

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 24.06-30.06.2024

PONIEDZIAŁEK 24.06.2024

| | 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 14g (7) ser żółty 50g (7) miód 1szt herbata | | Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny gotowany 200g (1-pszenica,3) Pierś z kurczaka z sosem szpinakowym 150g (1-pszenica,7) herbata | | chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) herbata | Wartość energetyczna 2024 kcal Białko ogółem 89.96 g Tłuszcz 70.35 g Węglowodany ogółem 279.05 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) miód 1szt herbata | | Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny gotowany 200g (1-pszenica,3) Pierś z kurczaka z sosem szpinakowym 150g (1-pszenica,7) herbata | | chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) herbata | Wartość energetyczna 2173 kcal Białko ogółem 92.83 g Tłuszcz 75.10 g Węglowodany ogółem 305.30 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) ogórek 50g herbata | Kisiel 150g | Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron razowy gotowany 200g (1-pszenica) Pierś z kurczaka z sosem szpinakowym 150g (1-pszenica,7) herbata | | chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) herbata | Wartość energetyczna 1870 kcal Białko ogółem 79.38 g Tłuszcz 69.93 g Węglowodany ogółem 245.23 g |

WTOREK 25.06.2024

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | WARTOŚCI |
|---|---|--------------|--|--------------|--|---|
| DIETA PODSTAWOWA | Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 35g (1- pszenica,żyto) bułka pszenna 1szt (1-pszenica) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata | | Ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g kotlet rybny w sosie greckim 200g (1- pszenica,3,4,9) herbata | | chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) pomidor 50g herbata | Wartość energetyczna 1952 kcal Białko ogółem 86.49 g Tłuszcz 64.91 g Węglowodany ogółem 280.09 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 25g (1-pszenica,6) bułka pszenna 1szt (1-pszenica) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata | | Ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w jarzynach 200g (1- pszenica,9) herbata | | chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) pomidor 50g herbata | Wartość energetyczna 1925 kcal Białko ogółem 91.61 g Tłuszcz 66.09 g Węglowodany ogółem 267.90 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 2szt (3) rzodkiewka 50g herbata | Jabłko 1szt | Ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w jarzynach 200g (1- pszenica,9) herbata | | chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet zapiekany 80g (7,12) pomidor 50g herbata | Wartość energetyczna 1852 kcal Białko ogółem 83.41 g Tłuszcz 70.23 g Węglowodany ogółem 242.57 g |

ŚRODA 26.06.2024

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | WARTOŚCI |
|---|---|-----------------|---|--------------|---|---|
| DIETA PODSTAWOWA | Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) papryka 50g herbata | | Zupa jarzynowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata | | chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g ogórek kiszony 50g herbata | Wartość energetyczna 1879 kcal Białko ogółem 77.81 g Tłuszcz 67.35 g Węglowodany ogółem 247.27 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) papryka 50g herbata | | Zupa jarzynowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g ogórek kiszony 50g herbata | Wartość energetyczna 1983 kcal Białko ogółem 80.68 g Tłuszcz 67.10 g Węglowodany ogółem 273.52 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 112g (7) papryka 50g kielbasa żywiecka 50g (6) herbata | Mandarynka 1szt | Zupa jarzynowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata | | chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka wojskowa 80g ogórek kiszony 50g herbata | Wartość energetyczna 1833 kcal Białko ogółem 79.18 g Tłuszcz 73.35 g Węglowodany ogółem 218.51 g |

CZWARTEK 27.06.2024

| | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | WARTOŚCI |
|---|--|---------------------------|--|--------------|---|---|
| DIETA PODSTAWOWA | Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 35g (1- pszenica,żyto) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g herbata | | Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Filet smażony 100g (1- pszenica,3) Surówka z białej kapusty 100g Herbata | | chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pień z indyka 50g ogórek 50g herbata | Wartość energetyczna 1984 kcal Białko ogółem 85.05 g Tłuszcz 66.49 g Węglowodany ogółem 266.50 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1- pszenica,6) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g herbata | | Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet drobiowy w sosie 150g (1- pszenica,3,7,9) Surówka z marchewki 100g herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pień z indyka 50g ogórek 50g herbata | Wartość energetyczna 1980 kcal Białko ogółem 82.35 g Tłuszcz 67.40 g Węglowodany ogółem 268.48 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g pasztet zapiekany 50g (7,12) herbata | Marchewka z jabłkiem 100g | Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy b/sosu 90g (1- pszenica,3,9) Surówka z białej kapusty 100g herbata | | chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pień z indyka 80g ogórek 50g serek krążek 1szt (7) herbata | Wartość energetyczna 1849 kcal Białko ogółem 81.08 g Tłuszcz 69.01 g Węglowodany ogółem 229.67 g |

PIĄTEK 28.06.2024

| | 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) krakowska parzona 50g (1- pszenica,6) jabłko 1szt herbata | | Barszcz czerwony 250ml (7, 9) Ryż z truskawkami 250g (7) herbata | | chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) rzodkiewka 50g herbata | Wartość energetyczna 1895 kcal Białko ogółem 72.67 g Tłuszcz 67.08 g Węglowodany ogółem 274.69 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Płatki owsiane na mleku 310ml (1- owies,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) krakowska parzona 50g (1- pszenica,6) jabłko 1szt herbata | | Barszcz czerwony 250ml (7, 9) Ryż z truskawkami 250g (7) herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) rzodkiewka 50g herbata | Wartość energetyczna 1961 kcal Białko ogółem 75.09 g Tłuszcz 67.28 g Węglowodany ogółem 290.69 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska parzona 80g (1- pszenica,6) serek wypasiony ½ szt (7) jabłko 1szt herbata | Kisiel 200g | Barszcz czerwony 250ml (7, 9) Ryż brązowy z truskawkami 250g (7) herbata | | chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) rzodkiewka 50g herbata | Wartość energetyczna 1810 kcal Białko ogółem 63.36 g Tłuszcz 73.67 g Węglowodany ogółem 245.12 g |

SOBOTA 29.06.2024

| | 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 14g (7) pasztetowa 50g (1- pszenica,6,7,10) ogórek kiszony 50g herbata | | Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- pszenica,3,7) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata | | chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy 100g pomidor 50g herbata | Wartość energetyczna 2022 kcal Białko ogółem 80.82 g Tłuszcz 69.01 g Węglowodany ogółem 291.74 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórek kiszony 50g herbata | | Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- pszenica,3,7) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata | | chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g herbata | Wartość energetyczna 1964 kcal Białko ogółem 85.50 g Tłuszcz 63.81 g Węglowodany ogółem 283.77 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórek kiszony 50g herbata | Jogurt naturalny 1szt (7) | Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Klops gotowany b/s 90g (1- pszenica,3) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata | | chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy 100g pomidor 50g herbata | Wartość energetyczna 1873 kcal Białko ogółem 76.60 g Tłuszcz 64.28 g Węglowodany ogółem 266.86 g |

NIEDZIELA 30.06.2024

| | 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 14g (7)</p> <p>szynka wędzarsza 50g</p> <p>rzodkiewka 50g</p> <p>herbata</p> | | <p>Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>Udko z kurczaka 180g</p> <p>surówka z czerwonej kapusty 100g</p> <p>herbata</p> | | <p>chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto)</p> <p>masło 14g (7)</p> <p>pasta z jajek 75g (3,10)</p> <p>papryka 50g</p> <p>herbata</p> | <p>Wartość energetyczna 1949 kcal</p> <p>Białko ogółem 91.84 g</p> <p>Tłuszcz 72.73 g</p> <p>Węglowodany ogółem 238.86 g</p> |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA | <p>Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7)</p> <p>chleb pszenny 100g (1-pszenica,6)</p> <p>masło 14g (7)</p> <p>szynka wędzarsza 50g</p> <p>rzodkiewka 50g</p> <p>herbata</p> | | <p>Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>Udko z kurczaka 180g</p> <p>surówka z buraczków 100g</p> <p>herbata</p> | | <p>chleb pszenny 100g (1-pszenica,6)</p> <p>masło 14g (7)</p> <p>pasta z jajek 75g (3,10)</p> <p>papryka 50g</p> <p>herbata</p> | <p>Wartość energetyczna 2088 kcal</p> <p>Białko ogółem 95.03 g</p> <p>Tłuszcz 77.11 g</p> <p>Węglowodany ogółem 262.45 g</p> |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO | <p>chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11)</p> <p>masło 14g (7)</p> <p>szynka wędzarsza 80g</p> | Jabłko 1szt | <p>Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200g</p> <p>Udko z kurczaka 180g</p> | | <p>chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11)</p> <p>masło 14g (7)</p> <p>pasta z jajek 75g (3,10)</p> <p>papryka 50g</p> | <p>Wartość energetyczna 1823 kcal</p> <p>Białko ogółem 79.98 g</p> |

| | | | | |
|--------------------------------|---------------------------|--|---------|--|
| PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | rzodkiewka 50g herbata | surówka z czerwonej kapusty 100g herbata | herbata | Tłuszcz 69.30 g Węglowodany ogółem 224.26 g |
|--------------------------------|---------------------------|--|---------|--|

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE, ZE WZGLĘDU NA DOSTĘPNOŚĆ PRODUKTÓW

ROZPORZĄDZENIE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 z 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 uchylecia 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,