

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 09.06-15.06.2025

PONIEDZIAŁEK 09.06.2025

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Makaron razowy na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) papryka 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) ziemniaki gotowane 200g kiełbasa w kapuście 250g (9,10) herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2055 kcal Białko ogółem 89.31 g Tłuszcz 75.24 g Węglowodany ogółem 273.43 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Makaron razowy na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) papryka 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9) surówka z selera 150g (3,7,9,10) herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2117 kcal Białko ogółem 99.27 g Tłuszcz 71.82 g Węglowodany ogółem 291.89 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) papryka 50g herbata	Serek wiejski 1szt (7)	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy b/ sosu 90g (1-pszenica,3,9) surówka z selera 150g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1805 kcal Białko ogółem 92.35 g Tłuszcz 73.16 g Węglowodany ogółem 214.90 g

WTOREK 10.06.2025

	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) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g kotlet rybny w sosie greckim 200g (1-pszenica,3,4,9,10) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 50g roszponka 20g serek krążek 1szt (7) herbata	Wartość energetyczna 2017 kcal Białko ogółem 91.77 g Tłuszcz 62.34 g Węglowodany ogółem 296.70 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) ogórek kiszony 50g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Schab w jarzynach 200g (1-pszenica,9) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) kefir 1szt (7) pomidor 50g roszponka 20g serek krążek 1szt (7) herbata	Wartość energetyczna 2113 kcal Białko ogółem 98.65 g Tłuszcz 62.64 g Węglowodany ogółem 316.49 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) ogórek kiszony 50g herbata	Jabłko 1szt	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) kefir 1szt (7) pomidor 50g roszponka 20g serek krążek 1szt (7) herbata	Wartość energetyczna 1795 kcal Białko ogółem 80.42 g Tłuszcz 61.35 g Węglowodany ogółem 251.38 g

ŚRODA 11.06.2025

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZORE K	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) rzodkiewka 50g herbata		Zupa brokułowa 250ml (7,9) Ryż gotowany 200g Potrawka z kurczaka 150g (1-pszenica,7,9) buraczki 150g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z fasoli 100g (6) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2237 kcal Białko ogółem 92.31 g Tłuszcz 73.40 g Węglowodany ogółem 326.92 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata		Zupa brokułowa 250ml (7,9) Ryż gotowany 200g Potrawka z kurczaka 150g (1-pszenica,7,9) buraczki 150g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2197 kcal Białko ogółem 92.18 g Tłuszcz 75.30 g Węglowodany ogółem 315.48 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata	Mandarynka 1szt	Zupa brokułowa 250ml (7,9) Ryż brązowy gotowany 200g Potrawka z kurczaka 150g (1-pszenica,7,9) surówka z kapusty kiszanej 150g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z fasoli 100g (6) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2013 kcal Białko ogółem 76.45 g Tłuszcz 72.62 g Węglowodany ogółem 289.45 g

CZWARTEK 12.06.2025

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) kielbasa podwawelska 80g (9,10) musztarda 10g (10) rzodkiew biała 50g herbata		Pomidorowa z makaronem razowym 250ml (1- pszenica,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Filet smażony 100g (1- pszenica,3) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Herbata	Mus owocowy 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2120 kcal Białko ogółem 102.49 g Tłuszcz 77.76 g Węglowodany ogółem 269.29 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1- pszenica,6) rzodkiew biała 50g herbata		Pomidorowa z makaronem razowym 250ml (1- pszenica,7,9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet drobiowy w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9) Surówka z marchewki 150g herbata	Mus owocowy 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2110 kcal Białko ogółem 100.77 g Tłuszcz 75.98 g Węglowodany ogółem 276.69 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1- pszenica,6) rzodkiew biała 50g herbata	Kisiel 200g	Pomidorowa z makaronem razowym 250ml (1- pszenica,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy b/sosu 90g (1-pszenica,3,9) Surówka z kapusty pekińskiej 150g herbata		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	Wartość energetyczna 1840 kcal Białko ogółem 89.77 g Tłuszcz 71.06 g Węglowodany ogółem 226.37 g

PIĄTEK 13.06.2025

	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) papryka 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1-pszenica) herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2160 kcal Białko ogółem 83.15 g Tłuszcz 70.56 g Węglowodany ogółem 310.65 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) papryka 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1-pszenica,3) herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2128 kcal Białko ogółem 78.67 g Tłuszcz 69.75 g Węglowodany ogółem 314.91 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) papryka 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	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) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1859 kcal Białko ogółem 75.54 g Tłuszcz 71.93 g Węglowodany ogółem 238.91 g

SOBOTA 14.06.2025

	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) pasztetowa 50g (1- pszenica,6,7,10) rzodkiewka 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Bigos 200g (1- pszenica,6,7,9,10) herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2125 kcal Białko ogółem 72.56 g Tłuszcz 73.28 g Węglowodany ogółem 295.27 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (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 Schab gotowany w sosie 150g (1- pszenica,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2154 kcal Białko ogółem 93.63 g Tłuszcz 71.43 g Węglowodany ogółem 289.42 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	Marchewka z jabłkiem 100g	Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany b/sosu 90g (9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1856 kcal Białko ogółem 74.74 g Tłuszcz 74.08 g Węglowodany ogółem 223.90 g

NIEDZIELA 15.06.2025

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1-żyto,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) sałata lodowa 20g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z czerwonej kapusty 150g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2097 kcal Białko ogółem 100.48 g Tłuszcz 69.64 g Węglowodany ogółem 290.02 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1-żyto,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) sałata lodowa 20g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z buraczków 150g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2102 kcal Białko ogółem 99.66 g Tłuszcz 73.43 g Węglowodany ogółem 286.26 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 jabłko 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z czerwonej kapusty 150g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1884 kcal Białko ogółem 83.64 g Tłuszcz 71.79 g Węglowodany ogółem 245.12 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,