

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 04.08-10.08.2025

PONIEDZIAŁEK 04.08.2025

	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) szynka z indyka 50g (1- pszenica,6,7) rzodkiewka 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron razowy z mięsem i warzywami 250g(1- pszenica;9) herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z papryką 100g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2282 kcal Białko ogółem 95.66 g Tłuszcz 71.19 g Węglowodany ogółem 332.75 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1- pszenica,6,7) rzodkiewka 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1- pszenica,3;9) herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2031 kcal Białko ogółem 87.08 g Tłuszcz 74.22 g Węglowodany ogółem 278.08 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) rzodkiewka 50g herbata	Jogurt naturalny 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) pasta z ciecierzycy z papryką 100g (6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1955 kcal Białko ogółem 80.56 g Tłuszcz 67.83 g Węglowodany ogółem 272.23 g

WTOREK 05.08.2025

	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 50g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g herbata		Zupa brokułowa 250ml (7,9) 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) serek wypasiony ½ szt (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2163 kcal Białko ogółem 86.66 g Tłuszcz 78.24 g Węglowodany ogółem 305.57 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g herbata		Zupa brokułowa 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab w jarzynach 200g (1- pszenica,9) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2149 kcal Białko ogółem 91.24 g Tłuszcz 78.29 g Węglowodany ogółem 300.67 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska wędzona 80g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g herbata	Jabłko 1szt	Zupa brokułowa 250ml (7,9) 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 50g herbata	Wartość energetyczna 1857 kcal Białko ogółem 74.55 g Tłuszcz 74.75 g Węglowodany ogółem 245.30 g

ŚRODA 06.08.2025

	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) jajko 1szt (3) ogórek 50 g herbata		Zupa z ryżem brązowym 250ml (9) ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy 200 g (1-pszenica,9) surówka z kapusty kiszanej 150 g herbata	Banan 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50 g(1-pszenica,6,7) rzodkiew biała 50 g herbata	Wartość energetyczna 2057 kcal Białko ogółem 79.45 g Tłuszcz 70.57 g Węglowodany ogółem 295.79 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1szt (3) ogórek 50 g herbata		Zupa z ryżem brązowym 250ml (9) ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy 200 g (1-pszenica,9) buraczki 150 g herbata	Banan 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50 g(1-pszenica,6,7) rzodkiew biała 50 g herbata	Wartość energetyczna 2153 kcal Białko ogółem 81.04 g Tłuszcz 74.77 g Węglowodany ogółem 311.58 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 2szt (3) ogórek 50 g herbata	Kisiel 200g	Zupa z ryżem brązowym 250ml (9) ziemniaki gotowane 200g Gulasz wieprzowy 200 g (1-pszenica,9) surówka z kapusty kiszanej 150 g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 80 g(1-pszenica,6,7) rzodkiew biała 50 g herbata	Wartość energetyczna 1810 kcal Białko ogółem 69.72 g Tłuszcz 76.70 g Węglowodany ogółem 230.85 g

CZWARTEK 07.08.2025

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) kielbasa podwawelska 80g (9,10) musztarda 10g (10) ogórki kiszzone 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Filet smażony 100g (1-pszenica,3) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2163 kcal Białko ogółem 93.50 g Tłuszcz 80.74 g Węglowodany ogółem 269.15 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1-pszenica,6) ogórki kiszzone 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g pulpet drobiowy w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9) Surówka z marchewki 150g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2142 kcal Białko ogółem 89.60 g Tłuszcz 78.64 g Węglowodany ogółem 276.55 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 80g (1-pszenica,6) ogórki kiszzone 50g herbata	Mandarynka 1szt	Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) 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) twaróg z koperkiem 112g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1800 kcal Białko ogółem 77.59 g Tłuszcz 68.53 g Węglowodany ogółem 218.20 g

PIĄTEK 08.08.2025

	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) pierś gotowana z indyka 50 g (1-pszenica,6,7) rzodkiewka 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1-pszenica) brokuł gotowany 100 g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) papryka 50g miód 1szt herbata	Wartość energetyczna 2300 kcal Białko ogółem 92.59 g Tłuszcz 72.63 g Węglowodany ogółem 336.63 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pierś gotowana z indyka 50 g (1-pszenica,6,7) rzodkiewka 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1-pszenica,3) brokuł gotowany 100 g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) papryka 50g miód 1szt herbata	Wartość energetyczna 2298 kcal Białko ogółem 88.95 g Tłuszcz 70.37 g Węglowodany ogółem 350.98 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) rzodkiewka 50g herbata	Marchewka z jabłkiem 100g	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) ser żółty 50g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1855 kcal Białko ogółem 72.94 g Tłuszcz 69.59 g Węglowodany ogółem 250.25 g

SOBOTA 09.08.2025

	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 50 g (1-pszenica,6,7,10) ogórek 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	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2281 kcal Białko ogółem 92.75 g Tłuszcz 78.63 g Węglowodany ogółem 319.19 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50 g (1-pszenica,6,7) ogórek 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	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2250 kcal Białko ogółem 94.31 g Tłuszcz 72.39 g Węglowodany ogółem 326.74 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50 g (1-pszenica,6,7) ogórek 50 g herbata	Jabłko 1szt	Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) klops b/sosu 90g (1-pszenica,3) surówka z selera 150 g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1841 kcal Białko ogółem 75.60 g Tłuszcz 65.07 g Węglowodany ogółem 258.45 g

NIEDZIELA 10.08.2025

	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) rzodkiew biała 50 g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z kapusty białej 150g herbata	Wafle ryżowe 30g	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2147 kcal Białko ogółem 98.85 g Tłuszcz 77.99 g Węglowodany ogółem 282.44 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) rzodkiew biała 50 g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) buraczki 150g herbata	Wafle ryżowe 30g	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2183 kcal Białko ogółem 100.09 g Tłuszcz 77.20 g Węglowodany ogółem 295.07 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) rzodkiew biała 50 g herbata	Kefir 1szt (7)	Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z kapusty białej 150g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1828 kcal Białko ogółem 90.28 g Tłuszcz 73.79 g Węglowodany ogółem 218.74 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,