

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 14.10-20.10.2024

PONIEDZIAŁEK 14.10.2024

	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 1szt herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny gotowany 200g (1- pszenica,3) Sztuka fileta ze szpinakiem 150g (1-pszenica,7) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 2167 kcal Białko ogółem 92.87 g Tłuszcz 75.84 g Węglowodany ogółem 299.00 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 1szt herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny gotowany 200g (1- pszenica,3) Sztuka fileta ze szpinakiem 150g (1-pszenica,7) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 2173 kcal Białko ogółem 92.83 g Tłuszcz 75.10 g Węglowodany ogółem 305.30 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) ogórek 50g herbata	Kisiel 150g	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron razowy gotowany 200g (1-pszenica) Sztuka fileta ze szpinakiem 150g (1-pszenica,7) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 1870 kcal Białko ogółem 79.38 g Tłuszcz 69.93 g Węglowodany ogółem 245.23 g

WTOREK 15.10.2024

	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) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata		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) pasztet z kurczaka 50g (1- pszenica,6,7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1952 kcal Białko ogółem 86.49 g Tłuszcz 64.91 g Węglowodany ogółem 280.09 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) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata		Ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w jarzynach 200g (9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- pszenica,6,7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1925 kcal Białko ogółem 91.61 g Tłuszcz 66.09 g Węglowodany ogółem 267.90 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	Jabłko 1szt	Ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w jarzynach 200g (9) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 80g (1- pszenica,6,7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1852 kcal Białko ogółem 83.41 g Tłuszcz 70.23 g Węglowodany ogółem 242.57 g

ŚRODA 16.10.2024

	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		Zupa jarzynowa 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka konserwowa 50g (6,7) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1977 kcal Białko ogółem 80.72 g Tłuszcz 67.84 g Węglowodany ogółem 267.22 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		Zupa jarzynowa 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka konserwowa 50g (6,7) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1983 kcal Białko ogółem 80.68 g Tłuszcz 67.10 g Węglowodany ogółem 273.52 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 112g (7) papryka 50g kielbasa żywiecka 50g (1- pszenica,6) herbata	Mandarynka 1szt	Zupa jarzynowa 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka konserwowa 80g (6,7) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1833 kcal Białko ogółem 79.18 g Tłuszcz 73.35 g Węglowodany ogółem 218.51 g

CZWARTEK 17.10.2024

	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 herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Filet smażony 100g (1- pszenica,3) Surówka z białej kapusty 100g Herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1- pszenica,6,7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1984 kcal Białko ogółem 85.05 g Tłuszcz 66.49 g Węglowodany ogółem 266.50 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 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) szynka z indyka 50g (1- pszenica,6,7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1980 kcal Białko ogółem 82.35 g Tłuszcz 67.40 g Węglowodany ogółem 268.48 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g pasztet z kurczaka 50g (1- pszenica,6,7) herbata	Marchewka z jabłkiem 100g	Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy b/sosu 90g (1- pszenica,3,9) Surówka z białej kapusty 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka z indyka 80g (1- pszenica,6,7) ogórek 50g serek krążek 1szt (7) herbata	Wartość energetyczna 1849 kcal Białko ogółem 81.08 g Tłuszcz 69.01 g Węglowodany ogółem 229.67 g

PIĄTEK 18.10.2024

	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) krakowska wędzona 50g (1- pszenica,6) jabłko 1szt herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1-pszenica) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2179 kcal Białko ogółem 91.12 g Tłuszcz 73.88 g Węglowodany ogółem 305.72 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- pszenica,6) jabłko 1szt herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1-pszenica,3) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2139 kcal Białko ogółem 87.03 g Tłuszcz 72.07 g Węglowodany ogółem 309.82 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska wędzona 80g (1- pszenica,6) jabłko 1szt herbata	Kisiel 200g	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1-pszenica) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1929 kcal Białko ogółem 77.58 g Tłuszcz 67.11 g Węglowodany ogółem 266.99 g

SOBOTA 19.10.2024

	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) pasztetowa 50g (1-pszenica,6,7,10) ogórek kiszony 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) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy 100g (6) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2120 kcal Białko ogółem 83.73 g Tłuszcz 69.50 g Węglowodany ogółem 311.69 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1-pszenica,6,7) ogórek kiszony 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) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1964 kcal Białko ogółem 85.50 g Tłuszcz 63.81 g Węglowodany ogółem 283.77 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) ogórek kiszony 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Klops gotowany b/s 90g (1-pszenica,3) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy 100g (6) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1873 kcal Białko ogółem 76.60 g Tłuszcz 64.28 g Węglowodany ogółem 266.86 g

NIEDZIELA 20.10.2024

	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) szynka wędzarsza 50g rzodkiewka 50g 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) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2047 kcal Białko ogółem 94.75 g Tłuszcz 73.22 g Węglowodany ogółem 258.81 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka wędzarsza 50g rzodkiewka 50g herbata		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) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2088 kcal Białko ogółem 95.03 g Tłuszcz 77.11 g Węglowodany ogółem 262.45 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka wędzarsza 80g rzodkiewka 50g herbata	Jabłko 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1823 kcal Białko ogółem 79.98 g Tłuszcz 69.30 g Węglowodany ogółem 224.26 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 uchylecia 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,