

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 06.10-12.10.2025

PONIEDZIAŁEK 06.10.2025

	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 50g (1-pszenica,6,7) biała rzodkiew 50 g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g kiełbasa w kapuście 250g (9,10) herbata	Jogurt naturalny 1 szt (7)	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka śledziowa 100 g (3,4,10) szynka z indyka 30 g (1-pszenica,6,7) roszponka 20 g herbata	Wartość energetyczna 2073 kcal Białko ogółem 92.98 g Tłuszcz 79.45 g Węglowodany ogółem 268.29 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) biała rzodkiew 50 g herbata		Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta w sosie 150g (1-pszenica,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata	Jogurt naturalny 1 szt (7)	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100 g (3,9,10) szynka z indyka 30 g (1-pszenica,6,7) roszponka 20 g herbata	Wartość energetyczna 2124 kcal Białko ogółem 99.49 g Tłuszcz 70.20 g Węglowodany ogółem 298.20 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) biała rzodkiew 50 g jajko 1szt (3) herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa ryżowa 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Sztuka fileta b/sosu 90g (9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100 g (3,9,10) szynka z indyka 30 g (1-pszenica,6,7) roszponka 20 g herbata	Wartość energetyczna 1792 kcal Białko ogółem 86.28 g Tłuszcz 64.79 g Węglowodany ogółem 232.79 g

WTOREK 07.10.2025

	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) krakowska wędzona 50 g (1-pszenica,6) ogórek 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	Mandarynka 1 szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75 g (7) papryka 50 g herbata	Wartość energetyczna 2203 kcal Białko ogółem 94.35 g Tłuszcz 69.10 g Węglowodany ogółem 319.64 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) krakowska wędzona 50 g (1-pszenica,6) ogórek 50 g herbata		Zupa chłopska z makaronem razowym 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9) surówka z selera 100 g (3,7,9,10) herbata	Mandarynka 1 szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75 g (7) papryka 50 g herbata	Wartość energetyczna 2139 kcal Białko ogółem 96.56 g Tłuszcz 71.00 g Węglowodany ogółem 301.25 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 50 g herbata	Mandarynka 1szt	Zupa chłopska z makaronem razowym 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy b/sosu 90g (1-pszenica,3,9) surówka z selera 100 g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75 g (7) papryka 50 g herbata	Wartość energetyczna 1821 kcal Białko ogółem 77.89 g Tłuszcz 63.59 g Węglowodany ogółem 251.89 g

ŚRODA 08.10.2025

	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 1szt (3) rzodkiewka 50 g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) ryż brązowy gotowany 200g Potrawka z fileta drobiowego 150 g (1-pszenica,7,9) surówka z kapusty czerwonej 100 g herbata	Banan 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50 g(1-pszenica,6,7) pomidor 50 g herbata	Wartość energetyczna 2276 kcal Białko ogółem 89.14 g Tłuszcz 72.56 g Węglowodany ogółem 338.82 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50 g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) ryż gotowany 200g Potrawka z fileta drobiowego 150g (1-pszenica,7,9) surówka z marchewki 100g herbata	Banan 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50 g(1-pszenica,6,7) pomidor 50 g herbata	Wartość energetyczna 2299 kcal Białko ogółem 88.15 g Tłuszcz 70.90 g Węglowodany ogółem 350.34 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 2szt (3) rzodkiewka 50 g herbata	Kisiel 200g	Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) ryż brązowy gotowany 200g Potrawka z fileta drobiowego 150 g (1-pszenica,7,9) surówka z kapusty czerwonej 100 g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 80 g(1-pszenica,6,7) pomidor 50 g herbata	Wartość energetyczna 1948 kcal Białko ogółem 77.82 g Tłuszcz 72.99 g Węglowodany ogółem 267.04 g

CZWARTEK 09.10.2025

	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) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) ogórek kiszony 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (1-pszenica,3) buraczki 100g Herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2175 kcal Białko ogółem 94.91 g Tłuszcz 82.38 g Węglowodany ogółem 286.82 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) ogórek kiszony 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Schab gotowany w sosie 150g (1-pszenica,7,9) Ziemniaki gotowane 200g buraczki 100g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2123 kcal Białko ogółem 94.23 g Tłuszcz 77.25 g Węglowodany ogółem 288.89 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) ogórek kiszony 50g herbata	Jabłko 1szt	Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Schab gotowany b/s 90g (9) Ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty kiszonej 100g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1823 kcal Białko ogółem 73.51 g Tłuszcz 76.48 g Węglowodany ogółem 228.54 g

PIĄTEK 10.10.2025

	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) pomidor 50g roszponka 20g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z serem i brzoskwiniami 250g (1-pszenica,3,7) herbata	Wafle ryżowe 30g	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta rybna z fileta śledziowego 70g (1-pszenica,3;4) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2171 kcal Białko ogółem 87.22 g Tłuszcz 65.29 g Węglowodany ogółem 327.88 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) pomidor 50g roszponka 20g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z serem z brzoskwiniami 250g (1-pszenica,3,7) herbata	Wafle ryżowe 30g	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1-pszenica,6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2137 kcal Białko ogółem 83.97 g Tłuszcz 63.18 g Węglowodany ogółem 329.99 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) pomidor 50g roszponka 20g herbata	Marchewka z jabłkiem 100g	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z serem 200g (1-pszenica,7) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska wędzona 80g (1-pszenica,6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1843 kcal Białko ogółem 74.46 g Tłuszcz 72.54 g Węglowodany ogółem 237.24 g

SOBOTA 11.10.2025

	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) kiełbasa żywiecka 50g (1-pszenica,6) rzodkiew biała 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) klops w sosie 150g (1-pszenica,3,7) surówka z selera 100 g (3,7,9,10) herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2204 kcal Białko ogółem 95.35 g Tłuszcz 74.69 g Węglowodany ogółem 308.19 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) kiełbasa żywiecka 50g (1-pszenica,6) rzodkiew biała 50g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) klops w sosie 150g (1-pszenica,3,7) surówka z selera 100 g (3,7,9,10) herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2204 kcal Białko ogółem 94.99 g Tłuszcz 73.89 g Węglowodany ogółem 312.95 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kiełbasa żywiecka 50g (1-pszenica,6) rzodkiew biała 50g herbata	Mandarynka 1szt	Zupa ziemniaczana 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) klops b/sosu 90g (1-pszenica,3) surówka z selera 100 g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1819 kcal Białko ogółem 77.26 g Tłuszcz 65.83 g Węglowodany ogółem 248.84 g

NIEDZIELA 12.10.2025

	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) pasztet z kurczaka 50g (1-pszenica,6,7) ogórek kiszony 50 g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2058 kcal Białko ogółem 91.97 g Tłuszcz 75.24 g Węglowodany ogółem 256.68 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1-pszenica,6,7) ogórek kiszony 50 g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z marchewki 100g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2114 kcal Białko ogółem 91.50 g Tłuszcz 79.44 g Węglowodany ogółem 265.11 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1-pszenica,6,7) ogórek kiszony 50 g herbata	Kisiel 200g	Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z kapusty pekińskiej 100g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1795 kcal Białko ogółem 69.47 g Tłuszcz 72.74 g Węglowodany ogółem 215.67 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,