

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 27.01-02.02.2025

PONIEDZIAŁEK 27.01.2025

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Ryż na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) jabłko 1szt herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Łazanki z kapustą kiszoną 250g (1- <b>pszenica,3,9,10</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2000 kcal Białko ogółem 88.56 g Tłuszcz 76.93 g Węglowodany ogółem 259.61 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Ryż na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) jabłko 1szt herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1- <b>pszenica,3;9</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1986 kcal Białko ogółem 81.14 g Tłuszcz 71.24 g Węglowodany ogółem 279.59 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) ser żółty 70g (7) jabłko 1szt herbata	Kisiel 150g	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron razowy z mięsem i warzywami 250g(1- <b>pszenica;9</b> ) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1971 kcal Białko ogółem 78.36 g Tłuszcz 72.05 g Węglowodany ogółem 267.01 g

## WTOREK 28.01.2025

	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> ) jajko 1szt ( <b>3</b> ) rzodkiewka 50g banan 1szt herbata		Brokułowa 250ml ( <b>7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g kotlet rybny w sosie greckim 200g ( <b>1-pszenica,3,4,9,10</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g ( <b>7</b> ) szynka konserwowa 50g <b>(6,7)</b> pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2068 kcal Białko ogółem 84.31 g Tłuszcz 59.95 g Węglowodany ogółem 307.56 g
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> ) jajko 1szt ( <b>3</b> ) rzodkiewka 50g banan 1szt herbata		Brokułowa 250ml ( <b>7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z fileta drobiowego 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> pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2018 kcal Białko ogółem 83.21 g Tłuszcz 59.94 g Węglowodany ogółem 297.07 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) jajko <b>2szt (3)</b> rzodkiewka 50g mandarynka 1szt herbata	Jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> )	Brokułowa 250ml ( <b>7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z fileta drobiowego 150g ( <b>1-pszenica,7,9</b> ) herbata		chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) szynka konserwowa 50g <b>(6,7)</b> pomidor 50g <b>serek wypasiony 1/2szt (7)</b> herbata	Wartość energetyczna 1827 kcal Białko ogółem 78.26 g Tłuszcz 69.96 g Węglowodany ogółem 224.69 g

**ŚRODA 29.01.2025**

	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) twaróg z koperkiem 75g (7) papryka 50g herbata		Zupa krupnik 250ml ( <b>1-jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g pulpet drobiowy 150g w sosie ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2229 kcal Białko ogółem 90.62 g Tłuszcz 76.67 g Węglowodany ogółem 298.44 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		Zupa krupnik 250ml ( <b>1-jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g pulpet drobiowy 150g w sosie ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2235 kcal Białko ogółem 90.58 g Tłuszcz 75.93 g Węglowodany ogółem 304.74 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 <b>112g</b> (7) papryka 50g herbata	Jabłko 1szt	Zupa krupnik 250ml ( <b>1-jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g pulpet drobiowy b/s 90g ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) <b>surówka z marchewki 100g</b> herbata		chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1822 kcal Białko ogółem 74.54 g Tłuszcz 60.23 g Węglowodany ogółem 249.56 g

**CZWARTEK 30.01.2025**

	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) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g herbata		Chłopska 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (1- <b>pszenica,3</b> ) Surówka z czerwonej kapusty 100g Herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) pierś z indyka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2116 kcal Białko ogółem 97.35 g Tłuszcz 69.52 g Węglowodany ogółem 298.79 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) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g herbata		Chłopska 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Schab gotowany w sosie 150g (1- <b>pszenica,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) pierś z indyka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1988 kcal Białko ogółem 93.88 g Tłuszcz 63.75 g Węglowodany ogółem 284.74 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g serek krążek 1szt (7) herbata	Mandarynka 1szt	Chłopska 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Schab gotowany b/s 90g (9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) pierś z indyka 80g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1841 kcal Białko ogółem 80.64 g Tłuszcz 67.75 g Węglowodany ogółem 244.79 g

**PIĄTEK 31.01.2025**

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- <b>pszenica,6</b> ) jabłko 1szt herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsny 250g (1- <b>pszenica</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> ) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2175 kcal Białko ogółem 90.33 g Tłuszcz 72.87 g Węglowodany ogółem 308.03 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- <b>pszenica,6</b> ) jabłko 1szt herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsny 250g (1- <b>pszenica,3</b> ) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2120 kcal Białko ogółem 79.74 g Tłuszcz 73.81 g Węglowodany ogółem 308.54 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> ) jajko 1szt (3) jabłko 1szt herbata	Marchewka 100g	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsny 250g (1- <b>pszenica</b> ) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1929 kcal Białko ogółem 76.31 g Tłuszcz 71.76 g Węglowodany ogółem 259.91 g

**SOBOTA 01.02.2025**

	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> pasztetowa 50g <b>(1-pszenica,6,7,10)</b> ogórek kiszony 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml <b>(1-pszenica,żyto,7,9)</b> Kasza jęczmienna 200g <b>(1-jęczmień)</b> Klops gotowany w sosie koperkowym 150g <b>(1-pszenica,3,7)</b> surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g <b>(7)</b> pasta z jajek 75g <b>(3,10)</b> papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2069 kcal Białko ogółem 82.55 g Tłuszcz 77.62 g Węglowodany ogółem 280.48 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> pasztet z kurczaka 50g <b>(1-pszenica,6,7)</b> ogórek kiszony 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml <b>(1-pszenica,żyto,7,9)</b> Kasza jęczmienna 200g <b>(1-jęczmień)</b> Klops gotowany w sosie koperkowym 150g <b>(1-pszenica,3,7)</b> sałata ze śmietaną 50g <b>(7)</b> herbata		chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b> masło 14g <b>(7)</b> pasta z jajek 75g <b>(3,10)</b> papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2012 kcal Białko ogółem 84.31 g Tłuszcz 70.48 g Węglowodany ogółem 282.38 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYC H WĘGLOWODANÓ W	chleb żytni razowy 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g <b>(7)</b> pasztet z kurczaka 50g <b>(1-pszenica,6,7)</b> ogórek kiszony 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> Klops gotowany b/s 90g <b>(1-pszenica,3)</b> surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g <b>(7)</b> pasta z jajek 75g <b>(3,10)</b> papryka 50g <b>szynka konserwowa 30g (6,7)</b> herbata	Wartość energetyczna 1850 kcal Białko ogółem 80.22 g Tłuszcz 72.94 g Węglowodany ogółem 236.43 g

**NIEDZIELA 02.02.2025**

	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> ) szynka wieprzowa 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) sałata lodowa 20g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka pieczone 180g 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> ) pasta z ciecierzycy 100g ( <b>6</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2150 kcal Białko ogółem 99.90 g Tłuszcz 73.49 g Węglowodany ogółem 280.02 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> ) szynka wieprzowa 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) sałata lodowa 20g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 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> ) twaróg ze szczypiorkiem 75g ( <b>7</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2009 kcal Białko ogółem 95.37 g Tłuszcz 71.62 g Węglowodany ogółem 255.13 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g ( <b>7</b> ) szynka wieprzowa 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) sałata lodowa 20g jabłko 1szt herbata	Serek wiejski 1szt ( <b>7</b> )	Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 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> ) pasta z ciecierzycy 100g ( <b>6</b> ) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1938 kcal Białko ogółem 90.78 g Tłuszcz 68.99 g Węglowodany ogółem 243.63 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,