

# Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 30.06-06.07.2025

PONIEDZIAŁEK 30.06.2025

|                                                                     | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                       | II ŚNIADANIE             | OBIAD                                                                                                                            | PODWIECZOREK                                                                                                           | KOLACJA                                                                                                                                                                                                           | WARTOŚCI                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA<br>PODSTAWOWA                                                 | Płatki orkiszowe na mleku 310ml<br><b>(1-orkisz,7)</b><br>chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>szynka gotowana 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>biała rzodkiew 50 g<br>herbata     |                          | Zupa ryżowa 250ml ( <b>9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Sztuka fileta ze szpinakiem 150g ( <b>1-pszenica,7</b> )<br>herbata | Kefir 1 szt ( <b>7</b> )                                                                                               | chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>sałatka śledziowa 100 g ( <b>3,4,10</b> )<br>szynka z indyka 30 g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>sałata 20 g<br>herbata           | Wartość energetyczna<br>2235 kcal<br>Białko ogółem<br>109.00 g<br>Tłuszcz<br>76.31 g<br>Węglowodany ogółem<br>299.79 g |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA                                               | Płatki orkiszowe na mleku 310ml<br><b>(1-orkisz,7)</b><br>chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>szynka gotowana 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>biała rzodkiew 50 g<br>herbata               |                          | Zupa ryżowa 250ml ( <b>9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Sztuka fileta ze szpinakiem 150g ( <b>1-pszenica,7</b> )<br>herbata | Kefir 1 szt ( <b>7</b> )                                                                                               | chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>sałatka jarzynowa 100 g ( <b>3,9,10</b> )<br>szynka z indyka 30 g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>sałata 20 g<br>herbata                     | Wartość energetyczna<br>2163 kcal<br>Białko ogółem<br>102.14 g<br>Tłuszcz<br>72.35 g<br>Węglowodany ogółem<br>300.65 g |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA Z<br>OGRANICZENIEM<br>TŁUSZCZU                | Płatki orkiszowe na mleku 310ml<br><b>(1-orkisz,7)</b><br>chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> )<br>szynka gotowana 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>biała rzodkiew 50 g<br>herbata |                          | Zupa ryżowa 250ml ( <b>9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Sztuka fileta ze szpinakiem 150g ( <b>1-pszenica,7</b> )<br>herbata | Kefir 1 szt ( <b>7</b> )                                                                                               | chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> )<br>sałatka jarzynowa z olejem 100 g ( <b>3,9</b> )<br>szynka z indyka 30 g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>sałata 20 g<br>herbata | Wartość energetyczna<br>2112 kcal<br>Białko ogółem<br>102.01 g<br>Tłuszcz<br>66.89 g<br>Węglowodany ogółem<br>300.39 g |
| DIETA Z<br>OGRANICZENIEM<br>ŁATWO<br>PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>szynka gotowana 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>biała rzodkiew 50 g<br>herbata                                                          | kefir 1szt ( <b>7</b> )  | Zupa ryżowa 250ml ( <b>9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Sztuka fileta ze szpinakiem 150g ( <b>1-pszenica,7</b> )<br>herbata |                                                                                                                        | chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>sałatka jarzynowa 100 g ( <b>3,9,10</b> )<br>szynka z indyka 30 g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>sałata 20 g<br>herbata             | Wartość energetyczna<br>1816 kcal<br>Białko ogółem<br>80.00 g<br>Tłuszcz<br>65.75 g<br>Węglowodany ogółem<br>243.46 g  |
| DIETA<br>BOGATOBIAŁKOWA                                             | Płatki orkiszowe na mleku 310ml<br><b>(1-orkisz,7)</b><br>chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>szynka gotowana 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>biała rzodkiew 50 g<br>herbata      | Kefir 1 szt ( <b>7</b> ) | Zupa ryżowa 250ml ( <b>9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Sztuka fileta ze szpinakiem 150g ( <b>1-pszenica,7</b> )<br>herbata | chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>margaryna kanapkowa 10g ( <b>7</b> )<br>jajko 1szt ( <b>3</b> ) | chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>sałatka jarzynowa 100 g ( <b>3,9,10</b> )<br>szynka z indyka 30 g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>sałata 20 g<br>herbata            | Wartość energetyczna<br>2276 kcal<br>Białko ogółem<br>108.52 g<br>Tłuszcz<br>83.44 g<br>Węglowodany ogółem<br>294.75 g |

**WTOREK 01.07.2025**

|                                                                     | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                       | II ŚNIADANIE     | OBIAD                                                                                                                                                                                                            | PODWIECZOREK                                                                                                                         | KOLACJA                                                                                                                                               | WARTOŚCI                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA<br>PODSTAWOWA                                                 | Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> )<br>chleb pszenno- żytni 35g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>Bułka pszenna 1szt ( <b>1-pszenica</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>krakowska wędzona 50 g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>ogórek 50 g<br>herbata     |                  | Zupa chłopska z makaronem razowym 250ml ( <b>1-pszenica,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>fasolka po bretońsku 200g( <b>1-pszenica,6,7,9,10</b> )<br>herbata                                                 | Mandarynka 1 szt                                                                                                                     | chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>twaróg z koperkiem 75 g ( <b>7</b> )<br>papryka 50 g<br>herbata     | Wartość energetyczna<br>2211 kcal<br>Białko ogółem<br>97.56 g<br>Tłuszcz<br>71.43 g<br>Węglowodany ogółem<br>314.74 g  |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA                                               | Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> )<br>chleb pszenny 25g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>Bułka pszenna 1szt ( <b>1-pszenica</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>krakowska wędzona 50 g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>ogórek 50 g<br>herbata               |                  | Zupa chłopska z makaronem razowym 250ml ( <b>1-pszenica,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Pulpet wieprzowy w sosie 150g ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> )<br>surówka z selera 150 g ( <b>3,7,9,10</b> )<br>herbata | Mandarynka 1 szt                                                                                                                     | chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>twaróg z koperkiem 75 g ( <b>7</b> )<br>papryka 50 g<br>herbata               | Wartość energetyczna<br>2054 kcal<br>Białko ogółem<br>94.34 g<br>Tłuszcz<br>73.33 g<br>Węglowodany ogółem<br>277.00 g  |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA Z<br>OGRANICZENIEM<br>TŁUSZCZU                | Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> )<br>chleb pszenny 25g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>Bułka pszenna 1szt ( <b>1-pszenica</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> )<br>krakowska wędzona 50 g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>ogórek 50 g<br>herbata |                  | Zupa chłopska z makaronem razowym 250ml ( <b>1-pszenica,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Pulpet wieprzowy b/s 90g ( <b>1-pszenica,3,9</b> )<br>surówka z selera z olejem 150 g ( <b>9</b> )<br>herbata      | Mandarynka 1 szt                                                                                                                     | chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> )<br>twaróg z koperkiem 75 g ( <b>7</b> )<br>papryka 50 g<br>herbata | Wartość energetyczna<br>1987 kcal<br>Białko ogółem<br>94.20 g<br>Tłuszcz<br>65.10 g<br>Węglowodany ogółem<br>278.61 g  |
| DIETA Z<br>OGRANICZENIEM<br>ŁATWO<br>PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>krakowska wędzona 50 g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>ogórek 50 g<br>herbata                                                                                                 | Mandarynka 1szt  | Zupa chłopska z makaronem razowym 250ml ( <b>1-pszenica,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Pulpet wieprzowy b/sosu 90g ( <b>1-pszenica,3,9</b> )<br>surówka z selera 150 g ( <b>3,7,9,10</b> )<br>herbata     |                                                                                                                                      | chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>twaróg z koperkiem 75 g ( <b>7</b> )<br>papryka 50 g<br>herbata       | Wartość energetyczna<br>1821 kcal<br>Białko ogółem<br>77.89 g<br>Tłuszcz<br>63.59 g<br>Węglowodany ogółem<br>251.89 g  |
| DIETA<br>BOGATOBIAŁKOWA                                             | Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> )<br>chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>krakowska wędzona 50 g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>ogórek 50 g<br>herbata                                                 | Mandarynka 1 szt | Zupa chłopska z makaronem razowym 250ml ( <b>1-pszenica,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Pulpet wieprzowy w sosie 150g ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> )<br>surówka z selera 150 g ( <b>3,7,9,10</b> )<br>herbata | chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>margaryna kanapkowa 10g ( <b>7</b> )<br>szynka konserwowa 50 g ( <b>6,7</b> ) | chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>twaróg z koperkiem 75 g ( <b>7</b> )<br>papryka 50 g<br>herbata      | Wartość energetyczna<br>2244 kcal<br>Białko ogółem<br>105.49 g<br>Tłuszcz<br>78.29 g<br>Węglowodany ogółem<br>300.20 g |

## ŚRODA 02.07.2025

|                                                         | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                  | II ŚNIADANIE | OBIAD                                                                                                                                                                                       | PODWIECZOREK                                                                                               | KOLACJA                                                                                                                                                     | WARTOŚCI                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA PODSTAWOWA                                        | Płatki jaglane na mleku 310ml (7)<br>chleb pszenno- żytni 105g (1-<br><b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>jajko 1szt (3)<br>rzodkiewka 50 g<br>herbata              |              | Zupa barszcz biały 250ml (1-<br><b>pszenica,żyto,7,9</b> )<br>ryż brązowy gotowany 200g<br>Gulasz drobiowy 150 g (1-<br><b>pszenica,9</b> )<br>surówka z kapusty czerwonej 150 g<br>herbata | Banan 1szt                                                                                                 | chleb pszenno- żytni 105g (1-<br><b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>pasztet z kurczaka 50 g(1-<br><b>pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 50 g<br>herbata  | Wartość energetyczna<br>2261 kcal<br>Białko ogółem<br>88.89 g<br>Tłuszcz<br>71.11 g<br>Węglowodany ogółem<br>338.41 g  |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA                                      | Płatki jaglane na mleku 310ml (7)<br>chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>jajko 1szt (3)<br>rzodkiewka 50 g<br>herbata                           |              | Zupa barszcz biały 250ml (1-<br><b>pszenica,żyto,7,9</b> )<br>ryż gotowany 200g<br>Gulasz drobiowy 150 g (1-<br><b>pszenica,9</b> )<br>surówka z marchewki 150g<br>herbata                  | Banan 1szt                                                                                                 | chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>pasztet z kurczaka 50 g(1-<br><b>pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 50 g<br>herbata               | Wartość energetyczna<br>2278 kcal<br>Białko ogółem<br>87.52 g<br>Tłuszcz<br>69.41 g<br>Węglowodany ogółem<br>348.59 g  |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU             | Płatki jaglane na mleku 310ml (7)<br>chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g (7)<br>pasta z białek jaj 75g (3)<br>rzodkiewka 50 g<br>herbata |              | Zupa barszcz biały 250ml (1-<br><b>pszenica,żyto,7,9</b> )<br>ryż gotowany 200g<br>gulasz drobiowy 150 g (1-<br><b>pszenica,9</b> )<br>surówka z marchewki 150g<br>herbata                  | Banan 1szt                                                                                                 | chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g (7)<br>pasztet z kurczaka 50 g(1-<br><b>pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 50 g<br>herbata | Wartość energetyczna<br>2222 kcal<br>Białko ogółem<br>89.00 g<br>Tłuszcz<br>62.17 g<br>Węglowodany ogółem<br>349.42 g  |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1-<br><b>pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br><b>jajko 2szt (3)</b><br>rzodkiewka 50 g<br>herbata                                       | Kisiel 200g  | Zupa barszcz biały 250ml (1-<br><b>pszenica,żyto,7,9</b> )<br>ryż brązowy gotowany 200g<br>Gulasz drobiowy 150 g (1-<br><b>pszenica,9</b> )<br>surówka z kapusty czerwonej 150 g<br>herbata |                                                                                                            | chleb żytni 105g (1-<br><b>pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br><b>pasztet z kurczaka 80 g(1-<br/>pszenica,6,7)</b><br>pomidor 50 g<br>herbata    | Wartość energetyczna<br>1927 kcal<br>Białko ogółem<br>77.19 g<br>Tłuszcz<br>71.50 g<br>Węglowodany ogółem<br>265.29 g  |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA                                    | Płatki jaglane na mleku 310ml (7)<br>chleb pszenno- żytni 70g (1-<br><b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>jajko 1szt (3)<br>rzodkiewka 50 g<br>herbata               | Banan 1szt   | Zupa barszcz biały 250ml (1-<br><b>pszenica,żyto,7,9</b> )<br>ryż gotowany 200g<br>gulasz drobiowy 150 g (1-<br><b>pszenica,9</b> )<br>surówka z marchewki 150g<br><b>herbata</b>           | chleb pszenno- żytni 70g (1-<br><b>pszenica,żyto</b> )<br>margaryna kanapkowa 10g (7)<br>ser żółty 50g (7) | chleb pszenno- żytni 70g (1-<br><b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>pasztet z kurczaka 50 g(1-<br><b>pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 50 g<br>herbata   | Wartość energetyczna<br>2508 kcal<br>Białko ogółem<br>100.75 g<br>Tłuszcz<br>88.77 g<br>Węglowodany ogółem<br>347.61 g |

**CZWARTEK 03.07.2025**

|                                                         | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                             | II ŚNIADANIE | OBIAD                                                                                                                                                                    | PODWIECZOREK                                                                                                       | KOLACJA                                                                                                                                            | WARTOŚCI                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA PODSTAWOWA                                        | Płatki owsiane na mleku 310ml ( <b>1-owies,7</b> )<br>chleb pszenno- żytni 35g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>bułka pszenna 1szt ( <b>1-pszenica</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>szynka z indyka 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>ogórek kiszony 50g<br>herbata     |              | Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Kotlet schabowy 100g ( <b>1-pszenica,3</b> )<br>buraczki 150g<br>Herbata          | Jabłko 1szt                                                                                                        | chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>serek wypasiony ½ szt ( <b>7</b> )<br>papryka 50g<br>herbata     | Wartość energetyczna<br>2138 kcal<br>Białko ogółem<br>94.30 g<br>Tłuszcz<br>84.60 g<br>Węglowodany ogółem<br>274.67 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA                                      | Płatki owsiane na mleku 310ml ( <b>1-owies,7</b> )<br>chleb pszenny 25g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>bułka pszenna 1szt ( <b>1-pszenica</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>szynka z indyka 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>ogórek kiszony 50g<br>herbata               |              | Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> )<br>Schab gotowany w sosie 150g ( <b>1-pszenica,7,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>buraczki 150g<br>herbata | Jabłko 1szt                                                                                                        | chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>serek wypasiony ½ szt ( <b>7</b> )<br>papryka 50g<br>herbata               | Wartość energetyczna<br>2104 kcal<br>Białko ogółem<br>92.91 g<br>Tłuszcz<br>84.63 g<br>Węglowodany ogółem<br>269.39 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU             | Płatki owsiane na mleku 310ml ( <b>1-owies,7</b> )<br>chleb pszenny 25g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>bułka pszenna 1szt ( <b>1-pszenica</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> )<br>szynka z indyka 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>ogórek kiszony 50g<br>herbata |              | Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> )<br>Schab gotowany b/s 90g ( <b>9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>buraczki 150g<br>herbata                   | Jabłko 1szt                                                                                                        | chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> )<br>serek wypasiony ½ szt ( <b>7</b> )<br>papryka 50g<br>herbata | Wartość energetyczna<br>1927 kcal<br>Białko ogółem<br>88.71 g<br>Tłuszcz<br>65.93 g<br>Węglowodany ogółem<br>269.39 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>szynka z indyka 80g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>ogórek kiszony 50g<br>herbata                                                                                                 | Jabłko 1szt  | Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> )<br>Schab gotowany b/s 90g ( <b>9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>surówka z kapusty kiszonej 150g<br>herbata |                                                                                                                    | chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>serek wypasiony ½ szt ( <b>7</b> )<br>papryka 50g<br>herbata       | Wartość energetyczna<br>1823 kcal<br>Białko ogółem<br>73.51 g<br>Tłuszcz<br>76.48 g<br>Węglowodany ogółem<br>228.54 g |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA                                    | Płatki owsiane na mleku 310ml ( <b>1-owies,7</b> )<br>chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>szynka z indyka 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>ogórek kiszony 50g<br>herbata                                                 | jabłko 1szt  | Pomidorowa z makaronem 250ml ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> )<br>Schab gotowany w sosie 150g ( <b>1-pszenica,7,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>buraczki 150g<br>herbata | chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>margaryna kanapkowa 10g ( <b>7</b> )<br>sałatka grecka 100g | chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>serek wypasiony ½ szt ( <b>7</b> )<br>papryka 50g<br>herbata      | Wartość energetyczna<br>2252 kcal<br>Białko ogółem<br>96.51 g<br>Tłuszcz<br>88.77 g<br>Węglowodany ogółem<br>291.15 g |

**PIĄTEK 04.07.2025**

|                                                         | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                          | II ŚNIADANIE              | OBIAD                                                                                                              | PODWIECZOREK                                                                                                           | KOLACJA                                                                                                                                                                   | WARTOŚCI                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA PODSTAWOWA                                        | Platki żytnie na mleku 310ml ( <b>1-żyto,7</b> )<br>chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>szynka gotowana 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 50g<br>roszponka 20g<br>herbata     |                           | Barszcz czerwony 250ml ( <b>7,9</b> )<br>Makaron z serem i brzoskwiniami 250g ( <b>1-pszenica,3,7</b> )<br>herbata | Wafle ryżowe 30g                                                                                                       | chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>pasta rybna z fileta śledziowego 70g ( <b>1-pszenica,3;4</b> )<br>ogórek 50g<br>herbata | Wartość energetyczna<br>2171 kcal<br>Białko ogółem<br>87.22 g<br>Tłuszcz<br>65.29 g<br>Węglowodany ogółem<br>327.88 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA                                      | Platki żytnie na mleku 310ml ( <b>1-żyto,7</b> )<br>chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>szynka gotowana 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 50g<br>roszponka 20g<br>herbata               |                           | Barszcz czerwony 250ml ( <b>7,9</b> )<br>Makaron z serem z brzoskwiniami 250g ( <b>1-pszenica,3,7</b> )<br>herbata | Wafle ryżowe 30g                                                                                                       | chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>krakowska wędzona 50g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>ogórek 50g<br>herbata                            | Wartość energetyczna<br>2137 kcal<br>Białko ogółem<br>83.97 g<br>Tłuszcz<br>63.18 g<br>Węglowodany ogółem<br>329.99 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU             | Platki żytnie na mleku 310ml ( <b>1-żyto,7</b> )<br>chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> )<br>szynka gotowana 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 50g<br>roszponka 20g<br>herbata |                           | Barszcz czerwony 250ml ( <b>7,9</b> )<br>Makaron z serem i brzoskwiniami 250g ( <b>1-pszenica,3,7</b> )<br>herbata | Wafle ryżowe 30g                                                                                                       | chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> )<br>krakowska wędzona 50g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>ogórek 50g<br>herbata              | Wartość energetyczna<br>2159 kcal<br>Białko ogółem<br>83.97 g<br>Tłuszcz<br>65.62 g<br>Węglowodany ogółem<br>329.99 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>szynka gotowana 80g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 50g<br>roszponka 20g<br>herbata                                                    | Marchewka z jabłkiem 100g | Barszcz czerwony 250ml ( <b>7,9</b> )<br>Makaron razowy z serem 200g ( <b>1-pszenica,7</b> )<br>herbata            |                                                                                                                        | chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>krakowska wędzona 80g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>ogórek 50g<br>herbata                    | Wartość energetyczna<br>1843 kcal<br>Białko ogółem<br>74.46 g<br>Tłuszcz<br>72.54 g<br>Węglowodany ogółem<br>237.24 g |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA                                    | Platki żytnie na mleku 310ml ( <b>1-żyto,7</b> )<br>chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>szynka gotowana 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 50g<br>roszponka 20g<br>herbata      | Wafle ryżowe 30g          | Barszcz czerwony 250ml ( <b>7,9</b> )<br>Makaron z serem i brzoskwiniami 250g ( <b>1-pszenica,3,7</b> )<br>herbata | chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>margaryna kanapkowa 10g ( <b>7</b> )<br>jajko 1szt ( <b>3</b> ) | chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>krakowska wędzona 50g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>ogórek 50g<br>herbata                   | Wartość energetyczna<br>2250 kcal<br>Białko ogółem<br>90.35 g<br>Tłuszcz<br>74.27 g<br>Węglowodany ogółem<br>324.09 g |

**SOBOTA 05.07.2025**

|                                                                     | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                  | II ŚNIADANIE     | OBIAD                                                                                                                                                                                      | PODWIECZOREK                                                                                                                                 | KOLACJA                                                                                                                                         | WARTOŚCI                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA<br>PODSTAWOWA                                                 | Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> )<br>chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>kielbasa żywiecka 50g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>rzodkiew biała 50g<br>herbata     |                  | Zupa krupnik 250ml ( <b>1-jęczmień,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Bigos 200g ( <b>1-pszenica,6,7,9,10</b> )<br>herbata                                                              | Pomarańcza ½ szt                                                                                                                             | chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>serek wiejski 1szt ( <b>7</b> )<br>papryka 50g<br>herbata     | Wartość energetyczna<br>2039 kcal<br>Białko ogółem<br>85.01 g<br>Tłuszcz<br>64.45 g<br>Węglowodany ogółem<br>296.30 g  |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA                                               | Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> )<br>chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>kielbasa żywiecka 50g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>rzodkiew biała 50g<br><b>herbata</b>        |                  | Zupa krupnik 250ml ( <b>1-jęczmień,9</b> )<br>ziemniaki gotowane 200g<br>Pulpet wieprzowy w sosie 150g ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> )<br>surówka z selera 150g ( <b>3,7,9,10</b> )<br>herbata | Pomarańcza ½ szt                                                                                                                             | chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>serek wiejski 1szt ( <b>7</b> )<br>papryka 50g<br>herbata               | Wartość energetyczna<br>2230 kcal<br>Białko ogółem<br>101.85 g<br>Tłuszcz<br>73.45 g<br>Węglowodany ogółem<br>312.37 g |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA Z<br>OGRANICZENIEM<br>TŁUSZCZU                | Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> )<br>chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> )<br>kielbasa żywiecka 50g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>rzodkiew biała 50g<br>herbata |                  | Zupa krupnik 250ml ( <b>1-jęczmień,9</b> )<br>ziemniaki gotowane 200g<br>Pulpet wieprzowy b/sosu 90g ( <b>1-pszenica,3,9</b> )<br>surówka z selera z olejem 150g ( <b>9</b> )<br>herbata   | Pomarańcza ½ szt                                                                                                                             | chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> )<br>serek wiejski 1szt ( <b>7</b> )<br>papryka 50g<br>herbata | Wartość energetyczna<br>2092 kcal<br>Białko ogółem<br>101.95 g<br>Tłuszcz<br>57.02 g<br>Węglowodany ogółem<br>314.40 g |
| DIETA Z<br>OGRANICZENIEM<br>ŁATWO<br>PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>kielbasa żywiecka 50g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>rzodkiew biała 50g<br>herbata                                                      | Mandarynka 1szt  | Zupa krupnik 250ml ( <b>1-jęczmień,9</b> )<br>ziemniaki gotowane 200g<br>Pulpet wieprzowy b/sosu 90g ( <b>1-pszenica,3,9</b> )<br>surówka z selera 150g ( <b>3,7,9,10</b> )<br>herbata     |                                                                                                                                              | chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>serek wiejski 1szt ( <b>7</b> )<br>papryka 50g<br>herbata       | Wartość energetyczna<br>1863 kcal<br>Białko ogółem<br>81.98 g<br>Tłuszcz<br>65.84 g<br>Węglowodany ogółem<br>253.51 g  |
| DIETA<br>BOGATOBIAŁKOWA                                             | Kasza manna na mleku 310ml ( <b>1-pszenica,7</b> )<br>chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>kielbasa żywiecka 50g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>rzodkiew biała 50g<br>herbata      | Pomarańcza ½ szt | Zupa krupnik 250ml ( <b>1-jęczmień,9</b> )<br>ziemniaki gotowane 200g<br>Pulpet wieprzowy w sosie 150g ( <b>1-pszenica,3,7,9</b> )<br>surówka z selera 150g ( <b>3,7,9,10</b> )<br>herbata | chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>margaryna kanapkowa 10g ( <b>7</b> )<br>krakowska wędzona 50g ( <b>1-pszenica,6</b> ) | chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>serek wiejski 1szt ( <b>7</b> )<br>papryka 50g<br>herbata      | Wartość energetyczna<br>2368 kcal<br>Białko ogółem<br>109.82 g<br>Tłuszcz<br>83.66 g<br>Węglowodany ogółem<br>314.35 g |

**NIEDZIELA 06.07.2025**

|                                                         | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                 | II ŚNIADANIE    | OBIAD                                                                                                                                                         | PODWIECZOREK                                                                                                                            | KOLACJA                                                                                                                                       | WARTOŚCI                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA PODSTAWOWA                                        | Platki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b><br>chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>pasztet z kurczaka 50g <b>(1-pszenica,6,7)</b><br>ogórek kiszony 50 g<br>herbata     |                 | Rosół z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,9)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Udko z kurczaka 180g <b>(9)</b><br>surówka z kapusty pekińskiej 150g<br>herbata | Mandarynka 1szt                                                                                                                         | chleb pszenno- żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>pasta z jajek 75g <b>(3,10)</b><br>pomidor 50g<br>herbata       | Wartość energetyczna<br>2061 kcal<br>Białko ogółem<br>92.21 g<br>Tłuszcz<br>75.28 g<br>Węglowodany ogółem<br>257.32 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA                                      | Platki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b><br>chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>pasztet z kurczaka 50g <b>(1-pszenica,6,7)</b><br>ogórek kiszony 50 g<br>herbata               |                 | Rosół z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,9)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Udko z kurczaka 180g <b>(9)</b><br>surówka z marchewki 150g<br>herbata          | Mandarynka 1szt                                                                                                                         | chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>pasta z jajek 75g <b>(3,10)</b><br>pomidor 50g<br>herbata                 | Wartość energetyczna<br>2114 kcal<br>Białko ogółem<br>91.50 g<br>Tłuszcz<br>79.44 g<br>Węglowodany ogółem<br>265.11 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU             | Platki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b><br>chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b><br>margaryna kanapkowa 14g <b>(7)</b><br>pasztet z kurczaka 50g <b>(1-pszenica,6,7)</b><br>ogórek kiszony 50 g<br>herbata |                 | Rosół z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,9)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Udko z kurczaka b/ skóry 180g <b>(9)</b><br>surówka z marchewki 150g<br>herbata | Mandarynka 1szt                                                                                                                         | chleb pszenny 100g <b>(1-pszenica,6)</b><br>margaryna kanapkowa 14g <b>(7)</b><br>pasta z białek jaj 75g <b>(3)</b><br>pomidor 50g<br>herbata | Wartość energetyczna<br>1985 kcal<br>Białko ogółem<br>89.67 g<br>Tłuszcz<br>65.92 g<br>Węglowodany ogółem<br>265.00 g |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>pasztet z kurczaka 50g <b>(1-pszenica,6,7)</b><br>ogórek kiszony 50 g<br>herbata                                                       | Kisiel 200g     | Rosół z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,9)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Udko z kurczaka 180g <b>(9)</b><br>surówka z kapusty pekińskiej 150g<br>herbata |                                                                                                                                         | chleb żytni 105g <b>(1-pszenica,żyto,6,7,11)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>pasta z jajek 75g <b>(3,10)</b><br>pomidor 50g<br>herbata         | Wartość energetyczna<br>1795 kcal<br>Białko ogółem<br>69.47 g<br>Tłuszcz<br>72.74 g<br>Węglowodany ogółem<br>215.67 g |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA                                    | Platki orkiszowe na mleku 310ml <b>(1-orkisz,7)</b><br>chleb pszenno- żytni 70g <b>(1-pszenica,żyto)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>pasztet z kurczaka 50g <b>(1-pszenica,6,7)</b><br>ogórek kiszony 50 g<br>herbata      | Mandarynka 1szt | Rosół z makaronem 250ml <b>(1-pszenica,3,9)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Udko z kurczaka 180g <b>(9)</b><br>surówka z marchewki 150g<br>herbata          | chleb pszenno- żytni 70g <b>(1-pszenica,żyto)</b><br>margaryna kanapkowa 10g <b>(7)</b><br>szynka z indyka 50 g <b>(1-pszenica,6,7)</b> | chleb pszenno- żytni 70g <b>(1-pszenica,żyto)</b><br>masło 14g <b>(7)</b><br>pasta z jajek 75g <b>(3,10)</b><br>pomidor 50g<br>herbata        | Wartość energetyczna<br>2200 kcal<br>Białko ogółem<br>98.63 g<br>Tłuszcz<br>86.88 g<br>Węglowodany ogółem<br>259.86 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,