

**Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 30.09-06.10.2024**

**PONIEDZIAŁEK 30.09.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Ryż na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g (7) ser żółty 50g (7) jabłko 1szt herbata		Zupa ziemniaczana 250ml <b>(9)</b> Łazanki z kapustą kiszoną 250g <b>(1-pszenica,3,9,10)</b> herbata		chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g (7) sałatka śledziowa 100g <b>(3,4,10)</b> herbata	Wartość energetyczna 2049 kcal Białko ogółem 89.57 g Tłuszcz 76.05 g Węglowodany ogółem 273.87 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Ryż na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b> masło 14g (7) ser żółty 50g (7) jabłko 1szt herbata		Zupa ziemniaczana 250ml <b>(9)</b> Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g <b>(1-pszenica,3;9)</b> herbata		chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b> masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g <b>(3,7,10)</b> herbata	Wartość energetyczna 2052 kcal Białko ogółem 75.94 g Tłuszcz 76.74 g Węglowodany ogółem 289.77 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g (7) ser żółty <b>70g (7)</b> jabłko 1szt herbata	Kisiel 150g	Zupa ziemniaczana 250ml <b>(9)</b> Makaron razowy z mięsem i warzywami 250g <b>(1-pszenica;9)</b> herbata		chleb żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g <b>(3,7,10)</b> <b>pierś z indyka 50g (1-pszenica,6,7)</b> herbata	Wartość energetyczna 2008 kcal Białko ogółem 78.32 g Tłuszcz 71.84 g Węglowodany ogółem 277.79 g

**WTOREK 01.10.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml ( <b>1-orkisz,7</b> ) chleb pszenno- żytni 35g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) bułka pszenna 1szt ( <b>1-pszenica</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) jajko 1szt ( <b>3</b> ) rzodkiewka 50g banan 1szt herbata		Brokułowa 250ml ( <b>7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g kotlet rybny w sosie greckim 200g ( <b>1-pszenica,3,4,9,10</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) szynka konserwowa 50g ( <b>6,7</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2068 kcal Białko ogółem 84.31 g Tłuszcz 59.95 g Węglowodany ogółem 307.56 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml ( <b>1-orkisz,7</b> ) chleb pszenny 25g ( <b>1-pszenica,6</b> ) bułka pszenna 1szt ( <b>1-pszenica</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) jajko 1szt ( <b>3</b> ) rzodkiewka 50g banan 1szt herbata		Brokułowa 250ml ( <b>7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z fileta drobiowego 150g ( <b>1-pszenica,7,9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) szynka konserwowa 50g ( <b>6,7</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2018 kcal Białko ogółem 83.21 g Tłuszcz 59.94 g Węglowodany ogółem 297.07 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) jajko 2szt ( <b>3</b> ) rzodkiewka 50g mandarynka 1szt herbata	Jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> )	Brokułowa 250ml ( <b>7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z fileta drobiowego 150g ( <b>1-pszenica,7,9</b> ) herbata		chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) szynka konserwowa 50g ( <b>6,7</b> ) pomidor 50g serek wypasiony 1/2szt ( <b>7</b> ) herbata	Wartość energetyczna 1827 kcal Białko ogółem 78.26 g Tłuszcz 69.96 g Węglowodany ogółem 224.69 g

ŚRODA 02.10.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) papryka 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g(1- <b>pszenica,6,7,9,10</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2242 kcal Białko ogółem 88.62 g Tłuszcz 68.49 g Węglowodany ogółem 321.75 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) papryka 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy 150g w sosie (1- <b>pszenica,3,7,9</b> ) Surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2185 kcal Białko ogółem 89.50 g Tłuszcz 70.79 g Węglowodany ogółem 304.74 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 112g (7) papryka 50g herbata	Jabłko 1szt	Zupa krupnik 250ml (1- <b>jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy b/s 90g (1- <b>pszenica,3,9</b> ) surówka z marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1862 kcal Białko ogółem 73.46 g Tłuszcz 65.09 g Węglowodany ogółem 249.56 g

**CZWARTEK 03.10.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 35g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) bułka pszenna 1szt (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszonek 20g herbata		Chłopska 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (1- <b>pszenica,3</b> ) Surówka z czerwonej kapusty 100g Herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pierś z indyka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2116 kcal Białko ogółem 97.35 g Tłuszcz 69.52 g Węglowodany ogółem 298.79 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1- <b>pszenica,6</b> ) bułka pszenna 1szt (1- <b>pszenica</b> ) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszonek 20g herbata		Chłopska 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Schab gotowany w sosie 150g (1- <b>pszenica,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pierś z indyka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1988 kcal Białko ogółem 93.88 g Tłuszcz 63.75 g Węglowodany ogółem 284.74 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszonek 20g serek krążek 1szt (7) herbata	Mandarynka 1szt	Chłopska 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Schab gotowany b/s 90g (9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pierś z indyka 80g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1841 kcal Białko ogółem 80.64 g Tłuszcz 67.75 g Węglowodany ogółem 244.79 g

**PIĄTEK 04.10.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml <b>(1-owies,7)</b> chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g <b>(7)</b> krakowska wędzona 50g <b>(1-pszenica,6)</b> jabłko 1szt herbata		Barszcz czerwony 250ml <b>(7,9)</b> Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g <b>(1-pszenica)</b> herbata		chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g <b>(7)</b> serek wypasiony ½ szt <b>(7)</b> rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2165 kcal Białko ogółem 84.17 g Tłuszcz 76.12 g Węglowodany ogółem 304.36 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml <b>(1-owies,7)</b> chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b> masło 14g <b>(7)</b> krakowska wędzona 50g <b>(1-pszenica,6)</b> jabłko 1szt herbata		Barszcz czerwony 250ml <b>(7,9)</b> Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g <b>(1-pszenica,3)</b> herbata		chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b> masło 14g <b>(7)</b> serek wypasiony ½ szt <b>(7)</b> rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2120 kcal Białko ogółem 79.74 g Tłuszcz 73.81 g Węglowodany ogółem 308.54 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g <b>(7)</b> krakowska wędzona 80g <b>(1-pszenica,6)</b> jajko 1szt <b>(3)</b> jabłko 1szt herbata	Marchewka 100g	Barszcz czerwony 250ml <b>(7,9)</b> Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g <b>(1-pszenica)</b> herbata		chleb żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g <b>(7)</b> serek wypasiony ½ szt <b>(7)</b> rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1929 kcal Białko ogółem 76.31 g Tłuszcz 71.76 g Węglowodany ogółem 259.91 g

**SOBOTA 05.10.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml <b>(1-pszenica,7)</b> chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g <b>(7)</b> pasztetowa 50g <b>(1-pszenica,6,7,10)</b> ogórek kiszony 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml <b>(1-pszenica,żyto,7,9)</b> Kasza jęczmienna 200g <b>(1-jęczmień)</b> Klops gotowany w sosie koperkowym 150g <b>(1-pszenica,3,7)</b> surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g <b>(7)</b> pasta z jajek 75g <b>(3,10)</b> papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2069 kcal Białko ogółem 82.55 g Tłuszcz 77.62 g Węglowodany ogółem 280.48 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml <b>(1-pszenica,7)</b> chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b> masło 14g <b>(7)</b> pasztet z kurczaka 50g <b>(1-pszenica,6,7)</b> ogórek kiszony 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml <b>(1-pszenica,żyto,7,9)</b> Kasza jęczmienna 200g <b>(1-jęczmień)</b> Klops gotowany w sosie koperkowym 150g <b>(1-pszenica,3,7)</b> sałata ze śmietaną 50g <b>(7)</b> herbata		chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b> masło 14g <b>(7)</b> pasta z jajek 75g <b>(3,10)</b> papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2012 kcal Białko ogółem 84.31 g Tłuszcz 70.48 g Węglowodany ogółem 282.38 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYC H WĘGLOWODANÓ W	chleb żytni razowy 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g <b>(7)</b> pasztet z kurczaka 50g <b>(1-pszenica,6,7)</b> ogórek kiszony 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt <b>(7)</b>	Zupa barszcz biały 250ml <b>(1-pszenica,żyto,7,9)</b> Kasza jęczmienna 200g <b>(1-jęczmień)</b> Klops gotowany b/s 90g <b>(1-pszenica,3)</b> surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g <b>(7)</b> pasta z jajek 75g <b>(3,10)</b> papryka 50g <b>szynka konserwowa 30g</b> <b>(6,7)</b> herbata	Wartość energetyczna 1850 kcal Białko ogółem 80.22 g Tłuszcz 72.94 g Węglowodany ogółem 236.43 g

**NIEDZIELA 06.10.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml ( <b>1-orkisz,7</b> ) chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) szynka wieprzowa 50g ( <b>1- pszenica,6,7</b> ) sałata lodowa 20g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka pieczone 180g surówka z selera 100g ( <b>3,7,9,10</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) pasta z ciecierzycy 100g ( <b>6</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2150 kcal Białko ogółem 99.90 g Tłuszcz 73.49 g Węglowodany ogółem 280.02 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml ( <b>1-orkisz,7</b> ) chleb pszenny 100g ( <b>1- pszenica,6</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) szynka wieprzowa 50g ( <b>1- pszenica,6,7</b> ) sałata lodowa 20g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g ( <b>9</b> ) surówka z selera 100g ( <b>3,7,9,10</b> ) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1- pszenica,6</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) twaróg ze szczypiorkiem 75g ( <b>7</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2009 kcal Białko ogółem 95.37 g Tłuszcz 71.62 g Węglowodany ogółem 255.13 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) szynka wieprzowa 50g ( <b>1- pszenica,6,7</b> ) sałata lodowa 20g jabłko 1szt herbata	Serek wiejski 1szt ( <b>7</b> )	Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g ( <b>9</b> ) surówka z selera 100g ( <b>3,7,9,10</b> ) herbata		chleb żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) pasta z ciecierzycy 100g ( <b>6</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1938 kcal Białko ogółem 90.78 g Tłuszcz 68.99 g Węglowodany ogółem 243.63 g

## JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE, ZE WZGLĘDU NA DOSTĘPNOŚĆ PRODUKTÓW

ROZPORZĄDZENIE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 z 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 zawartość SO<sub>2</sub> 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,