

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 28.10-03.11.2024

PONIEDZIAŁEK 28.10.2024

	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) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata		Zupa koperkowa z ryżem 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g kiełbasa w kapuście 250g (9,10)		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z papryką 100g (6) herbata	Wartość energetyczna 2074 kcal Białko ogółem 79.96 g Tłuszcz 76.48 g Węglowodany ogółem 275.84 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 koperkowa z ryżem 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g filet gotowany w sosie 150g (1-pszenica,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7)		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana z ogórkiem kiszonym 100g (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 1975 kcal Białko ogółem 80.88 g Tłuszcz 70.90 g Węglowodany ogółem 275.93 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 herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa koperkowa z ryżem 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g filet gotowany b/sosu 90g (9) sałata ze śmietaną 50g (7)		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z papryką 100g (6) herbata	Wartość energetyczna 1815 kcal Białko ogółem 79.22 g Tłuszcz 65.28 g Węglowodany ogółem 235.48 g

WTOREK 29.10.2024

	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) twaróg z koperkiem 75g (7) roszponka 30g banan 1szt herbata		Ziemniaczana 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) kielbasa żywiecka 50g (1- pszenica,6) ogórki kiszzone 50g herbata	Wartość energetyczna 2115 kcal Białko ogółem 92.57 g Tłuszcz 69.07 g Węglowodany ogółem 306.05 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) twaróg z koperkiem 75g (7) roszponka 30g banan 1szt herbata		Ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w jarzynach 200g (1- pszenica,3,9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1- pszenica,6) ogórki kiszzone 50g herbata	Wartość energetyczna 2152 kcal Białko ogółem 95.67 g Tłuszcz 75.41 g Węglowodany ogółem 300.17 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) roszponka 30g jabłko 1szt herbata	Kisiel 200g	Ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w jarzynach 200g (1- pszenica,3,9) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 80g (1- pszenica,6) ogórki kiszzone 50g herbata	Wartość energetyczna 1900 kcal Białko ogółem 90.71 g Tłuszcz 72.60 g Węglowodany ogółem 261.67 g

ŚRODA 30.10.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Platki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko w sosie majonezowym 60g (3,7,10) papryka 50g herbata		Zupa jarzynowa 250ml (7,9) Ryż gotowany 200g Gulasz wieprzowy 150g (1-pszenica,9) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2164 kcal Białko ogółem 83.52 g Tłuszcz 77.27 g Węglowodany ogółem 292.84 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Platki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) jajko w sosie majonezowym 60g (3,7,10) papryka 50g herbata		Zupa jarzynowa 250ml (7,9) Ryż gotowany 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) ser żółty 50g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2130 kcal Białko ogółem 82.70 g Tłuszcz 76.87 g Węglowodany ogółem 288.96 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko w sosie majonezowym 60g (3,7,10) papryka 50g herbata	Serek wiejski 1szt (7)	Zupa jarzynowa 250ml (7,9) ryż brązowy gotowany 200g Gulasz wieprzowy 150g (1-pszenica,9) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1956 kcal Białko ogółem 83.36 g Tłuszcz 74.20 g Węglowodany ogółem 247.33 g

CZWARTEK 31.10.2024

	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) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 1/8szt ser krążek 1szt (7) herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (1- pszenica,3) Surówka z buraczków 100g Herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka konserwowa 50g (6,7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2107 kcal Białko ogółem 90.93 g Tłuszcz 77.16 g Węglowodany ogółem 266.65 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki 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 sałata 1/8szt ser krążek 1szt (7) herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,3,7,9) Schab gotowany w sosie 150g (1- pszenica,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka konserwowa 50g (6,7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2021 kcal Białko ogółem 88.91 g Tłuszcz 71.73 g Węglowodany ogółem 261.34 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 sałata 1/8szt ser krążek 2szt (7) herbata	Jabłko 1szt	Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,3,7,9) Schab gotowany b/s 90g (9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka konserwowa 80g (6,7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1857 kcal Białko ogółem 78.04 g Tłuszcz 72.25 g Węglowodany ogółem 226.33 g

PIĄTEK 01.11.2024

	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) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) rzodkiew biała 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet mielony 100g (1-pszenica,3) Surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1-pszenica,6,7) mandarynka 1 szt herbata	Wartość energetyczna 2095kcal Białko ogółem 90.92g Tłuszcz 75.94g Węglowodany ogółem 282.27g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) rzodkiew biała 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g (1-pszenica,3,7) Surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1-pszenica,6,7) mandarynka 1 szt herbata	Wartość energetyczna 2017kcal Białko ogółem 89.24g Tłuszcz 71.27g Węglowodany ogółem 278.06g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka z indyka 80g (1-pszenica,6,7) rzodkiew biała 50g herbata	Kisiel 200g	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet b/s 100g (1-pszenica,3) Surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 80g (1-pszenica,6,7) mandarynka 1 szt herbata	Wartość energetyczna 1818kcal Białko ogółem 90.37g Tłuszcz 70.17g Węglowodany ogółem 242.09g

SOBOTA 02.11.2024

	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 wiejski 1szt (7) sałata 1/8szt herbata		Krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1- pszenica,3;9) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2046kcal Białko ogółem 81.33g Tłuszcz 69.65g Węglowodany ogółem 276.39g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) sałata 1/8szt herbata		Krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1- pszenica,3;9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2009kcal Białko ogółem 80.97g Tłuszcz 69.85g Węglowodany ogółem 269.67g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) sałata 1/8szt herbata	Marchewka z jabłkiem 100g	Krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Makaron razowy z mięsem i warzywami 250g(1- pszenica,3;9) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1894kcal Białko ogółem 76.24g Tłuszcz 61.86g Węglowodany ogółem 256.01g

NIEDZIELA 03.11.2024

	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) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata		Zupa brokułowa 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w jarzynach 200g (9) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1- pszenica,6,7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1966kcal Białko ogółem 99.14g Tłuszcz 65.22g Węglowodany ogółem 272.54g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata		Zupa brokułowa 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w jarzynach 200g (9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1- pszenica,6,7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1972kcal Białko ogółem 99.10g Tłuszcz 64.48g Węglowodany ogółem 278.84g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) rzodkiewka 50g jabłko 1szt herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa brokułowa 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w jarzynach 200g (9) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 80g (1- pszenica,6,7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1812kcal Białko ogółem 89.39g Tłuszcz 64.02g Węglowodany ogółem 243.86g

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,