

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 19.05-25.05.2025

PONIEDZIAŁEK 19.05.2025

	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		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta ze szpinakiem 150g (1- pszenica,7) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) marchew 50g herbata	Wartość energetyczna 2067 kcal Białko ogółem 96.85 g Tłuszcz 70.97 g Węglowodany ogółem 278.54 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		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta ze szpinakiem 150g (1- pszenica,7) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) marchew 50g herbata	Wartość energetyczna 2073 kcal Białko ogółem 96.81 g Tłuszcz 70.23 g Węglowodany ogółem 284.84 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	Mandarynka 1szt	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta ze szpinakiem 150g (1- pszenica,7) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 70g (7) marchew 50g herbata	Wartość energetyczna 1825 kcal Białko ogółem 86.89 g Tłuszcz 71.21 g Węglowodany ogółem 224.90 g

WTOREK 20.05.2025

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Ryż na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g serek krążek 1szt (7) 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) Pasztet z kurczaka 50g (1-pszenica,6,7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1936 kcal Białko ogółem 80.04 g Tłuszcz 73.29 g Węglowodany ogółem 260.42 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Ryż na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) jogurt naturalny 1szt (7) pomidor 100g serek krążek 1szt (7) 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) Pasztet z kurczaka 50g (1-pszenica,6,7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1981 kcal Białko ogółem 76.64 g Tłuszcz 74.92 g Węglowodany ogółem 274.44 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 serek krążek 1szt (7) herbata	Marchewka z jabłkiem 100g	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) Pasztet z kurczaka 80g (1-pszenica,6,7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1933 kcal Białko ogółem 74.28 g Tłuszcz 75.95 g Węglowodany ogółem 254.41 g

ŚRODA 21.05.2025

	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) Jajko 1szt (3) ogórek 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto, 7,9) Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g (1-pszenica,6,7,9,10) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) Jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 2149 kcal Białko ogółem 91.19 g Tłuszcz 66.12 g Węglowodany ogółem 321.42 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1szt (3) ogórek 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto, 7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 150g (1-pszenica,3,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) Jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 2045 kcal Białko ogółem 88.23 g Tłuszcz 71.60 g Węglowodany ogółem 287.81 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) Jajko 2szt (3) ogórek 50g herbata	Kefir 1szt	Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto, 7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy b/sosu 90g (1-pszenica,3,9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka z indyka 80g (1-pszenica,6,7) serek wypasiony 1/2szt (7) Jabłko 1szt herbata	Wartość energetyczna 1853 kcal Białko ogółem 88.65 g Tłuszcz 72.81 g Węglowodany ogółem 229.70 g

CZWARTEK 22.05.2025

	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) serek wiejski 1szt (7) papryka 50g herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (1-pszenica,3) Surówka z selera 100g (3,7,9,10) Herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) krakowska wędzona 40g (1-pszenica,6) herbata	Wartość energetyczna 2078 kcal Białko ogółem 102.70 g Tłuszcz 74.86 g Węglowodany ogółem 269.06 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) Papryka 50g herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Schab gotowany w sosie 150g (1-pszenica,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) krakowska wędzona 40g (1-pszenica,6) herbata	Wartość energetyczna 2026 kcal Białko ogółem 101.83 g Tłuszcz 70.02 g Węglowodany ogółem 270.78 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) papryka 50g herbata	Kisiel 200g	Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Schab gotowany b/s 90g (9) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,7,10) krakowska wędzona 50g (1-pszenica,6) herbata	Wartość energetyczna 1784 kcal Białko ogółem 81.39 g Tłuszcz 64.10 g Węglowodany ogółem 237.32 g

PIĄTEK 23.05.2025

	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) szynka konserwowa 50g (6,7) roszponka 20g 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) pasta rybna z fileta śledziowego 70g (1- pszenica,3;4) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2161 kcal Białko ogółem 94.56 g Tłuszcz 70.85 g Węglowodany ogółem 303.01 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka konserwowa 50g (6,7) roszponka 20g 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) serek wypasiony ½ szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2082 kcal Białko ogółem 82.05 g Tłuszcz 71.83 g Węglowodany ogółem 300.83 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka konserwowa 80g (6,7) roszponka 20g 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) serek wypasiony ½ szt (7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1908 kcal Białko ogółem 72.63 g Tłuszcz 70.35 g Węglowodany ogółem 260.29 g

SOBOTA 24.05.2025

	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) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) ogórek 50g herbata		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica,9) surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztetowa 50g (1- pszenica,6,7,10) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2142 kcal Białko ogółem 84.43 g Tłuszcz 76.86 g Węglowodany ogółem 301.43 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) ogórek 50g herbata		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica,9) surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- pszenica,6,7) sałata 1/8szt herbata	Wartość energetyczna 2134 kcal Białko ogółem 86.99 g Tłuszcz 73.12 g Węglowodany ogółem 308.43 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	Mandarynka 1szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica,9) surówka z marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 80g (1- pszenica,6,7) sałata 1/8szt serek krążek 1szt (7) herbata	Wartość energetyczna 1868 kcal Białko ogółem 76.26 g Tłuszcz 71.76 g Węglowodany ogółem 250.25 g

NIEDZIELA 25.05.2025

	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) krakowska wędzona 50g (1-pszenica,6) rzodkiew biała 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g (9) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajka 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1981 kcal Białko ogółem 91.11 g Tłuszcz 72.22 g Węglowodany ogółem 246.31 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) rzodkiew biała 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g (9) surówka z buraczków 100g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasta z jajka 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2057 kcal Białko ogółem 93.27 g Tłuszcz 71.45 g Węglowodany ogółem 267.58 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska wędzona 80g (1-pszenica,6) rzodkiew biała 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka gotowane 180g (9) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajka 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1799 kcal Białko ogółem 82.20 g Tłuszcz 72.97 g Węglowodany ogółem 204.32 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,