

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 13.05-19.05.2024

PONIEDZIAŁEK 13.05.2024

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | WARTOŚCI |
|---|---|-----------------|--|-----------------------|--|---|
| DIETA PODSTAWOWA | Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) ser camembert 30g (7) kielbasa drobiowa 30g (6) pomidor 50g herbata | | Szczawiowa z kaszą jęczmienną i jajkiem 350ml (1-jęczmień,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet mielony 100g (1-pszenica,3) surówka z kapusty czerwonej 150g (7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml | | chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) pasta z twarogu z rzodkiewką 90g (7) konserwa mięsna 40g (1- pszenica,6,7,9) herbata | Wartość energetyczna 2093 kcal Białko ogółem 94.89 g Tłuszcz 80.28 g Węglowodany ogółem 260.07 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki owsiane na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) kielbasa drobiowa 30g (6) pomidor 50g herbata | | Zupa z kaszą jęczmienną 350ml (1-jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g (1- pszenica,3,7) sałata z olejem 100g sok rozcieńczony w wodzie 250ml | | chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) pasta z twarogu 90g (7) szynka z indyka 40g herbata | Wartość energetyczna 2049 kcal Białko ogółem 89.80 g Tłuszcz 69.61 g Węglowodany ogółem 276.97 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) kielbasa drobiowa 40g (6) pomidor 50g herbata | Mandarynka 1szt | Szczawiowa z kaszą jęczmienną i jajkiem 350ml (1-jęczmień,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g (1- pszenica,żyto,3,7) surówka z kapusty czerwonej 150g (7) woda niegazowana 250ml | Kefir 1szt (7) | chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) pasta z twarogu z rzodkiewką 90g (7) konserwa mięsna 40g (1- pszenica,6,7,9) herbata | Wartość energetyczna 2026 kcal Białko ogółem 86.72 g Tłuszcz 78.47 g Węglowodany ogółem 251.44 g |

WTOREK 14.05.2024

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | WARTOŚCI |
|---|---|---------------------------|--|--------------|--|---|
| DIETA PODSTAWOWA | Kasza kukurydziana na mleku 310 ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) ser żółty 30g (7) rzodkiewka 40g kielbasa żywiecka 30g (6) herbata | | Pieczarkowa z makaronem 350ml (1- pszenica,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Wątróbka drobiowa z cebulą 150g (1- żyto) Surówka z kapusty kiszzonej 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml | | chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) szynka wojskowa 50g pomidor 50g herbata | Wartość energetyczna 1934 kcal Białko ogółem 87.29 g Tłuszcz 70.85 g Węglowodany ogółem 242.43 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Kasza kukurydziana na mleku 310 ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) pomidor 50g herbata | | Zupa z makaronem 350ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1- pszenica,7,9) Surówka z kapusty pekińskiej 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml | | chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) szynka wojskowa 50g pomidor 50g herbata | Wartość energetyczna 1925 kcal Białko ogółem 84.87 g Tłuszcz 61.68 g Węglowodany ogółem 267.39 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) ser żółty 50g (7) rzodkiewka 40g kielbasa żywiecka 50g (6) jabłko 1szt herbata | Jogurt naturalny 1szt (7) | Pieczarkowa z makaronem 350ml (1- pszenica,7,9) Schab gotowany w sosie 150g (1- żyto,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej 150g woda niegazowana 250ml | Kiwi 1szt | chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) szynka wojskowa 50g pomidor 50g jajko 1szt (3) herbata | Wartość energetyczna 2073 kcal Białko ogółem 93.71 g Tłuszcz 75.54 g Węglowodany ogółem 260.96 g |

ŚRODA 15.05.2024

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | WARTOŚCI |
|---|--|--------------|--|-------------------------|---|---|
| DIETA PODSTAWOWA | Makaron zacierka na mleku 310ml (1-pszenica,3,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 13g (7) twarożek 1/4szt (7) pasztet zapiekany 40g (7,12) ogórek kiszony 50g herbata | | Barszcz czerwony 350ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet w sosie koperkowym 150g (1-pszenica,żyto,7,9) sałata ze śmietaną 100g (7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml | | chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 13g (7) sałatka z brokuła 150g (1-pszenica,3,7) herbata | Wartość energetyczna 2046 kcal Białko ogółem 83.02 g Tłuszcz 70.85 g Węglowodany ogółem 280.54 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Makaron zacierka na mleku 310ml (1-pszenica,3,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 13g (7) twarożek 1/4szt (7) pasztet zapiekany 40g (7,12) ogórek kiszony 50g herbata | | Barszcz czerwony 350ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie koperkowym 150g (1-pszenica,7,9) Sałata z olejem 100g sok rozcieńczony w wodzie 250ml | | chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 13g (7) sałatka z brokuła 150g (1-pszenica,3,7) herbata | Wartość energetyczna 2061 kcal Białko ogółem 84.48 g Tłuszcz 75.39 g Węglowodany ogółem 278.21 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) twarożek ¼ szt (7) pasztet zapiekany 40g (7,12) ogórek kiszony 50g herbata | Jabłko 1szt | Barszcz czerwony 350ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet w sosie koperkowym 150g (1-pszenica,żyto,7,9) sałata ze śmietaną 100g (7) woda niegazowana 250ml | Kefir 1szt (7) | chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) sałatka z brokuła 150g (1-pszenica,3,7) herbata | Wartość energetyczna 2085 kcal Białko ogółem 76.37 g Tłuszcz 79.26 g Węglowodany ogółem 276.52 g |

CZWARTEK 16.05.2024

| | 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) pieczeń rzymska 50g (6,7) serek krążek 1szt (7) ogórek zielony 50g herbata | | Zupa grochowa 350ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) gulasz wieprzowy 150g (1-żyto) surówka z kapusty pekińskiej i papryki konserwowej z olejem 150g syrop rozcieńczony w wodzie 250ml | | chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) sałatka z jajka i bloku mięsnego 150g (3,6,7,10) herbata | Wartość energetyczna 2203 kcal Białko ogółem 92.71 g Tłuszcz 79.14 g Węglowodany ogółem 289.75 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) szynka gotowana 50g (6,9) pomidor 50g herbata | | Zupa ziemniaczana 350ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica) surówka z kapusty pekińskiej 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml | | chleb pszenno 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) blok mięsny 50g (6,7) oliwki 40g twaróg 50g (7) herbata | Wartość energetyczna 2033 kcal Białko ogółem 87.26 g Tłuszcz 67.46 g Węglowodany ogółem 278.20 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) pieczeń rzymska 40g (6,7) twaróg 40g (7) ogórek zielony 50g herbata | Jogurt naturalny 1szt (7) | Zupa grochowa 350ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) gulasz wieprzowy 150g (1-żyto) surówka z kapusty pekińskiej i papryki czerwonej z olejem 150g woda niegazowana 250ml | Kiwi 1szt | chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) sałatka z jajka i bloku mięsnego 150g (3,6,7,10) herbata | Wartość energetyczna 2096 kcal Białko ogółem 89.10 g Tłuszcz 71.20 g Węglowodany ogółem 279.08 g |

PIĄTEK 17.05.2024

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | WARTOŚCI |
|---|---|--------------|---|-----------------------|--|---|
| DIETA PODSTAWOWA | Makaron gwiazdki na mleku 310 ml (1-pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 13g (7) pasta z twarogu 80g (7) papryka 40g herbata | | Brukselkowa z ryżem brązowym 350ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g jajka sadzone 2szt (3) Surówka z marchewki i chrzanu 150g (7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml | | chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 13g (7) sałatka śledziowa 150g (4) jogurt naturalny 1szt (7) herbata | Wartość energetyczna 1928 kcal Białko ogółem 83.27 g Tłuszcz 70.61 g Węglowodany ogółem 247.95 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Makaron gwiazdki na mleku 310 ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 13g (7) pasta z twarogu 80g (7) sałata 1/8szt herbata | | Ryżowa 350ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Jajko na parze 100g (3,7) Surówka z marchewki 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml | | chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 13g (7) tuńczyk 90g (4) pomidor 50g herbata | Wartość energetyczna 2046 kcal Białko ogółem 90.68 g Tłuszcz 70.24 g Węglowodany ogółem 273.20 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) pasta z twarogu 80g (7) papryka 40g herbata | Jabłko 1szt | Brukselkowa z ryżem brązowym 350ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Jajko na parze 100g (3) Mizeria 100g (7) woda niegazowana 250ml | Kefir 1szt (7) | chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) sałatka śledziowa 150g (4) herbata | Wartość energetyczna 1970 kcal Białko ogółem 85.18 g Tłuszcz 69.43 g Węglowodany ogółem 265.03 g |

SOBOTA 18.05.2024

| | 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 żółty salami 50g (7) dżem 1szt herbata | | Zupa krupnik 350ml (1-jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g (1-żyto,6) sok rozcieńczony w wodzie 250ml | | chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) Kielbasa dębową 50g ogórek 50g herbata | Wartość energetyczna 2033 kcal Białko ogółem 85.52 g Tłuszcz 66.96 g Węglowodany ogółem 274.32 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) jajko 1szt (3) pomidor 50g pasztecik zapiekany 30g (7,12) herbata | | Zupa krupnik 350ml (1-jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Filet gotowany 100g surówka z kapusty pekińskiej 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml | | chleb pszenno 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) kielbasa dębową 50g twaróg 50g (7) sałata 1/8szt herbata | Wartość energetyczna 1952 kcal Białko ogółem 96.17 g Tłuszcz 62.82 g Węglowodany ogółem 261.20 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) pomidor 50g herbata | Jogurt naturalny 1szt (7) | Zupa krupnik 350ml (1-jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g filet gotowany 100g surówka z kapusty pekińskiej 150g woda niegazowana 250ml | Jabłko 1szt | chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) kielbasa dębowa 50g ogórek zielony 50g jajko 1szt (3) herbata | Wartość energetyczna 2044 kcal Białko ogółem 85.10 g Tłuszcz 75.16 g Węglowodany ogółem 261.13 g |
|---|---|------------------------------|---|-------------|--|---|

NIEDZIELA 19.05.2024

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | WARTOŚCI |
|------------------|---|--------------|---|--------------|--|--|
| DIETA PODSTAWOWA | chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) | | Rosół z makaronem 350ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka pieczone 200g surówka z kapusty białej 150g | | chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) | Wartość energetyczna 2056 kcal Białko ogółem 103.97 g |

| | | | | | | |
|---|--|-----------------|--|---------------------------|---|--|
| | parówka drobiowa 80g (7) ser topiony plaster 1szt (7) ketchup 30g herbata | | sok rozcieńczony w wodzie 250ml | | szynka gotowana 50g (6,9) ćwikła 20g kakao na mleku 250ml (7) | Tłuszcz 76.49 g Węglowodany ogółem 248.30 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) krakowska parzona 50g (1- pszenica,6) pomidor 50g herbata | | Zupa z makaronem 350ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 200g sałata z olejem 50g 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 1890 kcal Białko ogółem 92.92 g Tłuszcz 66.31 g Węglowodany ogółem 239.93 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) parówka drobiowa 60g (7) twaróg 40g (7) pomidor 50g herbata | Mandarynka 1szt | Rosół z makaronem 350ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 200g surówka z kapusty białej 100g woda niegazowana 250ml | Jogurt naturalny 1szt (7) | chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) szynka gotowana 50g (6,9) ogórek 50g herbata | Wartość energetyczna 2033 kcal Białko ogółem 105.76 g Tłuszcz 75.42 g Węglowodany ogółem 241.49 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 – pszenney**(pszenica,soja),**pszenno – żytni**(pszenica,zyto) , **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,