

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 22.07-28.07.2024

PONIEDZIAŁEK 22.07.2024

	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) ser żółty 50g (7) ogórek 50g 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) krakowska parzona (1-pszenica,6) jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 2139 kcal Białko ogółem 101.76 g Tłuszcz 71.23 g Węglowodany ogółem 296.52 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) ogórek 50g 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) krakowska parzona (1-pszenica,6) jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 2145 kcal Białko ogółem 101.72 g Tłuszcz 70.49 g Węglowodany ogółem 302.82 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 70g (7) ogórek 50g herbata	Mandarynka 1szt	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) krakowska parzona (1-pszenica,6) jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 1908 kcal Białko ogółem 91.03 g Tłuszcz 68.07 g Węglowodany ogółem 247.36 g

WTOREK 23.07.2024

	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) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g ser topiony ½ szt (7) herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g kotlet rybny w sosie greckim 200g (1- pszenica,3,4,9,10) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) Szynka gotowana 50g (6,9) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2149 kcal Białko ogółem 92.16 g Tłuszcz 72.72 g Węglowodany ogółem 303.83 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 serek krążek 1szt (7) herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Schab w jarzynach 200g (9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) Szynka gotowana 50g (6,9) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2013 kcal Białko ogółem 93.13 g Tłuszcz 64.16 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) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g serek krążek 2szt (7) herbata	Kisiel 200g	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Schab w jarzynach 200g (9) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) Szynka gotowana 50g (6,9) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1803 kcal Białko ogółem 77.88 g Tłuszcz 63.03 g Węglowodany ogółem 250.68 g

ŚRODA 24.07.2024

	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) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata		Zupa brokułowa 250ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1-pszenica,9) surówka z kapusty kiszonej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z papryką 100g (6) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2118 kcal Białko ogółem 86.47 g Tłuszcz 71.18 g Węglowodany ogółem 298.45 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata		Zupa brokułowa 250ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1-pszenica,9) Surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2054 kcal Białko ogółem 82.83 g Tłuszcz 75.35 g Węglowodany ogółem 288.93 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	Marchew 100g	Zupa brokułowa 250ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1-pszenica,9) surówka z kapusty kiszonej 100g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z papryką 100g (6) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 1872 kcal Białko ogółem 74.92 g Tłuszcz 69.35 g Węglowodany ogółem 252.84 g

CZWARTEK 25.07.2024

	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) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Filet smażony 100g (1-pszenica,3) Surówka z kapusty pekińskiej 100g Herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) kiełbasa podwawelska 80g (6) musztarda 10g (10) rzodkiew biała 50g herbata	Wartość energetyczna 1965 kcal Białko ogółem 99.49 g Tłuszcz 67.38 g Węglowodany ogółem 246.10 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) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g 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) kiełbasa żywiecka 50g (6) rzodkiew biała 50g herbata	Wartość energetyczna 1992 kcal Białko ogółem 92.88 g Tłuszcz 73.20 g Węglowodany ogółem 249.57 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g pasztet zapiekany 50g (7,12) herbata	Jabłko 1szt	Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy b/sosu 90g (1- pszenica,3,9) Surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kiełbasa żywiecka 50g (6) rzodkiew biała 50g herbata	Wartość energetyczna 1863 kcal Białko ogółem 82.70 g Tłuszcz 69.31 g Węglowodany ogółem 229.86 g

SOBOTA 27.07.2024

	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) pasztetowa 50g (1- pszenica,6,7,10) rzodkiewka 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Bigos 200g (6) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2031 kcal Białko ogółem 70.25 g Tłuszcz 73.83 g Węglowodany ogółem 276.00 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1- owies,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) rzodkiewka 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1-jęczmień,9) ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1- pszenica,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2098 kcal Białko ogółem 91.77 g Tłuszcz 71.53 g Węglowodany ogółem 280.40 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7)	Marchewka z jabłkiem 100g	Zupa krupnik 250ml (1-jęczmień,9)		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10)	Wartość energetyczna 1841 kcal Białko ogółem 75.68 g

PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	pasztet zapiekany 50g (7,12) rzodkiewka 50g herbata	ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany b/sosu 90g (9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata	papryka 50g krakowska parzona 50g (1- pszenica,6) herbata	Tłuszcz 69.55 g Węglowodany ogółem 230.19 g
--------------------------------	---	--	--	--

NIEDZIELA 28.07.2024

	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) szynka wędzarska 50g sałata lodowa 20g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2039 kcal Białko ogółem 100.68 g Tłuszcz 68.00 g Węglowodany ogółem 275.46 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka wędzarska 50g sałata lodowa 20g		Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2080 kcal Białko ogółem 100.96 g

	herbata					Tłuszcz 71.89 g Węglowodany ogółem 279.10 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka wędzarska 50g sałata lodowa 20g serek krążek 1szt (7) herbata	Kisiel 200g	Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udka z kurczaka 180g (9) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 1884 kcal Białko ogółem 83.64 g Tłuszcz 71.79 g Węglowodany ogółem 245.12 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,