

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 29.04-05.05.2024

PONIEDZIAŁEK 29.04.2024

	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) blok mięsny 50g (6,7) twarożek 1/4szt (7) rzodkiewka 40g mandarynka 1szt herbata		Zupa z selera z makaronem 350ml (1-pszenica,3,7,9) Kasza gryczana 100g Sztuka mięsa z karczku w sosie własnym 150g (1-żyto) surówka z buraczków 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) szynka z indyka 50g sałata 1/8szt oliwki 34g herbata	Wartość energetyczna 2001 kcal Białko ogółem 81.91 g Tłuszcz 74.47 g Węglowodany ogółem 256.99 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) blok mięsny 50g (6,7) pomidor 50g mandarynka 1szt herbata		Zupa z selera z makaronem 350ml (1-pszenica,3,7,9) ziemniaki gotowane 150g Sztuka mięsa z karczku w sosie własnym 150g (1- pszenica) Surówka z buraczków 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) szynka z indyka 50g sałata 1/8szt oliwki 34g herbata	Wartość energetyczna 2024 kcal Białko ogółem 81.12 g Tłuszcz 66.99 g Węglowodany ogółem 282.60 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) blok mięsny 50g (6,7) twarożek 1/4szt (7) rzodkiewka 40g mandarynka 1szt herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa z selera z makaronem 350ml (1-pszenica,3,7,9) Kasza gryczana 100g Sztuka mięsa z karczku w sosie własnym 150g (1-żyto) surówka z kapusty kiszonej 150g woda niegazowana 250ml	Kiwi 1szt	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) szynka z indyka 50g sałata 1/8szt oliwki 34g herbata	Wartość energetyczna 1897 kcal Białko ogółem 74.55 g Tłuszcz 71.27 g Węglowodany ogółem 244.04 g

WTOREK 30.04.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Makaron gwiazdka na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 13g (7) ogonówka 50g (6,9) pomidor 50g jogurt naturalny 1szt (7) herbata		Ogórkowa z ryżem 350ml (7,9) Zapiekanka ziemniaczana z boczkiem 200g (6) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 13g (7) Jajko w sosie 100g (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 2031 kcal Białko ogółem 86.64 g Tłuszcz 76.86 g Węglowodany ogółem 254.50 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Makaron gwiazdka na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 13g (7) ogonówka 50g (6,9) pomidor 50g jogurt naturalny 1szt (7) herbata		Zupa z makaronem 350ml (1-pszenica,3,9) ziemniaki gotowane 150g Gulasz wieprzowy 150g (1-pszenica) surówka z brokuła 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 13g (7) Jajko gotowane 2szt (3) herbata	Wartość energetyczna 2039 kcal Białko ogółem 93.27 g Tłuszcz 72.10 g Węglowodany ogółem 260.75 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) ogonówka 50g (6,9) pomidor 50g Twaróg 50g (7) herbata	Mandarynka 1szt	Ogórkowa z ryżem 350ml (7,9) Kasza jęczmienna 100g (jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1-żyto) surówka z brokuła 150g woda niegazowana 250ml	Jogurt naturalny 1szt (7)	chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) Jajko w sosie 100g (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 1921 kcal Białko ogółem 87.80 g Tłuszcz 72.30 g Węglowodany ogółem 236.20 g

ŚRODA 01.05.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) parówka z cielęciną 80g (7) ser żółty 20g (7) ketchup 30g jabłko 1szt herbata		Zupa z groszku konserwowego z kaszą jaglaną 350ml (7,9) Ziemniaki gotowane 150g Kotlet schabowy 100g (1-pszenica,3) surówka z rzodkwi białej 150g (7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) szynka z indyka 50g serek wiejski 1/2szt (7) ogórek 50g kakao na mleku 250ml (7)	Wartość energetyczna 2103 kcal Białko ogółem 97.06 g Tłuszcz 76.77 g Węglowodany ogółem 261.14 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 13g (7) krakowska parzona 50g (1-pszenica,6) sałata 1/8szt jabłko 1szt herbata		Zupa z groszku konserwowego z kaszą jaglaną 350ml (7,9) Ziemniaki gotowane 150g Schab gotowany w sosie własnym 150g (9) surówka z marchewki 150g sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 13g (7) szynka z indyka 50g serek wiejski 1/2szt (7) ogórek 50g kakao na mleku 250ml (7)	Wartość energetyczna 1934 kcal Białko ogółem 86.42 g Tłuszcz 63.45 g Węglowodany ogółem 263.33 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) krakowska parzona 50g (1-pszenica,6) ser żółty 50g (7) sałata 1/8szt	Kefir 1szt (7)	Zupa z groszku konserwowego z kaszą jaglaną 350ml (7,9) Ziemniaki gotowane 150g Schab gotowany w sosie 150g (9) surówka z rzodkwi białej 150g (7) woda niegazowana 250ml	Jabłko 1szt	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) szynka z indyka 50g serek wiejski 1/2szt (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1982 kcal Białko ogółem 97.52 g Tłuszcz 66.56 g Węglowodany ogółem 252.91 g

	jabłko 1szt herbata					
--	------------------------	--	--	--	--	--

CZWARTEK 02.05.2024

	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) pasztet zapiekany 50g (7,12) twaróg 50g (7) papryka czerwona 40g herbata		Zupa kalafiorowa 350ml (7,9) Makaron gotowany 100g (1- pszenica,3) Gulasz z indyka ze szpinakiem 150g (7) Mandarynka 1szt sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) krakowska parzona 50g (1- pszenica,6) pomidor 50g kefir 1szt (7) herbata	Wartość energetyczna 1987 kcal Białko ogółem 84.13 g Tłuszcz 72.64 g Węglowodany ogółem 254.04 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenno- żytni 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) twaróg 50g (7) pomidor 50g		Zupa kalafiorowa 350ml (7,9) Makaron gotowany 100g (1- pszenica,3) Gulasz z indyka ze szpinakiem 150g (7) Mandarynka 1szt sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) krakowska parzona 50g (1- pszenica,6) pomidor 50g kefir 1szt (7) herbata	Wartość energetyczna 2088 kcal Białko ogółem 86.93 g Tłuszcz 72.29 g Węglowodany ogółem 279.70 g

	herbata					
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) twaróg 50g (7) papryka czerwona 40g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa kalafiorowa 350ml (7,9) Makaron razowy gotowany 100g (1- pszenica) Gulasz z indyka ze szpinakiem 150g (7) Mandarynka 1szt woda niegazowana 250ml	Kiwi 1szt	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) krakowska parzona 50g (1- pszenica,6) pomidor 50g kefir 1szt (7) herbata	Wartość energetyczna 2015 kcal Białko ogółem 82.32 g Tłuszcz 71.76 g Węglowodany ogółem 261.45 g

PIĄTEK 03.05.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) kiełbasa śląska 80g (6) musztarda 30g (10) herbata		Rosół z makaronem 350ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 150g Udko z kurczaka pieczone 200g Mizeria 100g (7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) ogonówka 50g (6,9) rzodkiewka 50g kawa inka na mleku 250ml (7)	Wartość energetyczna 1934 kcal Białko ogółem 98.12 g Tłuszcz 64.15 g Węglowodany ogółem 244.18 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) pasta z twarogu i jajka 100g (3,7) sałata 1/8szt		Rosół z makaronem 350ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 150g Udko z kurczaka gotowane 200g Mizeria 100g (7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) ogonówka 50g (6,9) pomidor 50g	Wartość energetyczna 1908 kcal Białko ogółem 93.79 g Tłuszcz 58.68 g

	herbata				kawa inka na mleku 250ml (7)	Węglowodany ogółem 256.18 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) pasta z twarogu i śmietany 80g (7) ogórek 40g herbata	Kefir 1szt (7)	Rosół z makaronem 350ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 150g Udko z kurczaka gotowane 200g Mizeria 100g (7) woda niegazowana 250ml	Mandarynka 1szt	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) ogonówka 50g (6,9) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1791 kcal Białko ogółem 94.67 g Tłuszcz 60.66 g Węglowodany ogółem 221.79 g

SOBOTA 04.05.2024

	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 50g sałata 1/8szt dżem 1szt herbata		Żurek 350ml (1- żyto,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 250g (1- pszenica,żyto,9) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 13g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) ćwikła 15g herbata	Wartość energetyczna 2094 kcal Białko ogółem 80.21 g Tłuszcz 74.47 g Węglowodany ogółem 274.40 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszemica,6) masło 13g (7) serek wiejski 1/2szt (7) sałata 1/8szt herbata		Zupa ziemniaczana 350ml (9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 250g (1-pszemica,9) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenny 100g (1-pszemica,6) masło 13g (7) kielbasa żywiewcka 50g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1985 kcal Białko ogółem 77.15 g Tłuszcz 63.42 g Węglowodany ogółem 282.56 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszemica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) ser żółty 50g (7) szynka gotowana 30g (6,9) sałata 1/8szt herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Żurek 350ml (1-żyto,7,9) Makaron razowy spaghetti z sosem bolognese 250g (1-pszemica,żyto,9) woda niegazowana 250ml	Jabłko 1szt	chleb żytni 105g (1-pszemica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) kielbasa żywiewcka 50g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1992 kcal Białko ogółem 76.59 g Tłuszcz 71.40 g Węglowodany ogółem 258.63 g

NIEDZIELA 05.05.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszemica,żyto) masło 13g (7) kielbasa biała 100g (6) chrzan tarty 20g herbata		Zupa ryżowa 350ml (9) Ziemniaki gotowane 150g Kotlet z piersi kurczaka 100g (1-pszemica,3) surówka z marchewki i ananasa 150g (7) sok rozcieńczony w wodzie 250ml		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszemica,żyto) masło 13g (7) szynka gotowana 50g (6,9) twaróg 40g (7) pomidor 50g kakao na mleku 250ml (7)	Wartość energetyczna 1902 kcal Białko ogółem 80.22 g Tłuszcz 65.68 g Węglowodany ogółem 239.21 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 13g (7) parówka drobiowa 100g (7) ketchup 40g herbata		Zupa ryżowa 350ml (9) Ziemniaki gotowane 150g Filet drobiowy gotowany 100g 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 1851 kcal Białko ogółem 88.53 g Tłuszcz 60.94 g Węglowodany ogółem 245.25 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) kiełbasa biała 100g (6) chrzan tarty 20g jabłko 1szt herbata	Mandarynka 1szt	Zupa ryżowa 350ml (9) Ziemniaki gotowane 150g Filet drobiowy gotowany 100g sałata z olejem 100g woda niegazowana 250ml	Kefir 1szt (7)	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 13g (7) szynka gotowana 50g (6,9) ser żółty 50g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1936 kcal Białko ogółem 78.00 g Tłuszcz 73.47 g Węglowodany ogółem 231.36 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,