

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 23.06-29.06.2025

PONIEDZIAŁEK 23.06.2025

	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 kiszony 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Łazanki z kapustą kiszoną 250g (1-pszenica,3,9,10) herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1986 kcal Białko ogółem 86.56 g Tłuszcz 76.57 g Węglowodany ogółem 257.66 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 kiszony 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1-pszenica,3;9) herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2016 kcal Białko ogółem 84.41 g Tłuszcz 73.40 g Węglowodany ogółem 278.10 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska wędzona 50 (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata	Kefir 1szt (7)	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) ser żółty 50 g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1860 kcal Białko ogółem 81.22 g Tłuszcz 65.95 g Węglowodany ogółem 249.31 g

WTOREK 24.06.2025

	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) pasztet z kurczaka 50 g (1-pszenica,6,7) rzodkiewka 50 g herbata		Zupa z ryżem brązowym 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g kotlet rybny w sosie greckim 200g (1-pszenica,3,4,9,10) herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) papryka czerwona 50 g roszponka 20 g herbata	Wartość energetyczna 2025 kcal Białko ogółem 82.69 g Tłuszcz 72.14 g Węglowodany ogółem 282.94 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50 g (1-pszenica,6,7) rzodkiewka 50 g herbata		Zupa z ryżem brązowym 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Schab w jarzynach 200g (1-pszenica,9) herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) papryka czerwona 50 g roszponka 20 g herbata	Wartość energetyczna 2018 kcal Białko ogółem 87.47 g Tłuszcz 72.23 g Węglowodany ogółem 279.78 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 80 g (1-pszenica,6,7) rzodkiewka 50 g) herbata	Kisiel 200g	Zupa z ryżem brązowym 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) serek wypasiony ½ szt (7) papryka czerwona 50 g roszponka 20 g szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) herbata	Wartość energetyczna 1792 kcal Białko ogółem 78.68 g Tłuszcz 70.04 g Węglowodany ogółem 232.51 g

ŚRODA 25.06.2025

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZORE K	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 1szt (3) pomidor 50g sałata 20 g herbata		Zupa jarzynowa 250ml (7,9) Ryż gotowany brązowy 200g Potrawka z kurczaka 150g (1-pszenica,7,9) buraczki 150g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z fasoli 100g (6) ogórek 50 g herbata	Wartość energetyczna 2203 kcal Białko ogółem 88.74 g Tłuszcz 71.46 g Węglowodany ogółem 310.21 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1szt (3) pomidor 50g sałata 20 g herbata		Zupa jarzynowa 250ml (7,9) Ryż gotowany 200g Potrawka z kurczaka 150g (1-pszenica,7,9) buraczki 150g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50 g (1-pszenica,6,7) ogórek 50 g herbata	Wartość energetyczna 2071 kcal Białko ogółem 84.25 g Tłuszcz 65.67 g Węglowodany ogółem 294.44 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 2 szt (3) pomidor 50g sałata 20 g herbata	Jogurt naturalny 1 szt (7)	Zupa jarzynowa 250ml (7,9) Ryż brązowy gotowany 200g Potrawka z kurczaka 150g (1-pszenica,7,9) surówka z marchewki 150g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z fasoli 100g (6) ogórek 50 g herbata	Wartość energetyczna 2019 kcal Białko ogółem 76.44 g Tłuszcz 69.96 g Węglowodany ogółem 280.40 g

CZWARTEK 26.06.2025

	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) kielbasa podwawelska 80 g (9,10) musztarda 10 g (10) rzodkiew biała 50g herbata		Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g stek wieprzowy z cebulą 100g (1-pszenica) surówka z kapusty pekińskiej 150 g herbata	Mus owocowy 1 szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75 g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2193 kcal Białko ogółem 99.94 g Tłuszcz 82.87 g Węglowodany ogółem 282.12 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1- pszenica,6) rzodkiew biała 50g herbata		Zupa 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 150 g (3,7,9,10) herbata	Mus owocowy 1 szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75 g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2123 kcal Białko ogółem 95.71 g Tłuszcz 76.92 g Węglowodany ogółem 286.57 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1- pszenica,6) rzodkiew biała 50g herbata	Jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,3,7,9) ziemniaki gotowane 200g pulpet wieprzowy b/sosu 90g (1-pszenica,3) surówka z kapusty pekińskiej 150 g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75 g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1799 kcal Białko ogółem 75.26 g Tłuszcz 68.34 g Węglowodany ogółem 240.15 g

PIĄTEK 27.06.2025

	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) pierś gotowana z indyka 50 g (1-pszenica,6,7) ogórki kiszane 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1-pszenica) brokuł gotowany 100 g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1 szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2134 kcal Białko ogółem 96.81 g Tłuszcz 61.59 g Węglowodany ogółem 311.84 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pierś gotowana z indyka 50 g (1-pszenica,6,7) ogórki kiszane 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1-pszenica,3) brokuł gotowany 100 g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) serek wiejski 1 szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2142 kcal Białko ogółem 92.46 g Tłuszcz 64.32 g Węglowodany ogółem 318.19 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pierś gotowana z indyka 50 g(1-pszenica,6,7) ogórki kiszane 50g herbata	Mandarynka 1szt	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1-pszenica) brokuł gotowany 100 g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1 szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1870 kcal Białko ogółem 79.91 g Tłuszcz 60.41 g Węglowodany ogółem 262.77 g

SOBOTA 28.06.2025

	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) pasztetowa 50 g (1- pszenica,6,7,10) rzodkiewka 50 g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto,7,9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy 150 g (1- pszenica,9) surówka z kapusty kiszanej 150 g herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50 g herbata	Wartość energetyczna 2220 kcal Białko ogółem 84.56 g Tłuszcz 82.05 g Węglowodany ogółem 308.19 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50 g (1- pszenica,6,7) rzodkiewka 50 g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto,7,9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy 150 g (1- pszenica,9) surówka z marchewki 150g herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50 g herbata	Wartość energetyczna 2212 kcal Białko ogółem 85.70 g Tłuszcz 75.74 g Węglowodany ogółem 321.65 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 80 g (1- pszenica,6,7) rzodkiewka 50 g herbata	kefir 1szt (7)	Zupa barszcz biały 250ml (1- pszenica,żyto,7,9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy 150 g (1- pszenica,9) surówka z kapusty kiszanej 150 g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50 g herbata	Wartość energetyczna 1886 kcal Białko ogółem 76.19 g Tłuszcz 75.17 g Węglowodany ogółem 248.58 g

NIEDZIELA 29.06.2025

	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 wędzona 50g (1-pszenica,6,7) pomidor 50 g 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) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2125 kcal Białko ogółem 93.94 g Tłuszcz 77.53 g Węglowodany ogółem 285.96 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1-żyto,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka wędzona 50g (1-pszenica,6,7) pomidor 50 g 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) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2135 kcal Białko ogółem 94.00 g Tłuszcz 76.54 g Węglowodany ogółem 293.10 g
DIETA Z OGRA NICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka wędzona 80g (1-pszenica,6,7) pomidor 50 g herbata	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) serek wypasiony ½ szt (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1835 kcal Białko ogółem 80.93 g Tłuszcz 72.41 g Węglowodany ogółem 234.64 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,