

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 06.01-12.01.2025

PONIEDZIAŁEK 06.01.2025

	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) ser żółty 50g (7) dżem 1szt herbata		Zupa krupnik 250ml ( <b>1-jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g kotlet schabowy 100g ( <b>1-pszenica,3</b> ) Buraczki 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g (7) krakowska wędzona 50g <b>(1-pszenica,6)</b> papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2303 kcal Białko ogółem 96.82g Tłuszcz 78.37g Węglowodany ogółem 306.65g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) 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> ) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g ( <b>1-pszenica,7,9</b> ) Buraczki 100g herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g <b>(1-pszenica,6)</b> papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2244 kcal Białko ogółem 95.51g Tłuszcz 72.78g Węglowodany ogółem 308.69g
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) ogórek 50g herbata	Mandarynka 1szt	Zupa krupnik 250ml ( <b>1-jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany b/s 90g ( <b>9</b> ) surówka z kapusty kiszanej 100g herbata		chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) krakowska wędzona <b>80g</b> <b>(1-pszenica,6)</b> papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1839kcal Białko ogółem 75.98g Tłuszcz 67.28g Węglowodany ogółem 231.97g

**WTOREK 07.01.2025**

	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> twaróg z koperkiem 75g <b>(7)</b> pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml <b>(9)</b> Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g <b>(1-pszenica,3;9)</b> herbata		chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g <b>(7)</b> sałatka śledziowa 100g <b>(3,4,10)</b> herbata	Wartość energetyczna 2008kcal Białko ogółem 84.01g Tłuszcz 79.53g Węglowodany ogółem 261.93g
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> twaróg z koperkiem 75g <b>(7)</b> pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml <b>(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 <b>(7)</b> sałatka ziemniaczana 100g <b>(3,7,10)</b> herbata	Wartość energetyczna 1893kcal Białko ogółem 76.47g Tłuszcz 69.87g Węglowodany ogółem 265.42g
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> pasztet zapiekany 50g <b>(7,12)</b> pomidor 50g herbata	Kefir 1szt <b>(7)</b> jabłko 1szt	Zupa ziemniaczana 250ml <b>(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 <b>(7)</b> sałatka ziemniaczana 100g <b>(3,7,10)</b> herbata	Wartość energetyczna 1988kcal Białko ogółem 82.69g Tłuszcz 68.67g Węglowodany ogółem 276.87g

**ŚRODA 08.01.2025**

	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> jajko 1szt <b>(3)</b> papryka 50g herbata		Zupa brokułowa 250ml <b>(7,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z kurczaka 150g <b>(1-pszenica,7,9)</b> herbata		chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g <b>(7)</b> pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 100g <b>(6)</b> rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2110kcal Białko ogółem 84.88g Tłuszcz 70.36g Węglowodany ogółem 292.94g
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> papryka 50g herbata		Zupa brokułowa 250ml <b>(7,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z kurczaka 150g <b>(1-pszenica,7,9)</b> herbata		chleb pszenny 100g <b>(1- pszenica,6)</b> masło 14g <b>(7)</b> szynka konserwowa 50g <b>(6,7)</b> rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1993kcal Białko ogółem 82.90g Tłuszcz 70.46g Węglowodany ogółem 266.74g
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	Marchewka 100g	Zupa brokułowa 250ml <b>(7,9)</b> Ziemniaki gotowane 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 <b>(7)</b> pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 100g <b>(6)</b> rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1965kcal Białko ogółem 81.96g Tłuszcz 76.12g Węglowodany ogółem 247.03g

**CZWARTEK 09.01.2025**

	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> ) jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> ) pomidor 100g sałata 20g miód 1szt 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> ) szynka gotowana 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2033kcal Białko ogółem 86.22g Tłuszcz 68.91g Węglowodany ogółem 274.61g
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> ) jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> ) pomidor 100g sałata 20g miód 1szt herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Pulpet drobiowy w sosie w sosie 150g ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g 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 2033kcal Białko ogółem 83.34g Tłuszcz 69.74g Węglowodany ogółem 277.83g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> ) pomidor 100g sałata 20g serek krążek 1szt ( <b>7</b> ) herbata	Kisiel 200g	Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Pulpet drobiowy b/s 90g ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) szynka gotowana 80g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1821 kcal Białko ogółem 71.75g Tłuszcz 67.13g Węglowodany ogółem 234.05g

**PIĄTEK 10.01.2025**

	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) kielbasa podwawelska 80g <b>(9,10)</b> musztarda 10g (10) mandarynka 1szt herbata		Barszcz czerwony 250ml <b>(7,9)</b> Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g <b>(1-pszenica)</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> roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2290kcal Białko ogółem 98.95g Tłuszcz 78.30g Węglowodany ogółem 309.35g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g <b>(1- pszenica,6)</b> masło 14g (7) szynka z indyka 50g <b>(1- pszenica,6,7)</b> mandarynka 1szt herbata		Barszcz czerwony 250ml <b>(7,9)</b> Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g <b>(1-pszenica,3)</b> herbata		chleb pszenny 100g <b>(1- pszenica,6)</b> masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g <b>(1- pszenica,6,7)</b> roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2133kcal Białko ogółem 83.12g Tłuszcz 65.36g Węglowodany ogółem 322.05g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g <b>(1- pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g (7) szynka z indyka 50g <b>(1- pszenica,6,7)</b> jajko 1szt <b>(3)</b> mandarynka 1szt herbata	Jabłko 1szt	Barszcz czerwony 250ml <b>(7,9)</b> Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g <b>(1-pszenica)</b> herbata		chleb żytni 105g <b>(1- pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g (7) pasztet z kurczaka <b>80g (1- pszenica,6,7)</b> roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 1967kcal Białko ogółem 79.36g Tłuszcz 71.09g Węglowodany ogółem 264.79g

**SOBOTA 11.01.2025**

	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) serek wypasiony 1/2szt (7) pomidor 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml <b>(1-pszenica,żyto,7,9)</b> Kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień)</b> Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- <b>pszenica,3,7)</b> surówka z kapusty czerwonej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g (7) pasta z jajka 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2210kcal Białko ogółem 83.88g Tłuszcz 80.36g Węglowodany ogółem 309.52g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6)</b> masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) pomidor 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml <b>(1-pszenica,żyto,7,9)</b> Kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień)</b> Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- <b>pszenica,3,7)</b> surówka z selera 100g <b>(3,7,9)</b> herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6)</b> masło 14g (7) pasta z jajka 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2152kcal Białko ogółem 82.83g Tłuszcz 77.56g Węglowodany ogółem 305.27g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) pomidor 50g herbata	Serek wiejski 1szt (7)	Zupa barszcz biały 250ml <b>(1-pszenica,żyto,7,9)</b> Kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień)</b> Klops gotowany b/s 90g (1- <b>pszenica,3)</b> surówka z kapusty czerwonej 100g herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g (7) pasta z jajka 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1927kcal Białko ogółem 81.82g Tłuszcz 75.32g Węglowodany ogółem 251.71g

**NIEDZIELA 12.01.2025**

	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> kielbasa żywiecka 50g <b>(1- pszenica,6)</b> ogórek kiszony 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 pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g <b>(7)</b> twaróg ze szczypiorkiem 75g <b>(7)</b> papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1969kcal Białko ogółem 99.61g Tłuszcz 72.10g Węglowodany ogółem 250.05g
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> kielbasa żywiecka 50g <b>(1- pszenica,6)</b> ogórek kiszony 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> twaróg ze szczypiorkiem 75g <b>(7)</b> papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1950kcal Białko ogółem 96.17g Tłuszcz 70.46g Węglowodany ogółem 255.55g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g <b>(1- pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g <b>(7)</b> kielbasa żywiecka <b>80g (1- pszenica,6)</b> ogórek kiszony 50g herbata	Jabłko 1szt	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 żytni 105g <b>(1- pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g <b>(7)</b> twaróg ze szczypiorkiem 75g <b>(7)</b> papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1813kcal Białko ogółem 87.94g Tłuszcz 73.10g Węglowodany ogółem 219.15g

## **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,