

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 03.02-09.02.2025

PONIEDZIAŁEK 03.02.2025

	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> miód 1 szt herbata		Zupa ryżowa 250ml <b>(9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie 150g <b>(1-pszenica,7)</b> brokuły gotowane 100g		chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g <b>(7)</b> kiełbasa żywiecka 50g <b>(1-pszenica,6)</b> ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2142kcal Białko ogółem 97.99g Tłuszcz 72.77g Węglowodany ogółem 294.25g
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> miód 1 szt herbata		Zupa ryżowa 250ml <b>(9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie 150g <b>(1-pszenica,7)</b> brokuły gotowane 100g		chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b> masło 14g <b>(7)</b> kiełbasa żywiecka 50g <b>(1-pszenica,6)</b> ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2148kcal Białko ogółem 97.95g Tłuszcz 72.03g Węglowodany ogółem 300.55g
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> pomidor 50g herbata	Mandarynka 1szt	Zupa ryżowa 250ml <b>(9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta b/sosu 90g brokuły gotowane 100g		chleb żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g <b>(7)</b> kiełbasa żywiecka <b>70g (1-pszenica,6)</b> ogórek 50g <b>jajko 1szt (3)</b> herbata	Wartość energetyczna 1800 kcal Białko ogółem 97.95 g Tłuszcz 72.06 g Węglowodany ogółem 223.42 g

**WTOREK 04.02.2025**

	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 20g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g(1- <b>pszenica,6,7,9,10</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) sałatka śledziowa 100g (3,4,10) herbata	Wartość energetyczna 2152 kcal Białko ogółem 90.15 g Tłuszcz 69.72 g Węglowodany ogółem 315.47 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 20g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie 150g (1- <b>pszenica,7,9</b> ) buraczki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) herbata	Wartość energetyczna 2048 kcal Białko ogółem 87.58 g Tłuszcz 75.40 g Węglowodany ogółem 281.10 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 20g <b>serek krążek 1szt (7)</b> herbata	Kisiel 200g	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany b/sosu 90g (9) surówka z marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) <b>szynka konserwowa 50g (6,7)</b> herbata	Wartość energetyczna 1842 kcal Białko ogółem 81.07 g Tłuszcz 68.32 g Węglowodany ogółem 254.69 g

ŚRODA 05.02.2025

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) papryka 50g herbata		Jarzynowa 250ml <b>(7,9)</b> Ryż gotowany 200g Potrawka z kurczaka 150g <b>(1-pszenica,7,9)</b> herbata		chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g (7) pasta z jajek 75g <b>(3,10)</b> rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2191 kcal Białko ogółem 94.24 g Tłuszcz 76.13 g Węglowodany ogółem 289.38 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g <b>(1- pszenica,6)</b> masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) papryka 50g herbata		Jarzynowa 250ml <b>(7,9)</b> Ryż gotowany 200g Potrawka z kurczaka 150g <b>(1-pszenica,7,9)</b> herbata		chleb pszenny 100g <b>(1- pszenica,6)</b> masło 14g (7) pasta z jajek 75g <b>(3,10)</b> rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2197 kcal Białko ogółem 94.20 g Tłuszcz 75.39 g Węglowodany ogółem 295.68 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g <b>(1- pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Jabłko 1szt	Jarzynowa 250ml <b>(7,9)</b> Ryż brązowy gotowany 200g potrawka z kurczaka 150g <b>(1-pszenica,7,9)</b> herbata		chleb żytni 105g <b>(1- pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g (7) pasta z jajek 75g <b>(3,10)</b> rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1963 kcal Białko ogółem 90.38 g Tłuszcz 73.00 g Węglowodany ogółem 245.84 g

**CZWARTEK 06.02.2025**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml ( <b>1-owies,7</b> ) chleb pszenno- żytni 35g <b>(1-pszenica,żyto)</b> bułka pszenna 1szt ( <b>1-pszenica</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) krakowska wędzona 50g <b>(1-pszenica,6)</b> ogórek kiszony 50g herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml ( <b>7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet mielony 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> ) serek wiejski 1szt ( <b>7</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2053 kcal Białko ogółem 99.57 g Tłuszcz 78.67 g Węglowodany ogółem 258.62 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml ( <b>1-owies,7</b> ) chleb pszenny 25g ( <b>1-pszenica,6</b> ) bułka pszenna 1szt ( <b>1-pszenica</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) krakowska wędzona 50g <b>(1-pszenica,6)</b> ogórek kiszony 50g herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml ( <b>7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet 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> ) serek wiejski 1szt ( <b>7</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1905 kcal Białko ogółem 96.51 g Tłuszcz 69.06 g Węglowodany ogółem 248.55 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g ( <b>7</b> ) krakowska wędzona <b>80g</b> <b>(1-pszenica,6)</b> ogórek kiszony 50g <b>serek krążek 2szt (7)</b> herbata	Jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> )	Pomidorowa z ryżem 250ml ( <b>7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet b/s 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> ) serek wiejski 1szt ( <b>7</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1834 kcal Białko ogółem 93.51 g Tłuszcz 72.04 g Węglowodany ogółem 219.41 g

**PIĄTEK 07.02.2025**

	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) pasztetowa 50g ( <b>1- pszenica,6,7,10)</b> ) rzodkiew biała 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml <b>(7,9)</b> Makaron z sosem szpinakowo-mięsnym 250g <b>(1-pszenica,3,7)</b> herbata		chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g (7) pasta rybna z fileta śledziowego 70g ( <b>1- pszenica,3;4)</b> ) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2082 kcal Białko ogółem 86.07 g Tłuszcz 76.11 g Węglowodany ogółem 281.10 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g ( <b>1- pszenica,6)</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g ( <b>1- pszenica,6,7)</b> ) rzodkiew biała 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml <b>(7,9)</b> Makaron z sosem szpinakowo-mięsnym 250g <b>(1-pszenica,3,7)</b> herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1- pszenica,6)</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2092 kcal Białko ogółem 90.95 g Tłuszcz 76.02 g Węglowodany ogółem 281.97 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11)</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g ( <b>1- pszenica,6,7)</b> ) rzodkiew biała 50g herbata	Marchewka 100g	Barszcz czerwony 250ml <b>(7,9)</b> Makaron razowy z sosem szpinakowo-mięsnym 250g <b>(1-pszenica,7)</b> herbata		chleb żytni 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11)</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1887 kcal Białko ogółem 85.71 g Tłuszcz 72.78 g Węglowodany ogółem 236.59 g

**SOBOTA 08.02.2025**

	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> ogórek 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml <b>(1-pszenica,żyto,7,9)</b> kasza jęczmienna 200g <b>(1-jęczmień)</b> Gulasz wieprzowy z warzywami 250g <b>(1-pszenica,9)</b> herbata		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 2116 kcal Białko ogółem 85.77 g Tłuszcz 66.35 g Węglowodany ogółem 304.51 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> ogórek 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml <b>(1-pszenica,żyto,7,9)</b> kasza jęczmienna 200g <b>(1-jęczmień)</b> Gulasz wieprzowy z warzywami 250g <b>(1-pszenica,9)</b> herbata		chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b> masło 14g <b>(7)</b> szynka z indyka 50g <b>(1-pszenica,6,7)</b> papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2017 kcal Białko ogółem 81.72 g Tłuszcz 69.00 g Węglowodany ogółem 295.02 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> ogórek 50g kielbasa żywiecka 50g <b>(1-pszenica,6)</b> herbata	Kefir 1szt <b>(7)</b>	Zupa barszcz biały 250ml <b>(1-pszenica,żyto,7,9)</b> kasza jęczmienna 200g <b>(1-jęczmień)</b> Gulasz wieprzowy z warzywami 250g <b>(1-pszenica,9)</b> herbata		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 1986 kcal Białko ogółem 81.57 g Tłuszcz 72.47 g Węglowodany ogółem 260.90 g

**NIEDZIELA 09.02.2025**

	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> kanapkowa schabowa 50g <b>(1-pszenica,6,10)</b> pomidor 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g <b>(9)</b> surówka z kapusty białej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g <b>(7)</b> jajko 1szt <b>(3)</b> rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2046 kcal Białko ogółem 99.27 g Tłuszcz 75.23 g Węglowodany ogółem 248.52 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> kanapkowa schabowa 50g <b>(1-pszenica,6,10)</b> pomidor 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g <b>(9)</b> sałata ze śmietaną 50g <b>(7)</b> herbata		chleb pszenny 100g <b>(1- pszenica,6)</b> masło 14g <b>(7)</b> jajko 1szt <b>(3)</b> rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1954 kcal Białko ogółem 98.61 g Tłuszcz 66.17 g Węglowodany ogółem 248.48 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g <b>(1- pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g <b>(7)</b> kanapkowa schabowa 50g <b>(1-pszenica,6,10)</b> pomidor 50g herbata	Jabłko 1szt	Rosół z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g <b>(9)</b> surówka z kapusty białej 100g herbata		chleb żytni 105g <b>(1- pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g <b>(7)</b> jajko <b>2szt (3)</b> rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1874 kcal Białko ogółem 85.84 g Tłuszcz 73.64 g Węglowodany ogółem 220.07 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,