

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 29.12.2025-04.01.2026

PONIEDZIAŁEK 29.12.2025

	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) kielbasa żywiecka 50g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata		Krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1-pszenica,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7) Herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2143 kcal Białko ogółem 91.46 g Tłuszcz 75.96 g Węglowodany ogółem 293.85 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata		Krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Schab gotowany w sosie 150g (1-pszenica,7,9) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2149 kcal Białko ogółem 91.42 g Tłuszcz 75.22 g Węglowodany ogółem 300.15 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 80g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata	Jabłko 1szt	Krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Schab gotowany b/s 90g (9) Ziemniaki gotowane 200g sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony ½ szt (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1849 kcal Białko ogółem 72.66 g Tłuszcz 73.94 g Węglowodany ogółem 239.96 g

WTOREK 30.12.2025

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-orkisz,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) rzodkiewka 50g herbata		Kalafiorowa 250ml (7,9) Risotto mięsno- warzywne z sosem pomidorowym 300g (1-pszenica,7,9) herbata	Deser mleczny 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z fasoli 50g (6) krakowska parzona 50g (1-pszenica,6) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2291 kcal Białko ogółem 101.75 g Tłuszcz 73.98 g Węglowodany ogółem 328.76 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) rzodkiewka 50g herbata		Kalafiorowa 250ml (7,9) Risotto mięsno- warzywne z sosem pomidorowym 300g (1-pszenica,7,9) herbata	Deser mleczny 1szt (7)	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) krakowska parzona 50g (1-pszenica,6) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2112 kcal Białko ogółem 92.02 g Tłuszcz 67.84 g Węglowodany ogółem 309.64 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka z indyka 50g (1-pszenica,6,7) rzodkiewka 50g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Kalafiorowa 250ml (7,9) Risotto z ryżem brązowym mięsno- warzywne z sosem pomidorowym 300g (1-pszenica,7,9) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z fasoli 50g (6) krakowska parzona 50g (1-pszenica,6) papryka 50g herbata	Wartość energetyczna 2010 kcal Białko ogółem 87.56 g Tłuszcz 73.33 g Węglowodany ogółem 272.84 g

ŚRODA 31.12.2025

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) ćwikła 10g pomidor 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet mielony 100g (1-pszenica,3) Surówka z kapusty czerwonej 150g Herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka śledziowa 100 g (3,4,10) ciasto 80g (1-pszenica,3,7) szynka konserwowa 30g (6,7) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2475 kcal Białko ogółem 105.14 g Tłuszcz 82.98 g Węglowodany ogółem 350.02 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g herbata		Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie 150g (1-pszenica,3,7,9) buraczki 150g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100 g (3,9,10) ciasto 80g (1-pszenica,3,7) szynka konserwowa 30g (6,7) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 2395 kcal Białko ogółem 97.10 g Tłuszcz 82.50 g Węglowodany ogółem 341.65 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 80g (1-pszenica,6,7) pomidor 50g herbata	Mandarynka 1szt	Pomidorowa z makaronem 250ml (1-pszenica,3,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet b/s 90g (1-pszenica,3,9) Surówka z kapusty czerwonej 150g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100 g (3,9,10) szynka konserwowa 50g (6,7) roszponka 20g herbata	Wartość energetyczna 1814 kcal Białko ogółem 77.95 g Tłuszcz 70.30 g Węglowodany ogółem 235.05 g

CZWARTEK 01.01.2026

	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) ogórek 50g ciasto 80g (1- pszenica,3,7) herbata		Zupa z ryżem brązowym 250ml (9) Ziemniaki gotowane 200g Kotlet schabowy 100g (1- pszenica,3) surówka z kapusty pekińskiej 150g herbata	Banan 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka dębową 50g (1- pszenica,6,7) rzodkiewka 50g ćwikła 10g herbata	Wartość energetyczna 2174 kcal Białko ogółem 99.19 g Tłuszcz 72.19 g Węglowodany ogółem 302.81 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) polędwica sopocka 50g (1- pszenica,6,7) ogórek 50g ciasto 80g (1- pszenica,3,7) herbata		Zupa z ryżem brązowym 250ml (9) Schab gotowany w sosie 150g (1- pszenica,7,9) Ziemniaki gotowane 200g surówka z marchewki 150g herbata	Banan 1szt	chleb pszenny 100g (1- pszenica,6) masło 14g (7) szynka dębową 50g (1- pszenica,6,7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 2172 kcal Białko ogółem 97.51 g Tłuszcz 71.54 g Węglowodany ogółem 309.16 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) ogórek 50g serek wypasiony ½ szt (7) herbata	Jabłko 1szt	Zupa z ryżem brązowym 250ml (9) Schab gotowany b/s 90g (9) Ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty pekińskiej 150g herbata		chleb żytni 105g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka dębową 80g (1- pszenica,6,7) rzodkiewka 50g herbata	Wartość energetyczna 1826 kcal Białko ogółem 85.05 g Tłuszcz 77.44 g Węglowodany ogółem 216.24 g

PIĄTEK 02.01.2026

	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) ogórek kiszony 50g herbata		Ziemniaczana 250ml (9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1-pszenica) surówka z selera 150 g (3,7,9,10) herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2327 kcal Białko ogółem 93.47 g Tłuszcz 80.52 g Węglowodany ogółem 320.81 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) ogórek kiszony 50g herbata		Ziemniaczana 250ml (9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1-pszenica,3) surówka z selera 150 g (3,7,9,10) herbata	Pomarańcza ½ szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2339 kcal Białko ogółem 89.83 g Tłuszcz 75.03 g Węglowodany ogółem 347.39 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) krakowska wędzona 50 g (1-pszenica,6) ogórek kiszony 50g herbata	Kisiel 200g	Ziemniaczana 250ml (9) Makaron razowy z sosem pomidorowo-mięsnym 250g (1-pszenica) surówka z selera 150 g (3,7,9,10) herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1925 kcal Białko ogółem 72.84 g Tłuszcz 69.69 g Węglowodany ogółem 266.41 g

SOBOTA 03.01.2026

	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) pasztet z kurczaka 50 g (1-pszenica,6) rzodkiewka 50 g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz wieprzowy 200 g (1-pszenica,9) surówka z kapusty kiszzonej 150g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z papryką 50g (6) serek wiejski 1szt (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2254 kcal Białko ogółem 94.65 g Tłuszcz 77.03 g Węglowodany ogółem 317.22 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) rzodkiewka 50 g herbata		Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz wieprzowy 200 g (1-pszenica,9) buraczki 150g herbata	Mandarynka 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 2213 kcal Białko ogółem 92.54 g Tłuszcz 72.64 g Węglowodany ogółem 321.22 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet z kurczaka 80 g (1-pszenica,6) rzodkiewka 50 g herbata	Mandarynka 1szt	Zupa barszcz biały 250ml (1-pszenica,żyto,7,9) kasza jęczmienna 200g (1-jęczmień) Gulasz wieprzowy 200 g (1-pszenica,9) surówka z kapusty kiszzonej 150g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasta z ciecierzycy z papryką 50g (6) serek wiejski 1szt (7) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1847 kcal Białko ogółem 78.65 g Tłuszcz 68.97 g Węglowodany ogółem 247.66 g

NIEDZIELA 04.01.2026

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki żytnie na mleku 310ml (1-żyto,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) szynka gotowana 50g (1-pszenica,6,7) papryka 50g sałatka ze śledzia w oleju 40g (1-pszenica,3;4) herbata		Chłopska 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie pomidorowym 150g (1-pszenica,3,7,9) surówka z marchewki 150g Herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) jajko 1szt (3) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2193 kcal Białko ogółem 97.04 g Tłuszcz 77.21 g Węglowodany ogółem 304.10 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) papryka 50g herbata		Chłopska 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet w sosie pomidorowym 150g (1-pszenica,3,7,9) surówka z marchewki 150g herbata	Jabłko 1szt	chleb pszenny 100g (1-pszenica,6) masło 14g (7) jajko 1szt (3) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2197 kcal Białko ogółem 97.58 g Tłuszcz 69.16 g Węglowodany ogółem 330.82 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka gotowana 80g (1-pszenica,6,7) papryka 50g herbata	Jabłko 1szt	Chłopska 250ml (1-pszenica,3,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet b/s 90g (1-pszenica,3,9) surówka z marchewki 150g herbata		chleb żytni 105g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) jajko 2szt (3) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 1858 kcal Białko ogółem 82.78 g Tłuszcz 63.29 g Węglowodany ogółem 261.04 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,