

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 22.12-28.12.2025

PONIEDZIAŁEK 22.12.2025

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka z indyka 50 g (1-pszenica,6,7) pomidor 50 g herbata		Zupa chłopska z makaronem razowym 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g fasolka po bretońsku 200g(1-pszenica,6,7,9,10) herbata	Jogurt naturalny 1 szt (7)	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) kiełbasa żywiecka 50 g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50 g herbata	Wartość energetyczna 2254 kcal Białko ogółem 97.23 g Tłuszcz 76.78 g Węglowodany ogółem 313.07 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka z indyka 50 g (1-pszenica,6,7) pomidor 50 g herbata		Zupa chłopska z makaronem razowym 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie pomidorowym 150g (1-pszenica,7,9) surówka z marchewki 150 g herbata	Jogurt naturalny 1 szt (7)	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) kiełbasa żywiecka 50 g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50 g herbata	Wartość energetyczna 2204 kcal Białko ogółem 99.53 g Tłuszcz 79.37 g Węglowodany ogółem 294.95 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka z indyka 50 g (1-pszenica,6,7) pomidor 50 g herbata	Jogurt naturalny 1 szt (7)	Zupa chłopska z makaronem razowym 250ml (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany b/s 90g (9) surówka z marchewki 150 g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kiełbasa żywiecka 50 g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50 g herbata	Wartość energetyczna 1794 kcal Białko ogółem 80.46 g Tłuszcz 68.20 g Węglowodany ogółem 232.13 g

WTOREK 23.12.2025

	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) rzodkiewka 50g herbata		Zupa kalafiorowa 250ml (7,9) ziemniaki gotowane 200g Potrawka z fileta drobiowego 150 g (1- pszenica,7,9) 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 2220 kcal Białko ogółem 95.26 g Tłuszcz 80.51 g Węglowodany ogółem 308.37 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) rzodkiewka 50g herbata		Zupa kalafiorowa 250ml (7,9) ziemniaki gotowane 200g Potrawka z fileta drobiowego 150g (1- pszenica,7,9) 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 2226 kcal Białko ogółem 95.22 g Tłuszcz 79.77 g Węglowodany ogółem 314.67 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) rzodkiewka 50g herbata	Jabłko 1szt	Zupa kalafiorowa 250ml (7,9) ziemniaki gotowane 200g Potrawka z fileta drobiowego 150 g (1- pszenica,7,9) 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 1894 kcal Białko ogółem 78.53 g Tłuszcz 76.23 g Węglowodany ogółem 249.30 g

ŚRODA 24.12.2025 WIGILIA

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZORE K	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 1szt (3) ogórek 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Makaron pszenny z serem 250g (1-pszenica,3,7) herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) barszcz czerwony 200ml (9) Ryba w sosie greckim 200g (1-pszenica,3,4,9,10)	Wartość energetyczna 2384 kcal Białko ogółem 96.98 g Tłuszcz 74.23 g Węglowodany ogółem 352.56 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1szt (3) ogórek 50g herbata		Zupa krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Makaron pszenny z serem 250g (1-pszenica,3,7) herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) barszcz czerwony 200ml (9) Ryba w sosie greckim 200g (1-pszenica,3,4,9,10)	Wartość energetyczna 2390 kcal Białko ogółem 96.94 g Tłuszcz 73.49 g Węglowodany ogółem 358.86 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 1szt (3) ogórek 50g herbata	Mandarynka 1szt	Zupa krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Makaron razowy z serem 250g (1-pszenica,7) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) barszcz czerwony 200ml (9) Ryba w sosie greckim 200g (1-pszenica,3,4,9,10)	Wartość energetyczna 1987 kcal Białko ogółem 80.25 g Tłuszcz 72.09 g Węglowodany ogółem 270.05 g

CZWARTEK 25.12.2025

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) ogonówka 50g (1- pszenica,6,7) papryka 50g ciasto 80g (1- pszenica,3,7) herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z kapusty pekińskiej 150g herbata	Banan 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1- pszenica,6,7) pomidor 50g ćwikła 10g herbata	Wartość energetyczna 2200 kcal Białko ogółem 100.88 g Tłuszcz 73.74 g Węglowodany ogółem 301.88g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) ogonówka 50g (1- pszenica,6,7) papryka 50g ciasto 80g (1- pszenica,3,7) herbata		Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata	Banan 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1- pszenica,6,7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2107 kcal Białko ogółem 99.87 g Tłuszcz 64.59 g Węglowodany ogółem 301.89 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) ogonówka 80g (1- pszenica,6,7) papryka 50g herbata	Kefir 1szt (7)	Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) surówka z kapusty pekińskiej 150g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 80g (1- pszenica,6,7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1703 kcal Białko ogółem 95.40 g Tłuszcz 63.27 g Węglowodany ogółem 205.55 g

PIĄTEK 26.12.2025

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) polędwica sopocka 50g (1-pszenica,6,7) rzodkiewka 50g ciasto 80g (1-pszenica,3,7) herbata		Pomidorowa z ryżem brązowym 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (1-pszenica,3) surówka z marchewki 150g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) ogórek kiszony 50g ćwikła 10g herbata	Wartość energetyczna 2076 kcal Białko ogółem 90.25 g Tłuszcz 69.05 g Węglowodany ogółem 297.91 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) polędwica sopocka 50g (1-pszenica,6,7) rzodkiewka 50g ciasto 80g (1-pszenica,3,7) herbata		Pomidorowa z ryżem brązowym 250ml (7,9) Schab gotowany w sosie 150g (1-pszenica,7,9) Ziemniaki gotowane 200g surówka z marchewki 150g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 2057 kcal Białko ogółem 88.77 g Tłuszcz 68.42 g Węglowodany ogółem 298.76 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) polędwica sopocka 80g (1-pszenica,6,7) rzodkiewka 50g herbata	Jabłko 1szt	Pomidorowa z ryżem brązowym 250ml (7,9) Schab gotowany b/s 90g (9) Ziemniaki gotowane 200g surówka z marchewki 150g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka z indyka 80g (1-pszenica,6,7) jajko 1szt (3) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1812 kcal Białko ogółem 88.88 g Tłuszcz 71.07 g Węglowodany ogółem 223.21 g

SOBOTA 27.12.2025

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZORE K	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) krakowska wędzona 50 g (1-pszenica,6,7) ogórek 50 g herbata		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz wieprzowy z ciecierzą 200 g (1-pszenica,9) surówka z selera 150 g (3,7,9,10) herbata	Pomarańcza 1/2szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2229 kcal Białko ogółem 94.10 g Tłuszcz 68.21 g Węglowodany ogółem 328.91 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) krakowska wędzona 50 g (1-pszenica,6,7) ogórek 50 g herbata		Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz wieprzowy 200 g (1-pszenica,9) surówka z selera 150 g (3,7,9,10) herbata	Pomarańcza 1/2szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2208 kcal Białko ogółem 89.70 g Tłuszcz 71.37 g Węglowodany ogółem 326.50 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska wędzona 80 g (1-pszenica,6,7) ogórek 50 g herbata	Kisiel 200g	Zupa koperkowa z ziemniakami 250ml (9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz wieprzowy z ciecierzą 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) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1864 kcal Białko ogółem 78.13 g Tłuszcz 61.49 g Węglowodany ogółem 270.54 g

NIEDZIELA 28.12.2025

	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) pasta rybna z fileta śledziowego 40g (1- pszenica,3;4) pasztet z kurczaka 50g (1- pszenica,6,7) papryka 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w jarzynach 200g (1- pszenica,3,9) herbata	Mus owocowy 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko w sosie majonezowym 60g (3,7,10) brokuł gotowany 50g herbata	Wartość energetyczna 2198 kcal Białko ogółem 93.50 g Tłuszcz 82.72 g Węglowodany ogółem 292.90 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1-żyto,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1- pszenica,6,7) papryka 50g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w jarzynach 200g (1- pszenica,3,9) herbata	Mus owocowy 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) jajko w sosie majonezowym 60g (3,7,10) brokuł gotowany 50g herbata	Wartość energetyczna 2129 kcal Białko ogółem 88.37 g Tłuszcz 77.30 g Węglowodany ogółem 296.13 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) papryka 50g herbata	Serek wiejski 1szt (7)	Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w jarzynach 200g (1- pszenica,3,9) herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko w sosie majonezowym 60g (3,7,10) brokuł gotowany 50g herbata	Wartość energetyczna 1795 kcal Białko ogółem 85.33 g Tłuszcz 74.36 g Węglowodany ogółem 216.18 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,