

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” 18.12-24.12.2023

PONIEDZIAŁEK 18.12.2023

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml <b>(1-owies,7)</b> chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) ogórek 50g herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż gotowany 200g Klops gotowany w sosie koperkowym 150g ( <b>1- pszenica,3,7</b> ) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g (6) rzodkiewka 40g herbata	Wartość energetyczna 2133 kcal Białko ogółem 85.22 g Tłuszcz 73.58 g Węglowodany ogółem 289.44 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml <b>(1-owies,7)</b> chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) ogórek 50g herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż gotowany 200g Klops gotowany w sosie koperkowym 150g ( <b>1- pszenica,3,7</b> ) surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica</b> ) masło 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g (6) rzodkiewka 40g herbata	Wartość energetyczna 2117 kcal Białko ogółem 83.83 g Tłuszcz 72.50 g Węglowodany ogółem 292.00 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki owsiane na mleku 310ml <b>(1-owies,7)</b> chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) ogórek 50g herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż gotowany 200g Klops gotowany b/s 100g ( <b>1- pszenica,3,7</b> ) surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g (6) rzodkiewka 40g herbata	Wartość energetyczna 1948 kcal Białko ogółem 84.53 g Tłuszcz 53.29 g Węglowodany ogółem 292.48 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) ogórek 50g herbata	Serek wiejski 1szt (7)	Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż brązowy gotowany 200g Klops gotowany b/s 100g ( <b>1- pszenica,3,7</b> ) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g (6) rzodkiewka 40g herbata	Wartość energetyczna 1863 kcal Białko ogółem 83.82 g Tłuszcz 68.58 g Węglowodany ogółem 232.88 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml <b>(1-owies,7)</b> chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) ogórek 50g herbata	Kisiel 200g	Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż gotowany 200g Klops gotowany w sosie koperkowym 150g ( <b>1- pszenica,3,7</b> ) surówka z marchewki 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) serek wiejski 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g (6) rzodkiewka 40g herbata	Wartość energetyczna 2357 kcal Białko ogółem 100.50 g Tłuszcz 83.24 g Węglowodany ogółem 307.94 g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” WTOREK 19.12.2023

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica, 7</b> ) chleb pszenno- żytni 35g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) bułka pszenna 1szt ( <b>1-pszenica</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> ) pomidor 100g sałata 1/8szt ser topiony krążek 1szt ( <b>7</b> ) herbata		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml ( <b>9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy 150g ( <b>1-pszenica,9</b> ) surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) pasta z fasoli 100g ( <b>6</b> ) papryka czerwona 50g herbata	Wartość energetyczna 2308 kcal Białko ogółem 101.37 g Tłuszcz 78.84 g Węglowodany ogółem 325.93 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica, 7</b> ) chleb pszenny 25g ( <b>1-pszenica</b> ) bułka pszenna 1szt ( <b>1-pszenica</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> ) pomidor 100g sałata 1/8szt ser topiony krążek 1szt ( <b>7</b> ) herbata		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml ( <b>9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy 150g ( <b>1-pszenica,9</b> ) surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) sałatka ziemniaczana 100g ( <b>3,10</b> ) papryka czerwona 50g herbata	Wartość energetyczna 2058 kcal Białko ogółem 83.10 g Tłuszcz 77.14 g Węglowodany ogółem 286.21 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica, 7</b> ) chleb pszenny 25g ( <b>1-pszenica</b> ) bułka pszenna 1szt ( <b>1-pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> ) jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> ) pomidor 100g dżem 25g sałata 1/8szt herbata		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml ( <b>9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g sztuka fileta b/sosu 100g surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> ) sałatka ziemniaczana z olejem 100g ( <b>10</b> ) papryka czerwona 50g herbata	Wartość energetyczna 1887 kcal Białko ogółem 82.90 g Tłuszcz 60.71 g Węglowodany ogółem 279.21 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> ) pomidor 100g sałata 1/8szt ser topiony krążek 1szt ( <b>7</b> ) herbata	Jabłko 1szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml ( <b>9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy 150g ( <b>1-pszenica,9</b> ) surówka z buraczków 100g herbata		chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) pasta z fasoli 100g ( <b>6</b> ) papryka czerwona 50g herbata	Wartość energetyczna 2121 kcal Białko ogółem 84.76 g Tłuszcz 70.61 g Węglowodany ogółem 312.90 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica, 7</b> ) chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> ) pomidor 100g ser krążek 1szt ( <b>7</b> ) sałata 1/8szt, herbata	Jabłko 1szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml ( <b>9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy 150g ( <b>1-pszenica,9</b> ) surówka z buraczków 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g ( <b>7</b> ) jajko 1szt ( <b>3</b> ) szczypior 1/10szt	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) sałatka ziemniaczana 100g ( <b>3,10</b> ) papryka czerwona 50g herbata	Wartość energetyczna 2370 kcal Białko ogółem 92.93 g Tłuszcz 86.70 g Węglowodany ogółem 331.76 g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek”

ŚRODA 20.12.2023

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz, 7)</b> chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórki kiszzone 30g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab w jarzynach 200g ( <b>1- pszenica,9</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 1/5szt herbata	Wartość energetyczna 2038 kcal Białko ogółem 95.53 g Tłuszcz 77.15 g Węglowodany ogółem 263.05 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz, 7)</b> chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórki kiszzone 30g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab w jarzynach 200g ( <b>1- pszenica,9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 1/5szt herbata	Wartość energetyczna 2115 kcal Białko ogółem 97.29 g Tłuszcz 76.51 g Węglowodany ogółem 285.75 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz, 7)</b> chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórki kiszzone 30g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab w jarzynach 200g ( <b>1- pszenica,9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj 75g (3,10) rzodkiewka 1/5szt herbata	Wartość energetyczna 1948 kcal Białko ogółem 95.41 g Tłuszcz 58.91 g Węglowodany ogółem 285.53 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórki kiszzone 30g herbata	Pomarańcza 1szt	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab w jarzynach 200g ( <b>1- pszenica,9</b> ) herbata		chleb żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 1/5szt herbata	Wartość energetyczna 1916 kcal Białko ogółem 78.75 g Tłuszcz 70.71 g Węglowodany ogółem 256.16 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz, 7)</b> chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórki kiszzone 30g herbata	Pomarańcza 1szt	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab w jarzynach 200g ( <b>1- pszenica,9</b> ) herbata	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) wędlina 50g	chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 1/5szt herbata	Wartość energetyczna 2564 kcal Białko ogółem 108.52 g Tłuszcz 85.35 g Węglowodany ogółem 318.55 g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek”

CZWARTEK 21.12.2023

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 35g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) bułka pszenna 1szt (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) miód 25g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g (6) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2172 kcal Białko ogółem 110.18 g Tłuszcz 75.47 g Węglowodany ogółem 266.48 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1- <b>pszenica</b> ) bułka pszenna 1szt (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) miód 25g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g (6) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2145 kcal Białko ogółem 109.29 g Tłuszcz 74.99 g Węglowodany ogółem 263.33 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1- <b>pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) bułka pszenna 1szt (1- <b>pszenica</b> ) twaróg z koperkiem 75g (7) miód 25g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z marchewki 100g <b>herbata</b>		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka wojskowa 50g (6) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1974 kcal Białko ogółem 98.85 g Tłuszcz 61.03 g Węglowodany ogółem 263.07 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) sałata 1/8szt herbata	Banan 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g (6) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1916 kcal Białko ogółem 84.24 g Tłuszcz 66.30 g Węglowodany ogółem 244.63 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) miód 25g herbata	Banan 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g surówka z marchewki 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) sałatka grecka 100g jogurt owocowy 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g (6) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2526 kcal Białko ogółem 109.68 g Tłuszcz 82.44 g Węglowodany ogółem 337.71 g

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek”

PIĄTEK 22.12.2023

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) wędlna 50g (6) ogórek 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- <b>pszenica</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g(7) sałata 1/10szt herbata	Wartość energetyczna 2257 kcal Białko ogółem 90.73 g Tłuszcz 72.81 g Węglowodany ogółem 281.24 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) wędlna 50g (6) ogórek 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- <b>pszenica</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) sałata 1/10szt herbata	Wartość energetyczna 2263 kcal Białko ogółem 90.69 g Tłuszcz 72.07 g Węglowodany ogółem 287.54 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) wędlna 50g (6) ogórek 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z jabłkiem 250g (1- <b>pszenica</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) sałata 1/10szt serek wiejski 1szt (7) herbata	Wartość energetyczna 2102 kcal Białko ogółem 83.26 g Tłuszcz 45.84 g Węglowodany ogółem 319.78 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) wędlna 50g (6) ogórek 50g herbata	Wafle ryżowe 50g jogurt naturalny 1szt (7)	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- <b>pszenica</b> ) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) sałata 1/10szt herbata	Wartość energetyczna 2143 kcal Białko ogółem 80.86 g Tłuszcz 70.48 g Węglowodany ogółem 264.62 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) wędlna 50g (6) ogórek 50g herbata	Wafle ryżowe 50g	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- <b>pszenica</b> ) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) wędlna 30g (6) serek wiejski 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) sałata 1/10szt herbata	Wartość energetyczna 2757 kcal Białko ogółem 111.99 g Tłuszcz 82.80 g Węglowodany ogółem 339.45 g

### Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek”

SOBOTA 23.12.2023

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies, 7) chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) jajko 1szt (3) papryka czerwona 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1- <b>pszenica,żyto,7,9</b> ) Kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz wieprzowy 200g(1- <b>pszenica,9</b> ) surówka z kiszzonego ogórka 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasztetowa 50g (1- <b>pszenica,6,7,10</b> ) rzodkiewka 20g jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 2177 kcal Białko ogółem 79.65 g Tłuszcz 83.98 g Węglowodany ogółem 299.95 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies, 7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) jajko 1szt (3) papryka czerwona 50g <b>herbata</b>		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz wieprzowy 200g(1- <b>pszenica,9</b> ) surówka z kiszzonego ogórka 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) rzodkiewka 20g jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 2169 kcal Białko ogółem 82.21 g Tłuszcz 80.24 g Węglowodany ogółem 306.95 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies, 7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj 75g (3) papryka czerwona 50g <b>herbata</b>		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz wieprzowy 200g(1- <b>pszenica,9</b> ) surówka z kiszzonego ogórka 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) rzodkiewka 20g jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 2023 kcal Białko ogółem 83.69 g Tłuszcz 63.00 g Węglowodany ogółem 307.78 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) jajko 1szt (3) papryka czerwona 50g <b>herbata</b>	Kefir 1szt (7) suchary b/c 60g (1- <b>pszenica</b> )	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz wieprzowy 200g(1- <b>pszenica,9</b> ) surówka z kiszzonego ogórka 100g herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) rzodkiewka 20g jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 2043 kcal Białko ogółem 75.72 g Tłuszcz 73.65 g Węglowodany ogółem 289.34 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies, 7) chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) jajko 1szt (3) papryka czerwona 50g herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz wieprzowy 200g(1- <b>pszenica,9</b> ) surówka z kiszzonego ogórka 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) margaryna kanapkowa 10g (7) wędlina 50g (6) pomidor 30g twaróg z koperkiem 75g (7)	chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) rzodkiewka 20g jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 2430 kcal Białko ogółem 110.58 g Tłuszcz 89.76 g Węglowodany ogółem 320.01 g

## Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek”

NIEDZIELA 24.12.2023 WIGILIA

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1- pszenica,7</b> ) chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) ser topiony 50g ( <b>7</b> ) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> ) Makaron z serem 250g ( <b>1- pszenica,7</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) sałatka jarzynowa 100g ( <b>3,10</b> ) mandarynka 1szt barszcz czerwony 200ml ( <b>9</b> ) Ryba w sosie greckim 200g ( <b>1- pszenica,3,4,9</b> )	Wartość energetyczna 2370 kcal Białko ogółem 95.51 g Tłuszcz 81.88 g Węglowodany ogółem 334.04 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1- pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) serek wypasiony 1/2szt ( <b>7</b> ) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> ) Makaron z serem 250g ( <b>1- pszenica,7</b> ) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) sałatka jarzynowa 100g ( <b>3,10</b> ) mandarynka 1szt barszcz czerwony 200ml ( <b>9</b> ) Ryba w sosie greckim 200g ( <b>1- pszenica,3,4,9</b> )	Wartość energetyczna 2367 kcal Białko ogółem 94.49 g Tłuszcz 80.24 g Węglowodany ogółem 341.30 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1- pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> ) serek wypasiony 1/2szt ( <b>7</b> ) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> ) Makaron z serem 250g ( <b>1- pszenica,7</b> ) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica</b> ) margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> ) sałatka jarzynowa 100g ( <b>3,10</b> ) mandarynka 1szt barszcz czerwony 200ml ( <b>9</b> ) Ryba w sosie greckim 200g ( <b>1- pszenica,3,4,9</b> )	Wartość energetyczna 2156 kcal Białko ogółem 91.79 g Tłuszcz 62.26 g Węglowodany ogółem 331.98 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) serek wypasiony 1/2szt ( <b>7</b> ) pomidor 50g herbata	Kisiel 200g	Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> ) Makaron razowy z serem 250g ( <b>1- pszenica,7</b> ) herbata		chleb żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) sałatka jarzynowa 100g ( <b>3,10</b> ) mandarynka 1szt barszcz czerwony 200ml ( <b>9</b> ) Ryba w sosie greckim 200g ( <b>1- pszenica,3,4,9</b> )	Wartość energetyczna 2035 kcal Białko ogółem 78.97 g Tłuszcz 70.62 g Węglowodany ogółem 287.73 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1- pszenica,7</b> ) chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) serek wypasiony 1/2szt ( <b>7</b> ) pomidor 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> ) kisiel 200g	Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> ) Makaron z serem 250g ( <b>1- pszenica,7</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) sałatka jarzynowa 100g ( <b>3,10</b> ) mandarynka 1szt barszcz czerwony 200ml ( <b>9</b> ) Ryba w sosie greckim 200g ( <b>1- pszenica,3,4,9</b> )	Wartość energetyczna 2361 kcal Białko ogółem 98.00 g Tłuszcz 85.40 g Węglowodany ogółem 322.39 g

Sporządził dietetyk kliniczny Dziwisz Angelika, dietetyk Marta Lenczewska

# 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 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

## 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,