

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 22.04-28.04.2024

**PONIEDZIAŁEK 22.04.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Makaron zacierka na mleku 310ml <b>(1-pszenica,3,7)</b> chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) twarożek 30g (7) pasztet zapiekany 40g <b>(7,12)</b> sałata 1/8szt herbata		Barszcz czerwony 350ml <b>(7,9)</b> Gołąbki z sosem pieczarkowym 500g ( <b>1-żyto,7</b> ) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) sałatka z brokuła 150g ( <b>1-pszenica3,7</b> ) herbata	Wartość energetyczna 2148 kcal Białko ogółem 84.34 g Tłuszcz 73.76 g Węglowodany ogółem 301.46 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Makaron zacierka na mleku 310ml <b>(1-pszenica,3,7)</b> chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 13g (7) twarożek 40g (7) pasztet zapiekany 40g <b>(7,12)</b> sałata 1/8szt herbata		Barszcz czerwony 350ml <b>(7,9)</b> Risotto z sosem pomidorowym 250g ( <b>1-pszenica,7</b> ) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 13g (7) sałatka z brokuła 150g ( <b>1-pszenica3,7</b> ) herbata	Wartość energetyczna 2063 kcal Białko ogółem 80.33 g Tłuszcz 74.49 g Węglowodany ogółem 284.66 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) twarożek 30g (7) pasztet zapiekany 40g <b>(7,12)</b> sałata 1/8szt herbata	Jabłko 1szt	Barszcz czerwony 350ml <b>(7,9)</b> Gołąbki z sosem pieczarkowym 500g ( <b>1-żyto,7</b> ) woda niegazowana 250ml	Kefir 1szt (7)	chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) sałatka z brokuła 150g ( <b>1-pszenica3,7</b> ) herbata	Wartość energetyczna 2065 kcal Białko ogółem 73.62 g Tłuszcz 71.06 g Węglowodany ogółem 295.64 g

**WTOREK 23.04.2024**

	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) szynka 40g ( <b>6</b> ) serek krążek 1szt ( <b>7</b> ) ogórek zielony 50g herbata		Zupa fasolowa 350ml ( <b>9</b> ) <b>Kopytka z gulaszem 300g (1-pszenica, żyto,3)</b> surówka z kapusty pekińskiej i papryki czerwonej z olejem 150g syrop rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) sałatka z jajka i bloku mięsnego 150g ( <b>3,6,10</b> ) herbata	Wartość energetyczna 2127 kcal Białko ogółem 92.36 g Tłuszcz 69.87 g Węglowodany ogółem 294.46 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b> chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 13g (7) szynka 50g ( <b>6</b> ) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 350ml ( <b>9</b> ) Ziemniaki gotowane 150g gulasz wieprzowy 150g ( <b>1- pszenica</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 13g (7) blok mięsny 50g ( <b>6</b> ) oliwki 40g twaróg50g (7) herbata	Wartość energetyczna 1975 kcal Białko ogółem 84.17 g Tłuszcz 70.77 g Węglowodany ogółem 258.25 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) szynka 40g ( <b>6</b> ) serek krążek 1szt ( <b>7</b> ) ogórek zielony 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt <b>(7)</b>	Zupa fasolowa 350ml ( <b>9</b> ) Ziemniaki gotowane 150g gulasz wieprzowy 150g ( <b>1-żyto</b> ) surówka z kapusty pekińskiej i papryki czerwonej z olejem 150g woda niegazowana 250ml	Kiwi 1szt	chleb żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) sałatka z jajka i bloku mięsnego 150g ( <b>3,6,10</b> ) herbata	Wartość energetyczna 1942 kcal Białko ogółem 81.88 g Tłuszcz 66.78 g Węglowodany ogółem 260.05 g

**ŚRODA 24.04.2024**

	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) ser żółty 30g (7) rzodkiewka 40g kielbasa żywiecka 40g (6) herbata		Pieczarkowa z makaronem 350ml (1- <b>pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 150g Wątróbka drobiowa z cebulą 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) sałatka z ciecierzycy 100g (3,6,10) herbata	Wartość energetyczna 2091 kcal Białko ogółem 92.31 g Tłuszcz 75.58 g Węglowodany ogółem 267.31 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza kukurydziana na mleku 310 ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7) kielbasa żywiecka 60g (6) pomidor 50g herbata		Zupa z makaronem 350ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 150g Schab gotowany w sosie 150g (1- <b>pszenica,7,9</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7) twarożek 1/2szt (7) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 1899 kcal Białko ogółem 82.06 g Tłuszcz 66.57 g Węglowodany ogółem 252.55 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) ser żółty 30g (7) rzodkiewka 40g kielbasa żywiecka 40g (6) herbata	Mandarynka 1szt	Pieczarkowa z makaronem 350ml (1- <b>pszenica,7,9</b> ) Schab gotowany w sosie 150g (1- <b>żyto,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 150g Surówka z kapusty kiszzonej 150g woda niegazowana 250ml	Kefir 1szt (7)	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) sałatka z ciecierzycy 100g (3,6,10) herbata	Wartość energetyczna 1954 kcal Białko ogółem 83.37 g Tłuszcz 69.82 g Węglowodany ogółem 254.78 g

**CZWARTEK 25.04.2024**

	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 ( <b>7</b> ) ser camembert 30g ( <b>7</b> ) krakowska parzona 30g ( <b>1-pszenica,6</b> ) pomidor 50g herbata		Szczawiowa z kaszą jęczmienną i jajkiem 350ml ( <b>1-jęczmień,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 150g <b>Kotlet mielony 100g (1-pszenica,3)</b> surówka z kapusty czerwonej 150g ( <b>7</b> ) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 13g ( <b>7</b> ) szynka wędzarsza 50g rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1907 kcal Białko ogółem 84.20 g Tłuszcz 68.63 g Węglowodany ogółem 249.77 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 13g ( <b>7</b> ) krakowska parzona 50g ( <b>1-pszenica,6</b> ) pomidor 50g herbata		Zupa z kaszą jęczmienną 350ml ( <b>1-jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 150g Pulpet w sosie 150g ( <b>1-pszenica,3</b> ) sałata z olejem 100g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 13g ( <b>7</b> ) szynka wędzarsza 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1893 kcal Białko ogółem 81.09 g Tłuszcz 63.58 g Węglowodany ogółem 259.67 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g ( <b>7</b> ) krakowska parzona 50g ( <b>1-pszenica,6</b> ) pomidor 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> )	Szczawiowa z kaszą jęczmienną i jajkiem 350ml ( <b>1-jęczmień,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 150g Pulpet w sosie 150g ( <b>1-żyto,3</b> ) surówka z kapusty czerwonej 150g ( <b>7</b> ) woda niegazowana 250ml	Kiwi 1szt	chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g ( <b>7</b> ) szynka wędzarsza 50g rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1866 kcal Białko ogółem 78.43 g Tłuszcz 67.31 g Węglowodany ogółem 243.86 g

**PIĄTEK 26.04.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Makaron gwiazdki na mleku 310 ml ( <b>1-pszenica,7</b> ) chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 13g ( <b>7</b> ) pasta z twarogu 80g ( <b>7</b> ) papryka 40g herbata		Brukselkowa z ryżem brązowym 350ml ( <b>9</b> ) Ziemniaki gotowane 150g jajka sadzone 2szt ( <b>3</b> ) Surówka z marchewki i chrzanu 150g ( <b>7</b> ) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 13g ( <b>7</b> ) sałatka śledziowa 150g ( <b>4</b> ) jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> ) herbata	Wartość energetyczna 1954 kcal Białko ogółem 83.46 g Tłuszcz 73.45 g Węglowodany ogółem 247.97 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Makaron gwiazdki na mleku 310 ml ( <b>1-pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 13g ( <b>7</b> ) pasta z twarogu 80g ( <b>7</b> ) sałata 1/8szt herbata		Ryżowa 350ml ( <b>9</b> ) Ziemniaki gotowane 150g Jajko na parze 100g ( <b>3</b> ) Surówka z marchewki 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 13g ( <b>7</b> ) tuńczyk 90g ( <b>4</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1975 kcal Białko ogółem 88.88 g Tłuszcz 70.14 g Węglowodany ogółem 256.80 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g ( <b>7</b> ) pasta z twarogu 80g ( <b>7</b> ) papryka 40g herbata	Jabłko 1szt	Brukselkowa z ryżem brązowym 350ml ( <b>9</b> ) Ziemniaki gotowane 150g Jajko na parze 100g ( <b>3</b> ) Mizeria 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> ) sałatka śledziowa 150g ( <b>4</b> ) herbata	Wartość energetyczna 1899 kcal Białko ogółem 81.39 g Tłuszcz 68.70 g Węglowodany ogółem 244.64 g

**SOBOTA 27.04.2024**

	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 50g (7) dżem 25g herbata		Zupa krupnik 350ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 150g 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) Szynkowa dębowa 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2020 kcal Białko ogółem 86.59 g Tłuszcz 67.94 g Węglowodany ogółem 267.79 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza jaglana na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7) jajko 2szt (3) pomidor 50g pasztet zapiekany 30g (7,12) herbata		Zupa krupnik 350ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 150g Filet gotowany 100g surówka z kapusty pekińskiej 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 13g (7) Szynkowa dębowa 50g sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 1937 kcal Białko ogółem 93.52 g Tłuszcz 66.37 g Węglowodany ogółem 251.55 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) ser żółty salami 50g (7) pomidor 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa krupnik 350ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Makaron razowy gotowany 100g (1- <b>pszenica</b> )	Jabłko 1szt	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) Szynkowa dębowa 50g ogórek zielony 50g jajko 1szt (3) herbata	Wartość energetyczna 1953 kcal Białko ogółem 85.30 g Tłuszcz 64.92 g

		filet gotowany 100g surówka z kapusty pekińskiej 150g woda niegazowana 250ml			Węglowodany ogółem 259.08 g
--	--	--	--	--	--------------------------------

**NIEDZIELA 28.04.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) parówka drobiowa 80g (7) ser topiony plaster 1szt (7) ketchup 30g herbata		Rosół z makaronem 350ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 150g Udko z kurczaka pieczone 180g surówka z kapusty białej 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 13g (7) szynka gotowana 50g (6,9) ćwikła 40g kawa inka na mleku 250ml (7) herbata	Wartość energetyczna 2001 kcal Białko ogółem 104.44 g Tłuszcz 70.24 g Węglowodany ogółem 247.39 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA	chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 13g (7) krakowska parzona 50g ( <b>1-pszenica,6</b> ) pomidor 50g herbata		Rosół z makaronem 350ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 150g Udko z kurczaka gotowane 180g sałata z olejem 100g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica</b> ) masło 13g (7) szynka gotowana 50g ( <b>6,9</b> ) kawa inka na mleku 250ml (7) herbata	Wartość energetyczna 1849 kcal Białko ogółem 96.78 g Tłuszcz 65.72 g Węglowodany ogółem 228.59 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) parówka drobiowa 60g (7) pomidor 50g herbata	Mandarynka 1szt	Rosół z makaronem 350ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 150g Udko z kurczaka gotowane 180g surówka z kapusty białej 100g woda niegazowana 250ml	Jogurt naturalny 1szt (7)	chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 13g (7) szynka gotowana 50g ( <b>6,9</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1871 kcal Białko ogółem 93.73 g Tłuszcz 66.65 g Węglowodany ogółem 232.00 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,