

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 17.11-23.11.2025

PONIEDZIAŁEK 17.11.2025

	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) sałata 20g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron razowy z mięsem i warzywami 250g(1- pszenica;9) herbata	Deser mleczny 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1- pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 2222 kcal Białko ogółem 92.95 g Tłuszcz 71.95 g Węglowodany ogółem 316.91 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) sałata 20g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1- pszenica,3;9) herbata	Deser mleczny 1szt (7)	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1- pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1994 kcal Białko ogółem 79.76 g Tłuszcz 69.66 g Węglowodany ogółem 285.81 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRA NICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka z indyka 50g (1- pszenica,6,7) sałata 20g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1- pszenica,3;9) herbata	Deser mleczny 1szt (7)	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1- pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1926 kcal Białko ogółem 79.76 g Tłuszcz 62.10 g Węglowodany ogółem 285.81 g
DIETA Z OGRA NICZENIEM ŁATWO PRZYSWA JALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka z indyka 80g (1- pszenica,6,7) sałata 20g 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) kielbasa żywiecka 50g (1- pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1888 kcal Białko ogółem 80.10 g Tłuszcz 70.69 g Węglowodany ogółem 247.54 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1- pszenica,6,7) sałata 20g herbata	Deser mleczny 1szt (7)	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny z mięsem i warzywami 250g(1- pszenica,3;9) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) jajko 1szt (3)	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1- pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 2107 kcal Białko ogółem 86.14 g Tłuszcz 80.75 g Węglowodany ogółem 279.91 g

WTOREK 18.11.2025

	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 kalafiorowa 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy 200 g (1- pszenica,9) surówka z selera 150 g (3,7,9,10) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2177 kcal Białko ogółem 94.65 g Tłuszcz 74.32 g Węglowodany ogółem 309.23 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 kalafiorowa 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy 200 g (1- pszenica,9) surówka z selera 150 g (3,7,9,10) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2161 kcal Białko ogółem 94.54 g Tłuszcz 73.28 g Węglowodany ogółem 312.77 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- pszenica,6,7) pomidor 50g herbata		Zupa kalafiorowa 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy 200 g (1- pszenica,9) surówka z selera z olejem 150 g (9) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2008 kcal Białko ogółem 93.59 g Tłuszcz 57.94 g Węglowodany ogółem 308.63 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 kalafiorowa 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy 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) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1869 kcal Białko ogółem 77.85 g Tłuszcz 69.74 g Węglowodany ogółem 257.40 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) krakowska wędzona 50g (1- pszenica,6,7) pomidor 50g herbata	Jabłko 1szt	Zupa kalafiorowa 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Gulasz drobiowy 200 g (1- pszenica,9) surówka z selera 150 g (3,7,9,10) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka konserwowa 50g (6,7)	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2250 kcal Białko ogółem 101.17 g Tłuszcz 80.92 g Węglowodany ogółem 308.32 g

ŚRODA 19.11.2025

	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 kotlet rybny w sosie greckim 200g (1-pszenica,3,4,9,10) herbata	Banan 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z fasoli 50g (6) pasztet z kurczaka 50 g(1-pszenica,6,7) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2233 kcal Białko ogółem 94.42 g Tłuszcz 69.19 g Węglowodany ogółem 329.41 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 Schab w jarzynach 200g (1-pszenica,9) herbata	Banan 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50 g(1-pszenica,6,7) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2034 kcal Białko ogółem 89.31 g Tłuszcz 63.84 g Węglowodany ogółem 299.09 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj 75g (3) ogórek 50 g herbata		Zupa z ryżem brązowym 250ml (9) ziemniaki gotowane 200g Schab w jarzynach 200g (1-pszenica,9) herbata	Banan 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet z kurczaka 50 g(1-pszenica,6,7) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1933 kcal Białko ogółem 90.79 g Tłuszcz 51.60 g Węglowodany ogółem 299.92 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	Serek wiejski 1szt (7)	Zupa z ryżem brązowym 250ml (9) ziemniaki gotowane 200g Schab w jarzynach 200g (1-pszenica,9) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z fasoli 50g (6) pasztet z kurczaka 50 g(1-pszenica,6,7) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 1902 kcal Białko ogółem 100.99 g Tłuszcz 71.85 g Węglowodany ogółem 233.90 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 1szt (3) ogórek 50 g herbata	Banan 1szt	Zupa z ryżem brązowym 250ml (9) ziemniaki gotowane 200g Schab w jarzynach 200g (1-pszenica,9) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) serek wiejski 1szt	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50 g(1-pszenica,6,7) sałata 20g herbata	Wartość energetyczna 2154 kcal Białko ogółem 105.94 g Tłuszcz 69.58 g Węglowodany ogółem 296.49 g

CZWARTEK 20.11.2025

	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 kiszane 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet mielony 100g (1- pszenica,3) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2267 kcal Białko ogółem 87.98 g Tłuszcz 89.39 g Węglowodany ogółem 280.83 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 kiszane 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g (1- pszenica,3,7,9) Surówka z marchewki 150g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2086 kcal Białko ogółem 81.72 g Tłuszcz 76.53 g Węglowodany ogółem 274.94 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1- pszenica,6) ogórki kiszane 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet b/s 90g (1- pszenica,3,9) Surówka z marchewki 150g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2015 kcal Białko ogółem 80.25 g Tłuszcz 66.94 g Węglowodany ogółem 280.84 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 kiszane 50g herbata	Kisiel 200g	Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,3,7,9) 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 wypasiony ½ szt (7) szynka gotowana 30g (1- pszenica,6,7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1882 kcal Białko ogółem 68.71 g Tłuszcz 76.98 g Węglowodany ogółem 229.02 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1- pszenica,6) ogórki kiszane 50g herbata	Mandarynka 1szt	Pomidorowa z makaronem 250ml (1- pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g (1- pszenica,3,7,9) Surówka z marchewki 150g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) szynka gotowana 50g (1- pszenica,6,7)	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2204 kcal Białko ogółem 89.08 g Tłuszcz 86.01 g Węglowodany ogółem 273.96 g

PIĄTEK 21.11.2025

	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) sałatka ze śledzia w oleju 40g (1- pszenica,3;4) pierś gotowana z indyka 50 g (1- pszenica,6,7) rzodkiewka 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron razowy z sosem szpinakowo -mięsnym 250g (1- pszenica,7) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) papryka 50g miód 1szt herbata	Wartość energetyczna 2467 kcal Białko ogółem 109.29 g Tłuszcz 80.45 g Węglowodany ogółem 343.40 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 z sosem szpinakowo-mięsnym 250g (1- pszenica,3,7) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) papryka 50g miód 1szt herbata	Wartość energetyczna 2239 kcal Białko ogółem 92.51 g Tłuszcz 70.21 g Węglowodany ogółem 333.10 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) pierś gotowana z indyka 50 g (1- pszenica,6,7) rzodkiewka 50g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z sosem szpinakowo-mięsnym 250g (1- pszenica,3,7) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) papryka 50g miód 1szt herbata	Wartość energetyczna 2110 kcal Białko ogółem 91.33 g Tłuszcz 54.72 g Węglowodany ogółem 337.17 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 szpinakowo -mięsnym 250g (1- pszenica,7) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1920 kcal Białko ogółem 81.30 g Tłuszcz 70.01 g Węglowodany ogółem 256.42 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g (1- pszenica,6,7) rzodkiewka 50g herbata	Jabłko 1szt	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron z sosem szpinakowo-mięsnym 250g (1- pszenica,3,7) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) jajko 1 szt (3)	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) papryka 50g miód 1szt herbata	Wartość energetyczna 2352 kcal Białko ogółem 98.89 g Tłuszcz 81.30 g Węglowodany ogółem 327.20 g

SOBOTA 22.11.2025

	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) pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 50g (6) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2322 kcal Białko ogółem 93.83 g Tłuszcz 81.45 g Węglowodany ogółem 321.92 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 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 b/sosu 90g (1- pszenica,3) surówka z selera z olejem 150g (9) herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2109 kcal Białko ogółem 97.35 g Tłuszcz 55.66 g Węglowodany ogółem 327.37 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 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) pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 50g (6) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1882 kcal Białko ogółem 76.68 g Tłuszcz 67.89 g Węglowodany ogółem 261.18 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50 g (1- pszenica,6,7) ogórek 50 g herbata	Pomarańcza ½ szt	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	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) szynka konserwowa 50g (6,7)	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2354 kcal Białko ogółem 101.74 g Tłuszcz 80.18 g Węglowodany ogółem 326.14 g

NIEDZIELA 23.11.2025

	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) sałata 20g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z kapusty białej 150g herbata	Herbatniki 50g (1-pszenica,7)	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2254 kcal Białko ogółem 100.21 g Tłuszcz 83.53 g Węglowodany ogółem 294.30 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1-żyto,7) chleb pszenno 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) sałata 20g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) buraczki 150g herbata	Herbatniki 50g (1-pszenica,7)	chleb pszenno 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2290 kcal Białko ogółem 101.45 g Tłuszcz 82.74 g Węglowodany ogółem 306.93 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki żytnie na mleku 310ml (1-żyto,7) chleb pszenno 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) sałata 20g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka b/ skóry 180g (9) buraczki 150g herbata	Herbatniki 50g (1-pszenica,7)	chleb pszenno 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj 75g (3) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2116 kcal Białko ogółem 99.62 g Tłuszcz 64.22 g Węglowodany ogółem 306.82 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) sałata 20g 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 1824 kcal Białko ogółem 90.01 g Tłuszcz 73.78 g Węglowodany ogółem 218.00 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1-żyto,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) sałata 20g herbata	Herbatniki 50g (1-pszenica,7)	Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) buraczki 150g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) szynka z indyka 50 g (1-pszenica,6,7)	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 331 kcal Białko ogółem 108.58 g Tłuszcz 85.18 g Węglowodany ogółem 301.68 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,