

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 23.12-29.12.2024

PONIEDZIAŁEK 23.12.2024

	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) ogórek 50g herbata		Zupa chłopska 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g(1-pszenica,6,7,9,10) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) rzodkiew biała 50g herbata	Wartość energetyczna 2268 kcal Białko ogółem 100.35 g Tłuszcz 74.72 g Węglowodany ogółem 320.09 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) ogórek 50g herbata		Zupa chłopska 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy 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) rzodkiew biała 50g herbata	Wartość energetyczna 2146 kcal Białko ogółem 97.10 g Tłuszcz 76.97 g Węglowodany ogółem 291.00 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	Mandarynka 1szt	Zupa chłopska 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy b/sosu 90g (1-pszenica,3,9) surówka z marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) rzodkiew biała 50g herbata	Wartość energetyczna 1827 kcal Białko ogółem 78.53 g Tłuszcz 69.26 g Węglowodany ogółem 240.94 g

WTOREK 24.12.2024 WIGILIA

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZORE K	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) pomidor 50g herbata		Zupa jarzynowa 250ml (7,9) Makaron pszenny z serem 250g (1-pszenica,3,7) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) mandarynka 1szt barszcz czerwony 200ml (9) Ryba w sosie greckim 200g (1-pszenica,3,4,9,10)	Wartość energetyczna 2265 kcal Białko ogółem 89.04 g Tłuszcz 76.35 g Węglowodany ogółem 314.48 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) pomidor 50g herbata		Zupa jarzynowa 250ml (7,9) Makaron pszenny z serem 250g (1-pszenica,3,7) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) mandarynka 1szt barszcz czerwony 200ml (9) Ryba w sosie greckim 200g (1-pszenica,3,4,9,10)	Wartość energetyczna 2226 kcal Białko ogółem 89.00 g Tłuszcz 70.61 g Węglowodany ogółem 320.78 g
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	Kisiel 200g	Zupa jarzynowa 250ml (7,9) Makaron razowy z serem 250g (1-pszenica,7) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) mandarynka 1szt barszcz czerwony 200ml (9) Ryba w sosie greckim 200g (1-pszenica,3,4,9,10)	Wartość energetyczna 1927 kcal Białko ogółem 70.13 g Tłuszcz 67.48 g Węglowodany ogółem 261.02 g

ŚRODA 25.12.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) ogonówka 50g (1- pszenica,6,7) banan 1szt ciasto 80g (1- pszenica,3,7) herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1- pszenica,6,7) papryka 50g ćwikła 10g herbata	Wartość energetyczna 2285kcal Białko ogółem 110.58g Tłuszcz 79.80g Węglowodany ogółem 299.83g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) ogonówka 50g (1- pszenica,6,7) banan 1szt ciasto 80g (1- pszenica,3,7) 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) szynka gotowana 50g (1- pszenica,6,7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2095kcal Białko ogółem 99.42g Tłuszcz 64.49g Węglowodany ogółem 299.84g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ogonówka 50g (1- pszenica,6,7) jabłko 1szt herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1- pszenica,6,7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1822kcal Białko ogółem 93.84g Tłuszcz 70.59g Węglowodany ogółem 221.87g

CZWARTEK 26.12.2024

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) połudwica sopocka 50g (6) rzodkiew biała 50g ciasto 80g (1-pszenica,3,7) herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (1-pszenica,3) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50g ćwikła 10g herbata	Wartość energetyczna 2023kcal Białko ogółem 88.35g Tłuszcz 74.64g Węglowodany ogółem 270.34g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) połudwica sopocka 50g (6) rzodkiew biała 50g ciasto 80g (1-pszenica,3,7) herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Schab gotowany w sosie 150g (1-pszenica,7,9) Ziemniaki gotowane 200g surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1959kcal Białko ogółem 86.87g Tłuszcz 69.04g Węglowodany ogółem 271.19g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) połudwica sopocka 80g (6) rzodkiew biała 50g serek krążek 1szt (7) herbata	Marchewka z jabłkiem 100g	Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Schab gotowany b/s 90g (9) Ziemniaki gotowane 200g 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) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1827kcal Białko ogółem 83.63g Tłuszcz 78.27g Węglowodany ogółem 215.29g

PIĄTEK 27.12.2024

	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) rzodkiewka 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica,9) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta rybna z fileta śledziowego 70g (1- pszenica,3;4) jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 2322 kcal Białko ogółem 91.71 g Tłuszcz 79.97 g Węglowodany ogółem 332.35 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica,9) buraczki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1szt (3) jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 2218 kcal Białko ogółem 87.16 g Tłuszcz 74.31 g Węglowodany ogółem 325.41 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 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) jajko 2szt (3) jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 1969 kcal Białko ogółem 81.96 g Tłuszcz 70.74 g Węglowodany ogółem 273.05 g

SOBOTA 28.12.2024

	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) serek wiejski 1 szt (7) pomidor 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) Risotto mięsno- warzywne 250g (9) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1- pszenica,6,7) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2068 kcal Białko ogółem 94.22 g Tłuszcz 68.46 g Węglowodany ogółem 288.93 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) serek wiejski 1 szt (7) pomidor 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) Risotto mięsno- warzywne 250g (9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1- pszenica,6,7) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2074 kcal Białko ogółem 94.18 g Tłuszcz 67.72 g Węglowodany ogółem 295.23 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1 szt (7) pomidor 50g herbata	Kisiel 200g	Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) Risotto mięsno- warzywne z ryżem brązowym 250g (9) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka z indyka 80g (1- pszenica,6,7) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1845 kcal Białko ogółem 82.77 g Tłuszcz 67.43 g Węglowodany ogółem 246.68 g

NIEDZIELA 29.12.2024

	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) kielbasa żywiecka 50g (1-pszenica,6) rzodkiew biała 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w jarzynach 200g (9) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z papryką 100g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2113 kcal Białko ogółem 95.59 g Tłuszcz 65.80 g Węglowodany ogółem 309.64 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1-pszenica,6) rzodkiew biała 50g herbata		Zupa ziemniaczana 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) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2012 kcal Białko ogółem 91.11 g Tłuszcz 67.90 g Węglowodany ogółem 285.09 g
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) rzodkiew biała 50g herbata	Jabłko 1szt	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w jarzynach 200g (9) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z papryką 100g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1859 kcal Białko ogółem 80.61 g Tłuszcz 65.86 g Węglowodany ogółem 260.87 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 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,