

## Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 10.06-16.06.2024

### PONIEDZIAŁEK 10.06.2024

	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) ser żółty 50g (7) jabłko 1szt herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Łazanki z kapustą kiszoną 250g (1- <b>pszenica,3,6</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) sałatka śledziowa 100g (3,4,10) herbata	Wartość energetyczna 1919 kcal Białko ogółem 86.30 g Tłuszcz 75.61 g Węglowodany ogółem 246.31 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- <b>pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) jabłko 1szt herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1- <b>pszenica,3;9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 2020 kcal Białko ogółem 75.58 g Tłuszcz 76.79 g Węglowodany ogółem 282.16 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) ser żółty 70g (7) jabłko 1szt herbata	Kisiel 150g	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron razowy z mięsem i warzywami 250g(1- <b>pszenica;9</b> ) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) pierś z indyka 50g herbata	Wartość energetyczna 2008 kcal Białko ogółem 78.32 g Tłuszcz 71.84 g Węglowodany ogółem 277.79 g

**WTOREK 11.06.2024**

	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) <b>jajko 1szt (3)</b> rzodkiewka 50g banan 1szt herbata		Brokułowa 250ml <b>(7,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g kotlet rybny w sosie greckim 200g <b>(1-pszemica,3,4,9)</b> herbata		chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszemica,żyto)</b> masło 14g (7) szynka wojskowa 50g pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1970 kcal Białko ogółem 81.40 g Tłuszcz 59.46 g Węglowodany ogółem 287.61 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) <b>jajko 1szt (3)</b> rzodkiewka 50g banan 1szt herbata		Brokułowa 250ml <b>(7,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z fileta drobiowego 150g <b>(1-pszemica,7,9)</b> herbata		chleb pszenny 100g <b>(1-pszemica,6)</b> masło 14g (7) szynka wojskowa 50g pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2018 kcal Białko ogółem 83.21 g Tłuszcz 59.94 g Węglowodany ogółem 297.07 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g <b>(1-pszemica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g (7) <b>jajko 2szt (3)</b> rzodkiewka 50g mandarynka 1szt herbata	Jogurt naturalny 1szt <b>(7)</b>	Brokułowa 250ml <b>(7,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z fileta drobiowego 150g <b>(1-pszemica,7,9)</b> herbata		chleb żytni 105g <b>(1-pszemica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g (7) szynka wojskowa 50g pomidor 50g <b>serek wypasiony 1/2szt (7)</b> herbata	Wartość energetyczna 1827 kcal Białko ogółem 78.26 g Tłuszcz 69.96 g Węglowodany ogółem 224.69 g

**ŚRODA 12.06.2024**

	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) twaróg z koperkiem 75g (7) papryka 50g herbata		Zupa krupnik 250ml <b>(1-jęczmień,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g( <b>1-pszenica,6</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2144 kcal Białko ogółem 85.71 g Tłuszcz 68.00 g Węglowodany ogółem 301.80 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) papryka 50g herbata		Zupa krupnik 250ml <b>(1-jęczmień,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy 150g w sosie (1- <b>pszenica,3,7,9</b> ) Surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) <b>sałata 20g</b> herbata	Wartość energetyczna 2185 kcal Białko ogółem 89.50 g Tłuszcz 70.79 g Węglowodany ogółem 304.74 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 112g (7) papryka 50g herbata	Jabłko 1szt	Zupa krupnik 250ml <b>(1-jęczmień,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy b/s 90g (1- <b>pszenica,3,9</b> ) surówka z marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) <b>pasztet zapiekany 50g</b> <b>(7,12)</b> sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1862 kcal Białko ogółem 73.46 g Tłuszcz 65.09 g Węglowodany ogółem 249.56 g

**CZWARTEK 13.06.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) bułka pszenna 1szt (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g herbata		Chłopska 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (1- <b>pszenica,3</b> ) Surówka z czerwonej kapusty 100g Herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) <b>pierś z indyka 50g</b> <b>ogórek 50g</b> herbata	Wartość energetyczna 2018 kcal Białko ogółem 94.44 g Tłuszcz 69.03 g Węglowodany ogółem 278.84 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1- <b>pszenica,6</b> ) bułka pszenna 1szt (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g herbata		Chłopska 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Schab gotowany w sosie 150g (1- <b>pszenica,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) <b>pierś z indyka 50g</b> <b>ogórek 50g</b> herbata	Wartość energetyczna 1988 kcal Białko ogółem 93.88 g Tłuszcz 63.75 g Węglowodany ogółem 284.74 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g <b>serek krążek 1szt (7)</b> herbata	Mandarynka 1szt	Chłopska 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Schab gotowany b/s 90g (9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g <b>herbata</b>		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) <b>pierś z indyka 80g</b> <b>ogórek 50g</b> herbata	Wartość energetyczna 1841 kcal Białko ogółem 80.64 g Tłuszcz 67.75 g Węglowodany ogółem 244.79 g



**SOBOTA 15.06.2024**

	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) pasztetowa 50g (1- <b>pszenica,6,7,10</b> ) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1- <b>pszenica,żyto,7,9</b> ) Kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1971 kcal Białko ogółem 79.64 g Tłuszcz 77.13 g Węglowodany ogółem 260.53 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- <b>pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1- <b>pszenica,żyto,7,9</b> ) Kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2012 kcal Białko ogółem 84.31 g Tłuszcz 70.48 g Węglowodany ogółem 282.38 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYC	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7)	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa barszcz biały 250ml (1- <b>pszenica,żyto,7,9</b> )		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g	Wartość energetyczna 1850 kcal Białko ogółem 80.22 g

H WĘGLOWODANÓ W	pasztet zapiekany 50g <b>(7,12)</b> ogórek kiszony 50g herbata	Kasza jęczmienna 200g ( <b>1- jęczmień</b> ) Klops gotowany b/s 90g ( <b>1- pszenica,3</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata	szynka wojskowa 30g herbata	Tłuszcz 72.94 g Węglowodany ogółem 236.43 g
-----------------------	---	---	--------------------------------	--

#### NIEDZIELA 16.06.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b> chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1- pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka wędzarska 50g sałata lodowa 20g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,7,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka pieczone 180g 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 ciecierzycy 100g pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2052 kcal Białko ogółem 96.99 g Tłuszcz 73.00 g Węglowodany ogółem 260.07 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b> chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) szynka wędzarska 50g sałata lodowa 20g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,7,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g <b>(9)</b> surówka z selera 100g ( <b>3,7,9,10</b> ) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g ( <b>7</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2009 kcal Białko ogółem 95.37 g Tłuszcz 71.62 g Węglowodany ogółem 255.13 g

<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) szynka wędzarska 50g sałata lodowa 20g <b>jabłko 1szt</b> herbata	Serek wiejski 1szt (7)	Pomidorowa z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,7,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g <b>(9)</b> surówka z selera 100g <b>(3,7,9,10)</b> herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy 100g pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1938 kcal Białko ogółem 90.78 g Tłuszcz 68.99 g Węglowodany ogółem 243.63 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,