

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 15.04-21.04.2024

PONIEDZIAŁEK 15.04.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml <b>(1-owies,7)</b> chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) ser mozzarella 40g (7) ogonówka 30g ( <b>6</b> ) pomidor 50g herbata		Kapuśniak 350ml ( <b>9</b> ) Kasza gryczana 100g schab gotowany w sosie pieczarkowym <b>150g (1-żyto)</b> surówka z buraczków <b>150g</b> sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) pasta z twarogu z ogórkiem zielonym 100g (7) herbata	Wartość energetyczna 1928 kcal Białko ogółem 92.72 g Tłuszcz 69.02 g Węglowodany ogółem 241.23 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml <b>(1-pszenica,7)</b> chleb pszenny 100g ( <b>1- pszenica,6</b> ) masło 13g (7) ogonówka 50g ( <b>6</b> ) pomidor 50g herbata		Ziemniaczana 350ml ( <b>9</b> ) Ziemniaki gotowane 150g schab gotowany w sosie własnym 150g <b>(1-pszenica)</b> surówka z buraczków 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 13g (7) pasta z twarogu z jogurtem naturalnym 100g herbata	Wartość energetyczna 2000 kcal Białko ogółem 91.49 g Tłuszcz 64.15 g Węglowodany ogółem 273.30 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) ser mozzarella 40g (7) ogonówka 30g ( <b>6</b> ) pomidor 50g herbata	Kefir 1szt (7)	Kapuśniak 350ml ( <b>9</b> ) Kasza gryczana 100g schab gotowany w sosie pieczarkowym <b>150g (1-żyto)</b> surówka z marchewki <b>150g</b> woda niegazowana 250ml	Kiwi 1szt	chleb żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) pasta z twarogu z ogórkiem zielonym 100g (7) herbata	Wartość energetyczna 1883 kcal Białko ogółem 84.03 g Tłuszcz 70.55 g Węglowodany ogółem 234.69 g

**WTOREK 16.04.2024**

	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) serek krążek 2szt ( <b>7</b> ) kiełbasa szynkowa 50g ( <b>6</b> ) rzodkiewka 40g herbata		Brokułowa 350ml ( <b>7,9</b> ) Ryż gotowany 100g Filet drobiowy z warzywami 150g (7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) sałatka ziemniaczana 150g ( <b>3,6,10</b> ) herbata	Wartość energetyczna 1896 kcal Białko ogółem 86.75 g Tłuszcz 60.92 g Węglowodany ogółem 256.21 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1- pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g ( <b>1- pszenica,6</b> ) masło 13g (7) kiełbasa szynkowa 60g ( <b>6</b> ) Pomidor 50g herbata		Brokułowa 350ml ( <b>7,9</b> ) Ryż gotowany 100g Filet drobiowy z warzywami 150g (7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g ( <b>1- pszenica,6</b> ) masło 13g (7) sałatka ziemniaczana 150g ( <b>3,6,10</b> ) herbata	Wartość energetyczna 1951 kcal Białko ogółem 87.76 g Tłuszcz 55.82 g Węglowodany ogółem 282.58 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) serek krążek 2szt ( <b>7</b> ) kiełbasa szynkowa 60g ( <b>6</b> )	Mandarynka 1szt	Brokułowa 350ml ( <b>7,9</b> ) Ryż brązowy gotowany 100g Filet drobiowy z warzywami 150g ( <b>7</b> ) woda niegazowana 250ml	Jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> )	chleb żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) sałatka ziemniaczana 150g ( <b>3,6,10</b> ) herbata	Wartość energetyczna 1822 kcal Białko ogółem 81.91 g Tłuszcz 62.16 g

	rzodkiewka 40g herbata					Węglowodany ogółem 238.71 g
--	---------------------------	--	--	--	--	--------------------------------

**ŚRODA 17.04.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Platki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) pasta z twarogu i oliwki czarnej 100g (7) papryka czerwona 40g herbata		Zupa krupnik 350ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Kluski śląskie z sosem z boczku i warzyw 300g (1- <b>pszenica,3,6</b> ) syrop rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) smalec z fasoli 100g (6) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 2103 kcal Białko ogółem 80.79 g Tłuszcz 69.89 g Węglowodany ogółem 291.39 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Platki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7) pasta z twarogu i oliwki czarnej 100g (7) papryka czerwona 40g herbata		Zupa krupnik 350ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 150g Udka z kurczaka gotowane 150g surówka z kapusty pekińskiej 150g syrop rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7) Krakowska parzona 50g (1- <b>pszenica,6</b> ) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1891 kcal Białko ogółem 88.93 g Tłuszcz 64.76 g Węglowodany ogółem 243.26 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7)	Kefir 1szt (7)	Zupa krupnik 350ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 150g	Jabłko 1szt	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) smalec z fasoli 100g (6) ogórek kiszony 50g	Wartość energetyczna 1834 kcal Białko ogółem 73.01 g

PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	pasta z twarogu i oliwki czarnej 100g (7) papryka czerwona 40g herbata		Sos z boczku z warzywami 150g (6) woda niegazowana 250ml		herbata	Tłuszcz 65.55 g Węglowodany ogółem 240.26 g
--------------------------------	---	--	--	--	---------	--

#### CZWARTEK 18.04.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza kukurydziana na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) twaróg 40g (7) pasztet zapiekany 40g (7,12) ogórek 40g <b>herbata</b>		Fasolowa 350ml (6,9) Ziemniaki gotowane 150g Sztuka mięsa z karczku w sosie własnym 150g (1- <b>żyto</b> ) <b>surówka z kapusty białej 150g</b> sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) Jajko w sosie majonezowym 100g (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 1907 kcal Białko ogółem 85.64 g Tłuszcz 72.85 g Węglowodany ogółem 236.62 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza kukurydziana na mleku 310ml (7) chleb pszenno 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7) twaróg 40g (7) pasztet zapiekany 40g (7,12) ogórek 40g <b>herbata</b>		Zupa ziemniaczana 350ml (9) ziemniaki gotowane 150g Sztuka mięsa z karczku w sosie własnym 150g (1- <b>pszenica</b> ) Sałata zielona z olejem 100g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7) Jajko w sosie majonezowym 100g (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 1925 kcal Białko ogółem 77.03 g Tłuszcz 71.60 g Węglowodany ogółem 250.45 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7)	Kiwi 1szt	Fasolowa 350ml (6,9) Ziemniaki gotowane 150g	Jogurt naturalny 1szt (7)	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7)	Wartość energetyczna 1833 kcal

PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	twaróg 40g (7) pasztet zapiekany 40g (7,12) ogórek 40g herbata	Sztuka mięsa z karczku w sosie własnym 150g (1-żyto) surówka z kapusty białej 150g woda niegazowana 250ml	Jajko w sosie majonezowym 100g (3,7,10) herbata	Białko ogółem 79.25 g Tłuszcz 72.81 g Węglowodany ogółem 221.31 g
--------------------------------	---	---	---	--

## PIĄTEK 19.04.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza jaglana na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) ser żółty salami 40g (7) sałata 20g dżem 25g herbata		Zupa pomidorowa z soczewicą 350ml (7,9) Makaron pszenny z serem i brzoskwinia 250g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) sałatka śledziowa 150g (3,4,7,10) herbata	Wartość energetyczna 1927 kcal Białko ogółem 88.99 g Tłuszcz 66.73 g Węglowodany ogółem 246.96 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza jaglana na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7)		Pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Makaron pszenny z serem 250g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) jabłko 1szt sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7) tuńczyk w sosie własnym 90g (4) herbata	Wartość energetyczna 1935 kcal Białko ogółem 89.33 g Tłuszcz 59.23 g

	ser żółty salami 40g (7) sałata 20g dżem 25g herbata					Węglowodany ogółem 266.28 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) ser żółty salami 50g (7) sałata 20g herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa pomidorowa z soczewicą 350ml (7,9) Makaron razowy z serem 250g (1- <b>pszenica,7</b> ) Jabłko 1szt woda niegazowana 250ml	Mandarynka 1szt	chleb żytni 120g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) sałatka śledziowa 150g (3,4,7,10) herbata	Wartość energetyczna 2091 kcal Białko ogółem 93.57 g Tłuszcz 72.65 g Węglowodany ogółem 268.67 g

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) <b>masło 13g (7)</b> <b>ser topiony 50g (7)</b> <b>miód 1szt</b> herbata		Zupa ziemniaczana 350ml (9) Kasza jęczmienna 100g (1- <b>jęczmień</b> ) gulasz wieprzowy 150g (1- <b>żyto</b> ) surówka z kapusty kiszzonej 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) kielbasa dębowa 50g ogórek zielony 70g herbata	Wartość energetyczna 1949 kcal Białko ogółem 79.30 g Tłuszcz 68.72 g Węglowodany ogółem 259.24 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7) <b>twaróg 50g (7)</b> <b>pomidor 50g</b> herbata		Zupa ziemniaczana 350ml (9) Ziemniaki gotowane 150g Gulasz wieprzowy 150g (1- <b>pszenica</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g <b>sok rozcieńczony w wodzie 250ml</b>		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7) <b>kielbasa dębowa 50g</b> <b>jajko 1szt (3)</b> <b>sałata 1/8szt</b> herbata	Wartość energetyczna 2045 kcal Białko ogółem 93.28 g Tłuszcz 71.34 g Węglowodany ogółem 265.81 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) <b>ser topiony 50g (7)</b> <b>pomidor 50g</b> herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (9) Kasza jęczmienna 100g (1- <b>jęczmień</b> ) gulasz wieprzowy 150g (1- <b>żyto</b> ) surówka z kapusty kiszzonej 150g <b>woda niegazowana 250ml</b>	Jabłko 1szt	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) kielbasa dębowa 50g ogórek zielony 70g jajko 1szt (3) herbata	Wartość energetyczna 1934 kcal Białko ogółem 79.44 g Tłuszcz 73.62 g Węglowodany ogółem 244.14 g

**NIEDZIELA 21.04.2024**

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

DIETA PODSTAWOWA	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) <b>kiełbasa gotowana 100g (6)</b> <b>ćwikła 40g</b> herbata		Rosół z makaronem 350ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 150g Udko z kurczaka pieczone 180g surówka z marchewki i chrzanu 150g (7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) <b>szynka gotowana 50g (6,9)</b> <b>pomidor 50g</b> <b>kawa inka na mleku 250ml (7)</b> herbata	Wartość energetyczna 1854 kcal Białko ogółem 106.43 g Tłuszcz 62.75 g Węglowodany ogółem 224.73 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7) <b>szynka drobiowa 50g</b> <b>ogórek 50g</b> herbata		Rosół z makaronem 350ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 150g Udko z kurczaka gotowane 180g surówka z marchewki 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7) <b>szynka gotowana 50g (6,9)</b> <b>pomidor 50g</b> <b>kawa inka na mleku 250ml (7)</b> herbata	Wartość energetyczna 1890 kcal Białko ogółem 93.70 g Tłuszcz 64.08 g Węglowodany ogółem 243.96 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) <b>kiełbasa gotowana 100g (6)</b> <b>ćwikła 40g</b> herbata	Mandarynka 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 150g Udko z kurczaka gotowane 180g surówka z marchewki i chrzanu 150g (7) woda niegazowana 250ml	Jogurt naturalny 1szt (7)	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) <b>szynka gotowana 50g (6,9)</b> <b>pomidor 50g</b> herbata	Wartość energetyczna 1856 kcal Białko ogółem 96.18 g Tłuszcz 67.03 g Węglowodany ogółem 222.36 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

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



## **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,