

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 01.07-07.07.2024

PONIEDZIAŁEK 01.07.2024

	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) szynka gotowana 50g (6,9) ogórek 50g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie brokułowym 200g (1- pszenica,7) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) marchew 50g herbata	Wartość energetyczna 1973 kcal Białko ogółem 96.34 g Tłuszcz 67.62 g Węglowodany ogółem 264.65 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (6,9) ogórek 50g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie brokułowym 200g (1- pszenica,7) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) marchew 50g herbata	Wartość energetyczna 2077 kcal Białko ogółem 99.21 g Tłuszcz 67.37 g Węglowodany ogółem 290.90 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 80g (6,9) ogórek 50g herbata	Kisiel 200g	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie brokułowym 200g (1- pszenica,7) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) marchew 50g herbata	Wartość energetyczna 1792 kcal Białko ogółem 83.73 g Tłuszcz 62.95 g Węglowodany ogółem 240.20 g

WTOREK 02.07.2024

	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) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g serek krążek 1szt (7) herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Łazanki z kapustą młodą 250g (1- pszenica,3,6) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) Paszтет zapiekany 50g (7;12) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1919 kcal Białko ogółem 79.47 g Tłuszcz 75.19 g Węglowodany ogółem 253.85 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1- pszenica,6) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g serek krążek 1szt (7) herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1- pszenica,3,9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) Paszтет zapiekany 50g (7;12) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1888 kcal Białko ogółem 75.16 g Tłuszcz 72.08 g Węglowodany ogółem 259.24 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g serek krążek 1szt (7) herbata	Mandarynka 1szt	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron razowy z mięsem i warzywami 250g(1- pszenica,9) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) Paszтет zapiekany 80g (7;12) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1895 kcal Białko ogółem 74.06 g Tłuszcz 70.89 g Węglowodany ogółem 253.99 g

ŚRODA 03.07.2024

	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) Jajko 1szt (3) ogórek 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto, 7,9) Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g(1- pszenica,6) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) Pierś z indyka 50g Jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 2051 kcal Białko ogółem 88.28 g Tłuszcz 65.63 g Węglowodany ogółem 301.47
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1- owies,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1szt (3) ogórek 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto, 7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie pomidorowym 150g (1- pszenica,3,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) Pierś z indyka 50g Jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 2045 kcal Białko ogółem 88.23 g Tłuszcz 71.60 g Węglowodany ogółem 287.81 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) Jajko 2szt (3) ogórek 50g herbata	Marchew 100g	Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto, 7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet b/sosu 90g (1- pszenica,3) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) Pierś z indyka 80g serek wypasiony 1/2szt (7) Jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 1790 kcal Białko ogółem 82.05 g Tłuszcz 70.01 g Węglowodany ogółem 228.60 g

CZWARTEK 04.07.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenno- żytni 35g (1-pszenica,żyto) bułka pszenna 1szt (1-pszenica) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) papryka 50g herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (1-pszenica,3) Surówka z selera 100g (3,7,9,10) Herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 1978 kcal Białko ogółem 95.19 g Tłuszcz 75.59 g Węglowodany ogółem 251.04 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 25g (1-pszenica,6) bułka pszenna 1szt (1-pszenica) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) Papryka 50g herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Schab gotowany w sosie 150g (1-pszenica,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 1899 kcal Białko ogółem 93.61 g Tłuszcz 70.91 g Węglowodany ogółem 245.41 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) papryka 50g herbata	Jabłko 1szt	Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Schab gotowany b/s 90g (9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) kielbasa żywiecka 50g (6) herbata	Wartość energetyczna 1870 kcal Białko ogółem 81.57 g Tłuszcz 73.02 g Węglowodany ogółem 240.36 g

PIĄTEK 05.07.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	<p>Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) Szynka wędzarsza 50g roszponka 20g herbata</p>		<p>Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsny 250g (1-pszenica) herbata</p>		<p>chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta rybna z fileta śledziowego 70g (1-pszenica,3;4) rzodkiewka 50g herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 2063 kcal Białko ogółem 91.65 g Tłuszcz 70.36 g Węglowodany ogółem 283.06 g</p>
DIETA ŁATWOSTRAWNA	<p>Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) Szynka wędzarsza 50g roszponka 20g herbata</p>		<p>Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsny 250g (1-pszenica,3) herbata</p>		<p>chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rzodkiewka 50g herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 2082 kcal Białko ogółem 82.05 g Tłuszcz 71.83 g Węglowodany ogółem 300.83 g</p>
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) Szynka wędzarsza 80g roszponka 20g herbata</p>	Kefir 1szt (7)	<p>Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsny 250g (1-pszenica) herbata</p>		<p>chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rzodkiewka 50g herbata</p>	<p>Wartość energetyczna 1914 kcal Białko ogółem 79.51 g Tłuszcz 72.63 g Węglowodany ogółem 248.31 g</p>

SOBOTA 06.07.2024

	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 ze szczypiorkiem 75g (7) ogórek 50g herbata		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica,9) surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztetowa 50g (1- pszenica,6,7,10) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2044 kcal Białko ogółem 81.52 g Tłuszcz 76.37 g Węglowodany ogółem 281.48 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) ogórek 50g herbata		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica,9) surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2134 kcal Białko ogółem 86.99 g Tłuszcz 73.12 g Węglowodany ogółem 308.43 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) ogórek 50g herbata	Mandarynka 1szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica,9) surówka z marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet zapiekany 80g (7,12) sałata 1/8szt serek krążek 1szt (7) herbata	Wartość energetyczna 1868 kcal Białko ogółem 76.26 g Tłuszcz 71.76 g Węglowodany ogółem 250.25 g

NIEDZIELA 07.07.2024

	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) rzodkiew biała 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g (9) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajka 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1883 kcal Białko ogółem 88.20 g Tłuszcz 71.73 g Węglowodany ogółem 226.36 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) rzodkiew biała 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g (9) surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasta z jajka 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2057 kcal Białko ogółem 93.27 g Tłuszcz 71.45 g Węglowodany ogółem 267.58 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska parzona 80g (1-pszenica,6) rzodkiew biała 50g herbata	Jabłko 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g (9) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajka 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1838 kcal Białko ogółem 77.07 g Tłuszcz 74.19 g Węglowodany ogółem 218.15 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 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,