

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 23.09-29.09.2024

PONIEDZIAŁEK 23.09.2024

	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) ser żółty 50g (7) miód 1 szt herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie 150g (1- pszenica,7) brokuły gotowane 100g		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) wędlina 50g (1- pszenica,6,7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2104 kcal Białko ogółem 96.16 g Tłuszcz 70.87 g Węglowodany ogółem 288.80 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) miód 1 szt herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie 150g (1- pszenica,7) brokuły gotowane 100g		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) wędlina 50g (1- pszenica,6,7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2110 kcal Białko ogółem 96.12 g Tłuszcz 70.13 g Węglowodany ogółem 295.10 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) pomidor 50g herbata	Mandarynka 1szt	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta b/sosu 90g brokuły gotowane 100g		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) wędlina 70g (1- pszenica,6,7) ogórek 50g jajko 1szi (3) herbata	Wartość energetyczna 1800 kcal Białko ogółem 97.95 g Tłuszcz 72.06 g Węglowodany ogółem 223.42 g

WTOREK 24.09.2024

	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) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 20g herbata		Zupa ziemniaczana 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 2116 kcal Białko ogółem 91.64 g Tłuszcz 70.17 g Węglowodany ogółem 306.09 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) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 20g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie pomidorowym 150g (1- pszenica,7,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) herbata	Wartość energetyczna 1928 kcal Białko ogółem 83.44 g Tłuszcz 74.25 g Węglowodany ogółem 258.25 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 sałata 20g serek krążek 1szt (7) herbata	Marchewka z jabłkiem 100g	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany b/sosu 90g (9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) wędlina 50g (1- pszenica,6,7) herbata	Wartość energetyczna 1818 kcal Białko ogółem 82.82 g Tłuszcz 72.45 g Węglowodany ogółem 240.11 g

ŚRODA 25.09.2024

	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) twaróg z koperkiem 75g (7) papryka 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) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2191 kcal Białko ogółem 94.24 g Tłuszcz 76.13 g Węglowodany ogółem 289.38 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) papryka 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) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2197 kcal Białko ogółem 94.20 g Tłuszcz 75.39 g Węglowodany ogółem 295.68 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Jabłko 1szt	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) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1963 kcal Białko ogółem 90.38 g Tłuszcz 73.00 g Węglowodany ogółem 245.84 g

CZWARTEK 26.09.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 35g (1- pszenica,żyto) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) masło 14g (7) wędlina 50g (1- pszenica,6,7) ogórek kiszony 50g herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet mielony 100g (1- pszenica,3) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2053 kcal Białko ogółem 99.57 g Tłuszcz 78.67 g Węglowodany ogółem 258.62 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 25g (1- pszenica,6) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) masło 14g (7) wędlina 50g (1- pszenica,6,7) ogórek kiszony 50g herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g (1- pszenica,3,7,9) surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1905 kcal Białko ogółem 96.51 g Tłuszcz 69.06 g Węglowodany ogółem 248.55 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) wędlina 80g (1- pszenica,6,7) ogórek kiszony 50g serek krążek 2szt (7) herbata	Kisiel 200g	Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet b/s 90g (1- pszenica,3,9) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1849 kcal Białko ogółem 87.72 g Tłuszcz 67.54 g Węglowodany ogółem 239.27 g

PIĄTEK 27.09.2024

	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) pasztetowa 50g (1- pszenica,6,7,10) rzodkiew biała 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) pasta rybna z fileta śledziowego 70g (1- pszenica,3;4) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2082 kcal Białko ogółem 86.07 g Tłuszcz 76.11 g Węglowodany ogółem 281.10 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- pszenica,6,7) rzodkiew biała 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) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2092 kcal Białko ogółem 90.95 g Tłuszcz 76.02 g Węglowodany ogółem 281.97 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- pszenica,6,7) rzodkiew biała 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 1887 kcal Białko ogółem 85.71 g Tłuszcz 72.78 g Węglowodany ogółem 236.59 g

SOBOTA 28.09.2024

	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) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto,7,9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1-pszenica,9) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z papryką 100g (6) herbata	Wartość energetyczna 2125 kcal Białko ogółem 89.02 g Tłuszcz 68.28 g Węglowodany ogółem 300.35 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto,7,9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1-pszenica,9) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) wędlina 50g (1-pszenica,6,7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1999 kcal Białko ogółem 84.93 g Tłuszcz 65.94 g Węglowodany ogółem 290.67 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g wędlina 50g (1-pszenica,6,7) herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto,7,9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1-pszenica,9) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z papryką 100g (6) herbata	Wartość energetyczna 1995 kcal Białko ogółem 84.82 g Tłuszcz 74.40 g Węglowodany ogółem 256.74 g

NIEDZIELA 29.09.2024

	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) wędlina 50g (1-pszenica,6,7) pomidor 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) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2046 kcal Białko ogółem 99.27 g Tłuszcz 75.23 g Węglowodany ogółem 248.52 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) wędlina 50g (1-pszenica,6,7) pomidor 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) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1954 kcal Białko ogółem 98.61 g Tłuszcz 66.17 g Węglowodany ogółem 248.48 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) pomidor 50g herbata	Jabłko 1szt	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) jajko 2szt (3) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1874 kcal Białko ogółem 85.84 g Tłuszcz 73.64 g Węglowodany ogółem 220.07 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,