

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 28.04-04.05.2025

PONIEDZIAŁEK 28.04.2025

	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) ser żółty 50g (7) dżem 1szt herbata		Zupa chłopska 250ml (1- pszenica,3,9) ziemniaki gotowane 200g kiełbasa w kapuście 250g (9,10) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- pszenica,6) rzodkiew biała 50g herbata	Wartość energetyczna 2063 kcal Białko ogółem 87.72 g Tłuszcz 71.25 g Węglowodany ogółem 287.12 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) dżem 1szt herbata		Zupa chłopska 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w sosie 150g (1- pszenica,3,7,9) brokuł gotowany 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- pszenica,6) rzodkiew biała 50g herbata	Wartość energetyczna 2090 kcal Białko ogółem 98.52 g Tłuszcz 64.07 g Węglowodany ogółem 303.04 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 70g (7) ogórek 50g herbata	Marchewka z jabłkiem 100g	Zupa chłopska 250ml (1- pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy b/ sosu 90g (1- pszenica,3,9) brokuł gotowany 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska wędzona 80g (1- pszenica,6) rzodkiew biała 50g herbata	Wartość energetyczna 1849 kcal Białko ogółem 89.20 g Tłuszcz 66.96 g Węglowodany ogółem 243.01 g

WTOREK 29.04.2025

	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) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g ser topiony ½ szt (7) herbata		Zupa ryżowa 250ml (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) szynka gotowana 50g (1- pszenica,6,7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2207 kcal Białko ogółem 93.92 g Tłuszcz 72.95 g Węglowodany ogółem 314.88 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 serek krążek 1szt (7) herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Schab w jarzynach 200g (1- pszenica,9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1- pszenica,6,7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2098 kcal Białko ogółem 95.60 g Tłuszcz 64.23 g Węglowodany ogółem 309.09 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g serek krążek 2szt (7) herbata	Kisiel 200g	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Schab w jarzynach 200g (1- pszenica,9) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1- pszenica,6,7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1803 kcal Białko ogółem 77.88 g Tłuszcz 63.03 g Węglowodany ogółem 250.68 g

ŚRODA 30.04.2025

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZORE K	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata		Zupa brokułowa 250ml (7,9) Ryż gotowany 200g Gulasz wieprzowy 150g (1-pszenica,9) surówka z kapusty kiszanej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z fasoli 100g (6) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2224 kcal Białko ogółem 87.26 g Tłuszcz 77.69 g Węglowodany ogółem 318.26 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata		Zupa brokułowa 250ml (7,9) Ryż gotowany 200g Gulasz wieprzowy 150g (1-pszenica,9) Surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1-pszenica,6,7) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2080 kcal Białko ogółem 83.03 g Tłuszcz 74.35 g Węglowodany ogółem 296.13 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 2szt (3) rzodkiewka 50g herbata	Marchew 100g	Zupa brokułowa 250ml (7,9) Ryż brązowy gotowany 200g Gulasz wieprzowy 150g (1-pszenica,9) surówka z kapusty kiszanej 100g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z fasoli 100g (6) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1994 kcal Białko ogółem 79.15 g Tłuszcz 72.06 g Węglowodany ogółem 284.89 g

CZWARTEK 01.05.2025

	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) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Filet smażony 100g (1-pszenica,3) Surówka z kapusty pekińskiej 100g Herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) kiełbasa podwawelska 80g (9,10) musztarda 10g (10) rzodkiew biała 50g herbata	Wartość energetyczna 2079 kcal Białko ogółem 103.43 g Tłuszcz 72.93 g Węglowodany ogółem 257.15 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet drobiowy w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9) Surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) kiełbasa żywiecka 50g (1-pszenica,6) rzodkiew biała 50g herbata	Wartość energetyczna 2077 kcal Białko ogółem 95.35 g Tłuszcz 73.27 g Węglowodany ogółem 267.97 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g pasztet z kurczaka 50g (1-pszenica,6,7) herbata	Jabłko 1szt	Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy b/sosu 90g (1-pszenica,3,9) Surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kiełbasa żywiecka 50g (1-pszenica,6) rzodkiew biała 50g herbata	Wartość energetyczna 1863 kcal Białko ogółem 82.70 g Tłuszcz 69.31 g Węglowodany ogółem 229.86 g

PIĄTEK 02.05.2025

	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) szynka z indyka 50g (1- pszenica,6,7) Jabłko 1szt herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z serem 200g (1- pszenica,3,7) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta rybna z fileta śledziowego 70g (1- pszenica,3;4) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2090 kcal Białko ogółem 85.83 g Tłuszcz 62.97 g Węglowodany ogółem 314.42 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1- pszenica,6,7) Jabłko 1szt herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z serem 200g (1- pszenica,3,7) herbata		chleb pszenno 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- pszenica,6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2005 kcal Białko ogółem 81.16 g Tłuszcz 60.33 g Węglowodany ogółem 305.99 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka z indyka 80g (1- pszenica,6,7) Jabłko 1szt herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z serem 200g (1- pszenica,7) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska wędzona 80g (1- pszenica,6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1808 kcal Białko ogółem 78.65 g Tłuszcz 67.73 g Węglowodany ogółem 234.39 g

SOBOTA 03.05.2025

	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) pasztetowa 50g (1-pszenica,6,7,10) rzodkiewka 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g stek wieprzowy z cebulą 100g (1-pszenica) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2116 kcal Białko ogółem 85.31 g Tłuszcz 75.59 g Węglowodany ogółem 279.22 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1-pszenica,6,7) rzodkiewka 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1-jęczmień,9) ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9) 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 2098 kcal Białko ogółem 87.52 g Tłuszcz 70.34 g Węglowodany ogółem 287.35 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 80g (1-pszenica,6,7) rzodkiewka 50g herbata	Mandarynka 1szt	Zupa krupnik 250ml (1-jęczmień,9) ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy b/sosu 90g (1-pszenica,3) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g szynka konserwowa 50g (6,7) herbata	Wartość energetyczna 1862 kcal Białko ogółem 78.62 g Tłuszcz 67.73 g Węglowodany ogółem 234.97 g

NIEDZIELA 04.05.2025

	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) szynka gotowana 50g (1- pszenica,6,7) sałata lodowa 20g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) 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) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2109 kcal Białko ogółem 100.59 g Tłuszcz 71.79 g Węglowodany ogółem 286.69 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1- pszenica,6,7) sałata lodowa 20g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1- pszenica,7,9) surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2085 kcal Białko ogółem 99.60 g Tłuszcz 70.83 g Węglowodany ogółem 286.07 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) sałata lodowa 20g serek krążek 1szt (7) herbata	Kisiel 200g	Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany b/s 90g (9) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 1870 kcal Białko ogółem 78.08 g Tłuszcz 69.59 g Węglowodany ogółem 252.09 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,