

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 22.09-28.09.2025

PONIEDZIAŁEK 22.09.2025

	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) szynka z indyka 50 g (1- pszenica,6,7) rzodkiewka 50 g herbata		Zupa chłopska z makaronem razowym 250ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g(1- pszenica,6,7,9,10) herbata	Jogurt naturalny 1 szt (7)	chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta rybna z fileta śledziowego 70g (1- pszenica,3;4) ogórek 50 g herbata	Wartość energetyczna 2325 kcal Białko ogółem 101.18 g Tłuszcz 76.73 g Węglowodany ogółem 327.81 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka z indyka 50 g (1- pszenica,6,7) rzodkiewka 50 g herbata		Zupa chłopska z makaronem razowym 250ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1- pszenica,7,9) surówka z marchewki 150 g herbata	Jogurt naturalny 1 szt (7)	chleb pszenno 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50 g (1- pszenica,6) ogórek 50 g herbata	Wartość energetyczna 2213 kcal Białko ogółem 104.19 g Tłuszcz 76.08 g Węglowodany ogółem 302.85 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka z indyka 80 g (1- pszenica,6,7) rzodkiewka 50 g herbata	Jogurt naturalny 1 szt (7)	Zupa chłopska z makaronem razowym 250ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany b/s 90g (9) surówka z marchewki 150 g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50 g (1- pszenica,6) ogórek 50 g herbata	Wartość energetyczna 1884 kcal Białko ogółem 85.16 g Tłuszcz 71.40 g Węglowodany ogółem 243.73 g

WTOREK 23.09.2025

	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 50g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Gołąbki z sosem pomidorowym 250g (1-pszenica,7) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2254 kcal Białko ogółem 81.80 g Tłuszcz 78.04 g Węglowodany ogółem 330.93 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 ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie pomidorowym 150g (1-pszenica,3,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2179 kcal Białko ogółem 87.13 g Tłuszcz 83.08 g Węglowodany ogółem 297.97 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 ziemniaczana 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet b/s 90g (1-pszenica,3,9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) szynka gotowana 30g (1-pszenica,6,7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1825 kcal Białko ogółem 74.33 g Tłuszcz 70.66 g Węglowodany ogółem 242.87 g

ŚRODA 24.09.2025

	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) jajko 1szt (3) ogórek 50 g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) ryż brązowy gotowany 200g Potrawka z fileta drobiowego 150g (1-pszenica,7,9) buraczki 150g 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 2294 kcal Białko ogółem 88.81 g Tłuszcz 78.05 g Węglowodany ogółem 330.72 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 barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) ryż biały gotowany 200g Potrawka z fileta drobiowego 150g (1-pszenica,7,9) buraczki 150g 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 2321 kcal Białko ogółem 88.65 g Tłuszcz 76.51 g Węglowodany ogółem 342.40 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 barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) ryż brązowy gotowany 200g Potrawka z fileta drobiowego 150g (1-pszenica,7,9) surówka z selera 150g (3,7,9,10) 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 1957 kcal Białko ogółem 79.48 g Tłuszcz 70.29 g Węglowodany ogółem 275.52 g

CZWARTEK 25.09.2025

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) kielbasa podwawelska 80g (9,10) musztarda 10g (10) ogórki kiszzone 50g herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 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 2147 kcal Białko ogółem 104.22 g Tłuszcz 78.76 g Węglowodany ogółem 275.27 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 ryżem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1-pszenica,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 2075 kcal Białko ogółem 98.33 g Tłuszcz 74.95 g Węglowodany ogółem 275.63 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 ryżem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany b/s 90g (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 1834 kcal Białko ogółem 82.89 g Tłuszcz 75.60 g Węglowodany ogółem 220.33 g

PIĄTEK 26.09.2025

	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) 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 150 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 2312 kcal Białko ogółem 93.69 g Tłuszcz 72.78 g Węglowodany ogółem 338.53 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 150 g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) papryka 50g miód 1szt herbata	Wartość energetyczna 2222 kcal Białko ogółem 87.39 g Tłuszcz 70.36 g Węglowodany ogółem 334.14 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 150 g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1867 kcal Białko ogółem 74.04 g Tłuszcz 69.74 g Węglowodany ogółem 252.15 g

SOBOTA 27.09.2025

	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 50 g (1- pszenica,6,7,10) ogórek 50 g herbata		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy 200 g (1- pszenica,9) 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 2324 kcal Białko ogółem 92.92 g Tłuszcz 80.78 g Węglowodany ogółem 327.82 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 koperkowa z ziemniakami 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy 200 g (1- pszenica,9) 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 2293 kcal Białko ogółem 94.48 g Tłuszcz 74.54 g Węglowodany ogółem 335.37 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 koperkowa z ziemniakami 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy 200 g (1- pszenica,9) 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 1905 kcal Białko ogółem 73.54 g Tłuszcz 68.94 g Węglowodany ogółem 270.78 g

NIEDZIELA 28.09.2025

	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 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 ciecierzycy z ogórkiem kiszonym (6) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2085 kcal Białko ogółem 91.45 g Tłuszcz 72.50 g Węglowodany ogółem 286.65 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 ciecierzycy z ogórkiem kiszonym (6) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1811 kcal Białko ogółem 82.88 g Tłuszcz 73.30 g Węglowodany ogółem 222.95 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,