

## Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 10.11-16.11.2025

### PONIEDZIAŁEK 10.11.2025

|                                                         | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                              | II ŚNIADANIE | OBIAD                                                                                                                                                                                      | PODWIECZOREK                                                                                                                        | KOLACJA                                                                                                                                                  | WARTOŚCI                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA PODSTAWOWA                                        | Płatki owsiane na mleku 310ml ( <b>1-owies,7</b> )<br>chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>krakowska wędzona 50g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>rzodkiewka 50g<br>herbata     |              | Zupa barszcz biały 250ml ( <b>1-pszenica,żyto,7,9</b> )<br>Risotto mięsno- warzywne z sosem pomidorowym 300g ( <b>1-pszenica,7,9</b> )<br>brokuł gotowany 150g<br>herbata                  | Banan 1szt                                                                                                                          | chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>twaróg ze szczypiorkiem 75g ( <b>7</b> )<br>pomidor 50g<br>herbata     | Wartość energetyczna<br>2359 kcal<br>Białko ogółem<br>93.79 g<br>Tłuszcz<br>74.80 g<br>Węglowodany ogółem<br>347.15 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA                                      | Płatki owsiane na mleku 310ml ( <b>1-owies,7</b> )<br>chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>krakowska wędzona 50g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>rzodkiewka 50g<br>herbata               |              | Zupa barszcz biały 250ml ( <b>1-pszenica,żyto,7,9</b> )<br>Risotto mięsno- warzywne z sosem pomidorowym 300g ( <b>1-pszenica,7,9</b> )<br>brokuł gotowany 150g<br>herbata                  | Banan 1szt                                                                                                                          | chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>twaróg ze szczypiorkiem 75g ( <b>7</b> )<br>pomidor 50g<br>herbata               | Wartość energetyczna<br>2252 kcal<br>Białko ogółem<br>91.40 g<br>Tłuszcz<br>73.87 g<br>Węglowodany ogółem<br>327.90 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU             | Płatki owsiane na mleku 310ml ( <b>1-owies,7</b> )<br>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>rzodkiewka 50g<br>herbata |              | Zupa barszcz biały 250ml ( <b>1-pszenica,żyto,7,9</b> )<br>Risotto mięsno- warzywne z sosem pomidorowym 300g ( <b>1-pszenica,7,9</b> )<br>brokuł gotowany 150g<br>herbata                  | Banan 1szt                                                                                                                          | chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> )<br>twaróg ze szczypiorkiem 75g ( <b>7</b> )<br>pomidor 50g<br>herbata | Wartość energetyczna<br>2184 kcal<br>Białko ogółem<br>91.40 g<br>Tłuszcz<br>66.31 g<br>Węglowodany ogółem<br>327.90 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>krakowska wędzona 50g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>jajko 1szt ( <b>3</b> )<br>rzodkiewka 50g<br>herbata                           | Jabłko 1szt  | Zupa barszcz biały 250ml ( <b>1-pszenica,żyto,7,9</b> )<br>Risotto mięsno- warzywne z ryżem brązowym z sosem pomidorowym 300g ( <b>1-pszenica,7,9</b> )<br>brokuł gotowany 150g<br>herbata |                                                                                                                                     | chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>twaróg ze szczypiorkiem 75g ( <b>7</b> )<br>pomidor 50g<br>herbata       | Wartość energetyczna<br>1971 kcal<br>Białko ogółem<br>82.47 g<br>Tłuszcz<br>70.44 g<br>Węglowodany ogółem<br>274.09 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>krakowska wędzona 50g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>rzodkiewka 50g<br>herbata      | Banan 1szt   | Zupa barszcz biały 250ml ( <b>1-pszenica,żyto,7,9</b> )<br>Risotto mięsno- warzywne z sosem pomidorowym 300g ( <b>1-pszenica,7,9</b> )<br>brokuł gotowany 150g<br>herbata                  | chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>margaryna kanapkowa 10g ( <b>7</b> )<br>szynka konserwowa 50g ( <b>6,7</b> ) | chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>twaróg ze szczypiorkiem 75g ( <b>7</b> )<br>pomidor 50g<br>herbata      | Wartość energetyczna<br>2341 kcal<br>Białko ogółem<br>98.03 g<br>Tłuszcz<br>81.51 g<br>Węglowodany ogółem<br>323.45 g |

**WTOREK 11.11.2025**

|                                                                     | 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>pasztet z kurczaka 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>ogórek 50g<br>herbata     |                 | Krupnik 250ml ( <b>1-jęczmień,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Kotlet schabowy 100g ( <b>1-pszenica,3</b> )<br>Surówka z marchewki 150g<br>Herbata          | Mandarynka 1szt                                                                                                                              | 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>ser żółty 30g ( <b>7</b> )<br>papryka 50g<br>herbata                              | Wartość energetyczna<br>2352 kcal<br>Białko ogółem<br>105.78 g<br>Tłuszcz<br>84.69 g<br>Węglowodany ogółem<br>313.49 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>pasztet z kurczaka 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>ogórek 50g<br>herbata               |                 | Krupnik 250ml ( <b>1-jęczmień,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Schab gotowany w sosie 150g ( <b>1-pszenica,7,9</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>sałatka jarzynowa 100 g ( <b>3,9,10</b> )<br>ser żółty 30g ( <b>7</b> )<br>papryka 50g<br>herbata                                        | Wartość energetyczna<br>2241 kcal<br>Białko ogółem<br>97.80 g<br>Tłuszcz<br>78.46 g<br>Węglowodany ogółem<br>310.38 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>pasztet z kurczaka 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>ogórek 50g<br>herbata |                 | Krupnik 250ml ( <b>1-jęczmień,9</b> )<br>Schab gotowany b/s 90g ( <b>9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<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>sałatka jarzynowa z olejem 100 g ( <b>3,9</b> )<br>szynka z indyka 30g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>papryka 50g<br>herbata | Wartość energetyczna<br>2077 kcal<br>Białko ogółem<br>90.77 g<br>Tłuszcz<br>62.36 g<br>Węglowodany ogółem<br>310.87 g  |
| DIETA Z<br>OGRANICZENIEM<br>ŁATWO<br>PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>pasztet z kurczaka 80g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>ogórek 50g<br>herbata                                                             | Kisiel 200g     | Krupnik 250ml ( <b>1-jęczmień,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Schab gotowany b/s 90g ( <b>9</b> )<br>Surówka z marchewki 150g<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>ser żółty 30g ( <b>7</b> )<br>papryka 50g<br>herbata                                | Wartość energetyczna<br>1948 kcal<br>Białko ogółem<br>78.18 g<br>Tłuszcz<br>69.58 g<br>Węglowodany ogółem<br>270.42 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>pasztet z kurczaka 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>ogórek 50g<br>herbata      | Mandarynka 1szt | Krupnik 250ml ( <b>1-jęczmień,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Schab gotowany w sosie 150g ( <b>1-pszenica,7,9</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 50g ( <b>1-pszenica,6,7</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>ser żółty 30g ( <b>7</b> )<br>papryka 50g<br>herbata                               | Wartość energetyczna<br>2332 kcal<br>Białko ogółem<br>105.87 g<br>Tłuszcz<br>86.25 g<br>Węglowodany ogółem<br>305.30 g |

## ŚRODA 12.11.2025

|                                                                     | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                          | II ŚNIADANIE     | OBIAD                                                                                                                                                                                      | PODWIECZOREK                                                                                                                        | KOLACJA                                                                                                                                               | WARTOŚCI                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA<br>PODSTAWOWA                                                 | Płatki ryżowe na mleku 310ml (7)<br>chleb pszenno- żytni 105g (1-<br><b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>szynka gotowana 50 g (1-<br><b>pszenica,6</b> )<br>ogórek kiszony 50 g<br>herbata  |                  | Chłopska z makaronem razowym<br>250ml (1- <b>pszenica,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Sztuka fileta w sosie 150g (1-<br><b>pszenica,7</b> )<br>sałata ze śmietaną 50g (7)<br>herbata | Mus owocowy 1szt                                                                                                                    | chleb pszenno- żytni 105g (1-<br><b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>pasta z fasoli 50g (6)<br>serek wypasiony ½ (7)<br>pomidor 50g<br>herbata | Wartość energetyczna<br>2234 kcal<br>Białko ogółem<br>98.23 g<br>Tłuszcz<br>69.98 g<br>Węglowodany ogółem<br>321.03 g |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA                                               | Płatki ryżowe na mleku 310ml (7)<br>chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>szynka gotowana 50 g (1-<br><b>pszenica,6</b> )<br>ogórek kiszony 50 g<br>herbata               |                  | Chłopska z makaronem razowym<br>250ml (1- <b>pszenica,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Sztuka fileta w sosie 150g (1-<br><b>pszenica,7</b> )<br>sałata ze śmietaną 50g (7)<br>herbata | Mus owocowy 1szt                                                                                                                    | chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>serek wypasiony ½ (7)<br>pomidor 50g<br>herbata                                        | Wartość energetyczna<br>2127 kcal<br>Białko ogółem<br>92.04 g<br>Tłuszcz<br>66.46 g<br>Węglowodany ogółem<br>310.91 g |
| DIETA<br>ŁATWOSTRAWNA Z<br>OGRANICZENIEM<br>TŁUSZCZU                | Płatki ryżowe na mleku 310ml (7)<br>chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g (7)<br>szynka gotowana 50 g (1-<br><b>pszenica,6</b> )<br>ogórek kiszony 50 g<br>herbata |                  | Chłopska z makaronem razowym<br>250ml (1- <b>pszenica,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Sztuka fileta b/sosu 90g (9)<br>sałata z olejem 50g<br>herbata                                 | Mus owocowy 1szt                                                                                                                    | chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g (7)<br>serek wypasiony ½ (7)<br>pomidor 50g<br>herbata                          | Wartość energetyczna<br>2030 kcal<br>Białko ogółem<br>89.95 g<br>Tłuszcz<br>60.96 g<br>Węglowodany ogółem<br>300.47 g |
| DIETA Z<br>OGRANICZENIEM<br>ŁATWO<br>PRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1-<br><b>pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br>szynka gotowana 80 g (1-<br><b>pszenica,6</b> )<br>ogórek kiszony 50 g<br>herbata                                 | Mandarynka 1szt  | Chłopska z makaronem razowym<br>250ml (1- <b>pszenica,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Sztuka fileta b/sosu 90g (9)<br>sałata ze śmietaną 50g (7)<br>herbata                          |                                                                                                                                     | chleb żytni 105g (1-<br><b>pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br>pasta z fasoli 50g (6)<br>serek wypasiony ½ (7)<br>pomidor 50 g<br>herbata  | Wartość energetyczna<br>1805 kcal<br>Białko ogółem<br>81.01 g<br>Tłuszcz<br>61.76 g<br>Węglowodany ogółem<br>247.34 g |
| DIETA<br>BOGATOBIAŁKOWA                                             | Płatki ryżowe na mleku 310ml (7)<br>chleb pszenno- żytni 70g (1-<br><b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>szynka gotowana 50 g (1-<br><b>pszenica,6</b> )<br>ogórek kiszony 50 g<br>herbata   | Mus owocowy 1szt | Chłopska z makaronem razowym<br>250ml (1- <b>pszenica,9</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Sztuka fileta w sosie 150g (1-<br><b>pszenica,7</b> )<br>sałata ze śmietaną 50g (7)<br>herbata | chleb pszenno- żytni 70g<br>(1- <b>pszenica,żyto</b> )<br>margaryna kanapkowa<br>10g (7)<br>serek krążek 1szt (7)<br>rzodkiewka 50g | chleb pszenno- żytni 70g (1-<br><b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>serek wypasiony ½ (7)<br>pomidor 50g<br>herbata                            | Wartość energetyczna<br>2229 kcal<br>Białko ogółem<br>94.61 g<br>Tłuszcz<br>77.37 g<br>Węglowodany ogółem<br>307.07 g |

**CZWARTEK 13.11.2025**

|                                                                     | 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>kielbasa żywiecka 50g <b>(1-pszenica,6)</b><br>rzodkiew biała 50g<br>herbata     |                        | Zupa pomidorowa z ryżem 250ml<br><b>(7,9)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>stek wieprzowy z cebulą 100g <b>(1-pszenica)</b><br>surówka z kapusty pekińskiej<br>150 g<br>herbata           | Pomarańcza 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>papryka 50g<br>herbata       | Wartość energetyczna<br>2168 kcal<br>Białko ogółem<br>96.02 g<br>Tłuszcz<br>81.73 g<br>Węglowodany ogółem<br>282.91 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>kielbasa żywiecka 50g <b>(1-pszenica,6)</b><br>rzodkiew biała 50g<br>herbata               |                        | Zupa pomidorowa z ryżem 250ml<br><b>(7,9)</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 | Pomarańcza 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>papryka 50g<br>herbata                 | Wartość energetyczna<br>2186 kcal<br>Białko ogółem<br>96.59 g<br>Tłuszcz<br>80.24 g<br>Węglowodany ogółem<br>295.01 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>kielbasa żywiecka 50g <b>(1-pszenica,6)</b><br>rzodkiew biała 50g<br>herbata |                        | Zupa pomidorowa z ryżem 250ml<br><b>(7,9)</b><br>ziemniaki gotowane 200g<br>pulpet wieprzowy b/sosu 90g <b>(1-pszenica,3)</b><br>surówka z selera z olejem 150 g<br><b>(9)</b><br>herbata  | Pomarańcza 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>papryka 50g<br>herbata | Wartość energetyczna<br>1969 kcal<br>Białko ogółem<br>93.90 g<br>Tłuszcz<br>57.67 g<br>Węglowodany ogółem<br>292.31 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                                                          | Kefir 1 szt <b>(7)</b> | Zupa pomidorowa z ryżem 250ml<br><b>(7,9)</b><br>ziemniaki gotowane 200g<br>pulpet wieprzowy b/sosu 90g <b>(1-pszenica,3)</b><br>surówka z kapusty pekińskiej<br>150 g<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>papryka 50g<br>herbata         | Wartość energetyczna<br>1800 kcal<br>Białko ogółem<br>77.32 g<br>Tłuszcz<br>73.35 g<br>Węglowodany ogółem<br>225.70 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>kielbasa żywiecka 50g <b>(1-pszenica,6)</b><br>rzodkiew biała 50g<br>herbata      | Pomarańcza 1szt        | Zupa pomidorowa z ryżem 250ml<br><b>(7,9)</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<br>10g <b>(7)</b><br>pasztet z kurczaka 50g <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>papryka 50g<br>herbata        | Wartość energetyczna<br>2277 kcal<br>Białko ogółem<br>103.03 g<br>Tłuszcz<br>87.77g<br>Węglowodany ogółem<br>291.34 g |

**PIĄTEK 14.11.2025**

|                                                         | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                           | II ŚNIADANIE    | OBIAD                                                                                                                                       | PODWIECZOREK                                                                                          | KOLACJA                                                                                                                        | WARTOŚCI                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA PODSTAWOWA                                        | Płatki jaglane na mleku 310ml (7)<br>chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>pasta rybna z fileta śledziowego 40g (1- <b>pszenica,3;4</b> )<br>pierś gotowana z indyka 50 g ( 1- <b>pszenica,6,7</b> )<br>roszponka 20g<br>herbata |                 | Barszcz czerwony 250ml (7,9)<br>Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- <b>pszenica</b> )<br>brokuł gotowany 150 g<br>herbata    | Mandarynka 1szt                                                                                       | chleb pszenno- żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>serek wiejski 1 szt (7)<br>pomidor 50g<br>herbata     | Wartość energetyczna<br>2239 kcal<br>Białko ogółem<br>102.67 g<br>Tłuszcz<br>72.27 g<br>Węglowodany ogółem<br>308.76 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA                                      | Płatki jaglane na mleku 310ml (7)<br>chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>pierś gotowana z indyka 50 g (1- <b>pszenica,6,7</b> )<br>roszponka 20g<br>herbata                                                                              |                 | Barszcz czerwony 250ml (7,9)<br>Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- <b>pszenica,3</b> )<br>brokuł gotowany 150 g<br>herbata | Mandarynka 1szt                                                                                       | chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>masło 14g (7)<br>serek wiejski 1 szt (7)<br>pomidor 50g<br>herbata               | Wartość energetyczna<br>2233 kcal<br>Białko ogółem<br>96.14 g<br>Tłuszcz<br>65.43 g<br>Węglowodany ogółem<br>335.04 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>pierś gotowana z indyka 50 g (1- <b>pszenica,6,7</b> )<br>roszponka 20g<br>herbata                                                                |                 | Barszcz czerwony 250ml (7,9)<br>Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1- <b>pszenica,3;9</b> )<br>brokuł gotowany 150 g<br>herbata      | Mandarynka 1szt                                                                                       | chleb pszenny 100g (1- <b>pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g (7)<br>serek wiejski 1 szt (7)<br>pomidor 50g<br>herbata | Wartość energetyczna<br>2165 kcal<br>Białko ogółem<br>96.14 g<br>Tłuszcz<br>57.87 g<br>Węglowodany ogółem<br>335.04 g  |
| DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | chleb żytni razowy 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br>pierś gotowana z indyka 50 g(1- <b>pszenica,6,7</b> )<br>roszponka 20g<br>herbata                                                                                                     | Mandarynka 1szt | Barszcz czerwony 250ml (7,9)<br>Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- <b>pszenica</b> )<br>brokuł gotowany 150 g<br>herbata    |                                                                                                       | chleb żytni 105g (1- <b>pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g (7)<br>serek wiejski 1 szt (7)<br>pomidor 50g<br>herbata       | Wartość energetyczna<br>1809 kcal<br>Białko ogółem<br>77.91 g<br>Tłuszcz<br>60.01 g<br>Węglowodany ogółem<br>252.12 g  |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA                                    | Płatki jaglane na mleku 310ml (7)<br>chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>pierś gotowana z indyka 50g (1- <b>pszenica,6,7</b> )<br>roszponka 20g<br>herbata                                                                      | Mandarynka 1szt | Barszcz czerwony 250ml (7,9)<br>Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1- <b>pszenica,3</b> )<br>brokuł gotowany 150 g<br>herbata | chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> )<br>margaryna kanapkowa 10g (7)<br>jajko 1 szt (3) | chleb pszenno- żytni 70g (1- <b>pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g (7)<br>serek wiejski 1 szt (7)<br>pomidor 50g<br>herbata      | Wartość energetyczna<br>2283 kcal<br>Białko ogółem<br>103.92 g<br>Tłuszcz<br>77.94 g<br>Węglowodany ogółem<br>306.09 g |

**SOBOTA 15.11.2025**

|                                                         | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                   | II ŚNIADANIE                       | OBIAD                                                                                                                                                                                              | PODWIECZOREK                                                                                                                       | KOLACJA                                                                                                                                                       | WARTOŚCI                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA 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>pasztetowa 50 g ( <b>1-pszenica,6,7,10</b> )<br>rzodkiewka 50 g<br>herbata          |                                    | Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> )<br>kasza jęczmienna 200g ( <b>1-jęczmień</b> )<br>Gulasz wieprzowy z ciecierzycą 200 g ( <b>1-pszenica,9</b> )<br>surówka z kapusty kiszanej 150 g<br>herbata | Jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> )                                                                                                 | chleb pszenno- żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>krakowska parzona 50g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>papryka 50g<br>herbata     | Wartość energetyczna<br>2144 kcal<br>Białko ogółem<br>90.92 g<br>Tłuszcz<br>74.35 g<br>Węglowodany ogółem<br>300.65 g |
| DIETA 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>pasztet z kurczaka 50 g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>rzodkiewka 50 g<br>herbata               |                                    | Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> )<br>kasza jęczmienna 200g ( <b>1-jęczmień</b> )<br>Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>1-pszenica,9</b> )<br>surówka z marchewki 150g<br>herbata                       | Jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> )                                                                                                 | chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>krakowska parzona 50g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>papryka 50g<br>herbata               | Wartość energetyczna<br>2149 kcal<br>Białko ogółem<br>87.57 g<br>Tłuszcz<br>76.92 g<br>Węglowodany ogółem<br>304.19 g |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM 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>pasztet z kurczaka 50 g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>rzodkiewka 50 g<br>herbata |                                    | Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> )<br>kasza jęczmienna 200g ( <b>1-jęczmień</b> )<br>Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>1-pszenica,9</b> )<br>surówka z marchewki 150g<br>herbata                       | Jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> )                                                                                                 | chleb pszenny 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> )<br>krakowska parzona 50g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>papryka 50g<br>herbata | Wartość energetyczna<br>2036 kcal<br>Białko ogółem<br>87.57 g<br>Tłuszcz<br>64.36 g<br>Węglowodany ogółem<br>304.19 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 80 g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>rzodkiewka 50 g<br>herbata                                                      | Jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> ) | Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> )<br>kasza jęczmienna 200g ( <b>1-jęczmień</b> )<br>Gulasz wieprzowy z ciecierzycą 200 g ( <b>1-pszenica,9</b> )<br>surówka z kapusty kiszanej 150 g<br>herbata |                                                                                                                                    | chleb żytni 105g ( <b>1-pszenica,żyto,6,7,11</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>krakowska parzona 50g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>papryka 50g<br>herbata       | Wartość energetyczna<br>1854 kcal<br>Białko ogółem<br>77.62 g<br>Tłuszcz<br>65.57 g<br>Węglowodany ogółem<br>259.00 g |
| DIETA 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>pasztet z kurczaka 50 g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>rzodkiewka 50 g<br>herbata      | Jogurt naturalny 1szt ( <b>7</b> ) | Zupa ziemniaczana 250ml ( <b>9</b> )<br>kasza jęczmienna 200g ( <b>1-jęczmień</b> )<br>Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>1-pszenica,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>twaróg z koperkiem 75g ( <b>7</b> ) | chleb pszenno- żytni 70g ( <b>1-pszenica,żyto</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>krakowska parzona 50g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>papryka 50g<br>herbata      | Wartość energetyczna<br>2292 kcal<br>Białko ogółem<br>98.52 g<br>Tłuszcz<br>87.73 g<br>Węglowodany ogółem<br>302.06 g |

**NIEDZIELA 16.11.2025**

|                                                         | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                | II ŚNIADANIE | OBIAD                                                                                                                                                             | PODWIECZOREK                                                                                                                                  | KOLACJA                                                                                                                                                  | WARTOŚCI                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA PODSTAWOWA                                        | Płatki 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 wędzona 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 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 czerwonej kapusty 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>ogórek 50g<br>herbata            | Wartość energetyczna<br>2125 kcal<br>Białko ogółem<br>93.94 g<br>Tłuszcz<br>77.53 g<br>Węglowodany ogółem<br>285.96 g  |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA                                      | Płatki żytnie na mleku 310ml ( <b>1-żyto,7</b> )<br>chleb pszenno- żytni 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>szynka wędzona 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 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 buraczków 150g<br>herbata          | Jabłko 1szt                                                                                                                                   | chleb pszenno- żytni 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>masło 14g ( <b>7</b> )<br>serek wypasiony ½ szt ( <b>7</b> )<br>ogórek 50g<br>herbata               | Wartość energetyczna<br>2135 kcal<br>Białko ogółem<br>94.00 g<br>Tłuszcz<br>76.54 g<br>Węglowodany ogółem<br>293.10 g  |
| DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU             | Płatki żytnie na mleku 310ml ( <b>1-żyto,7</b> )<br>chleb pszenno- żytni 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> )<br>szynka wędzona 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 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 buraczków 150g<br>herbata | Jabłko 1szt                                                                                                                                   | chleb pszenno- żytni 100g ( <b>1-pszenica,6</b> )<br>margaryna kanapkowa 14g ( <b>7</b> )<br>serek wypasiony ½ szt ( <b>7</b> )<br>ogórek 50g<br>herbata | Wartość energetyczna<br>2067 kcal<br>Białko ogółem<br>94.00 g<br>Tłuszcz<br>68.98 g<br>Węglowodany ogółem<br>293.10 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 wędzona 80g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 50 g<br>herbata                                                           | jabłko 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 czerwonej kapusty 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>ogórek 50g<br>herbata              | Wartość energetyczna<br>1825 kcal<br>Białko ogółem<br>80.36 g<br>Tłuszcz<br>72.35 g<br>Węglowodany ogółem<br>232.63 g  |
| DIETA BOGATOBIAŁKOWA                                    | Płatki 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 wędzona 50g ( <b>1-pszenica,6,7</b> )<br>pomidor 50 g<br>herbata             | Jabłko 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 buraczków 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>serek wypasiony ½ szt ( <b>7</b> )<br>ogórek 50g<br>herbata             | Wartość energetyczna<br>2263 kcal<br>Białko ogółem<br>102.13 g<br>Tłuszcz<br>88.28 g<br>Węglowodany ogółem<br>288.15 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 SO<sub>2</sub> 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,