

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 15.11-19.11. 2023

ŚRODA 15.11

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 35g (1- pszenica,żyto) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) szczypiorek 1/10szt herbata		Zupa marchwianka 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica,9) Surówka z kiszonego ogórka 100g herbata		chleb pszenno-żytni 100g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) mandarynka 1szt herbata	Wartość energetyczna 2124 kcal Białko ogółem 82.03 g Tłuszcz 74.59 g Węglowodany ogółem 303.51 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1- pszenica) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) szczypiorek 1/10szt herbata		Zupa marchwianka 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica,9) Surówka z kiszonego ogórka 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) mandarynka 1szt herbata	Wartość energetyczna 2199kcal Białko ogółem 87.68 g Tłuszcz 82.16 g Węglowodany ogółem 290.53 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1- pszenica) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) szczypiorek 1/10szt herbata		Zupa marchwianka 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica,9) Surówka z kiszonego ogórka 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) Serek wiejski 1szt (7) Mandarynka 1szt Herbata	Wartość energetyczna 2064 kcal Białko ogółem 92.03 g Tłuszcz 64.60 g Węglowodany ogółem 291.98 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) szczypiorek 1/10szt herbata	Kefir 1szt	Zupa marchwianka 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica,9) Surówka z kiszonego ogórka 100g herbata	chleb żytni razowy 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) margaryna kanapkowa 10g (7) sałatka grecka 100g	chleb żytni 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 50g(6) pomidor 50g Herbata	Wartość energetyczna 2048 kcal Białko ogółem 75.39 g Tłuszcz 75.75 g Węglowodany ogółem 269.30 g

CZWARTEK 16.11

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310 ml (1-pszenica, 7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) Jajko gotowane 1szt (3) Rzodkiewka 20g Sałata 1/10szt Herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż biały gotowany 200g Udko z kurczaka pieczone 250g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g (6) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2190 kcal Białko ogółem 104.22 g Tłuszcz 77.11 g Węglowodany ogółem 275.28 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310 ml (1-pszenica, 7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) Jajko gotowane 1szt (3) Rzodkiewka 20g Sałata 1/10szt Herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż biały gotowany 200g Udko z kurczaka gotowane 250g Surówka z selera 100g (7) Herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g (6) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2011 kcal Białko ogółem 105.25 g Tłuszcz 69.50 g Węglowodany ogółem 275.20 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Kasza manna na mleku 310 ml (1-pszenica, 7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj 75g (3) Rzodkiewka 20g Sałata 1/10szt Herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż biały gotowany 200g Udko z kurczaka gotowane 250g Surówka z selera 100g (7) Herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka wojskowa 30g (6) pomidor 60g herbata	Wartość energetyczna 2040 kcal Białko ogółem 104.46 g Tłuszcz 61.87 g Węglowodany ogółem 275.78 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) Jajko gotowane 1szt (3) Rzodkiewka 20g Sałata 1/10szt Herbata	Wafle ryżowe 30g Banan 100g	Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż brązowy gotowany 200g Udko z kurczaka gotowane 250g Surówka z selera 100g (7) Herbata	chleb żytni razowy 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) margaryna kanapkowa 10g (7) ser żółty 30g	chleb żytni 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g (6) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2125 kcal Białko ogółem 97.28 g Tłuszcz 78.18 g Węglowodany ogółem 261.71 g

PIĄTEK 17.11

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki ryżowe 310ml (7) chleb pszenno- żytni 35g (1-pszenica,żyto) bułka pszenna 1szt (1-pszenica) masło 14g (7) kielbasa parówkowa 120g (6) musztarda 10g (10) ogórek zielony 40g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowo – mięsnym 250g (1-pszenica) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) sałata 1/10szt herbata	Wartość energetyczna 2205 kcal Białko ogółem 93.82 g Tłuszcz 92.86 g Węglowodany ogółem 271.37 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe 310ml (7) chleb pszenny 25g (1-pszenica) bułka pszenna 1szt (1-pszenica) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) ogórek zielony 40g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo – mięsnym 250g (1-pszenica) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) sałata 1/10szt herbata	Wartość energetyczna 2042 kcal Białko ogółem 80.11 g Tłuszcz 74.33 g Węglowodany ogółem 288.09 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki ryżowe 310ml (7) chleb pszenny 25g (1-pszenica) bułka pszenna 1szt (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) ogórek zielony 40g kefir 1szt (7) herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny duszony z jabłkiem 250g (1-pszenica) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) sałata 1/10szt herbata	Wartość energetyczna 2016 kcal Białko ogółem 80.63 g Tłuszcz 62.49 g Węglowodany ogółem 302.74 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 70g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) ogórek zielony 40g herbata	Budyń na mleku b/cukru 200g (7)	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowo – mięsnym 250g (1-pszenica) herbata	chleb żytni razowy 70g (1-pszenica,żyto,6,7,11) margaryna kanapkowa 10g (7) serek topiony krążek 2szt (7) pomidor 40g	chleb żytni razowy 70g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) sałata 1/10szt herbata	Wartość energetyczna 2024 kcal Białko ogółem 81.36 g Tłuszcz 88.20 g Węglowodany ogółem 237.59 g

SOBOTA 18.11

	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 topiony 50g (7) jabłko 1 szt papryka czerwona 30g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1-pszenica,3,7) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3) rzodkiewka 20g herbata	Wartość energetyczna 2100 kcal Białko ogółem 83.63 g Tłuszcz 80.26 g Węglowodany ogółem 298.56 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) serek topiony 50g (7) jabłko 1 szt papryka czerwona 30g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1-pszenica,3,7) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3) rzodkiewka 20g herbata	Wartość energetyczna 2200 kcal Białko ogółem 82.77 g Tłuszcz 82.99 g Węglowodany ogółem 312.92 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7), chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wiejski 1szt (7) jabłko 1 szt papryka czerwona 30g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Klops gotowany b/sosu 100g (1-pszenica,3) sałata z olejem 50g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj 75g (3) rzodkiewka 20g herbata	Wartość energetyczna 2210kcal Białko ogółem 97.23 g Tłuszcz 59.54 g Węglowodany ogółem 301.23 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 70g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) jabłko 1 szt papryka czerwona 30g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Klops gotowany b/sosu 100g (1-pszenica,3,7) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata	chleb żytni 70g (1-pszenica,żyto,6,7,11) margaryna kanapkowa 10g (7) Jajko 1szt (3)	chleb żytni 70g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3) rzodkiewka 20g herbata	Wartość energetyczna 1939 kcal Białko ogółem 83.08 g Tłuszcz 72.27 g Węglowodany ogółem 258.95 g

NIEDZIELA 19.11

	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) Pierś gotowana z indyka 50g (1-pszenica,6) Pomidor 50g miód 25g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g Surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta rybna 70g (1- pszenica,4) sałata 1/10szt herbata	Wartość energetyczna 2211 kcal Białko ogółem 106.13 g Tłuszcz 79.37 g Węglowodany ogółem 271.96 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies, 7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) Pierś gotowana z indyka 50g (1-pszenica,6) Pomidor 50g miód 25g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g Surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) sałata 1/10szt herbata	Wartość energetyczna 2207 kcal Białko ogółem 98.73 g Tłuszcz 82.70 g Węglowodany ogółem 274.06 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies, 7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) Pierś gotowana z indyka 50g (1-pszenica,6) Pomidor 50g miód 25g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g Surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) sałata 1/10szt herbata	Wartość energetyczna 2088 kcal Białko ogółem 107.02 g Tłuszcz 64.81 g Węglowodany ogółem 276.60 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) Pierś gotowana z indyka 50g (1-pszenica,6) Pomidor 50g herbata	Pomarańcza 1/2szt	Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g Surówka z marchewki 100g herbata	chleb żytni 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) margaryna kanapkowa 10g (7) twaróg z koperkiem 75g (7)	chleb żytni 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) sałata 1/10szt herbata	Wartość energetyczna 1917 kcal Białko ogółem 90.92 g Tłuszcz 78.63 g Węglowodany ogółem 210.03 g

Sporządził dietetyk kliniczny Dziwisz Angelika

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE, ZE WZGLĘDU NA DOSTĘPNOŚĆ PRODUKTÓW

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,