

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 20.01-26.01.2025

PONIEDZIAŁEK 20.01.2025

	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) ser żółty 50g (7) dżem 1szt herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny gotowany 200g (1- pszenica,3) filet ze szpinakiem 150g (1- pszenica,7) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- pszenica,6) marchewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2106 kcal Białko ogółem 96.29 g Tłuszcz 68.21 g Węglowodany ogółem 297.60 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) dżem 1szt herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny gotowany 200g (1- pszenica,3) filet ze szpinakiem 150g (1- pszenica,7) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- pszenica,6) marchewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2112 kcal Białko ogółem 96.25 g Tłuszcz 67.47 g Węglowodany ogółem 303.90 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 ziemniaczana 250ml (9) Makaron razowy gotowany 200g (1- pszenica) filet ze szpinakiem 150g (1- pszenica,7) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska wędzona 80g (1- pszenica,6) marchewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1857 kcal Białko ogółem 89.71 g Tłuszcz 64.25 g Węglowodany ogółem 242.97 g

WTOREK 21.01.2025

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 35g (1-pszenica,żyto) bułka pszenna 1 szt (1-pszenica) masło 14g (7) pasztetowa 50g (1-pszenica,6,7,10) pomidor 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Bigos 200g (1-pszenica,6,7,9,10) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka śledziowa 100g (3,4,10) banan 1szt herbata	Wartość energetyczna 2218 kcal Białko ogółem 79.95 g Tłuszcz 79.31 g Węglowodany ogółem 319.34 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 25g (1-pszenica,6) bułka pszenna 1 szt (1-pszenica) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1-jęczmień,9) ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) banan 1szt herbata	Wartość energetyczna 2127 kcal Białko ogółem 84.47 g Tłuszcz 67.38 g Węglowodany ogółem 318.45 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pomidor 50g pasztet z kurczaka 50g (1-pszenica,6,7) serek wiejski 1szt (7) herbata	jabłko 1szt	Zupa krupnik 250ml (1-jęczmień,9) ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy b/sosu 90g (1-pszenica,3,9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) herbata	Wartość energetyczna 1894 kcal Białko ogółem 83.85 g Tłuszcz 65.98 g Węglowodany ogółem 260.20 g

ŚRODA 22.01.2025

	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) jajko 1szt (3) papryka 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) Ryż gotowany 200g Potrawka z kurczaka z brokułami 150g (1- pszenica,7,9) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2106 kcal Białko ogółem 92.52 g Tłuszcz 73.92 g Węglowodany ogółem 289.58 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1szt (3) papryka 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) Ryż gotowany 200g Potrawka z kurczaka z brokułami 150g (1- pszenica,7,9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2112 kcal Białko ogółem 92.48 g Tłuszcz 73.18 g Węglowodany ogółem 295.88 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 2szt (3) papryka 50g herbata	Marchewka 100g	Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) Ryż brązowy gotowany 200g Potrawka z kurczaka z brokułami 150g (1- pszenica,7,9) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1856 kcal Białko ogółem 81.37 g Tłuszcz 73.09 g Węglowodany ogółem 242.57 g

CZWARTEK 23.01.2025

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 35g (1-pszenica,żyto) bułka pszenna 1szt (1-pszenica) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 20g miód 1szt herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g stek wieprzowy z cebulą 100g (1-pszenica) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) kanapkowa schabowa 50g (1-pszenica,6,10) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2101 kcal Białko ogółem 84.81 g Tłuszcz 72.03 g Węglowodany ogółem 286.49 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 25g (1-pszenica,6) bułka pszenna 1szt (1-pszenica) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 20g miód 1szt herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9) surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) kanapkowa schabowa 50g (1-pszenica,6,10) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2015 kcal Białko ogółem 88.53 g Tłuszcz 68.16 g Węglowodany ogółem 271.11 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 20g serek krążek 1szt (7) herbata	Kisiel 200g	Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany b/sosu 90g (9) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kanapkowa schabowa 80g (1-pszenica,6,10) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1838 kcal Białko ogółem 77.95 g Tłuszcz 71.09 g Węglowodany ogółem 238.80 g

PIĄTEK 24.01.2025

	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) kielbasa podwawelska 80g (9,10) musztarda 10g (10) mandarynka 1szt herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsny 250g (1-pszenica) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta rybna z fileta śledziowego 70g (1- pszenica,3;4) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2290 kcal Białko ogółem 98.95 g Tłuszcz 78.30 g Węglowodany ogółem 309.35 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- pszenica,6) mandarynka 1szt herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsny 250g (1-pszenica,3) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- pszenica,6,7) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2142 kcal Białko ogółem 83.62 g Tłuszcz 65.96 g Węglowodany ogółem 322.50 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska wędzona 80g (1- pszenica,6) mandarynka 1szt herbata	Jabłko 1szt	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsny 250g (1-pszenica) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 80g (1- pszenica,6,7) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 1937 kcal Białko ogółem 78.11 g Tłuszcz 67.92 g Węglowodany ogółem 265.78 g

SOBOTA 25.01.2025

	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) serek wypasiony 1/2szt (7) pomidor 50g herbata		Jarzynowa 250ml (7,9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz drobiowy 150g (1- pszenica,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajka 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2121 kcal Białko ogółem 81.76 g Tłuszcz 73.99 g Węglowodany ogółem 290.81 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) pomidor 50g herbata		Jarzynowa 250ml (7,9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz drobiowy 150g (1- pszenica,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasta z jajka 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2127 kcal Białko ogółem 81.72 g Tłuszcz 73.25 g Węglowodany ogółem 297.11 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 szynka wędzarska 50g herbata	Kefir 1szt (7)	Jarzynowa 250ml (7,9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz drobiowy 150g (1- pszenica,9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajka 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1828 kcal Białko ogółem 77.46 g Tłuszcz 69.23 g Węglowodany ogółem 230.64 g

NIEDZIELA 26.01.2025

	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) szynka z indyka 50g (1- pszenica,6,7) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w jarzynach 200g (1- pszenica,9) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z fasoli 100g (6) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2236 kcal Białko ogółem 105.07 g Tłuszcz 66.99 g Węglowodany ogółem 327.69 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1- pszenica,6,7) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w jarzynach 200g (1- pszenica,9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1951 kcal Białko ogółem 94.79 g Tłuszcz 58.71 g Węglowodany ogółem 286.42 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1- pszenica,6,7) ogórek kiszony 50g herbata	Marchewka z jabłkiem 100g	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w jarzynach 200g (1- pszenica,9) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z fasoli 100g (6) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1937 kcal Białko ogółem 85.58 g Tłuszcz 63.67 g Węglowodany ogółem 277.82 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,