

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 27.05-02.06.2024

PONIEDZIAŁEK 27.05.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1-żyto, 7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszemica,żyto) masło 13g (7) ser mozzarella 30g (7) krakowska parzona 30g (1-pszemica,6) papryka 40g herbata		Zupa żurek 350ml (1-pszemica,żyto, 7,9) Makaron gotowany 100g (1-pszemica,3) sztuka mięsa w sosie własnym 150g (1-żyto,9) surówka z buraczków i ogórka kiszzonego 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszemica,żyto) masło 13g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) pomidor 50g szynka gotowana 40g (6,9) herbata	Wartość energetyczna 1958 kcal Białko ogółem 78.87 g Tłuszcz 75.40 g Węglowodany ogółem 240.78 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1-żyto, 7) chleb pszenny 100g (1-pszemica,6) masło 13g (7) krakowska parzona 50g (1-pszemica,6) sałata 1/8szt herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron gotowany 100g (1-pszemica,3) sztuka mięsa w sosie własnym 150g (1-pszemica,9) surówka z buraczków 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1-pszemica,6) masło 13g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) pomidor 50g szynka gotowana 40g (6,9) herbata	Wartość energetyczna 2069 kcal Białko ogółem 83.98 g Tłuszcz 75.68 g Węglowodany ogółem 271.23 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszemica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) ser mozzarella 30g (7) krakowska parzona 30g (1-pszemica,6) papryka 40g jabłko 1szt herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa żurek 350ml (1-pszemica,żyto, 7,9) Makaron razowy gotowany 100g (1-pszemica) sztuka mięsa w sosie własnym 150g (1-żyto,9) surówka z ogórka kiszzonego 150g woda niegazowana 250ml	Kiwi 1szt	chleb żytni 105g (1-pszemica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) pomidor 50g szynka gotowana 40g (6,9) herbata	Wartość energetyczna 1927 kcal Białko ogółem 78.96 g Tłuszcz 66.07 g Węglowodany ogółem 250.68 g

WTOREK 28.05.2024

	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 60g (6) ser topiony plaster 1szt (7) rzodkiewka 40g herbata		Zupa wiejska 350ml (1- pszenica,3,9) ziemniaki gotowane 200g kotlet schabowy 100g (1- pszenica,3) Mizeria 100g (7) 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 2087 kcal Białko ogółem 88.94 g Tłuszcz 68.16 g Węglowodany ogółem 284.82 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenno- żytni 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) szynkowa 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 pszenno- żytni 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 60g (6) ser topiony plaster 1szt (7) rzodkiewka 40g herbata	Mandarynka 1szt	Zupa wiejska 350ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie 150g (1- żyto) mizeria 100g (7) woda niegazowana 250ml	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 1808 kcal Białko ogółem 77.23 g Tłuszcz 64.94 g Węglowodany ogółem 231.63 g

ŚRODA 29.05.2024

	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) kalarepa 50g herbata		Botwinka 350ml (7,9) Łazanki z młodą kapustą 250g (1- pszenica,3,6) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) pasta z twarogu z ogórkiem 100g (7) szynka wojskowa 40g herbata	Wartość energetyczna 2053 kcal Białko ogółem 81.56 g Tłuszcz 69.89 g Węglowodany ogółem 285.89 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) twarożek ¼ szt (7) kiełbasa szynkowa 40g (6,9) kalarepa 50g herbata		Botwinka 350ml (7,9) Makaron gotowany 100g (1- pszenica,3) Gulasz drobiowy 150g (1- pszenica) surówka z marchewki 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) pasta z twarogu 100g (7) szynka wojskowa 40g herbata	Wartość energetyczna 2101 kcal Białko ogółem 87.04 g Tłuszcz 71.20 g Węglowodany ogółem 292.23 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) twarożek 1/4szt (7)	Kefir 1szt (7)	Botwinka 350ml (7,9) Makaron gotowany 100g (1- pszenica) Gulasz drobiowy 150g (1- żyto)	Jabłko 1szt	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7)	Wartość energetyczna 2061 kcal Białko ogółem 84.99 g

PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	kielbasa szynkowa 40g (6,9) kalarepa 50g herbata	Surówka z kapusty białej 150g woda niegazowana 250ml	pasta z twarogu z ogórkiem 100g (7) szynka wojskowa 40g herbata	Tłuszcz 69.90 g Węglowodany ogółem 285.72 g
--------------------------------	---	--	--	--

CZWARTEK 30.05.2024

	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		Kapuśniak 350ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet mielony 100g (1- pszenica,3) sałata ze śmietaną 100g (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 1998 kcal Białko ogółem 87.59 g Tłuszcz 77.08 g Węglowodany ogółem 245.75 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza kukurydziana na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) szynka wędzarsza 50g pomidor 50g herbata		Selerowa 350ml (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) tuńczyk w sosie własnym 90g (4) herbata	Wartość energetyczna 2080 kcal Białko ogółem 96.20 g Tłuszcz 73.30 g Węglowodany ogółem 269.85 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) szynka wędzarka 50g pomidor 50g herbata	Kiwi 1szt	Kapuśniak 350ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g (1- pszenica,żyto,3,7) sałata ze śmietaną 100g (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 1821 kcal Białko ogółem 78.97 g Tłuszcz 69.17 g Węglowodany ogółem 224.52 g
---	---	-----------	---	---------------------------	---	---

PIĄTEK 31.05.2024

	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		Fasolowa 350ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Jajka sadzone 2szt (3) surówka z marchewki i ananasa 150g (7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) Szynka z indyka 50g pomidor 50g jogurt naturalny 1szt (7) herbata	Wartość energetyczna 1980 kcal Białko ogółem 84.17 g Tłuszcz 69.12 g Węglowodany ogółem 263.93 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1- orkisz,7) chleb pszenno 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) ser żółty 50g (7) sałata 1/8szt		Zupa ziemniaczana 350ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Jajko na parze 100g (3,7) Surówka z marchewki 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) Szynka z indyka 50g pomidor 50g jogurt naturalny 1szt (7) herbata	Wartość energetyczna 2043 kcal Białko ogółem 81.94 g Tłuszcz 70.28 g

	herbata					Węglowodany ogółem 278.43 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 jabłko 1szt herbata	Kefir 1szt (7)	Fasolowa 350ml (6,9) Ziemniaki gotowane 200g Jajko na parze 100g (3,7) Surówka z marchewki 150g woda niegazowana 250ml	Mandarynka 1szt	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) Szynka z indyka 50g pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1847 kcal Białko ogółem 75.64 g Tłuszcz 65.21 g Węglowodany ogółem 248.58 g

SOBOTA 01.06.2024

	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 02.06.2024

	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 Udko z kurczaka 180g Surówka z białej kapusty 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) szynka gotowana 50g (6,9) rzodkiew biała 50g kakao na mleku 250ml (7)	Wartość energetyczna 2027 kcal Białko ogółem 89.06 g Tłuszcz 79.89 g Węglowodany ogółem 232.71 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) parówka drobiowa 80g (7) pomidor 50g herbata		Zupa grysikowa 350ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g 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 1950 kcal Białko ogółem 95.31 g Tłuszcz 70.83 g Węglowodany ogółem 241.68 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) parówka drobiowa 80g (7) pomidor 50g herbata	Mandarynka 1szt	Zupa grysikowa 350ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g Surówka z białej kapusty 150g woda niegazowana 250ml	Kefir 1szt (7)	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) szynka gotowana 50g (6,9) rzodkiew biała 50g herbata	Wartość energetyczna 1947 kcal Białko ogółem 97.86 g Tłuszcz 71.57 g Węglowodany ogółem 236.68 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,