

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 30.12.2024-05.01.2025

PONIEDZIAŁEK 30.12.2024

	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) ser żółty 50g (7) dżem 1szt herbata		Zupa krupnik 250ml ( <b>1-jęczmień,9</b> ) Łazanki z kapustą kiszoną 250g ( <b>1-pszenica,3,9,10</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 2057 kcal Białko ogółem 88.59 g Tłuszcz 71.92 g Węglowodany ogółem 282.79 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> ) chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) dżem 1szt herbata		Zupa krupnik 250ml ( <b>1-jęczmień,9</b> ) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g( <b>1-pszenica,3;9</b> ) 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 1968 kcal Białko ogółem 81.89 g Tłuszcz 66.80 g Węglowodany ogółem 281.76 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) pomidor 50g herbata	Marchewka z jabłkiem 100g	Zupa krupnik 250ml ( <b>1-jęczmień,9</b> ) Makaron razowy z mięsem i warzywami 250g( <b>1-pszenica;9</b> ) 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 1859 kcal Białko ogółem 77.42 g Tłuszcz 62.54 g Węglowodany ogółem 261.27 g

**WTOREK 31.12.2024**

	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 z koperkiem 75g ( <b>7</b> ) roszponka 20g 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> ) sałatka śledziowa 100g ( <b>3,4,10</b> ) mandarynka 1szt ciasto 80g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) herbata	Wartość energetyczna 2371 kcal Białko ogółem 106.49 g Tłuszcz 79.55 g Węglowodany ogółem 331.04 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 z koperkiem 75g ( <b>7</b> ) roszponka 20g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy 150g ( <b>1-pszenica,9</b> ) Surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) sałatka jarzynowa 100g ( <b>3,9,10</b> ) mandarynka 1szt ciasto 80g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) herbata	Wartość energetyczna 2298 kcal Białko ogółem 93.58 g Tłuszcz 77.71 g Węglowodany ogółem 332.85 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) twaróg z koperkiem <b>112g</b> ( <b>7</b> ) roszponka 20g herbata	Jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> )	Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy 150g ( <b>1-pszenica,9</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) sałatka jarzynowa 100g ( <b>3,9,10</b> ) mandarynka 1szt herbata	Wartość energetyczna 1800 kcal Białko ogółem 78.23 g Tłuszcz 71.76 g Węglowodany ogółem 228.38 g

**ŚRODA 01.01.2025**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g (7) połędwica sopocka 50g (6) banan 1szt ciasto 80g <b>(1-pszenica,3,7)</b> herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet mielony 100g <b>(1-pszenica,3)</b> surówka z kapusty czerwonej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g (7) szynka dębowa 50g <b>(1-pszenica,6,7)</b> rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2258 kcal Białko ogółem 95.42 g Tłuszcz 74.73 g Węglowodany ogółem 319.88 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b> masło 14g (7) połędwica sopocka 50g (6) banan 1szt ciasto 80g <b>(1-pszenica,3,7)</b> herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) 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 (7) szynka dębowa 50g <b>(1-pszenica,6,7)</b> rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2167 kcal Białko ogółem 93.72 g Tłuszcz 69.75 g Węglowodany ogółem 312.90 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g (7) połędwica sopocka <b>80g (6)</b> jabłko 1szt herbata	Kisiel 200g	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy b/s 90g <b>(1-pszenica,3,9)</b> surówka z kapusty czerwonej 100g herbata		chleb żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g (7) szynka dębowa <b>80g (1-pszenica,6,7)</b> rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1863 kcal Białko ogółem 81.51 g Tłuszcz 68.35 g Węglowodany ogółem 249.51 g

**CZWARTEK 02.01.2025**

	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) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata		Zupa brokułowa 250ml (7,9) Ryż z jabłkiem z polewą śmietanową 250g (7) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1966 kcal Białko ogółem 77.21 g Tłuszcz 70.36 g Węglowodany ogółem 276.60 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata		Zupa brokułowa 250ml (7,9) Ryż z jabłkiem z polewą śmietanową 250g (7) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1972 kcal Białko ogółem 77.17 g Tłuszcz 69.62 g Węglowodany ogółem 282.90 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	kefir 1szt (7)	Zupa brokułowa 250ml (7,9) Ryż brązowy z jabłkiem 250g herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka <b>80g</b> (1- <b>pszenica,6,7</b> ) ogórek kiszony 50g <b>jajko 1szt</b> herbata	Wartość energetyczna 1698 kcal Białko ogółem 74.33 g Tłuszcz 65.63 g Węglowodany ogółem 221.22 g

**PIĄTEK 03.01.2025**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- <b>pszenica,6</b> ) ogórek 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z serem 250g (1- <b>pszenica,3,7</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> ) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2065 kcal Białko ogółem 83.79 g Tłuszcz 70.79 g Węglowodany ogółem 290.25 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- <b>pszenica,6</b> ) ogórek 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z serem 250g (1- <b>pszenica,3,7</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2007 kcal Białko ogółem 81.57 g Tłuszcz 66.20 g Węglowodany ogółem 291.67 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) krakowska wędzona 80g (1- <b>pszenica,6</b> ) ogórek 50g serek krążek 1szt (7) herbata	Jabłko 1szt	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) szynka z indyka 80g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1799 kcal Białko ogółem 78.03 g Tłuszcz 70.50 g Węglowodany ogółem 227.43 g

**SOBOTA 04.01.2025**

	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> ) serek wypasiony ½ szt ( <b>7</b> ) rzodkiewka 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml ( <b>1-pszenica,żyto,7,9</b> ) kasza jęczmienna 200g ( <b>1- jęczmień</b> ) Gulasz wieprzowy 150g ( <b>1- pszenica,9</b> ) surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) pasta z fasoli 100g ( <b>6</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2356 kcal Białko ogółem 89.92 g Tłuszcz 80.44 g Węglowodany ogółem 343.35 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> ) serek wypasiony ½ szt ( <b>7</b> ) rzodkiewka 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml ( <b>1-pszenica,żyto,7,9</b> ) kasza jęczmienna 200g ( <b>1- jęczmień</b> ) Gulasz wieprzowy 150g ( <b>1- pszenica,9</b> ) surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1- pszenica,6</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) jajko 1szt ( <b>3</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2062 kcal Białko ogółem 76.76 g Tłuszcz 73.75 g Węglowodany ogółem 299.11 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) serek wypasiony ½ szt ( <b>7</b> ) rzodkiewka 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> )	Zupa barszcz biały 250ml ( <b>1-pszenica,żyto,7,9</b> ) kasza jęczmienna 200g ( <b>1- jęczmień</b> ) Gulasz wieprzowy 150g ( <b>1- pszenica,9</b> ) surówka z marchewki 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> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2001 kcal Białko ogółem 76.54 g Tłuszcz 72.50 g Węglowodany ogółem 283.51 g

**NIEDZIELA 05.01.2025**

	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> ) sałata 20g herbata		Rosół z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g ( <b>9</b> ) surówka z selera 100g <b>(3,7,9,10)</b> herbata		chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g ( <b>7</b> ) szynka gotowana 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) biała rzodkiew 50g herbata	Wartość energetyczna 1986 kcal Białko ogółem 100.30 g Tłuszcz 72.83g Węglowodany ogółem 254.15 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> ) sałata 20g herbata		Rosół z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g ( <b>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> ) szynka gotowana 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) biała rzodkiew 50g herbata	Wartość energetyczna 1992 kcal Białko ogółem 100.26 g Tłuszcz 72.09g Węglowodany ogółem 260.45 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> ) sałata 20g herbata	Kisiel 200g	Rosół z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g ( <b>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> ) szynka gotowana <b>80g</b> ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) biała rzodkiew 50g herbata	Wartość energetyczna 1811 kcal Białko ogółem 82.99 g Tłuszcz 68.63 g Węglowodany ogółem 234.21 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,