

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 09.09-15.09.2024

PONIEDZIAŁEK 09.09.2024

	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) wędlna 50g (1-pszenica,6,7) jabłko 1szt herbata		Chłopska 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g kiełbasa w kapuście 200g (9,10)		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2077 kcal Białko ogółem 82.29 g Tłuszcz 71.35 g Węglowodany ogółem 300.81 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) wędlna 50g (1-pszenica,6,7) jabłko 1szt herbata		Chłopska 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g filet gotowany w sosie 150g(1-pszenica,7,9) Surówka z buraczków 100g		chleb pszenno 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2070 kcal Białko ogółem 90.43 g Tłuszcz 72.12 g Węglowodany ogółem 292.49 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) wędlna 50g (1-pszenica,6,7) jabłko 1szt herbata	Marchew 100g	Chłopska 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g filet gotowany b/sosu 90g(9) Surówka z kapusty kiszanej 100g		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rzodkiewka 50g paszтет z kurczaka 50g (1-pszenica,6,7) herbata	Wartość energetyczna 1874 kcal Białko ogółem 83.14 g Tłuszcz 69.73 g Węglowodany ogółem 251.74 g

WTOREK 10.09.2024

	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) ser żółty 50g (7) pomidor 50g herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g(1- pszenica,6,7,9,10) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka śledziowa 100g (3,4,10) herbata	Wartość energetyczna 2177 kcal Białko ogółem 90.98 g Tłuszcz 74.02 g Węglowodany ogółem 294.32 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1- pszenica,6) Bułka pszenna 1szt (1- pszenica) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) pomidor 50g herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie pomidorowym 150g (1- pszenica,3,7,9) 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 1986 kcal Białko ogółem 80.28 g Tłuszcz 76.66 g Węglowodany ogółem 253.60 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 70g (7) pomidor 50g herbata	Kisiel 200g	Zupa jarzynowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet b/sosu 90g (1- pszenica,3) 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) wędlina 50g (1-pszenica,6,7) herbata	Wartość energetyczna 1857 kcal Białko ogółem 77.43 g Tłuszcz 72.69 g Węglowodany ogółem 227.78 g

ŚRODA 11.09.2024

	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) wędlina 50g (1-pszenica,6,7) papryka 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ryż gotowany 200g Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1-pszenica,9) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2068 kcal Białko ogółem 96.91 g Tłuszcz 62.48 g Węglowodany ogółem 302.60 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) wędlina 50g (1-pszenica,6,7) papryka 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ryż gotowany 200g Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1-pszenica,9) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2074 kcal Białko ogółem 96.87 g Tłuszcz 61.74 g Węglowodany ogółem 308.90 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) wędlina 50g (1-pszenica,6,7) papryka 50g herbata	Jabłko 1szt	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ryż brązowy gotowany 200g Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1-pszenica,9) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1837 kcal Białko ogółem 89.40 g Tłuszcz 60.42 g Węglowodany ogółem 274.92 g

CZWARTEK 12.09.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Platki 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 roszponka 20g herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (1- pszenica,3) Surówka z kapusty pekińskiej 100g Herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2044 kcal Białko ogółem 95.05 g Tłuszcz 76.96 g Węglowodany ogółem 264.86 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Platki 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 roszponka 20g herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Schab gotowany w sosie 150g (1- pszenica,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2005 kcal Białko ogółem 92.36 g Tłuszcz 76.40 g Węglowodany ogółem 261.04 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g ser krążek 1szt (7) herbata	Mandarynka 1szt	Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Schab gotowany b/s 90g (9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g wędlina 50g (1- pszenica,6,7) herbata	Wartość energetyczna 1807 kcal Białko ogółem 82.41 g Tłuszcz 73.02 g Węglowodany ogółem 221.09 g

PIĄTEK 13.09.2024

	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) wędlina 50g (1- pszenica,6,7) ogórek 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z serem i brzoskwiniami 250g (1- pszenica,3,7) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta rybna z fileta śledziowego 70g (1- pszenica,3;4) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1998 kcal Białko ogółem 83.22 g Tłuszcz 64.60 g Węglowodany ogółem 288.37 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) wędlina 50g (1- pszenica,6,7) ogórek 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z serem i brzoskwiniami 250g (1- pszenica,3,7) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- pszenica,6,7) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1971 kcal Białko ogółem 80.50 g Tłuszcz 63.01 g Węglowodany ogółem 290.84 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) wędlina 50g (1- pszenica,6,7) ogórek 50g herbata	Marchewka z jabłkiem 100g kisiel 200g	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z serem 250g (1- pszenica,7) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 80g (1- pszenica,6,7) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1832 kcal Białko ogółem 81.90 g Tłuszcz 73.65 g Węglowodany ogółem 242.17 g

SOBOTA 14.09.2024

	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) kiełbasa podwawelska 80g (9,10) musztarda 10g (10) rzodkiew biała 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto,7,9) Kaszotto 250g (1- jęczmień,9) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2026 kcal Białko ogółem 97.51 g Tłuszcz 71.38 g Węglowodany ogółem 268.98 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) wędlna 50g (1- pszenica,6,7) rzodkiew biała 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto,7,9) Kaszotto 250g (1- jęczmień,9) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1988 kcal Białko ogółem 88.76 g Tłuszcz 69.99 g Węglowodany ogółem 274.91 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) wędlna 50g (1- pszenica,6,7) rzodkiew biała 50g serek krążek 1szt (7) herbata	jabłko 1szt	Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto,7,9) Kaszotto 250g (1- jęczmień,9) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g wędlna 50g (1- pszenica,6,7) herbata	Wartość energetyczna 1821 kcal Białko ogółem 78.44 g Tłuszcz 72.84 g Węglowodany ogółem 231.31 g

NIEDZIELA 15.09.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 1szt (3) papryka 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z kapusty białej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) wędlina 50g (1- pszenica,6,7) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1970 kcal Białko ogółem 94.31 g Tłuszcz 71.01 g Węglowodany ogółem 256.70 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1szt (3) papryka 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) wędlina 50g (1- pszenica,6,7) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1901 kcal Białko ogółem 89.55 g Tłuszcz 61.71 g Węglowodany ogółem 250.66 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 2szt (3) papryka 50g herbata	Kefir 1szt (7) marchewka 100g	Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z kapusty białej 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) wędlina 80g (1-pszenica,6,7) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1846 kcal Białko ogółem 89.07 g Tłuszcz 70.20 g Węglowodany ogółem 217.07 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,