

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 02.06-08.06.2025

PONIEDZIAŁEK 02.06.2025

	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) krakowska wędzona 50g (1-pszenica,6) ogórek 50g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie 150g (1-pszenica,7,9) brokuły gotowane 100g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) marchew 50g herbata	Wartość energetyczna 2139 kcal Białko ogółem 100.18 g Tłuszcz 69.65 g Węglowodany ogółem 300.91 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1-pszenica,6) ogórek 50g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie 150g (1-pszenica,7,9) brokuły gotowane 100g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) marchew 50g herbata	Wartość energetyczna 2127 kcal Białko ogółem 99.68 g Tłuszcz 68.85 g Węglowodany ogółem 303.47 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska wędzona 80g (1-pszenica,6) ogórek 50g herbata	Serek wiejski 1szt (7)	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta b/sosu 80g (9) brokuły gotowane 100g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 70g (7) marchew 50g herbata	Wartość energetyczna 1822 kcal Białko ogółem 101.25 g Tłuszcz 69.71 g Węglowodany ogółem 213.68 g

WTOREK 03.06.2025

	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) 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	Banan 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka śledziowa 100g (3,4,10) herbata	Wartość energetyczna 2211 kcal Białko ogółem 84.24 g Tłuszcz 73.48 g Węglowodany ogółem 323.73 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe 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	Banan 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) szynka konserwowa 40g (6,7) herbata	Wartość energetyczna 2148 kcal Białko ogółem 77.89 g Tłuszcz 71.72 g Węglowodany ogółem 321.14 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	Mandarynka 1szt	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) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) szynka konserwowa 40g (6,7) herbata	Wartość energetyczna 2036 kcal Białko ogółem 76.98 g Tłuszcz 68.47 g Węglowodany ogółem 289.88 g

ŚRODA 04.06.2025

	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	Mandarynka 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) rzodkiew biała 50g herbata	Wartość energetyczna 2045 kcal Białko ogółem 86.90 g Tłuszcz 65.49 g Węglowodany ogółem 298.26 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 Schab gotowany w sosie pomidorowym 150g (1-pszenica,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) rzodkiew biała 50g herbata	Wartość energetyczna 1898 kcal Białko ogółem 88.71 g Tłuszcz 61.18 g Węglowodany ogółem 269.70 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	Jabłko 1szt	Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto, 7,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany b/s 90g (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) rzodkiew biała 50g herbata	Wartość energetyczna 1792 kcal Białko ogółem 82.94 g Tłuszcz 71.89 g Węglowodany ogółem 220.97 g

CZWARTEK 05.06.2025

	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 z koperkiem 75g (7) papryka 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica, 3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g stek wieprzowy z cebulą 100g (1-pszenica) Surówka z selera 100g (3,7,9,10) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 2043 kcal Białko ogółem 94.71 g Tłuszcz 69.25 g Węglowodany ogółem 282.09 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) Papryka 50g 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	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 2039 kcal Białko ogółem 94.32 g Tłuszcz 67.00 g Węglowodany ogółem 289.52 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 112g (7) papryka 50g 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 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) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1924 kcal Białko ogółem 94.74 g Tłuszcz 75.49 g Węglowodany ogółem 235.67 g

PIĄTEK 06.06.2025

	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		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Ryż z truskawkami 250g (7) herbata	Wafle ryżowe 30g	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 2069 kcal Białko ogółem 85.94 g Tłuszcz 65.03 g Węglowodany ogółem 307.18 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		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Ryż z truskawkami 250g (7) herbata	Wafle ryżowe 30g	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- pszenica,6,7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1984 kcal Białko ogółem 82.36 g Tłuszcz 63.81 g Węglowodany ogółem 295.19 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g kielbasa żywiecka 50g (1- pszenica,6) herbata	Jabłko 1szt	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Ryż brązowy z truskawkami 250g (7) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 80g (1- pszenica,6,7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1789 kcal Białko ogółem 69.92 g Tłuszcz 69.43 g Węglowodany ogółem 242.59 g

SOBOTA 07.06.2025

	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) ogórek 50g herbata		Brokułowa 250ml (7,9) kasza jęczmienna gotowana 200g Gulasz drobiowy 150g (1-pszenica,9) surówka z marchewki 100g herbata	Banan 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2166 kcal Białko ogółem 86.95 g Tłuszcz 70.10 g Węglowodany ogółem 320.52 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) ogórek 50g herbata		Brokułowa 250ml (7,9) kasza jęczmienna gotowana 200g Gulasz drobiowy 150g (1-pszenica,9) surówka z marchewki 100g herbata	Banan 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2216 kcal Białko ogółem 88.94 g Tłuszcz 72.06 g Węglowodany ogółem 329.80 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) ogórek 50g herbata	Mandarynka 1szt	Brokułowa 250ml (7,9) kasza jęczmienna gotowana 200g Gulasz drobiowy 150g (1-pszenica,9) surówka z marchewki 100g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1807 kcal Białko ogółem 73.76 g Tłuszcz 69.54 g Węglowodany ogółem 244.16 g

NIEDZIELA 08.06.2025

	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) polędwica sopocka 50g (6) rzodkiew biała 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata	Herbatniki 50g (1-pszenica,7)	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2171 kcal Białko ogółem 98.00 g Tłuszcz 72.50 g Węglowodany ogółem 283.85 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) polędwica sopocka 50g (6) rzodkiew biała 50g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z buraczków 100g herbata	Herbatniki 50g (1-pszenica,7)	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2027 kcal Białko ogółem 86.67 g Tłuszcz 68.37 g Węglowodany ogółem 269.76 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) polędwica sopocka 80g (6) jabłko 1szt rzodkiew biała 50g herbata	Kisiel 200g	Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1816 kcal Białko ogółem 80.91 g Tłuszcz 60.22 g Węglowodany ogółem 239.85 g

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

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,