

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 06.05-12.05.2024

PONIEDZIAŁEK 06.05.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	<p>Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz, 7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 13g (7) ser mozzarella 30g (7) pasztetowa 50g (1-pszenica,6,7,10) papryka 40g herbata</p>		<p>Zupa żurek 350ml (1-pszenica,żyto, 7,9) Makaron gotowany 200g (1-pszenica,3) sztuka mięsa w sosie własnym 150g (1-żyto,9) surówka z buraczków i ogórka kiszzonego 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml</p>		<p>chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 13g (7) sałatka z selera 150g (3,9,10) herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 2078 kcal Białko ogółem 83.80 g Tłuszcz 76.09 g Węglowodany ogółem 263.55 g</p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p>Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz, 7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 13g (7) krakowska parzona 50g (1-pszenica,6) sałata 1/8szt herbata</p>		<p>Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron gotowany 200g (1-pszenica,3) sztuka mięsa w sosie własnym 150g (1-pszenica,9) surówka z buraczków 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml</p>		<p>chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 13g (7) pasta z twarogu 90g (7) herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 2072 kcal Białko ogółem 91.34 g Tłuszcz 64.83 g Węglowodany ogółem 287.19 g</p>
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) ser mozzarella 30g (7) krakowska parzona 30g (1-pszenica,6) papryka 40g herbata</p>	Kefir 1szt (7)	<p>Zupa żurek 350ml (1-pszenica,żyto, 7,9) Makaron razowy gotowany 200g (1-pszenica) sztuka mięsa w sosie własnym 150g (1-żyto,9) surówka z ogórka kiszzonego 150g woda niegazowana 250ml</p>	Kiwi 1szt	<p>chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) sałatka z selera 150g (3,9,10) herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 1883 kcal Białko ogółem 78.84 g Tłuszcz 63.94 g Węglowodany ogółem 243.89 g</p>

WTOREK 07.05.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) kiełbasa dębowa 60g ser topiony plaster 1 szt (7) rzodkiewka 40g herbata		Zupa wiejska 350ml (1- pszenica,3,9) ziemniaki gotowane 200g kotlet schabowy 100g (1- pszenica,3) surówka z kiszanej kapusty 150g syrop rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) jajko w sosie majonezowym 100g (3,7,10) miód 1szt herbata	Wartość energetyczna 2105 kcal Białko ogółem 90.01 g Tłuszcz 68.75 g Węglowodany ogółem 288.54 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) kiełbasa dębowa 60g pomidor 50g herbata		Zupa wiejska 350ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie 150g (1- pszenica) surówka z kapusty pekińskiej 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) jajko 2szt (3) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2090 kcal Białko ogółem 91.79 g Tłuszcz 71.34 g Węglowodany ogółem 278.62 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) kiełbasa dębowa 60g	Mandarynka 1szt	Zupa wiejska 350ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie 150g (1- żyto)	Jogurt 1szt (7)	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) jajko w sosie majonezowym 100g (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 1802 kcal Białko ogółem 77.64 g Tłuszcz 64.53 g

	ser topiony plaster 1szt (7) rzodkiewka 40g herbata		surówka z kapusty kiszonej 150g woda niegazowana 250ml			Węglowodany ogółem 232.27 g
--	--	--	--	--	--	--------------------------------

ŚRODA 08.05.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) twarożek ¼ szt (7) pasztet prochowicki ¼ szt (1- pszenica,6,7,9) ogórek 50g herbata		Ogórkowa 350ml (7,9) Krokiety z mięsem i kapustą kiszoną 300g (1- pszenica,3,7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) sałatka z fileta 150g (1- pszenica,3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 2087 kcal Białko ogółem 89.26 g Tłuszcz 75.14 g Węglowodany ogółem 266.30 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) twarożek ¼ szt (7) kielbasa szynkowa 40g (6,9) sałata 1/8szt herbata		Zupa ziemniaczana 350ml (9) Risotto z sosem pomidorowym 250g (1- pszenica,7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) sałatka z fileta 150g (1- pszenica,3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 2084 kcal Białko ogółem 80.75 g Tłuszcz 70.95 g Węglowodany ogółem 289.50 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) twarożek 1/4szt (7) kiełbasa szynkowa 40g (6,9) ogórek 50g herbata	Kefir 1szt (7)	Ogórkowa 350ml (7,9) Risotto z sosem pomidorowym 250g (1-żyto,7) woda niegazowana 250ml	Jabłko 1szt	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) sałatka z fileta 150g (1- pszenica,3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 1898 kcal Białko ogółem 74.38 g Tłuszcz 70.50 g Węglowodany ogółem 247.01 g
---	--	----------------	---	-------------	--	---

CZWARTEK 09.05.2024

	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) szynka wędzarsza 50g pomidor 50g herbata		Zupa z ciecierzycy 350ml (9) Makaron pszenny z serem i boczkiem 250g (1- pszenica,3,6,7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) pasta z makreli 150g (3,4) herbata	Wartość energetyczna 1910 kcal Białko ogółem 92.59 g Tłuszcz 67.91 g Węglowodany ogółem 236.53 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza kukurydziana na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7)		Selerowa 350ml (9) Makaron pszenny z serem 250g (1- pszenica,3,7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) tuńczyk w sosie własnym 90g (4)	Wartość energetyczna 1898 kcal Białko ogółem 91.44 g

	szynka wędzarsza 50g pomidor 50g herbata				herbata	Tłuszcz 60.35 g Węglowodany ogółem 255.29 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) szynka wędzarsza 50g pomidor 50g herbata	Kiwi 1szt	Zupa z ciecierzycy 350ml (9) Makaron razowy z serem 250g (1- pszenica,7) woda niegazowana 250ml	Jogurt naturalny 1szt (7)	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) pasta z makreli 150g (3,4) herbata	Wartość energetyczna 1835 kcal Białko ogółem 83.67 g Tłuszcz 58.27 g Węglowodany ogółem 244.35 g

PIĄTEK 10.05.2024

	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) ser żółty 30g (7) sałata 1/8szt dżem 1szt herbata		Grochowa 350ml (6,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet rybny 100g (1- pszenica,3,4) surówka z rzodkwi białej 150g (7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) sałatka z makaronu 150g (1- pszenica,3,6,7,10) herbata	Wartość energetyczna 2079 kcal Białko ogółem 85.50 g Tłuszcz 70.81 g Węglowodany ogółem 279.03 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1- orkisz,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6)		Zupa ziemniaczana 350ml (9) ziemniaki gotowane 200g Filet z ryby pieczony 100g (4) surówka z kapusty pekińskiej 150g		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7)	Wartość energetyczna 2055 kcal Białko ogółem 79.82 g

	masło 13g (7) ser żółty 50g (7) sałata 1/8szt herbata		sok rozcieńczony w wodzie 250ml		sałatka z makaronu 150g (1- pszenica,3,6,7,10) herbata	Tłuszcz 73.35 g Węglowodany ogółem 277.21 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) ser żółty salami 50g (7) sałata 1/8szt herbata	Kefir 1szt (7)	Grochowa 350ml (6,9) Ziemniaki gotowane 200g Filet z ryby pieczony 100g (4) surówka z rzodkwi białej 150g (7) woda niegazowana 250ml	Mandarynka 1szt	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) sałatka z makaronu 150g (1- pszenica,3,6,7,10) herbata	Wartość energetyczna 1889 kcal Białko ogółem 85.60 g Tłuszcz 64.07 g Węglowodany ogółem 246.01 g

SOBOTA 11.05.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) ser topiony 50g (7) rzodkiewka 50g herbata		Zupa ziemniaczana 350ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) gulasz wieprzowy 150g (1- żyto) surówka z kapusty kiszzonej 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) szynkowa dębowa 50g ogórek zielony 70g twaróg 60g herbata	Wartość energetyczna 2099 kcal Białko ogółem 80.65 g Tłuszcz 77.22 g Węglowodany ogółem 275.15 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) twaróg 50g (7) pomidor 50g herbata		Ziemniaczana 350ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica) Surówka z kapusty pekińskiej 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) szynkowa dębowa 50g jajko 1szt (3) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2150kcal Białko ogółem 86.78g Tłuszcz 73.16g Węglowodany ogółem 294.76g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) ser topiony 50g (7) rzodkiewka 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) gulasz wieprzowy 150g (1- żyto) surówka z kapusty kiszzonej 150g woda niegazowana 250ml	Jabłko 1szt	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) szynkowa dębowa 50g ogórek zielony 70g jajko 1szt (3) herbata	Wartość energetyczna 2052 kcal Białko ogółem 75.53 g Tłuszcz 73.05 g Węglowodany ogółem 279.60 g

NIEDZIELA 12.05.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) kiełbasa biała 100g (6) ćwikła 40g herbata		Zupa grysikowa 350ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet z piersi kurczaka 100g (1- pszenica,3) sałata ze śmietaną 100g (7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) szynka gotowana 50g (6,9) ogórek kiszony 50g kakao na mleku 250ml (7)	Wartość energetyczna 1957 kcal Białko ogółem 86.80 g Tłuszcz 73.52 g Węglowodany ogółem 228.29 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) parówka drobiowa 80g (7) twaróg 40g (7) herbata		Zupa grysikowa 350ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Filet drobiowy gotowany w sosie 150g (1- pszenica) sałata z olejem 100g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) szynka gotowana 50g (6,9) kakao na mleku 250ml (7)	Wartość energetyczna 2010 kcal Białko ogółem 99.30 g Tłuszcz 70.09 g Węglowodany ogółem 253.66 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) parówka drobiowa 90g (7) twaróg 30g (7) pomidor 50g herbata	Mandarynka 1szt	Zupa grysikowa 350ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Filet drobiowy gotowany w sosie 150g (1- żyto) sałata ze śmietaną 100g (7) woda niegazowana 250ml	Kefir 1szt (7)	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) szynka gotowana 50g (6,9) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1886kcal Białko ogółem 99.14g Tłuszcz 60.96g Węglowodany ogółem 240.50g

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 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,