

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-pszenica,7) 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) kielbasa 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-pszenica,7) 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) kielbasa 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRA NICZENIEM TŁUSZCZU	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 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 b/s 90g (9) surówka z marchewki 150 g herbata	Jogurt naturalny 1 szt (7)	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) kielbasa żywiecka 50 g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50 g herbata	Wartość energetyczna 2081 kcal Białko ogółem 99.22 g Tłuszcz 66.78 g Węglowodany ogółem 293.04 g
DIETA Z OGRA NICZENIEM 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) kielbasa 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
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) 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 w sosie pomidorowym 150g (1-pszenica,7,9) surówka z marchewki 150 g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) jajko 1szt (3) rzodkiewka 50g	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50 g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50 g herbata	Wartość energetyczna 2281 kcal Białko ogółem 106.41 g Tłuszcz 85.56 g Węglowodany ogółem 291.25 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 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) rzodkiewka 50g herbata		Zupa kalafiorowa 250ml (7,9) ziemniaki gotowane 200g Potrawka z fileta drobiowego 150 g (1- pszenica,7,9) surówka z selera z olejem 150g (9) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2073 kcal Białko ogółem 94.27 g Tłuszcz 64.43 g Węglowodany ogółem 310.53 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
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) 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 pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 14g (7) sałatka grecka 100g	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2289 kcal Białko ogółem 96.60 g Tłuszcz 86.24 g Węglowodany ogółem 312.18 g

ŚRODA 24.12.2025 WIGILIA

	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) 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj 75g (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) margaryna kanapkowa 14g (7) sałatka jarzynowa z olejem 100g (3,9) barszcz czerwony 200ml (9) Ryba w sosie greckim 200g (1- pszenica,3,4,9,10)	Wartość energetyczna 2306 kcal Białko ogółem 98.29 g Tłuszcz 63.35 g Węglowodany ogółem 359.43 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
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 1szt (3) ogórek 50g herbata	Mandarynka 1szt	Zupa krupnik 250ml (1- jęczmień,9) Makaron pszenny z serem 250g (1- pszenica,3,7) herbata		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 2188 kcal Białko ogółem 91.16 g Tłuszcz 73.25 g Węglowodany ogółem 312.66 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 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 z olejem 50g herbata	Banan 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2061 kcal Białko ogółem 99.21 g Tłuszcz 60.17 g Węglowodany ogółem 300.60 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
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) ogonówka 50g (1-pszenica,6,7) papryka 50g ciasto 80g (1-pszenica,3,7) herbata	Banan 1szt	Rosół z makaronem 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 180g (9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) serek krążek 1szt (7) rzodkiewka 50g	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2211 kcal Białko ogółem 102.54 g Tłuszcz 75.52 g Węglowodany ogółem 298.49 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 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 b/s 90g (9) Ziemniaki gotowane 200g surówka z marchewki 150g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 1970 kcal Białko ogółem 84.57 g Tłuszcz 59.72 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
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) polędwica sopocka 50g (1-pszenica,6,7) rzodkiewka 50g ciasto 80g (1-pszenica,3,7) herbata	Jabłko 1szt	Pomidorowa z ryżem brązowym 250ml (7,9) Schab gotowany w sosie 150g (1-pszenica,7,9) Ziemniaki gotowane 200g surówka z marchewki 150g 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) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) ogórek kiszony 50g herbata	Wartość energetyczna 2170 kcal Białko ogółem 95.15 g Tłuszcz 79.51 g Węglowodany ogółem 292.86 g

SOBOTA 27.12.2025

	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) 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 ciecierzycą 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 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 z olejem 150 g (9) herbata	Pomarańcza 1/2szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2073 kcal Białko ogółem 89.71 g Tłuszcz 56.21 g Węglowodany ogółem 326.98 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 ciecierzycą 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
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki jaglane na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) krakowska wędzona 50 g (1- pszenica,6,7) ogórek 50 g herbata	Pomarańcza 1/2szt	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	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) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2297 kcal Białko ogółem 96.33 g Tłuszcz 79.01 g Węglowodany ogółem 322.05 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRA NICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki żytnie na mleku 310ml (1-żyto,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) margaryna kanapkowa 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) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj 75g (3) brokuł gotowany 50g herbata	Wartość energetyczna 1981 kcal Białko ogółem 89.47 g Tłuszcz 60.36 g Węglowodany ogółem 296.34 g
DIETA Z OGRA NICZENIEM ŁATWO PRZYSWA JALNYCH WĘGŁOWODANÓW	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
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1-żyto,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 50g (1-pszenica,6,7) papryka 50g herbata	Mus owocowy 1szt	Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet wieprzowy w jarzynach 200g (1-pszenica,3,9) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 14g (7) pierś z indyka 50g (1-pszenica,6,7)	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko w sosie majonezowym 60g (3,7,10) brokuł gotowany 50g herbata	Wartość energetyczna 2164 kcal Białko ogółem 95.33 g Tłuszcz 79.29 g Węglowodany ogółem 290.59 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,