

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 16.12-22.12.2024

PONIEDZIAŁEK 16.12.2024

	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> ser żółty 50g <b>(7)</b> dżem 1szt herbata		Zupa ziemniaczana 250ml <b>(9)</b> ziemniaki gotowane 200g kiełbasa w kapuście 250g <b>(9,10)</b> herbata		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	Wartość energetyczna 2038 kcal Białko ogółem 85.93 g Tłuszcz 73.03 g Węglowodany ogółem 283.05 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> ser żółty 50g <b>(7)</b> dżem 1szt herbata		Zupa ziemniaczana 250ml <b>(9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w sosie 150g <b>(1-pszenica,3,7,9)</b> buraczki 100g herbata		chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b> masło 14g <b>(7)</b> krakowska wędzona 50g <b>(1-pszenica,6)</b> jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 2174 kcal Białko ogółem 96.33 g Tłuszcz 75.65 g Węglowodany ogółem 304.67 g
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 70g <b>(7)</b> ogórek 50g herbata	Mandarynka 1szt	Zupa ziemniaczana 250ml <b>(9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy b/ sosu 90g <b>(1-pszenica,3,9)</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> krakowska wędzona 50g <b>(1-pszenica,6)</b> jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 1833 kcal Białko ogółem 80.82 g Tłuszcz 70.63 g Węglowodany ogółem 239.23 g

**WTOREK 17.12.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 35g <b>(1-pszenica,żyto)</b> bułka pszenna 1szt ( <b>1-pszenica</b> ) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g ser topiony ½ szt (7) herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) 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 (7) szynka gotowana 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2149 kcal Białko ogółem 92.16 g Tłuszcz 72.72 g Węglowodany ogółem 303.83 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g ( <b>1-pszenica,6</b> ) bułka pszenna 1szt ( <b>1-pszenica</b> ) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g serek krążek 1szt (7) herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Schab w jarzynach 200g (9) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2013 kcal Białko ogółem 93.13 g Tłuszcz 64.16 g Węglowodany ogółem 290.69 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g serek krążek <b>2szt (7)</b> herbata	Kisiel 200g	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Schab w jarzynach 200g (9) herbata		chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1803 kcal Białko ogółem 77.88 g Tłuszcz 63.03 g Węglowodany ogółem 250.68 g

ŚRODA 18.12.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZORE K	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> jajko 1szt <b>(3)</b> rzodkiewka 50g herbata		Zupa brokułowa 250ml <b>(7,9)</b> Ryż gotowany 200g Gulasz wieprzowy 150g <b>(1- pszenica,9)</b> surówka z kapusty kiszanej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g <b>(7)</b> pasta z fasoli 100g <b>(6)</b> sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2224 kcal Białko ogółem 87.26 g Tłuszcz 77.69 g Węglowodany ogółem 318.26 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> jajko 1szt <b>(3)</b> rzodkiewka 50g herbata		Zupa brokułowa 250ml <b>(7,9)</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> pasztet z kurczaka 50g <b>(1- pszenica,6,7)</b> sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2080 kcal Białko ogółem 83.03 g Tłuszcz 74.35 g Węglowodany ogółem 296.13 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g <b>(1- pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g <b>(7)</b> jajko <b>2szt (3)</b> rzodkiewka 50g herbata	Marchew 100g	Zupa brokułowa 250ml <b>(7,9)</b> Ryż brązowy gotowany 200g Gulasz wieprzowy 150g <b>(1- pszenica,9)</b> surówka z kapusty kiszanej 100g herbata		chleb żytni 105g <b>(1- pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g <b>(7)</b> pasta z fasoli 100g <b>(6)</b> sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1994 kcal Białko ogółem 79.15 g Tłuszcz 72.06 g Węglowodany ogółem 284.89 g

**CZWARTEK 19.12.2024**

	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> ) serek wiejski 1szt ( <b>7</b> ) pomidor 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Filet smażony 100g ( <b>1-pszenica,3</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 100g Herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) kiełbasa podwawelska 80g ( <b>9,10</b> ) musztarda 10g ( <b>10</b> ) rzodkiew biała 50g herbata	Wartość energetyczna 1965 kcal Białko ogółem 99.49 g Tłuszcz 67.38 g Węglowodany ogółem 246.10 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> ) serek wiejski 1szt ( <b>7</b> ) pomidor 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g pulpet drobiowy w sosie 150g ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) kiełbasa żywiecka 50g ( <b>1-pszenica,6</b> ) rzodkiew biała 50g herbata	Wartość energetyczna 1992 kcal Białko ogółem 92.88 g Tłuszcz 73.20 g Węglowodany ogółem 249.57 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) serek wiejski 1szt ( <b>7</b> ) pomidor 50g pasztet z kurczaka 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) herbata	Jabłko 1szt	Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy b/sosu 90g ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) kiełbasa żywiecka 50g ( <b>1-pszenica,6</b> ) rzodkiew biała 50g herbata	Wartość energetyczna 1863 kcal Białko ogółem 82.70 g Tłuszcz 69.31 g Węglowodany ogółem 229.86 g

**PIĄTEK 20.12.2024**

	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> ) Jabłko 1szt herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- <b>pszenica</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasta rybna z fileta śledziowego 70g (1- <b>pszenica,3;4</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2138 kcal Białko ogółem 87.22 g Tłuszcz 70.78 g Węglowodany ogółem 304.24 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> ) Jabłko 1szt herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- <b>pszenica,3</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2100 kcal Białko ogółem 77.49 g Tłuszcz 71.97 g Węglowodany ogółem 307.09 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> ) Jabłko 1szt herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- <b>pszenica</b> ) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1933 kcal Białko ogółem 75.61 g Tłuszcz 72.40 g Węglowodany ogółem 257.39 g

**SOBOTA 21.12.2024**

	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> ) pasztetowa 50g ( <b>1-pszenica,6,7,10</b> ) rzodkiewka 50g herbata		Zupa krupnik 250ml ( <b>1-jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Bigos 200g ( <b>1-pszenica,6,7,9,10</b> ) 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 2031 kcal Białko ogółem 70.25 g Tłuszcz 73.83 g Węglowodany ogółem 276.00 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> ) pasztet z kurczaka 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) rzodkiewka 50g herbata		Zupa krupnik 250ml ( <b>1-jęczmień,9</b> ) ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g ( <b>1-pszenica,7,9</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 2098 kcal Białko ogółem 91.77 g Tłuszcz 71.53 g Węglowodany ogółem 280.40 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	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> ) rzodkiewka 50g herbata	Marchewka z jabłkiem 100g	Zupa krupnik 250ml ( <b>1-jęczmień,9</b> ) ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany b/sosu 90g ( <b>9</b> ) sałata ze śmietaną 50g ( <b>7</b> ) 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 krakowska wędzona 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) herbata	Wartość energetyczna 1841 kcal Białko ogółem 75.68 g Tłuszcz 69.55 g Węglowodany ogółem 230.19 g

**NIEDZIELA 22.12.2024**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g (7) szynka gotowana 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) sałata lodowa 20g herbata		Rosół z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2039 kcal Białko ogółem 100.68 g Tłuszcz 68.00 g Węglowodany ogółem 275.46 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) sałata lodowa 20g herbata		Rosół z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2080 kcal Białko ogółem 100.96 g Tłuszcz 71.89 g Węglowodany ogółem 279.10 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g (7) szynka gotowana 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) sałata lodowa 20g serek krążek 1szt (7) herbata	Kisiel 200g	Rosół z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 1884 kcal Białko ogółem 83.64 g Tłuszcz 71.79 g Węglowodany ogółem 245.12 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,