

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 17.03-23.03.2025

PONIEDZIAŁEK 17.03.2025

	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 ziemniaczana 250ml <b>(9)</b> Makaron pszenny gotowany 200g ( <b>1- pszenica,3</b> ) Sztuka fileta ze szpinakiem 150g ( <b>1-pszenica,7</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g (7) krakowska wędzona 50g <b>(1-pszenica,6)</b> 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 ( <b>1- pszenica,6</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) dżem 1szt herbata		Zupa ziemniaczana 250ml <b>(9)</b> Makaron pszenny gotowany 200g ( <b>1- pszenica,3</b> ) Sztuka fileta ze szpinakiem 150g ( <b>1-pszenica,7</b> ) herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1- pszenica,6</b> ) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g <b>(1-pszenica,6)</b> 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 ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) ogórek 50g herbata	Mandarynka 1szt	Zupa ziemniaczana 250ml <b>(9)</b> Makaron razowy gotowany 200g ( <b>1-pszenica</b> ) Sztuka fileta ze szpinakiem 150g ( <b>1-pszenica,7</b> ) 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> marchewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1857 kcal Białko ogółem 89.71 g Tłuszcz 64.25 g Węglowodany ogółem 242.97 g

**WTOREK 18.03.2025**

	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) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata		Zupa chłopska 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g Bigos 200g (1- <b>pszenica,6,7,9,10</b> ) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) szynka z indyka 40g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) banan 1szt herbata	Wartość energetyczna 2233 kcal Białko ogółem 88.81 g Tłuszcz 75.40 g Węglowodany ogółem 319.23 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata		Zupa chłopska 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1- <b>pszenica,7,9</b> ) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> ) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) szynka z indyka 40g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) banan 1szt herbata	Wartość energetyczna 2269 kcal Białko ogółem 107.73 g Tłuszcz 71.10 g Węglowodany ogółem 322.93 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g pasztet z kurczaka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) herbata	jabłko 1szt	Zupa chłopska 250ml (1- <b>pszenica,3,9</b> ) ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany b/sosu 90g (9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) szynka z indyka 40g (1- <b>pszenica,6,7</b> ) herbata	Wartość energetyczna 1906 kcal Białko ogółem 90.35 g Tłuszcz 71.26 g Węglowodany ogółem 243.98 g

**ŚRODA 19.03.2025**

	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 barszcz biały 250ml <b>(1-pszenica,żyto,7,9)</b> Ryż gotowany 200g Potrawka z kurczaka z brokułami 150g <b>(1- pszenica,7,9)</b> herbata		chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g <b>(7)</b> twaróg z koperkiem 75g <b>(7)</b> 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 <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 barszcz biały 250ml <b>(1-pszenica,żyto,7,9)</b> Ryż gotowany 200g Potrawka z kurczaka z brokułami 150g <b>(1- pszenica,7,9)</b> <b>herbata</b>		chleb pszenny 100g <b>(1- pszenica,6)</b> masło 14g <b>(7)</b> twaróg z koperkiem 75g <b>(7)</b> 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 <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g <b>(7)</b> jajko <b>2szt (3)</b> papryka 50g herbata	Marchewka 100g	Zupa barszcz biały 250ml <b>(1-pszenica,żyto,7,9)</b> Ryż brązowy gotowany 200g Potrawka z kurczaka z brokułami 150g <b>(1- pszenica,7,9)</b> herbata		chleb żytni 105g <b>(1- pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g <b>(7)</b> twaróg z koperkiem 75g <b>(7)</b> rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1856 kcal Białko ogółem 81.37 g Tłuszcz 73.09 g Węglowodany ogółem 242.57 g

**CZWARTEK 20.03.2025**

	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 (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 20g miód 1szt herbata		Zupa krupnik 250ml ( <b>1-jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g stek wieprzowy z cebulą 100g ( <b>1-pszenica</b> ) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> ) masło 14g (7) szynka wieprzowa 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2171 kcal Białko ogółem 86.95 g Tłuszcz 65.80 g Węglowodany ogółem 315.97 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml ( <b>1-orkisz,7</b> ) chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 20g miód 1szt herbata		Zupa krupnik 250ml ( <b>1-jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy w sosie 150g ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> ) surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> ) masło 14g (7) szynka wieprzowa 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2139 kcal Białko ogółem 86.42 g Tłuszcz 63.12 g Węglowodany ogółem 317.00 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g sałata 20g serek krążek 1szt (7) herbata	Kisiel 200g	Zupa krupnik 250ml ( <b>1-jęczmień,9</b> ) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy b/ sosu 90g ( <b>1-pszenica,3,9</b> ) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> ) masło 14g (7) szynka wieprzowa 80g ( <b>1-pszenica,6,7</b> ) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1889 kcal Białko ogółem 71.81 g Tłuszcz 60.94 g Węglowodany ogółem 266.38 g

**PIĄTEK 21.03.2025**

	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 z serem i brzoskwiniami 250g ( <b>1- pszenica,3,7)</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 2087 kcal Białko ogółem 93.16 g Tłuszcz 64.91 g Węglowodany ogółem 298.97 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g ( <b>1- pszenica,6)</b> masło 14g (7) krakowska parzona 50g ( <b>1- pszenica,6)</b> mandarynka 1szt herbata		Barszcz czerwony 250ml <b>(7,9)</b> Makaron z serem i brzoskwiniami 250g ( <b>1- pszenica,3,7)</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 2097 kcal Białko ogółem 82.26 g Tłuszcz 71.47 g Węglowodany ogółem 301.31 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g ( <b>1- pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g (7) krakowska parzona <b>80g (1- pszenica,6)</b> mandarynka 1szt herbata	Jabłko 1szt	Barszcz czerwony 250ml <b>(7,9)</b> Makaron razowy z serem 250g ( <b>1-pszenica,7)</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 1815 kcal Białko ogółem 76.42 g Tłuszcz 66.05 g Węglowodany ogółem 242.60 g

**SOBOTA 22.03.2025**

	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		Jarzynowa 250ml (7,9) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz drobiowy 150g (1- <b>pszenica,9)</b> surówka z selera 100g <b>(3,7,9,10)</b> herbata		chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> 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- <b>pszenica,6)</b> masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) pomidor 50g herbata		Jarzynowa 250ml (7,9) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz drobiowy 150g (1- <b>pszenica,9)</b> surówka z selera 100g <b>(3,7,9,10)</b> herbata		chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6)</b> 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- <b>pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) pomidor 50g <b>szynka konserwowa 50g</b> <b>(6,7)</b> herbata	Kefir 1szt (7)	Jarzynowa 250ml (7,9) kasza jęczmienna 200g (1- <b>jęczmień</b> ) Gulasz drobiowy 150g (1- <b>pszenica,9)</b> surówka z selera 100g <b>(3,7,9,10)</b> 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 1828 kcal Białko ogółem 77.46 g Tłuszcz 69.23 g Węglowodany ogółem 230.64 g

**NIEDZIELA 23.03.2025**

	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> pierś z indyka 50g <b>(1- pszenica,6,7)</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> surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b> masło 14g <b>(7)</b> pasta z fasoli 100g <b>(6)</b> papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2204 kcal Białko ogółem 100.35 g Tłuszcz 71.36 g Węglowodany ogółem 296.54 g
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> pierś z indyka 50g <b>(1- pszenica,6,7)</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> surówka z marchewki 100g 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 1962 kcal Białko ogółem 89.30 g Tłuszcz 67.96 g Węglowodany ogółem 255.89 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g <b>(1- pszenica,żyto,6,7,11)</b> masło 14g <b>(7)</b> pierś z indyka 50g <b>(1- pszenica,6,7)</b> ogórek kiszony 50g herbata	Marchewka z jabłkiem 100g	Rosół z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,9)</b> Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g <b>(9)</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 fasoli 100g <b>(6)</b> papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1965 kcal Białko ogółem 81.66 g Tłuszcz 73.18 g Węglowodany ogółem 250.01 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,