

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 11.11-17.11.2024

PONIEDZIAŁEK 11.11.2024

	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) ser żółty 50g (7) dżem 1szt herbata		Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g stek wieprzowy z cebulą 100g (1- pszenica) Buraczki 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- pszenica,6) marchewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2249kcal Białko ogółem 91.50g Tłuszcz 73.69g Węglowodany ogółem 309.26g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) dżem 1szt herbata		Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy w sosie 150g (1- pszenica,3,7,9) Buraczki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- pszenica,6) marchewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2227kcal Białko ogółem 90.65g Tłuszcz 71.38g Węglowodany ogółem 312.95g
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	Mandarynka 1szt	Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy b/ sosu 90g (1- pszenica,3,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska wędzona 80g (1- pszenica,6) marchewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1861kcal Białko ogółem 76.47g Tłuszcz 65.27g Węglowodany ogółem 243.63g

WTOREK 12.11.2024

	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) twaróg z koperkiem 75g (7) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1- pszenica,3;9) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka śledziowa 100g (3,4,10) herbata	Wartość energetyczna 2008kcal Białko ogółem 84.01g Tłuszcz 79.53g Węglowodany ogółem 261.93g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1- pszenica,3;9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 1893kcal Białko ogółem 76.47g Tłuszcz 69.87g Węglowodany ogółem 265.42g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) pomidor 50g herbata	Kefir 1szt (7) jabłko 1szt	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron razowy z mięsem i warzywami 250g (1- pszenica,9) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 1988kcal Białko ogółem 82.69g Tłuszcz 68.67g Węglowodany ogółem 276.87g

ŚRODA 13.11.2024

	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) jajko 1szt (3) papryka 50g herbata		Zupa brokułowa 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z kurczaka 150g (1- pszenica,7,9) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z fasoli 100g (6) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2280kcal Białko ogółem 93.31g Tłuszcz 78.00g Węglowodany ogółem 310.08g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1szt (3) papryka 50g herbata		Zupa brokułowa 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z kurczaka 150g (1- pszenica,7,9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka wędzarsza 50g rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1993kcal Białko ogółem 82.90g Tłuszcz 70.46g Węglowodany ogółem 266.74g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 1szt (3) papryka 50g herbata	Marchewka 100g	Zupa brokułowa 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z kurczaka 150g (1- pszenica,7,9) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z fasoli 100g (6) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1964kcal Białko ogółem 75.51g Tłuszcz 71.32g Węglowodany ogółem 264.17g

CZWARTEK 14.11.2024

	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 miód 1szt herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) 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) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2067kcal Białko ogółem 89.20g Tłuszcz 71.32g Węglowodany ogółem 274.70g
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 miód 1szt herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-orkisz,3,7,9) 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) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1983kcal Białko ogółem 86.51g Tłuszcz 65.79g Węglowodany ogółem 270.88g
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	Kisiel 200g	Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) 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) szynka gotowana 80g (1-pszenica,6,7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1844kcal Białko ogółem 72.01g Tłuszcz 69.02g Węglowodany ogółem 233.80g

PIĄTEK 15.11.2024

	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) kielbasa podwawelska 80g (9,10) musztarda 10g (10) mandarynka 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) pasta rybna z fileta śledziowego 70g (1- pszenica,3;4) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2290kcal Białko ogółem 98.95g Tłuszcz 78.30g Węglowodany ogółem 309.35g
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) mandarynka 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) pasztet z kurczaka 50g (1- pszenica,6,7) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2133kcal Białko ogółem 83.12g Tłuszcz 65.36g Węglowodany ogółem 322.05g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1- pszenica,6,7) jajko 1szt (3) mandarynka 1szt herbata	Jabłko 1szt	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) pasztet z kurczaka 80g (1- pszenica,6,7) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 1967kcal Białko ogółem 79.36g Tłuszcz 71.09g Węglowodany ogółem 264.79g

SOBOTA 16.11.2024

	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) serek wypasiony 1/2szt (7) pomidor 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 czerwonej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajka 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2210kcal Białko ogółem 83.88g Tłuszcz 80.36g Węglowodany ogółem 309.52g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) pomidor 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 selera 100g (3,7,9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasta z jajka 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2152kcal Białko ogółem 82.83g Tłuszcz 77.56g Węglowodany ogółem 305.27g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) pomidor 50g herbata	Serek wiejski 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 czerwonej 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajka 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1927kcal Białko ogółem 81.82g Tłuszcz 75.32g Węglowodany ogółem 251.71g

NIEDZIELA 17.11.2024

	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) kielbasa żywiecka 50g (1- pszenica,6) ogórek kiszony 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 pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1969kcal Białko ogółem 99.61g Tłuszcz 72.10g Węglowodany ogółem 250.05g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1- owies,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1- pszenica,6) ogórek kiszony 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) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1950kcal Białko ogółem 96.17g Tłuszcz 70.46g Węglowodany ogółem 255.55g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 80g (1- pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata	Jabłko 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1813kcal Białko ogółem 87.94g Tłuszcz 73.10g Węglowodany ogółem 219.15g

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

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,