

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 16.06-22.06.2025

PONIEDZIAŁEK 16.06.2025

	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) krakowska wędzona 50 g (1-pszenica,6) rzodkiew biała 50 g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie 150g (1-pszenica,7) brokuły gotowane 150g	Jogurt naturalny 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka śledziowa 50g (3,4,10) szynka z indyka 30g (1-pszenica,6,7) roszponka 20 g herbata	Wartość energetyczna 2162 kcal Białko ogółem 102.11 g Tłuszcz 73.97 g Węglowodany ogółem 293.03 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) krakowska wędzona 50 g (1-pszenica,6) rzodkiew biała 50 g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie 150g (1-pszenica,7) brokuły gotowane 150g	Jogurt naturalny 1szt (7)	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 50 g (3,9,10) szynka z indyka 30g (1-pszenica,6,7) roszponka 20 g herbata	Wartość energetyczna 2106 kcal Białko ogółem 98.66 g Tłuszcz 69.12 g Węglowodany ogółem 296.61 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska wędzona 80 g (1-pszenica,6) rzodkiew biała 50 g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta b/sosu 90g (9) brokuły gotowane 150g		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 50 g (3,9,10) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) roszponka 20 g herbata	Wartość energetyczna 1807 kcal Białko ogółem 97.74 g Tłuszcz 71.70 g Węglowodany ogółem 229.59 g

WTOREK 17.06.2025

	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 50 g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (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) serek wypasiony ½ szt (7) rzodkiewka 50 g dżem 1 szt herbata	Wartość energetyczna 2177 kcal Białko ogółem 90.56 g Tłuszcz 67.06 g Węglowodany ogółem 326.91 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50 g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany w sosie 150g (1-pszenica,7,9) surówka z selera 150g (3,7,9,10) herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony ½ (7) rzodkiewka 50 g dżem 1 szt herbata	Wartość energetyczna 2089 kcal Białko ogółem 94.27 g Tłuszcz 72.80 g Węglowodany ogółem 292.74 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 80 g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g herbata	Jabłko 1szt	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany b/sosu 90g (9) surówka z selera 150g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony ½ (7) rzodkiewka 50 g herbata	Wartość energetyczna 1802 kcal Białko ogółem 78.58 g Tłuszcz 74.37 g Węglowodany ogółem 235.86 g

ŚRODA 18.06.2025

	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) jajko 1 szt (3) papryka 50g herbata		Jarzynowa 250ml (7,9) Ryż brązowy gotowany 200g gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica,9) buraczki 150 g herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75 g (7) ogórek 50 g herbata	Wartość energetyczna 2149 kcal Białko ogółem 87.31 g Tłuszcz 66.51 g Węglowodany ogółem 307.38 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1 szt (3) papryka 50g herbata		Jarzynowa 250ml (7,9) Ryż gotowany 200g gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica,9) buraczki 150 g herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75 g (7) ogórek 50 g herbata	Wartość energetyczna 2109 kcal Białko ogółem 80.75 g Tłuszcz 61.83 g Węglowodany ogółem 313.82 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 2 szt (3) papryka 50g herbata	Kisiel 200g	Jarzynowa 250ml (7,9) Ryż brązowy gotowany 200g gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica,9) surówka z kapusty kiszanej 150 g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75 g (7) ogórek 50 g herbata	Wartość energetyczna 1850 kcal Białko ogółem 72.12 g Tłuszcz 68.86 g Węglowodany ogółem 244.80 g

CZWARTEK 19.06.2025

	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) krakowska parzona 50g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet mielony 100g (1-pszenica,3) surówka z kapusty pekińskiej 150g herbata	Banan 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2223 kcal Białko ogółem 103.68 g Tłuszcz 67.20 g Węglowodany ogółem 320.72 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100 g (1-pszenica,6) masło 14g (7) krakowska parzona 50g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9) surówka z marchewki 150g herbata	Banan 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2186 kcal Białko ogółem 100.87 g Tłuszcz 67.39 g Węglowodany ogółem 317.88 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska parzona 80g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata	Mandarynka 1szt	Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet b/s 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 szynka z indyka 50 g (1-pszenica,6,7) herbata	Wartość energetyczna 1837 kcal Białko ogółem 93.49 g Tłuszcz 69.78 g Węglowodany ogółem 225.54 g

PIĄTEK 20.06.2025

	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) rzodkiew biała 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem szpinakowo -mięsnym 250g (1- pszenica,7) herbata	Mus owocowy 1 szt	chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta rybna z fileta śledziowego 70g (1- pszenica,3;4) papryka 50 g herbata	Wartość energetyczna 2232 kcal Białko ogółem 95.33 g Tłuszcz 72.52 g Węglowodany ogółem 312.86 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (1- pszenica,6,7) rzodkiew biała 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z sosem szpinakowo-mięsnym 250g (1- pszenica,3,7) herbata	Mus owocowy 1 szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) papryka 50 g herbata	Wartość energetyczna 2110 kcal Białko ogółem 91.81 g Tłuszcz 70.33 g Węglowodany ogółem 297.73 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (1- pszenica,6,7) rzodkiew biała 50g herbata	Kefir 1szt(7)	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem szpinakowo-mięsnym 250g (1- pszenica,7) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) papryka 50 g herbata	Wartość energetyczna 1918 kcal Białko ogółem 92.68 g Tłuszcz 70.79 g Węglowodany ogółem 240.41 g

SOBOTA 21.06.2025

	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) szynka z indyka 50 g (1- pszenica,6,7) pomidor 50 g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto,7,9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) klops w sosie 150g (1- pszenica,3,7) surówka kapusty kiszonej 150 g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z papryką 100g (6) rzodkiewka 50 g herbata	Wartość energetyczna 2064 kcal Białko ogółem 81.98 g Tłuszcz 67.31 g Węglowodany ogółem 305.46 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka z indyka 50 g (1- pszenica,6,7) pomidor 50 g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto,7,9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) klops w sosie 150g (1- pszenica,3,7) surówka z selera 150 g (3,7,9,10) herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1 szt (3) rzodkiewka 50 g herbata	Wartość energetyczna 2045 kcal Białko ogółem 83.18 g Tłuszcz 69.31 g Węglowodany ogółem 296.11 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka z indyka 50 g (1- pszenica,6,7) pomidor 50 g herbata	Marchew 100 g	Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto,7,9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) klops b/sosu 90g (1- pszenica,3) surówka kapusty kiszonej 150 g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z papryką 100g (6) rzodkiewka 50 g herbata	Wartość energetyczna 1863 kcal Białko ogółem 71.90 g Tłuszcz 70.19 g Węglowodany ogółem 248.72 g

NIEDZIELA 22.06.2025

	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) szynkowa dębowa 50g (1-pszenica,6,10) ogórek 50g herbata		brokułowa 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (1-pszenica,3) surówka z kapusty czerwonej 150g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75 g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2154 kcal Białko ogółem 99.56 g Tłuszcz 74.76 g Węglowodany ogółem 297.70 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1-żyto,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynkowa dębowa 50g (1-pszenica,6,10) ogórek 50g herbata		brokułowa 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1-pszenica,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75 g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2026 kcal Białko ogółem 98.71 g Tłuszcz 62.10 g Węglowodany ogółem 296.24 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynkowa dębowa 50g (1-pszenica,6,10) ogórek 50g jajko 1szt (3) herbata	Jabłko 1szt	brokułowa 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany b/sosu 90g (9) surówka z kapusty czerwonej 150g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75 g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1819 kcal Białko ogółem 84.19 g Tłuszcz 67.55 g Węglowodany ogółem 240.03 g

*do przygotowania warzyw został użyty olej rzepakowy

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE, ZE WZGLĘDU NA DOSTĘPNOŚĆ PRODUKTÓW!!!

ROZPORZĄDZENIE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 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,