Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 08.07-14.07.2024

PONIEDZIAŁEK 08.07.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml **(7)** chleb pszenno- żytni 105g **(1-pszenica,żyto)** masło 14g **(7)** ser żółty 50g **(7)** papryka 50g herbata		Zupa brokułowa 250ml **(7,9)** Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1-pszenica,3;9) herbata		chleb pszenno- żytni 105g **(1-pszenica,żyto)** masło 14g **(7)** pierś z indyka 50g ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 2190kcal Białko ogółem 87.32g Tłuszcz 71.10g Węglowodany ogółem 304.70g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml **(7)** chleb pszenny 100g **(1-pszenica;6)** masło 14g **(7)** ser żółty 50g **(7)** papryka 50g herbata		Zupa brokułowa 250ml **(7,9)** Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1-pszenica,3;9) herbata		chleb pszenny 100g **(1-pszenica;6)** masło 14g **(7)** pierś z indyka 50g ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 2160kcal Białko ogółem 85.79g Tłuszcz 70.27g Węglowodany ogółem 304.00g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g **(1-pszenica,żyto,6,7,11)** masło 14g **(7)** ser żółty 50g **(7)** papryka 50g herbata	Serek wiejski 1szt **(7)**	Zupa brokułowa 250ml **(7,9)** Makaron razowy z mięsem i warzywami 250g(1-pszenica;9) herbata		chleb żytni 105g **(1-pszenica,żyto,6,7,11)** masło 14g **(7)** pierś z indyka 50g ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1868kcal Białko ogółem 83.13g Tłuszcz 67.35g Węglowodany ogółem 230.03g

WTOREK 09.07.2024

	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)** kefir 1szt **(7)** pomidor 100g roszponka 20g ser topiony ½ szt **(7)** herbata		Krupnik 250ml **(1-jęczmień,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)** sałatka jarzynowa 100g **(3,10)** herbata	Wartość energetyczna 2148kcal Białko ogółem 84.87g Tłuszcz 75.54g Węglowodany ogółem 290.81g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml **(1-pszenica,7)** chleb pszenny 25g **(1-pszenica,6)** bułka pszenna 1szt **(1-pszenica)** masło 14g **(7)** kefir 1szt **(7)** pomidor 100g roszponka 20g serek krążek 1szt **(7)** herbata		Krupnik 250ml **(1-jęczmień,9)** Ziemniaki gotowane 200g Schab w jarzynach 200g **(9)** herbata		chleb pszenny 100g **(1-pszenica,6)** masło 14g **(7)** sałatka jarzynowa 100g **(3,10)** herbata	Wartość energetyczna 2071kcal Białko ogółem 87.09g Tłuszcz 72.95g Węglowodany ogółem 277.73g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g **(1-pszenica,żyto,6,7,11)** masło 14g **(7)** kefir 1szt **(7)** pomidor 100g roszponka 20g serek krążek 1szt **(7)** herbata	Kisiel 200g	Krupnik 250ml **(1-jęczmień,9)** Ziemniaki gotowane 200g Schab w jarzynach 200g **(9)** herbata		chleb żytni 105g **(1-pszenica,żyto,6,7,11)** masło 14g **(7)** sałatka jarzynowa 100g **(3,10)** szynkowa dębowa 50g herbata	Wartość energetyczna 1916kcal Białko ogółem 73.93g Tłuszcz 63.08g Węglowodany ogółem 267.71g

ŚRODA 10.07.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml **(1-orkisz,7)** chleb pszenno- żytni 105g **(1-pszenica,żyto)** masło 14g **(7)** twaróg z koperkiem 75g **(7)** rzodkiewka 50g herbata		Jarzynowa 250ml **(9)** Ryż gotowany 200g Potrawka z kurczaka 150g **(1-pszenica,7)** herbata		chleb pszenno- żytni 105g **(1-pszenica,żyto)** masło 14g **(7)** jajko 1szt **(3)** ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2073kcal Białko ogółem 88.18g Tłuszcz 69.10g Węglowodany ogółem 282.93g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml **(1-orkisz,7)** chleb pszenny 100g **(1-pszenica,6)** masło 14g **(7)** twaróg z koperkiem 75g **(7)** rzodkiewka 50g herbata		Jarzynowa 250ml **(9)** Ryż gotowany 200g Potrawka z kurczaka 150g **(1-pszenica,7)** herbata		chleb pszenny 100g **(1-pszenica,6)** masło 14g **(7)** jajko 1szt **(3)** ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2079kcal Białko ogółem 88.14g Tłuszcz 68.36g Węglowodany ogółem 289.23g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g **(1-pszenica,żyto,6,7,11)** masło 14g **(7)** twaróg z koperkiem 75g **(7)** rzodkiewka 50g herbata	Marchewka z jabłkiem 100g	Jarzynowa 250ml **(9)** Ryż brązowy gotowany 200g potrawka z kurczaka 150g **(1-pszenica,7)** herbata		chleb żytni 105g **(1-pszenica,żyto,6,7,11)** masło 14g **(7)** jajko 2szt **(3)** ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1938kcal Białko ogółem 75.67g Tłuszcz 73.03g Węglowodany ogółem 253.77g

CZWARTEK 11.07.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml **(7)** chleb pszenno- żytni 35g **(1-pszenica,żyto)** bułka pszenna 1szt **(1-pszenica)** masło 14g **(7)** szynka wędzarza 50g sałata 20g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml **(1-pszenica, 3,7,9)** Ziemniaki gotowane 200g stek wieprzowy z cebulą 100g **(1-pszenica)** surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g **(1-pszenica,żyto)** masło 14g **(7)** serek wypasiony ½ szt **(7)** pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1996kcal Białko ogółem 81.09g Tłuszcz 72.82g Węglowodany ogółem 259.03g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml **(7)** chleb pszenny 25g **(1-pszenica,6)** bułka pszenna 1szt **(1-pszenica)** masło 14g **(7)** szynka wędzarza 50g sałata 20g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml **(1-pszenica,3,7,9)** Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy w sosie 150g **(1-pszenica,3,7,9)** Surówka z selera 100g **(3,7,9,10)** herbata		chleb pszenny 100g **(1-pszenica,6)** masło 14g **(7)** serek wypasiony ½ szt **(7)** pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1960kcal Białko ogółem 79.53g Tłuszcz 77.28g Węglowodany ogółem 243.22g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g **(1-pszenica,żyto,6,7,11)** masło 14g **(7)** szynka wędzarza 80g sałata 20g herbata	Kefir 1szt **(7)**	Pomidorowa z makaronem 250ml **(1-pszenica,3, 7,9)** Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy b/sosu 90g **(1-pszenica,3,** surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb żytni 105g **(1-pszenica,żyto,6,7,11)** masło 14g **(7)** serek wypasiony ½ szt **(7)** pomidor 50g szynka wojskowa 50g herbata	Wartość energetyczna 1835kcal Białko ogółem 83.92g Tłuszcz 68.99g Węglowodany ogółem 221.01g

PIĄTEK 12.07.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml **(1-owies,7)** chleb pszenno- żytni 105g **(1-pszenica,żyto)** masło 14g **(7)** pasztet zapiekany 50g **(7,12)** ogórek kiszony 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml **(7,9)** Makaron z sosem szpinakowo-mięsnym 250g **(1-pszenica,3,7)** herbata		chleb pszenno- żytni 105g **(1-pszenica,żyto)** masło 14g **(7)** ser żółty 50g **(7)** dżem 1szt herbata	Wartość energetyczna 2090kcal Białko ogółem 93.08g Tłuszcz 72.56g Węglowodany ogółem 285.95g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml **(1-owies,7)** chleb pszenny 100g **(1-pszenica,6)** masło 14g **(7)** pasztet zapiekany 50g **(7,12)** ogórek kiszony 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml **(7,9)** Makaron z sosem szpinakowo-mięsnym 250g **(1-pszenica,3,7)** herbata		chleb pszenny 100g **(1-pszenica,6)** masło 14g **(7)** ser żółty 50g **(7)** dżem 1szt herbata	Wartość energetyczna 2110kcal Białko ogółem 93.15g Tłuszcz 73.32g Węglowodany ogółem 292.41g
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	Marchewka 100g	Barszcz czerwony 250ml **(7,9)** Makaron razowy z sosem szpinakowo-mięsnym 250g **(1-pszenica,7)** herbata		chleb żytni 105g **(1-pszenica,żyto,6,7,11)** masło 14g **(7)** ser żółty 50g **(7)** sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1880kcal Białko ogółem 82.00g Tłuszcz 71.09g Węglowodany ogółem 242.42g

SOBOTA 13.07.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml **(7)** chleb pszenno- żytni 105g **(1-pszenica,żyto)** masło 14g **(7)** serek wiejski 1szt **(7)** papryka 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 pszenno- żytni 105g **(1-pszenica,żyto)** masło 14g **(7)** pasta z jajek 75g **(3,10)** rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2112kcal Białko ogółem 94.66g Tłuszcz 70.08g Węglowodany ogółem 295.79g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml **(7)** chleb pszenny 100g **(1-pszenica,6)** masło 14g **(7)** serek wiejski 1szt **(7)** papryka 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)** pasta z jajek 75g **(3,10)** rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2118kcal Białko ogółem 94.62g Tłuszcz 69.34g Węglowodany ogółem 302.09g
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	Zupa barszcz biały 250ml **(1-pszenica,żyto,7,9)** Kasza jęczmienna 200g (**1-jęczmień)** Klops gotowany b/s 90g **(1-pszenica,3)** sałata ze śmietaną 50g **(7)** herbata		chleb żytni 105g **(1-pszenica,żyto,6,7,11)** masło 14g **(7)** pasta z jajek 75g **(3,10)** rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1790kcal Białko ogółem 78.59g Tłuszcz 62.80g Węglowodany ogółem 247.27g

NIEDZIELA 14.07.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml **(1-pszenica,7)** chleb pszenno- żytni 105g **(1-pszenica,żyto)** masło 14g **(7)** szynka wojskowa 50g ogórek 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)** pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2111kcal Białko ogółem 92.31g Tłuszcz 73.85g Węglowodany ogółem 272.49g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml **(1-pszenica,7)** chleb pszenny 100g **(1-pszenica,6)** masło 14g **(7)** szynka wojskowa 50g ogórek 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)** pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1949kcal Białko ogółem 90.26g Tłuszcz 67.06g Węglowodany ogółem 251.32g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g **(1-pszenica,żyto,6,7,11)** masło 14g **(7)** szynka wojskowa 50g ogórek 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt **(7)**	Rosół z makaronem 250ml **(1-pszenica,3,9)** Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g **(9)** surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb żytni 105g **(1-pszenica,żyto,6,7,11)** masło 14g **(7)** pasta z fasoli 100g **(6)** pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1984kcal Białko ogółem 89.34g Tłuszcz 73.47g Węglowodany ogółem 243.83g

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,zyto**) , 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,