

**Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 03.06-09.06.2024**

**PONIEDZIAŁEK 03.06.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) dżem 1szt herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny gotowany 200g (1- <b>pszenica,3</b> ) Pierś z kurczaka z sosem szpinakowym 150g (1- <b>pszenica,7</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) krakowska parzona 50g (6) marchewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2008 kcal Białko ogółem 93.38 g Tłuszcz 67.72 g Węglowodany ogółem 277.65 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) dżem 1szt herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny gotowany 200g (1- <b>pszenica,3</b> ) Pierś z kurczaka z sosem szpinakowym 150g (1- <b>pszenica,7</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) krakowska parzona 50g (6) marchewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2112 kcal Białko ogółem 96.25 g Tłuszcz 67.47 g Węglowodany ogółem 303.90 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) ogórek 50g herbata	Mandarynka 1szt	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron razowy gotowany 200g (1- <b>pszenica</b> ) Pierś z kurczaka z sosem szpinakowym 150g (1- <b>pszenica,7</b> ) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) krakowska parzona 80g (6) marchewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1857 kcal Białko ogółem 89.71 g Tłuszcz 64.25 g Węglowodany ogółem 242.97 g

**WTOREK 04.06.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml <b>(1-owies,7)</b> bułka pszenna 1 szt ( <b>1-pszemica</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) pomidor 50g herbata		Zupa chłopska 250ml <b>(1-pszemica,3,9)</b> Kaszotto 250g ( <b>1-jęczmień,9)</b> herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszemica,żyto</b> ) masło 14g (7) sałatka śledziowa 100g ( <b>3,4,10</b> ) herbata	Wartość energetyczna 1900 kcal Białko ogółem 80.44 g Tłuszcz 71.42 g Węglowodany ogółem 256.59 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml <b>(1-owies,7)</b> chleb pszenno 25g ( <b>1-pszemica,6</b> ) bułka pszenna 1 szt ( <b>1-pszemica</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) pomidor 50g herbata		Zupa chłopska 250ml <b>(1-pszemica,3,9)</b> Kaszotto 250g ( <b>1-jęczmień,9)</b> herbata		chleb pszenno 100g ( <b>1-pszemica,6</b> ) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g <b>(3,7,10)</b> herbata	Wartość energetyczna 1930 kcal Białko ogółem 78.86 g Tłuszcz 68.72 g Węglowodany ogółem 273.08 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszemica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) pasztet zapiekany 50g <b>(7,12)</b> pomidor 50g herbata	Kefir 1szt (7) jabłko 1szt	Zupa chłopska 250ml <b>(1-pszemica,3,9)</b> Kaszotto 250g ( <b>1-jęczmień,9)</b> herbata		chleb żytni 105g ( <b>1-pszemica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g <b>(3,7,10)</b> herbata	Wartość energetyczna 1948 kcal Białko ogółem 76.05 g Tłuszcz 73.24 g Węglowodany ogółem 265.53 g

**ŚRODA 05.06.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1- pszenica,7</b> ) chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) jajko 1szt ( <b>3</b> ) papryka 50g herbata		Zupa brokułowa 250ml ( <b>7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy w sosie 150g ( <b>1- pszenica,3,7,9</b> ) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1972 kcal Białko ogółem 89.72 g Tłuszcz 69.77 g Węglowodany ogółem 254.22 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1- pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) jajko 1szt ( <b>3</b> ) papryka 50g herbata		Zupa brokułowa 250ml ( <b>7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy w sosie 150g ( <b>1- pszenica,3,7,9</b> ) surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2066 kcal Białko ogółem 92.91 g Tłuszcz 69.15 g Węglowodany ogółem 277.81 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) jajko <b>2szt (3)</b> papryka 50g herbata	Marchewka 100g	Zupa brokułowa 250ml ( <b>7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy b/sosu 90g ( <b>1- pszenica,3</b> ) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) rzodkiewka 50g <b>szynka wojskowa 50g</b> herbata	Wartość energetyczna 1868 kcal Białko ogółem 89.07 g Tłuszcz 67.55 g Węglowodany ogółem 233.17 g

**CZWARTEK 06.06.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b> bułka pszenna 1szt <b>(1-pszemica)</b> masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt <b>(7)</b> pomidor 100g sałata 20g miód 1szt herbata		Rosół z makaronem 250ml <b>(1-pszemica,3,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z kurczaka 150g <b>(1-pszemica,7)</b> surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszemica,żyto)</b> masło 14g (7) szynkowa dębowa 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1973 kcal Białko ogółem 80.56 g Tłuszcz 70.04 g Węglowodany ogółem 263.61 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b> chleb pszenny 25g <b>(1-pszemica,6)</b> bułka pszenna 1szt <b>(1-pszemica)</b> masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt <b>(7)</b> pomidor 100g sałata 20g miód 1szt herbata		Rosół z makaronem 250ml <b>(1-pszemica,3,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z kurczaka 150g <b>(1-pszemica,7)</b> surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g <b>(1-pszemica,6)</b> masło 14g (7) szynkowa dębowa 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2093 kcal Białko ogółem 81.95 g Tłuszcz 74.83 g Węglowodany ogółem 283.13 g
DIETA Z OGROANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g <b>(1-pszemica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt <b>(7)</b> pomidor 100g sałata 20g serek krążek 1szt <b>(7)</b>	Kisiel 200g	Rosół z makaronem 250ml <b>(1-pszemica,3,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z kurczaka 150g <b>(1-pszemica,7)</b> surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb żytni 105g <b>(1-pszemica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g (7) szynkowa dębowa <b>80g</b> ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1885 kcal Białko ogółem 79.14 g Tłuszcz 72.22 g Węglowodany ogółem 232.52 g

herbata					
---------	--	--	--	--	--

PIĄTEK 07.06.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) kiełbasa podwawelska 80g (6) musztarda 10g (10) mandarynka 1szt herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z serem i brzoskwiniami 250g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta rybna z fileta śledziowego 70g (1- <b>pszenica,3;4</b> ) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 1989 kcal Białko ogółem 90.25 g Tłuszcz 64.42 g Węglowodany ogółem 279.02 g
<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pierś z indyka 50g mandarynka 1szt herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z serem i brzoskwiniami 250g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2088 kcal Białko ogółem 81.76 g Tłuszcz 70.87 g Węglowodany ogółem 300.86 g
<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO</b>	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7)	Jabłko 1szt	Barszcz czerwony 250ml (7,9)		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7)	Wartość energetyczna 1845 kcal

<b>PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	pierś z indyka 50g <b>jajko 1szt (3)</b> mandarynka 1szt herbata	Makaron razowy z serem 250g ( <b>1- pszenica,7</b> ) herbata	pasztet zapiekany <b>80g (7,12)</b> roszponka 20g herbata	Białko ogółem 77.67 g Tłuszcz 69.22 g Węglowodany ogółem 241.61 g
--	---	--	---	--

**SOBOTA 08.06.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt <b>(7)</b> pomidor 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml ( <b>1- pszenica,żyto, 9</b> ) kasza jęczmienna 200g ( <b>1- jęczmień</b> ) Gulasz drobiowy z ciecierzą 150g ( <b>1- pszenica,9</b> ) surówka z selera 100g ( <b>3,7,9,10</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z jajka 75g ( <b>3,10</b> ) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2081 kcal Białko ogółem 83.50 g Tłuszcz 77.14 g Węglowodany ogółem 284.34 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g ( <b>1- pszenica,6</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt <b>(7)</b> pomidor 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml ( <b>1- pszenica,żyto, 9</b> ) kasza jęczmienna 200g ( <b>1- jęczmień</b> ) Gulasz drobiowy 150g <b>(1- pszenica,9)</b> surówka z selera 100g ( <b>3,7,9,10</b> ) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1- pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pasta z jajka 75g ( <b>3,10</b> ) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2147 kcal Białko ogółem 86.93 g Tłuszcz 76.55 g Węglowodany ogółem 304.39 g

DIETA Z OGROANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) pomidor 50g herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa barszcz biały 250ml (1- <b>pszenica,żyto, 9</b> ) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz drobiowy z ciecierzą 150g (1- <b>pszenica,9</b> ) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasta z jajka 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1857 kcal Białko ogółem 74.11 g Tłuszcz 73.97 g Węglowodany ogółem 242.82 g
--	--	----------------	--	--	---	---

#### NIEDZIELA 09.06.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1- <b>owies,7</b> ) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) kiełbasa parówkowa 120g (6,9) ogórek kiszony 50g herbata		Ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w jarzynach 200g (1- <b>pszenica,9</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2054 kcal Białko ogółem 92.12 g Tłuszcz 77.86 g Węglowodany ogółem 259.80 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1- <b>owies,7</b> ) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) kiełbasa żywiecka 50g (6) ogórek kiszony 50g herbata		Ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w jarzynach 200g (1- <b>pszenica,9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2006 kcal Białko ogółem 88.79 g Tłuszcz 65.01 g Węglowodany ogółem 283.17 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) kiełbasa żywiecka <b>80g</b> (6) ogórek kiszony 50g herbata	Sałátka z brokuła i jajek 100g (3,7) <b>chleb żytni</b> 35g (1- <b>pszenica,żyt</b> <b>o,6,7,11</b> )	Ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w jarzynach 200g (1- <b>pszenica,9</b> ) herbata	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1838 kcal Białko ogółem 82.12 g Tłuszcz 65.45 g Węglowodany ogółem 239.81 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 – pszeniczny**(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,