiekany 40g <b>(7,12)</b>	Kiwi 1szt	Zupa chrzanowa 350ml <b>(6,7,9)</b> Makaron razowy z serem 250g ( <b>1-pszenica,7</b> ) Mandarynka 1szt woda niegazowana 250ml	Jogurt naturalny 1szt <b>(7)</b>	chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g <b>(7)</b> sałatka z tuńczyka 150g <b>(3,4)</b> herbata	Wartość energetyczna 1974 kcal Białko ogółem 87.88 g Tłuszcz 72.58 g

	ser topiony plaster 1szt (7) pomidor 50g herbata					Węglowodany ogółem 232.94 g
--	---	--	--	--	--	--------------------------------

**PIĄTEK 12.04.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Makaron gwiazdki na mleku 310ml (1- <b>pszenica,7</b> ) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) <b>pasta z twarogu 70g (7)</b> <b>ogórek 40g</b> herbata		Ogórkowa z kaszą jęczmienną 350ml (1- <b>jęczmień,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Ryba smażona w panierce 100g (1- <b>pszenica,3,4</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 150g (7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) Jajko w sosie tatarskim 100g (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 1960 kcal Białko ogółem 87.71 g Tłuszcz 71.60 g Węglowodany ogółem 245.89 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Makaron gwiazdki na mleku 310ml (1- <b>pszenica,7</b> ) chleb pszenny 75g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7) <b>pasta z twarogu 70g (7)</b> sałata 1/8szt herbata		Krupnik 350ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) ziemniaki gotowane 200g Filet z ryby pieczony 100g (4,9) surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g <b>sok rozcieńczony w wodzie 250ml</b>		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7) jajko w sosie jogurtowym 100g (3,7) herbata	Wartość energetyczna 1871 kcal Białko ogółem 84.58 g Tłuszcz 63.83 g Węglowodany ogółem 247.49 g

DIETA Z OGRA NICZENIEM ŁATWO PRZYSWA JALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) pasta z twarogu 70g (7) ogórek 40g herbata	Kefir 1szt (7)	Ogórkowa z kaszą jęczmienną 350ml (1- <b>jęczmień,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Filet z ryby pieczony 100g (4,9) surówka z kapusty pekińskiej 150g (7) woda niegazowana 250ml	Mandarynka 1szt	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) jajko w sosie jogurtowym 100g (3,7) herbata	Wartość energetyczna 1803 kcal Białko ogółem 83.16 g Tłuszcz 60.99 g Węglowodany ogółem 234.81 g
---	---	----------------	--	-----------------	---	---

### SOBOTA 13.04.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1- <b>pszenica,7</b> ) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) ser topiony 1/2szt (7) szynkowa dębowa 50g ogórek kiszony 50g herbata		Zupa wiejska 350ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g(1- <b>żyto,6</b> ) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) Kielbasa żywiecka 50g (6) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2121 kcal Białko ogółem 84.34 g Tłuszcz 74.80 g Węglowodany ogółem 281.93 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- <b>pszenica,7</b> ) chleb pszenny 75g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7) serek wiejski 1/2szt (7) pomidor 50g		Zupa wiejska 350ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1955 kcal Białko ogółem 84.10 g Tłuszcz 63.34 g

	herbata		Potrawka z kurczaka z brokułami 200g ( <b>1-pszenica,7,9</b> ) sok rozcieńczony w wodzie 250ml			Węglowodany ogółem 270.92 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) ser topiony 1/2szt ( <b>7</b> ) szynkowa dębowa 50g ogórek kiszony 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa wiejska 350ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z kurczaka z brokułami 200g ( <b>1-żyto,7,9</b> ) woda niegazowana 250ml	Jabłko 1szt	chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) Kielbasa żywiecka 50g (6) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1923 kcal Białko ogółem 78.25 g Tłuszcz 73.58 g Węglowodany ogółem 241.52 g

**NIEDZIELA 14.04.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
--	-----------	--------------	-------	--------------	---------	----------

DIETA PODSTAWOWA	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 13g ( <b>7</b> ) parówka drobiowa 60g ( <b>7</b> ) ketchup 20g ser salami 50g ( <b>7</b> ) herbata		Zupa grysikowa 350ml ( <b>1- pszenica,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet z piersi kurczaka 100g ( <b>1- pszenica,3</b> ) sałata ze śmietaną 100g ( <b>7</b> ) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 13g ( <b>7</b> ) szynka gotowana 50g ( <b>6,9</b> ) dżem 25g kakao na mleku 250ml ( <b>7</b> )	Wartość energetyczna 1915 kcal Białko ogółem 102.33 g Tłuszcz 66.71 g Węglowodany ogółem 233.05 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	chleb pszenny 75g ( <b>1- pszenica,6</b> ) masło 13g ( <b>7</b> ) parówka drobiowa 60g ( <b>7</b> ) ketchup 20g herbata		Zupa grysikowa 350ml ( <b>1- pszenica,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Filet drobiowy gotowany w sosie 150g ( <b>1- pszenica,7</b> ) sałata z olejem 100g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g ( <b>1- pszenica,6</b> ) masło 13g ( <b>7</b> ) szynka gotowana 50g ( <b>6,9</b> ) pomidor 50g kakao na mleku 250ml ( <b>7</b> )	Wartość energetyczna 1855 kcal Białko ogółem 89.76 g Tłuszcz 64.98 g Węglowodany ogółem 236.98 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g ( <b>7</b> ) parówka drobiowa 60g ( <b>7</b> ) ketchup 20g ser salami 50g ( <b>7</b> ) herbata	Mandarynka 1szt	Zupa grysikowa 350ml ( <b>1- pszenica,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Filet drobiowy gotowany w sosie 150g ( <b>1- żyto,7</b> ) sałata ze śmietaną 100g ( <b>7</b> ) woda niegazowana 250ml	Kefir 1szt ( <b>7</b> )	chleb żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g ( <b>7</b> ) szynka gotowana 50g ( <b>6,9</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1903 kcal Białko ogółem 97.92 g Tłuszcz 68.31 g Węglowodany ogółem 228.72 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 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,