

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 15.12-21.12.2025

PONIEDZIAŁEK 15.12.2025

	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 krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Łazanki z kapustą kiszoną 250g (1- pszenica,3,9,10) herbata	Deser mleczny 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1- pszenica,6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2060 kcal Białko ogółem 83.59 g Tłuszcz 73.21 g Węglowodany ogółem 285.56 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 krupnik 250ml (1- jęczmień,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 50g herbata	Wartość energetyczna 2068 kcal Białko ogółem 80.12 g Tłuszcz 68.28 g Węglowodany ogółem 306.00 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) sałata 20g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,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 50g herbata	Wartość energetyczna 2048 kcal Białko ogółem 90.02 g Tłuszcz 74.51 g Węglowodany ogółem 267.73 g

WTOREK 16.12.2025

	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 2134 kcal Białko ogółem 87.13 g Tłuszcz 78.08 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 17.12.2025

	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) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2233 kcal Białko ogółem 94.54 g Tłuszcz 69.23 g Węglowodany ogółem 329.23 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) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2034 kcal Białko ogółem 89.43 g Tłuszcz 63.88 g Węglowodany ogółem 298.91 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) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 1902 kcal Białko ogółem 101.11 g Tłuszcz 71.89 g Węglowodany ogółem 233.72 g

CZWARTEK 18.12.2025

	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 (9) ogórki kiszane 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Filet smażony 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 2172 kcal Białko ogółem 96.10 g Tłuszcz 80.14 g Węglowodany ogółem 270.07 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 drobiowy w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9) 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 2142 kcal Białko ogółem 89.60 g Tłuszcz 78.64 g Węglowodany ogółem 276.55 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 drobiowy b/sosu 90g (1-pszenica,3,9) 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 1830 kcal Białko ogółem 77.03 g Tłuszcz 68.33 g Węglowodany ogółem 227.44 g

PIĄTEK 19.12.2025

	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 pomidorowo-mięsnym 250g (1-pszenica) brokuł gotowany 150 g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) papryka 50g miód 1szt herbata	Wartość energetyczna 2363 kcal Białko ogółem 105.43 g Tłuszcz 72.03 g Węglowodany ogółem 340.83 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) serek wiejski 1szt (7) papryka 50g miód 1szt herbata	Wartość energetyczna 2269 kcal Białko ogółem 92.35 g Tłuszcz 67.32 g Węglowodany ogółem 347.08 g
DIETA Z OGRA NICZENIEM ŁATWO PRZYSWA JALNYCH 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) serek wiejski 1szt (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1816 kcal Białko ogółem 77.44 g Tłuszcz 61.59 g Węglowodany ogółem 253.85 g

SOBOTA 20.12.2025

	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) 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 pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z ogórkiem kiszonym 50g (6) ser żółty 50g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2295 kcal Białko ogółem 91.36 g Tłuszcz 80.64 g Węglowodany ogółem 319.43 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) ser żółty 50g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2246 kcal Białko ogółem 90.13 g Tłuszcz 75.58 g Węglowodany ogółem 322.84 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) ser żółty 50g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1892 kcal Białko ogółem 72.61 g Tłuszcz 72.58 g Węglowodany ogółem 257.44 g

NIEDZIELA 21.12.2025

	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) rzodkiewka 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	Mus owocowy 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2102 kcal Białko ogółem 97.03 g Tłuszcz 78.19 g Węglowodany ogółem 273.12 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) rzodkiewka 50 g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) buraczki 150g herbata	Mus owocowy 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3,10) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2138 kcal Białko ogółem 98.27 g Tłuszcz 77.40 g Węglowodany ogółem 285.75 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) rzodkiewka 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 jajek 75g (3,10) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 1830 kcal Białko ogółem 90.23 g Tłuszcz 73.84 g Węglowodany ogółem 219.62 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,