

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 12.05-18.05.2025

PONIEDZIAŁEK 12.05.2025

	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) papryka 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie 150g (1-pszenica,7) brokuły gotowane 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1986 kcal Białko ogółem 92.49 g Tłuszcz 70.40 g Węglowodany ogółem 266.70 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Ryż na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1-pszenica;6) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) papryka 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie 150g (1-pszenica,7) brokuły gotowane 100g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica;6) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 2015 kcal Białko ogółem 96.81 g Tłuszcz 70.30 g Węglowodany ogółem 273.00 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) papryka 50g herbata	Serek wiejski 1szt (7)	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta b/sosu 80g brokuły gotowane 100g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 80g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1722 kcal Białko ogółem 96.46 g Tłuszcz 68.13 g Węglowodany ogółem 199.65 g

WTOREK 13.05.2025

	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) kefir 1szt (7) pomidor 100g roszponka 20g ser topiony ½ szt (7) herbata		Krupnik 250ml (1- jęczmień,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) krakowska wędzona 50g (1-pszenica,6) jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 2283 kcal Białko ogółem 92.83 g Tłuszcz 66.56 g Węglowodany ogółem 336.58 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		Krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab w jarzynach 200g (1- pszenica,9) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1-pszenica,6) jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 2233 kcal Białko ogółem 95.76 g Tłuszcz 63.81 g Węglowodany ogółem 330.85 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 1szt (7) herbata	Kisiel 200g	Krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab w jarzynach 200g (1- pszenica,9) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1-pszenica,6) jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 1874 kcal Białko ogółem 71.78 g Tłuszcz 55.09 g Węglowodany ogółem 278.32 g

ŚRODA 14.05.2025

	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) twaróg z koperkiem 75g (7) rzodkiewka 50g herbata		Jarzynowa 250ml (7,9) Ryż gotowany 200g Gulasz drobiowy 150g (1-pszenica,9) buraczki 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2188 kcal Białko ogółem 92.23 g Tłuszcz 74.59 g Węglowodany ogółem 296.51 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		Jarzynowa 250ml (7,9) Ryż gotowany 200g Gulasz drobiowy 150g (1-pszenica,9) buraczki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2194 kcal Białko ogółem 92.19 g Tłuszcz 73.85 g Węglowodany ogółem 302.81 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	Marchewka z jabłkiem 100g	Jarzynowa 250ml (7,9) Ryż brązowy gotowany 200g Gulasz drobiowy 150g (1-pszenica,9) surówka z kapusty kiszanej 100g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1938 kcal Białko ogółem 71.84 g Tłuszcz 73.73 g Węglowodany ogółem 257.56 g

CZWARTEK 15.05.2025

	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 gotowana 50g (1-pszenica,6,7) sałata 20g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica, 3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g stek wieprzowy z cebulą 100g (1-pszenica) surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z fasoli 100g (6) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2285 kcal Białko ogółem 98.20 g Tłuszcz 71.25 g Węglowodany ogółem 318.46 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) sałata 20g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9) Surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2045 kcal Białko ogółem 81.75 g Tłuszcz 74.95 g Węglowodany ogółem 267.47 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 80g (1-pszenica,6,7) sałata 20g herbata	Kefir 1szt (7)	Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3, 7,9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy b/sosu 90g (1-pszenica,3, surówka z czerwonej kapusty 100g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z fasoli 100g (6) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2019 kcal Białko ogółem 91.27 g Tłuszcz 66.29 g Węglowodany ogółem 268.09 g

PIĄTEK 16.05.2025

	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) pasztet z kurczaka 50g (1-pszenica,6,7) ogórek kiszony 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) banan 1szt herbata	Wartość energetyczna 2406 kcal Białko ogółem 95.79 g Tłuszcz 79.99 g Węglowodany ogółem 339.03 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) ogórek kiszony 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) banan 1szt herbata	Wartość energetyczna 2268 kcal Białko ogółem 86.04 g Tłuszcz 75.33 g Węglowodany ogółem 331.43 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) ogórek kiszony 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) jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 1948 kcal Białko ogółem 74.88 g Tłuszcz 71.53 g Węglowodany ogółem 265.85 g

SOBOTA 17.05.2025

	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) jajko 1szt (3) papryka 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 pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2038 kcal Białko ogółem 91.36 g Tłuszcz 63.67 g Węglowodany ogółem 294.87 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1szt (3) papryka 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) serek wiejski 1szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2044 kcal Białko ogółem 91.32 g Tłuszcz 62.93 g Węglowodany ogółem 301.17 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYC H WĘGLOWODANÓ W	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 2szt (3) papryka 50g herbata	Jabłko 1szt	Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Klops gotowany b/s 90g (1-pszenica,3) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1786 kcal Białko ogółem 81.54 g Tłuszcz 61.24 g Węglowodany ogółem 246.65 g

NIEDZIELA 18.05.2025

	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) ogórek 50g 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) Sałatka śledziowa 100g (3,4,10) herbata	Wartość energetyczna 2096 kcal Białko ogółem 92.21 g Tłuszcz 79.23 g Węglowodany ogółem 256.59 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) ogórek 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) szynka z indyka 30g (1-pszenica,6,7) herbata	Wartość energetyczna 2032 kcal Białko ogółem 89.48 g Tłuszcz 73.47 g Węglowodany ogółem 259.69 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) ogórek 50g herbata	Kisiel 200g	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) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) szynka z indyka 30g (1-pszenica,6,7) herbata	Wartość energetyczna 1822 kcal Białko ogółem 74.33 g Tłuszcz 74.19 g Węglowodany ogółem 215.83 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,