

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 08.09-14.09.2025

PONIEDZIAŁEK 08.09.2025

	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) ogórek kiszony 50 g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie 150g (1-pszenica,7) surówka z marchewki 150g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony ½ (7) rzodkiewka 50 g dżem 1 szt herbata	Wartość energetyczna 2169 kcal Białko ogółem 89.54 g Tłuszcz 75.28 g Węglowodany ogółem 304.68 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) ogórek kiszony 50 g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie 150g (1-pszenica,7) surówka z marchewki 150g 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 2174 kcal Białko ogółem 89.47 g Tłuszcz 74.54 g Węglowodany ogółem 310.64 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska wędzona 50 g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50 g herbata	Jabłko 1szt	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta b/sosu 90g (9) surówka z marchewki 150g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony ½ (7) rzodkiewka 50 g herbata	Wartość energetyczna 1834 kcal Białko ogółem 79.44 g Tłuszcz 75.91 g Węglowodany ogółem 245.86 g

WTOREK 09.09.2025

	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	Jogurt naturalny 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka śledziowa 50g (3,4,10) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) roszponka 20 g herbata	Wartość energetyczna 2261 kcal Białko ogółem 104.41 g Tłuszcz 72.88 g Węglowodany ogółem 322.01 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) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 50 g (3,9,10) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) roszponka 20 g herbata	Wartość energetyczna 2108 kcal Białko ogółem 103.79 g Tłuszcz 75.49 g Węglowodany ogółem 280.54 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	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g schab gotowany b/sosu 90g (9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		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 1768 kcal Białko ogółem 87.56 g Tłuszcz 72.67 g Węglowodany ogółem 217.48 g

ŚRODA 10.09.2025

	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 71.51 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 2172 kcal Białko ogółem 81.21 g Tłuszcz 66.89 g Węglowodany ogółem 317.56 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 11.09.2025

	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 2268 kcal Białko ogółem 103.68 g Tłuszcz 72.20 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 1885 kcal Białko ogółem 94.62 g Tłuszcz 70.16 g Węglowodany ogółem 235.49 g

PIĄTEK 12.09.2025

	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 13.09.2025

	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 50g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Bigos 200g (1-pszenica,6,7,9,10) herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z papryką 100g (6) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2094 kcal Białko ogółem 75.39 g Tłuszcz 74.96 g Węglowodany ogółem 298.50 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1-jęczmień,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) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2087 kcal Białko ogółem 95.40 g Tłuszcz 70.19 g Węglowodany ogółem 292.30 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g herbata	Marchewka 100g	Zupa krupnik 250ml (1-jęczmień,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) pasta z ciecierzycy z papryką 100g (6) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1912 kcal Białko ogółem 78.29 g Tłuszcz 71.11 g Węglowodany ogółem 250.72 g

NIEDZIELA 14.09.2025

	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) ogórek 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) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2121 kcal Białko ogółem 100.14 g Tłuszcz 72.15 g Węglowodany ogółem 291.04 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) ogórek 50 g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1993 kcal Białko ogółem 97.73 g Tłuszcz 62.83 g Węglowodany ogółem 283.50 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka wędzona 50g (1-pszenica,6,7) ogórek 50 g jajko 1szt (3) 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) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1805 kcal Białko ogółem 87.41 g Tłuszcz 69.42 g Węglowodany ogółem 227.29 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,