

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 17.06-23.06.2024

**PONIEDZIAŁEK 17.06.2024**

	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 (1- <b>pszenica,6</b> ) 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 (1- <b>pszenica,6</b> ) 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 (1- <b>pszenica,6</b> ) marchewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1857 kcal Białko ogółem 89.71 g Tłuszcz 64.25 g Węglowodany ogółem 242.97 g

**WTOREK 18.06.2024**

	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) serek wiejski 1szt <b>(7)</b> pomidor 50g herbata		Zupa chłopska 250ml <b>(1-pszemica,3,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Bigos 200g <b>(6)</b> herbata		chleb pszenno- żytni 105g <b>(1- pszemica,żyto)</b> masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g <b>(3,10)</b> banan 1szt herbata	Wartość energetyczna 2009 kcal Białko ogółem 77.74 g Tłuszcz 70.28 g Węglowodany ogółem 287.23 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml <b>(1-owies,7)</b> bułka pszenna 1 szt <b>(1-pszemica)</b> masło 14g (7) serek wiejski 1szt <b>(7)</b> pomidor 50g herbata		Zupa chłopska 250ml <b>(1-pszemica,3,9)</b> ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g <b>(1- pszemica,7,9)</b> sałata ze śmietaną 50g <b>(7)</b> herbata		chleb pszenny 100g <b>(1-pszemica,6)</b> masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g <b>(3,10)</b> banan 1szt herbata	Wartość energetyczna 2042 kcal Białko ogółem 96.68 g Tłuszcz 66.35 g Węglowodany ogółem 287.78 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g <b>(1- pszemica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g (7) serek wiejski 1szt <b>(7)</b> pomidor 50g pasztet zapiekany 50g <b>(7,12)</b> herbata	jabłko 1szt	Zupa chłopska 250ml <b>(1-pszemica,3,9)</b> ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany b/sosu 90g <b>(9)</b> sałata ze śmietaną 50g <b>(7)</b> herbata		chleb żytni 105g <b>(1- pszemica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g <b>(3,10)</b> herbata	Wartość energetyczna 1838 kcal Białko ogółem 83.95 g Tłuszcz 66.86 g Węglowodany ogółem 242.98 g

ŚRODA 19.06.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1- <b>pszenica,7</b> ) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) <b>jajko 1szt (3)</b> <b>papryka 50g</b> herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1- <b>pszenica,żyto,7,9</b> ) Ryż gotowany 200g Potrawka z kurczaka z brokułami 150g (1- <b>pszenica,7,9</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2008 kcal Białko ogółem 89.61 g Tłuszcz 73.43 g Węglowodany ogółem 269.63 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- <b>pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) <b>jajko 1szt (3)</b> <b>papryka 50g</b> herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1- <b>pszenica,żyto,7,9</b> ) Ryż gotowany 200g Potrawka z kurczaka z brokułami 150g (1- <b>pszenica,7,9</b> ) <b>herbata</b>		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2112 kcal Białko ogółem 92.48 g Tłuszcz 73.18 g Węglowodany ogółem 295.88 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) <b>jajko 2szt (3)</b> <b>papryka 50g</b> herbata	Marchewka 100g	Zupa barszcz biały 250ml (1- <b>pszenica,żyto,7,9</b> ) Ryż brązowy gotowany 200g Potrawka z kurczaka z brokułami 150g (1- <b>pszenica,7,9</b> ) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1856 kcal Białko ogółem 81.37 g Tłuszcz 73.09 g Węglowodany ogółem 242.57 g

**CZWARTEK 20.06.2024**

	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		Zupa krupnik 250ml <b>(1-jęczmień,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g stek wieprzowy z cebulą 100g <b>(1-pszemica)</b> surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszemica,żyto)</b> masło 14g (7) szynkowa dębowa 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2015 kcal Białko ogółem 82.28 g Tłuszcz 65.08 g Węglowodany ogółem 284.97 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	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		Zupa krupnik 250ml <b>(1-jęczmień,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy w sosie 150g <b>(1-pszemica,3,7,9)</b> surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g <b>(1-pszemica,6)</b> masło 14g (7) szynkowa dębowa 50g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2035 kcal Białko ogółem 83.07 g Tłuszcz 63.03 g Węglowodany ogółem 294.09 g
DIETA Z OGRANICZENIEM 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	Zupa krupnik 250ml <b>(1-jęczmień,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy b/ sosu 90g <b>(1-pszemica,3,9)</b> surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb żytni 105g <b>(1-pszemica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g (7) szynkowa dębowa 80g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1889 kcal Białko ogółem 71.81 g Tłuszcz 60.94 g Węglowodany ogółem 266.38 g

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

**PIĄTEK 21.06.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	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
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) krakowska parzona 50g (1- <b>pszenica,6</b> ) 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 2097 kcal Białko ogółem 82.26 g Tłuszcz 71.47 g Węglowodany ogółem 301.31 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) krakowska parzona 80g (1- <b>pszenica,6</b> )	Jablko 1szt	Barszcz czerwony 250ml (7,9)		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 80g (7,12) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 1815 kcal Białko ogółem 76.42 g

	mandarynka 1szt herbata		Makaron razowy z serem 250g ( <b>1- pszenica,7</b> ) herbata			Tłuszcz 66.05 g Węglowodany ogółem 242.60 g
--	----------------------------	--	--	--	--	--

**SOBOTA 22.06.2024**

	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 (7) pomidor 50g herbata		Jarzynowa 250ml (9) 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 pszenno- żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z jajka 75g ( <b>3,10</b> ) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2023 kcal Białko ogółem 78.85 g Tłuszcz 73.50 g Węglowodany ogółem 270.86 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) pomidor 50g herbata		Jarzynowa 250ml (9) 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 pszenno 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pasta z jajka 75g ( <b>3,10</b> ) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2127 kcal Białko ogółem 81.72 g Tłuszcz 73.25 g Węglowodany ogółem 297.11 g
DIETA Z OGROANICZENIEM ŁATWO	chleb żytni razowy 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7)	Kefir 1szt (7)	Jarzynowa 250ml (9) kasza jęczmienna 200g ( <b>1- jęczmień</b> )		chleb żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7)	Wartość energetyczna 1828 kcal

PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	serek wypasiony 1/2szt (7) pomidor 50g szynka wojskowa 50g herbata	Gulasz drobiowy 150g (1-pszenica,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata	pasta z jajka 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Białko ogółem 77.46 g Tłuszcz 69.23 g Węglowodany ogółem 230.64 g
--------------------------------	--	---	---	--

#### NIEDZIELA 23.06.2024

	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 14g (7) pierś z indyka 50g ogórek kiszony 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z fasoli 100g (6) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2106 kcal Białko ogółem 97.44 g Tłuszcz 70.87 g Węglowodany ogółem 276.59 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pierś z indyka 50g ogórek kiszony 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1962 kcal Białko ogółem 89.30 g Tłuszcz 67.96 g Węglowodany ogółem 255.89 g

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pieńś z indyka 50g ogórek kiszony 50g herbata	Marchewka z jabłkiem 100g	Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasta z fasoli 100g (6) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1965 kcal Białko ogółem 81.66 g Tłuszcz 73.18 g Węglowodany ogółem 250.01 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 zawartośćSO<sub>2</sub> 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,