

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 20.05-26.05.2024

PONIEDZIAŁEK 20.05.2024

	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) 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-żyto,3) surówka z białej kapusty i papryki 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 13g (7) kiełbasa 60g (6) ogórek konserwowy 50g herbata	Wartość energetyczna 2015 kcal Białko ogółem 87.78 g Tłuszcz 74.80 g Węglowodany ogółem 254.17 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) 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-pszenica,3) surówka z kapusty pekińskiej 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 13g (7) kiełbasa żywiecka 50g (6) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2015 kcal Białko ogółem 82.01 g Tłuszcz 73.13 g Węglowodany ogółem 265.11 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) 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) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie własnym 150g (1-żyto,3) surówka z białej kapusty i papryki 150g woda niegazowana 250ml	Kiwi 1szt	chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) kiełbasa 60g (6) ogórek konserwowy 50g herbata	Wartość energetyczna 1884 kcal Białko ogółem 78.95 g Tłuszcz 70.86 g Węglowodany ogółem 236.90 g

WTOREK 21.05.2024

	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) serek wiejski ¼ szt (7) ogonówka 30g (6) rzodkiewka 40g herbata		Kapuśniak 350ml (9) Kluski leniwe 150g (1- pszenica,3,7) jabłko 1szt sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) pasta z makreli 150g (3,4) herbata	Wartość energetyczna 2152 kcal Białko ogółem 105.84 g Tłuszcz 63.60 g Węglowodany ogółem 295.16 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) serek wiejski ½ szt (7) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 350ml (9) Makaron pszenny z serem 200g (1- pszenica,3,7) jabłko 1szt sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) tuńczyk 90g (4) herbata	Wartość energetyczna 1985 kcal Białko ogółem 91.93 g Tłuszcz 51.57 g Węglowodany ogółem 294.73 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) serek wiejski ¼ szt (7) ogonówka 50g (6) rzodkiewka 40g herbata	Mandarynka 1szt	Kapuśniak 350ml (9) Makaron razowy z serem 200g (1- pszenica,7) jabłko 1szt 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 2035 kcal Białko ogółem 99.64 g Tłuszcz 63.60 g Węglowodany ogółem 270.15 g

ŚRODA 22.05.2024

	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) ser żółty wędzony 20g (7) szynka z indyka 40g ogórek 50g herbata		Zupa grochowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g stek wieprzowy z cebulą 100g (1- żyto,3) sałata ze śmietaną 100g (7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) sałatka z brokuła 150g (3,7) herbata	Wartość energetyczna 2087 kcal Białko ogółem 98.16 g Tłuszcz 69.73 g Węglowodany ogółem 274.97 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Makaron zacierka na mleku 310ml (1- pszenica,3,7) chleb pszenno 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) szynka z indyka 50g ogórek 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica) sałata z olejem 100g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) sałatka z brokuła 150g (3,7) herbata	Wartość energetyczna 2021 kcal Białko ogółem 87.51 g Tłuszcz 69.47 g Węglowodany ogółem 270.35 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) ser żółty wędzony 20g (7) szynka z indyka 40g ogórek 50g herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa grochowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g gulasz wieprzowy 150g (1- żyto) Sałata ze śmietaną 100g (7) woda niegazowana 250ml	Jabłko 1szt	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) sałatka z brokuła 150g (3,7) herbata	Wartość energetyczna 1935 kcal Białko ogółem 89.22 g Tłuszcz 68.32 g Węglowodany ogółem 247.11 g

CZWARTEK 23.05.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	<p>Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7)</p> <p>chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto)</p> <p>masło 13g (7)</p> <p>pasztet zapiekany 40g (7,12)</p> <p>pomidor 50g</p> <p>herbata</p>		<p>Barszcz biały z kielbasą białą 350ml (1-żyto,6,7,9)</p> <p>Zapiekanka makaronowa 200g (1-pszenica,3,7)</p> <p>sos pomidorowy 100ml (1-żyto,7)</p> <p>sok rozcieńczony w wodzie 250ml</p>		<p>chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto)</p> <p>masło 13g (7)</p> <p>sałatka z fileta drobiowego 150g (3,10)</p> <p>herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 2115 kcal</p> <p>Białko ogółem 87.51 g</p> <p>Tłuszcz 81.45 g</p> <p>Węglowodany ogółem 259.07 g</p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p>Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7)</p> <p>chleb pszenny 100g (1-pszenica,6)</p> <p>masło 13g (7)</p> <p>pasztet zapiekany 50g (7,12)</p> <p>pomidor 50g</p> <p>herbata</p>		<p>Ziemniaczana 350ml (9)</p> <p>Makaron gotowany 100g (1-pszenica,3)</p> <p>Udko z kurczaka 180g</p> <p>Brokuły gotowane 100g</p> <p>sok rozcieńczony w wodzie 250ml</p>		<p>chleb pszenny 100g (1-pszenica,6)</p> <p>masło 13g (7)</p> <p>sałatka z tuńczyka 150g (3,4)</p> <p>herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 1978 kcal</p> <p>Białko ogółem 102.33 g</p> <p>Tłuszcz 62.58 g</p> <p>Węglowodany ogółem 258.19 g</p>
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11)</p> <p>masło 13g (7)</p> <p>pasztet zapiekany 40g (7,12)</p> <p>ser topiony plaster 1szt (7)</p> <p>pomidor 50g</p> <p>herbata</p>	Kiwi 1szt	<p>Barszcz biały z kielbasą białą 350ml (1-żyto,6,7,9)</p> <p>Makaron razowy gotowany 100g (1-pszenica)</p> <p>udko z kurczaka 180g</p> <p>Brokuły gotowane 100g</p> <p>woda niegazowana 250ml</p>	Jogurt naturalny 1szt (7)	<p>chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11)</p> <p>masło 13g (7)</p> <p>sałatka z tuńczyka 150g (3,4)</p> <p>herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 1918 kcal</p> <p>Białko ogółem 92.98 g</p> <p>Tłuszcz 72.53 g</p> <p>Węglowodany ogółem 222.26 g</p>

PIĄTEK 24.05.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Makaron gwiazdki na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 13g (7) pasta z twarogu 70g (7) ogórek 40g herbata		Ogórkowa z kaszą jęczmienną 350ml (1-jęczmień,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Ryba smażona w panierce 100g (1-pszenica,3,4) surówka z kapusty pekińskiej 150g (7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) 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-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 13g (7) pasta z twarogu 70g (7) sałata 1/8szt herbata		Krupnik 350ml (1-jęczmień,9) ziemniaki gotowane 200g Filet z ryby pieczony 100g (4,9) surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 13g (7) jajko w sosie jogurtowym 100g (3,7) herbata	Wartość energetyczna 1945 kcal Białko ogółem 86.75 g Tłuszcz 64.10 g Węglowodany ogółem 263.24 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) pasta z twarogu 70g (7) ogórek 40g herbata	Kefir 1szt (7)	Ogórkowa z kaszą jęczmienną 350ml (1-jęczmień,7,9) 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-pszenica,żyto,6,7,11) 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 25.05.2024

	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) ser topiony 1/2szt (7) szynka gotowana 50g (6,9) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa wiejska 350ml (1-pszenica,3,9) 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 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-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 13g (7) serek wiejski 1/2szt (7) pomidor 50g herbata		Zupa wiejska 350ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z kurczaka z brokułami 200g (1-pszenica,7,9) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 13g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2029 kcal Białko ogółem 86.27 g Tłuszcz 63.61 g Węglowodany ogółem 286.67 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser topiony 1/2szt (7)	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa wiejska 350ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g	Jabłko 1szt	chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) Kielbasa żywiecka 50g (6) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1923 kcal Białko ogółem 78.25 g Tłuszcz 73.58 g

	szynka gotowana 50g (6,9) ogórek kiszony 50g herbata	Potrąwka z kurczaka z brokułami 200g (1- żyto,7,9) woda niegazowana 250ml			Węglowodany ogółem 241.52 g
--	--	---	--	--	--------------------------------

NIEDZIELA 26.05.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) parówka drobiowa 60g (7) ketchup 20g ser salami 50g (7) 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) dżem 25g kakao na mleku 250ml (7)	Wartość energetyczna 1915 kcal Białko ogółem 102.33 g Tłuszcz 66.71 g Węglowodany ogółem 233.05 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) parówka drobiowa 60g (7) ketchup 20g herbata		Zupa grysikowa 350ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Filet drobiowy gotowany w sosie 150g (1-pszenica,7) sałata z olejem 100g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 13g (7) szynka gotowana 50g (6,9) pomidor 50g kakao na mleku 250ml (7)	Wartość energetyczna 1929 kcal Białko ogółem 91.93 g Tłuszcz 65.25 g Węglowodany ogółem 252.73 g
DIETA Z OGRANICZENIEM	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11)	Mandarynka 1szt	Zupa grysikowa 350ml (1- pszenica,9)	Kefir 1szt (7)	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11)	Wartość energetyczna 1903 kcal

ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	masło 13g (7) parówka drobiowa 60g (7) ketchup 20g ser salami 50g (7) herbata	Ziemniaki gotowane 200g Filet drobiowy gotowany w sosie 150g (1-żyto,7) sałata ze śmietaną 100g (7) woda niegazowana 250ml	masło 13g (7) szynka gotowana 50g (6,9) pomidor 50g herbata	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

* **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,