

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 10.03-16.03.2025

PONIEDZIAŁEK 10.03.2025

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Ryż na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) jabłko 1szt herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Łazanki z kapustą kiszoną 250g (1-pszenica,3,9,10) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka śledziowa 100g (3,4,10) herbata	Wartość energetyczna 2049 kcal Białko ogółem 89.57 g Tłuszcz 76.05 g Węglowodany ogółem 273.87 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Ryż na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) jabłko 1szt herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g (1-pszenica,3;9) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) herbata	Wartość energetyczna 2052 kcal Białko ogółem 75.94 g Tłuszcz 76.74 g Węglowodany ogółem 289.77 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 70g (7) jabłko 1szt herbata	Kisiel 150g	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron razowy z mięsem i warzywami 250g (1-pszenica;9) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) pierś z indyka 50g (1-pszenica,6,7) herbata	Wartość energetyczna 2008 kcal Białko ogółem 78.32 g Tłuszcz 71.84 g Węglowodany ogółem 277.79 g

WTOREK 11.03.2025

	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) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g banan 1szt herbata		Brokułowa 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g kotlet rybny w sosie greckim 200g (1-pszenica,3,4,9,10) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2134 kcal Białko ogółem 84.02 g Tłuszcz 61.97 g Węglowodany ogółem 318.13 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g banan 1szt herbata		Brokułowa 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z fileta drobiowego 150g (1-pszenica,7,9) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2111 kcal Białko ogółem 83.63 g Tłuszcz 61.80 g Węglowodany ogółem 314.99 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g serek wypasiony 1/2szt (7) mandarynka 1szt herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Brokułowa 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Potrawka z fileta drobiowego 150g (1-pszenica,7,9) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 2szt (3) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1829 kcal Białko ogółem 77.76 g Tłuszcz 70.31 g Węglowodany ogółem 225.04 g

ŚRODA 12.03.2025

	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		Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g(1- pszenica,6,7,9,10) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- pszenica,6,7) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2242 kcal Białko ogółem 88.62 g Tłuszcz 68.49 g Węglowodany ogółem 321.75 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		Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy 150g w sosie (1- pszenica,3,7,9) Surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- pszenica,6,7) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2185 kcal Białko ogółem 89.50 g Tłuszcz 70.79 g Węglowodany ogółem 304.74 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	Jabłko 1szt	Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy b/s 90g (1- pszenica,3,9) surówka z marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- pszenica,6,7) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1862 kcal Białko ogółem 73.46 g Tłuszcz 65.09 g Węglowodany ogółem 249.56 g

CZWARTEK 13.03.2025

	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) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g herbata		Chłopska 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (1-pszenica,3) Surówka z czerwonej kapusty 100g Herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pierś z indyka 50g (1-pszenica,6,7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2174 kcal Białko ogółem 99.11 g Tłuszcz 69.75 g Węglowodany ogółem 309.84 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g herbata		Chłopska 250ml (1-pszenica,3,9) Schab gotowany w sosie 150g (1-pszenica,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pierś z indyka 50g (1-pszenica,6,7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2073 kcal Białko ogółem 96.35 g Tłuszcz 63.82 g Węglowodany ogółem 303.14 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g serek krążek 1szt (7) herbata	Mandarynka 1szt	Chłopska 250ml (1-pszenica,3,9) Schab gotowany b/s 90g (9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pierś z indyka 80g (1-pszenica,6,7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1841 kcal Białko ogółem 80.64 g Tłuszcz 67.75 g Węglowodany ogółem 244.79 g

PIĄTEK 14.03.2025

	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) jabłko 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) serek wypasiony ½ szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2165 kcal Białko ogółem 84.17 g Tłuszcz 76.12 g Węglowodany ogółem 304.36 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) jabłko 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) 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-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska wędzona 80g (1-pszenica,6) jajko 1szt (3) jabłko 1szt herbata	Marchewka 100g	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) 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 15.03.2025

	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) pasztetowa 50g (1- pszenica,6,7,10) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- pszenica,3,7) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) 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 (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- pszenica,6,7) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- pszenica,3,7) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) 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 (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- pszenica,6,7) ogórek kiszony 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Klops gotowany b/s 90g (1-pszenica,3) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g szynka konserwowa 30g (6,7) herbata	Wartość energetyczna 1850 kcal Białko ogółem 80.22 g Tłuszcz 72.94 g Węglowodany ogółem 236.43 g

NIEDZIELA 16.03.2025

	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) szynka wieprzowa 50g (1- pszenica,6,7) sałata lodowa 20g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka pieczone 180g surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy 100g (6) 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 (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka wieprzowa 50g (1- pszenica,6,7) sałata lodowa 20g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g (9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) 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 (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka wieprzowa 50g (1- pszenica,6,7) sałata lodowa 20g jabłko 1szt herbata	Serek wiejski 1szt (7)	Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g (9) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy 100g (6) 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 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,