

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 21.04-27.04.2025

PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY 21.04.2025

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka dębową 50g (1-pszenica,6,7) ćwikła 10g sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) ciasto 80g (1-pszenica,3) mandarynka 1szt herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (1-pszenica,3) Surówka z marchewki 100g Herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2189 kcal Białko ogółem 91.19 g Tłuszcz 77.85 g Węglowodany ogółem 302.16 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka dębową 50g (1-pszenica,6,7) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) ciasto 80g (1-pszenica,3) mandarynka 1szt herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) 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) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2107 kcal Białko ogółem 89.14 g Tłuszcz 76.76 g Węglowodany ogółem 289.77 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka dębową 50g (1-pszenica,6,7) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) mandarynka 1szt herbata	Kefir 1szt (7)	Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Schab gotowany b/s 90g (9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka z indyka 80g (1-pszenica,6,7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1827 kcal Białko ogółem 85.20 g Tłuszcz 71.00 g Węglowodany ogółem 228.53 g

WTOREK 22.04.2025

	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) pasztet zapiekany 50g (1-pszenica,6,7) ogórek kiszony 50g herbata		Koperkowa z ziemniakami 250ml (9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1-pszenica,3;9) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1950 kcal Białko ogółem 78.32 g Tłuszcz 76.54 g Węglowodany ogółem 257.50 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (1-pszenica,6,7) ogórek kiszony 50g herbata		Koperkowa z ziemniakami 250ml (9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1-pszenica,3;9) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1956 kcal Białko ogółem 78.28 g Tłuszcz 75.80 g Węglowodany ogółem 263.80 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (1-pszenica,6,7) ogórek kiszony 50g herbata	Jabłko 1szt	Koperkowa z ziemniakami 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) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1880 kcal Białko ogółem 73.39 g Tłuszcz 66.93 g Węglowodany ogółem 262.07 g

ŚRODA 23.04.2025

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZORE K	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1- pszenica,9) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka śledziowa 100g (3,4,10) herbata	Wartość energetyczna 2098 kcal Białko ogółem 96.77 g Tłuszcz 71.84 g Węglowodany ogółem 290.29 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1- pszenica,9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) kielbasa żywiecka 30g (1- pszenica,6) herbata	Wartość energetyczna 2104 kcal Białko ogółem 93.17 g Tłuszcz 74.35 g Węglowodany ogółem 292.71 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata	Kisiel 200g	Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy z warzywami 250g (1- pszenica,9) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) kielbasa żywiecka 50g (1- pszenica,6) herbata	Wartość energetyczna 1865 kcal Białko ogółem 77.75 g Tłuszcz 72.52 g Węglowodany ogółem 244.94 g

CZWARTEK 24.04.2025

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZORE K	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) Jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g dżem 25g herbata		Ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet mielony 100g (1-pszenica,3) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) Krakowska wędzona 50g (1-pszenica,6) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2299 kcal Białko ogółem 91.70 g Tłuszcz 65.42 g Węglowodany ogółem 314.94 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g dżem 25g herbata		Ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g (1-pszenica,3,7) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) Krakowska wędzona 50g (1-pszenica,6) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2221 kcal Białko ogółem 90.02 g Tłuszcz 60.75 g Węglowodany ogółem 310.73 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 roszponka 20g serek krążek 1szt (7) herbata	Marchewka z jabłkiem 100g	Ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet b/sosu 90g (1-pszenica,3) surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) Krakowska wędzona 80g (1-pszenica,6) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1805 kcal Białko ogółem 77.14 g Tłuszcz 67.80 g Węglowodany ogółem 241.79 g

PIĄTEK 25.04.2025

	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) pierś z indyka 50g (1-pszenica,6,7) 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) ser żółty 50g (7) sałata lodowa 30g herbata	Wartość energetyczna 2169 kcal Białko ogółem 92.37 g Tłuszcz 71.35 g Węglowodany ogółem 303.09 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pierś z indyka 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 lodowa 30g herbata	Wartość energetyczna 2082 kcal Białko ogółem 85.64 g Tłuszcz 68.66 g Węglowodany ogółem 301.06 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pierś z indyka 80g (1-pszenica,6,7) rzodkiew biała 50g herbata	Jabłko 1szt	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 lodowa 30g herbata	Wartość energetyczna 1912 kcal Białko ogółem 77.39 g Tłuszcz 71.13 g Węglowodany ogółem 254.17 g

SOBOTA 26.04.2025

	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) jajko 1szt (3) pomidor 50g 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) pasta z ciecierzycy z papryką 100g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1956 kcal Białko ogółem 88.50 g Tłuszcz 63.83 g Węglowodany ogółem 298.54 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1szt (3) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g sztuka fileta w sosie 150g (1-pszenica,7,9) surówka marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2025 kcal Białko ogółem 97.25 g Tłuszcz 76.01 g Węglowodany ogółem 283.22 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 2szt (3) pomidor 50g herbata	Mandarynka 1szt	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g sztuka fileta b/s 90g surówka z marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z papryką 100g ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1769 kcal Białko ogółem 91.18 g Tłuszcz 62.82 g Węglowodany ogółem 248.55 g

NIEDZIELA 27.04.2025

	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) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) sałata 30g Jabłko 1szt herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2079 kcal Białko ogółem 94.62 g Tłuszcz 72.68 g Węglowodany ogółem 265.32 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) sałata 30g Jabłko 1szt herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2119 kcal Białko ogółem 95.68 g Tłuszcz 71.81 g Węglowodany ogółem 279.19 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) sałata 30g Jabłko 1szt herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1826 kcal Białko ogółem 81.67 g Tłuszcz 70.30 g Węglowodany ogółem 218.66 g

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE, ZE WZGLĘDU NA DOSTĘPNOŚĆ PRODUKTÓW!!!

ROZPORZĄDZENIE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 z 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 zawartość SO₂ 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,