

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 03.03-09.03.2025

PONIEDZIAŁEK 03.03.2025

	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) ser żółty 50g (7) miód 1 szt herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie 150g (1-pszenica,7) brokuły gotowane 100g		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) kiełbasa żywiecka 50g (1-pszenica,6) biała rzodkiew 50g herbata	Wartość energetyczna 2142kcal Białko ogółem 98.19g Tłuszcz 72.77g Węglowodany ogółem 294.12g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) miód 1 szt herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie 150g (1-pszenica,7) brokuły gotowane 100g		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) kiełbasa żywiecka 50g (1-pszenica,6) biała rzodkiew 50g herbata	Wartość energetyczna 2148kcal Białko ogółem 98.15g Tłuszcz 72.03g Węglowodany ogółem 300.42g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) pomidor 50g herbata	Mandarynka 1szt	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta b/sosu 90g brokuły gotowane 100g		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kiełbasa żywiecka 70g (1-pszenica,6) biała rzodkiew 50g jajko 1szt (3) herbata	Wartość energetyczna 1800 kcal Białko ogółem 98.15 g Tłuszcz 72.06 g Węglowodany ogółem 223.29 g

WTOREK 04.03.2025

	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) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 20g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (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 2191 kcal Białko ogółem 78.31 g Tłuszcz 70.79 g Węglowodany ogółem 330.02 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) 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-pszenica,7,9) buraczki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) banan 1szt herbata	Wartość energetyczna 2271 kcal Białko ogółem 90.19 g Tłuszcz 73.61 g Węglowodany ogółem 336.20 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	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany b/sosu 90g (9) surówka z marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) szynka konserwowa 50g (6,7) herbata	Wartość energetyczna 1842 kcal Białko ogółem 81.07 g Tłuszcz 68.32 g Węglowodany ogółem 254.69 g

ŚRODA 05.03.2025

	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) twaróg z koperkiem 75g (7) papryka 50g herbata		Jarzynowa 250ml (7,9) Ryż z jabłkiem z polewą śmietanową 250g (7) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2021 kcal Białko ogółem 72.20 g Tłuszcz 77.34 g Węglowodany ogółem 266.09 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) papryka 50g herbata		Jarzynowa 250ml (7,9) Ryż z jabłkiem z polewą śmietanową 250g (7) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2027 kcal Białko ogółem 72.16 g Tłuszcz 76.60 g Węglowodany ogółem 272.39 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 112g (7) papryka 50g herbata	kefir 1szt (7)	Jarzynowa 250ml (7,9) Ryż brązowy z jabłkiem z polewą śmietanową 250g (7) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1664 kcal Białko ogółem 65.65 g Tłuszcz 63.74 g Węglowodany ogółem 213.45 g

CZWARTEK 06.03.2025

	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) krakowska wędzona 50g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet mielony 100g (1- pszenica,3) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2111 kcal Białko ogółem 101.08 g Tłuszcz 76.50 g Węglowodany ogółem 275.52 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g (1- pszenica,3,7,9) surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1990 kcal Białko ogółem 98.73 g Tłuszcz 66.73 g Węglowodany ogółem 272.80 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) ogórek kiszony 50g serek krążek 2szt (7) herbata	Jabłko 1szt	Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet b/s 90g (1- pszenica,3,9) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1828 kcal Białko ogółem 88.38 g Tłuszcz 68.26 g Węglowodany ogółem 233.24 g

PIĄTEK 07.03.2025

	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) pasztetowa 50g (1- pszenica,6,7,10)) rzodkiew biała 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1-pszenica) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta rybna z fileta śledziowego 70g (1- pszenica,3;4)) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2195 kcal Białko ogółem 86.91 g Tłuszcz 77.97 g Węglowodany ogółem 299.33 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6)) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- pszenica,6,7)) rzodkiew biała 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1-pszenica,3) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6)) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2199 kcal Białko ogółem 87.39 g Tłuszcz 75.98 g Węglowodany ogółem 311.05 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11)) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- pszenica,6,7)) rzodkiew biała 50g herbata	Marchewka 100g	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1-pszenica) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11)) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1818kcal Białko ogółem 72.93 g Tłuszcz 72.16 g Węglowodany ogółem 231.33 g

SOBOTA 08.03.2025

	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) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz wieprzowy z warzywami 250g (1-pszenica,9) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z papryką 100g (6) 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 (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz wieprzowy z warzywami 250g (1-pszenica,9) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) 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 (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g kielbasa żywiecka 50g (1-pszenica,6) herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz wieprzowy z warzywami 250g (1-pszenica,9) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z papryką 100g (6) herbata	Wartość energetyczna 1986 kcal Białko ogółem 81.57 g Tłuszcz 72.47 g Węglowodany ogółem 260.90 g

NIEDZIELA 09.03.2025

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) kanapkowa schabowa 50g (1-pszenica,6,10) pomidor 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z kapusty białej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 1szt (3) 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 (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) kanapkowa schabowa 50g (1-pszenica,6,10) pomidor 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1szt (3) 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 (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kanapkowa schabowa 50g (1-pszenica,6,10) pomidor 50g herbata	Jabłko 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z kapusty białej 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 2szt (3) 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 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,