

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 18.11-24.11.2024

**PONIEDZIAŁEK 18.11.2024**

	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> ser żółty 50g <b>(7)</b> ogórek 50g herbata		Zupa koperkowa z ryżem 250ml <b>(9)</b> Ziemniaki gotowane 200g kiełbasa w kapuście 250g <b>(9,10)</b>		chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g <b>(7)</b> pasta z ciecierzycy z papryką 100g <b>(6)</b> herbata	Wartość energetyczna 2102kcal Białko ogółem 88.44g Tłuszcz 76.88g Węglowodany ogółem 273.38g
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> ser żółty 50g <b>(7)</b> ogórek 50g herbata		Zupa koperkowa z ryżem 250ml <b>(9)</b> Ziemniaki gotowane 200g filet gotowany w sosie 150g <b>(1-pszenica,7,9)</b> Surówka z marchewki 100g		chleb pszenny 100g <b>(1- pszenica,6)</b> masło 14g <b>(7)</b> sałatka ziemniaczana z ogórkiem kiszonym 100g <b>(3,7,10)</b> herbata	Wartość energetyczna 2054kcal Białko ogółem 89.49g Tłuszcz 74.60g Węglowodany ogółem 280.06g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g <b>(7)</b> ser żółty 50g <b>(7)</b> ogórek 50g herbata	Kefir 1szt <b>(7)</b>	Zupa koperkowa z ryżem 250ml <b>(9)</b> Ziemniaki gotowane 200g filet gotowany b/sosu 90g surówka z kapusty kiszonej 100g		chleb żytni 105g <b>(1- pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g <b>(7)</b> pasta z ciecierzycy z papryką 100g <b>(6)</b> herbata	Wartość energetyczna 1881kcal Białko ogółem 87.97g Tłuszcz 69.01g Węglowodany ogółem 236.20g

**WTOREK 19.11.2024**

	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> twaróg z koperkiem 75g <b>(7)</b> roszponka 30g banan 1szt herbata		Ziemniaczana 250ml <b>(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> kiełbasa żywiecka 50g <b>(6)</b> ogórki kiszone 50g herbata	Wartość energetyczna 2114 kcal Białko ogółem 92.37 g Tłuszcz 69.03 g Węglowodany ogółem 305.85 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> twaróg z koperkiem 75g <b>(7)</b> roszponka 30g banan 1szt herbata		Ziemniaczana 250ml <b>(9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w jarzynach 200g <b>(1- pszenica,3,9)</b> herbata		chleb pszenny 100g <b>(1- pszenica,6)</b> masło 14g <b>(7)</b> kiełbasa żywiecka 50g <b>(6)</b> ogórki kiszone 50g herbata	Wartość energetyczna 2151 kcal Białko ogółem 95.47 g Tłuszcz 75.37 g Węglowodany ogółem 299.97 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g <b>(7)</b> twaróg z koperkiem 75g <b>(7)</b> roszponka 30g jabłko 1szt herbata	Kisiel 200g	Ziemniaczana 250ml <b>(9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w jarzynach 200g <b>(1- pszenica,3,9)</b> herbata		chleb żytni 105g <b>(1- pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g <b>(7)</b> kiełbasa żywiecka <b>80g (6)</b> ogórki kiszone 50g herbata	Wartość energetyczna 1900 kcal Białko ogółem 90.71 g Tłuszcz 72.60 g Węglowodany ogółem 261.67 g

**ŚRODA 20.11.2024**

	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> jajko w sosie majonezowym 60g <b>(3,7,10)</b> papryka 50g herbata		Zupa jarzynowa 250ml <b>(9)</b> Ryż gotowany 200g Gulasz wieprzowy 150g <b>(1- pszenica,9)</b> surówka z czerwonej kapusty 100g 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 2146kcal Białko ogółem 75.16 g Tłuszcz 77.77 g Węglowodany ogółem 295.48 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> jajko w sosie majonezowym 60g <b>(3,7,10)</b> papryka 50g herbata		Zupa jarzynowa 250ml <b>(9)</b> Ryż gotowany 200g Gulasz wieprzowy 150g <b>(1- pszenica,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> serek wypasiony ½ szt <b>(7)</b> rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2092 kcal Białko ogółem 74.10 g Tłuszcz 75.57 g Węglowodany ogółem 291.21 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 1szt <b>(3)</b> papryka 50g herbata	Serek wiejski 1szt <b>(7)</b>	Zupa jarzynowa 250ml <b>(9)</b> ryż brązowy gotowany 200g Gulasz wieprzowy 150g <b>(1- pszenica,9)</b> surówka z czerwonej kapusty 100g 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 1883 kcal Białko ogółem 74.68 g Tłuszcz 68.95 g Węglowodany ogółem 249.48 g

**CZWARTEK 21.11.2024**

	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) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 1/8szt ser krążek 1szt (7) herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Filet smażony 100g (1- <b>pszenica,3</b> ) Surówka z buraczków 100g Herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka konserwowa 50g (6,7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2071 kcal Białko ogółem 87.81 g Tłuszcz 74.73 g Węglowodany ogółem 266.27 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) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 1/8szt ser krążek 1szt (7) herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,7,9</b> ) Pulpet drobiowy w sosie 150g (1- <b>pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) szynka konserwowa 50g (6,7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2071 kcal Białko ogółem 85.74 g Tłuszcz 75.68 g Węglowodany ogółem 268.29 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 1/8szt ser krążek 2szt (7) herbata	Jabłko 1szt	Pomidorowa z makaronem 250ml (1- <b>pszenica,3,7,9</b> ) Pulpet drobiowy b/s 90g (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) szynka konserwowa 80g (6,7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1806 kcal Białko ogółem 78.30 g Tłuszcz 65.44 g Węglowodany ogółem 230.23 g

PIĄTEK 22.11.2024

	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) szynka z indyka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) rzodkiew biała 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z serem i brzoskwiniami 250g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) mandarynka 1 szt herbata	Wartość energetyczna 2053 kcal Białko ogółem 81.93 g Tłuszcz 64.61 g Węglowodany ogółem 302.09 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) rzodkiew biała 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z serem i brzoskwiniami 250g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) mandarynka 1 szt herbata	Wartość energetyczna 2059 kcal Białko ogółem 81.89 g Tłuszcz 63.87 g Węglowodany ogółem 308.39 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) szynka z indyka 80g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) rzodkiew biała 50g herbata	Kisiel 200g	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z serem 250g (1- <b>pszenica,7</b> ) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 80g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) mandarynka 1 szt herbata	Wartość energetyczna 1817 kcal Białko ogółem 85.80 g Tłuszcz 69.27 g Węglowodany ogółem 241.61 g

**SOBOTA 23.11.2024**

	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 (7) serek wiejski 1szt (7) jabłko 1szt herbata		Chłopska 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g( <b>1-pszenica,6,7,9,10</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g ( <b>3,10</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2359 kcal Białko ogółem 100.45 g Tłuszcz 73.78 g Węglowodany ogółem 345.67 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) jabłko 1szt herbata		Chłopska 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie pomidorowym 150g ( <b>1-pszenica,7,9</b> ) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g ( <b>3,10</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2175 kcal Białko ogółem 103.23 g Tłuszcz 70.41 g Węglowodany ogółem 304.16 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) jabłko 1szt herbata	Mandarynka 1szt	Chłopska 250ml ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany b/s 90g ( <b>9</b> ) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasta z jajek 75g ( <b>3,10</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1821 kcal Białko ogółem 84.68 g Tłuszcz 60.76 g Węglowodany ogółem 250.48 g

**NIEDZIELA 24.11.2024**

	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> twaróg ze szczypiorkiem 75g <b>(7)</b> rzodkiewka 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g <b>(7)</b> szynka gotowana 50g <b>(1- pszenica,6,7)</b> ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2000 kcal Białko ogółem 99.58 g Tłuszcz 73.40 g Węglowodany ogółem 257.20 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> twaróg ze szczypiorkiem 75g <b>(7)</b> rzodkiewka 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g <b>(1- pszenica,6)</b> masło 14g <b>(7)</b> szynka gotowana 50g <b>(1- pszenica,6,7)</b> ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2029 kcal Białko ogółem 95.44 g Tłuszcz 72.42 g Węglowodany ogółem 257.50 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g <b>(7)</b> twaróg ze szczypiorkiem 75g <b>(7)</b> rzodkiewka 50g herbata	Kefir 1szt <b>(7)</b>	Rosół z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g <b>(1- pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g <b>(7)</b> szynka gotowana <b>80g (1- pszenica,6,7)</b> <b>jajko 1szt (3)</b> ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1837 kcal Białko ogółem 88.98 g Tłuszcz 74.45 g Węglowodany ogółem 204.60 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

## 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 zawartośćSO<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,