

Jadłospis od dnia: 08.10.2026 do dnia: 17.10.2026

Zestaw posiłków: P. san. podstawowa

08.10.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Papryka świeża (50)	
Salata zielona (10g)	
Rama (1)	
Marmolada (15)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z grysiem (450)	gluten, seler
Bitki wieprzowe duszone (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Pieczona pierś z kurczaka (95)	
Surówka z porów II (120)	gorczyca, jaja
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: mandarynka (1)	

Wartość energetyczna: 2003 kcal

Białka: 112,73 g
Tłuszcze: 67,68 g
Tłuszcze nasycone: 15,2 g
Węglowodany: 233,4 g
w tym cukry: 52,62 g
Błonnik: 22,54 g
Sód: 1,76 g

09.10.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z ciecierzycy (50)	
Ser żółty (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80G)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Ryba smażona (90)	gluten, ryby
Surówka z kapusty kiszanej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Carpaccio z buraka (120)	gorczyca, mleko, orzechy
Kielbasa szlachecka (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80G)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Śliwka (2szt)	

Wartość energetyczna: 2046 kcal

Białka: 80,24 g
Tłuszcze: 60,69 g
Tłuszcze nasycone: 18,5 g
Węglowodany: 269,2 g
w tym cukry: 68,14 g
Błonnik: 26,81 g
Sód: 1,69 g

10.10.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z koperkiem (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Papryka świeża (50)	
Roszpinka (5)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Krupnik (450)	gluten, seler
Zraz drobiowy duszony (90)	gluten, jaja
Sos z suszonych pomidorów (60)	gluten, mleko
Ćwikła (150)	
Woda z cytryną (250)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
kolacja	alergeny
Salatka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: kiwi (1)	

Wartość energetyczna: 2086 kcal

Białka: 91,05 g
Tłuszcze: 52 g
Tłuszcze nasycone: 16,28 g
Węglowodany: 290,48 g
w tym cukry: 65,16 g
Błonnik: 32,67 g
Sód: 2,03 g

11.10.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Rukola (5)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kakao (250)	mleko
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kotlet schabowy smażony (90g)	gluten, jaja, mleko
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Sos wiosenny (60)	gorczyca, jaja, mleko
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Babka piaskowa ucierana (60)	gluten, jaja, mleko
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2240 kcal

Białka: 99,48 g
Tłuszcze: 77,78 g
Tłuszcze nasycone: 23,53 g
Węglowodany: 257,72 g
w tym cukry: 64,78 g
Błonnik: 24,23 g
Sód: 2,05 g

12.10.2026

śniadanie	alergeny
Pasta rybna z twarogiem (50)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Szynka biała (40)	seler, soja
Ogórek zielony (60)	
Salata zielona (5)	
Dżem (15g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa koperkowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Gulasz wegetariański (110g)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Drób w galarecie (200)	seler
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: pomarańcza (1)	

Wartość energetyczna: 1961 kcal

Białka: 97,22 g
Tłuszcze: 51,36 g
Tłuszcze nasycone: 14,55 g
Węglowodany: 264,02 g
w tym cukry: 69,32 g
Błonnik: 35,15 g
Sód: 1,29 g

Jadłospis od dnia: 08.10.2026 do dnia: 17.10.2026

Zestaw posiłków: P. san. podstawowa

13.10.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Papryka świeża (50)	
Salata zielona (10g)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kakao (250)	mleko
obiad	alergeny

Zupa pomidorowa z ryżem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Sos pieczarkowy (60)	gluten, mleko
Surówka z kapusty pekińskiej IV (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja	alergeny
Pieczeń beskidzka (60)	gluten, jaja
Ser żółty (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posilek nocny: gruszka (1)	

Wartość energetyczna: 2020 kcal
Białka: 104,66 g
Tłuszcze: 57,3 g
Tłuszcze nasycone: 21,33 g
Węglowodany: 238,39 g
w tym cukry: 50,5 g
Błonnik: 22,98 g
Sód: 1,74 g

14.10.2026

śniadanie	alergeny
Smalec wegetariański (50)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Ogórek zielony (60)	
Roszonka (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny

Zupa selerowa z ziemniakami (450)	gluten, jaja, mleko, seler
Kotlet pożarski smażony (90)	gluten, jaja
Surówka z cukini (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Łazanki z kapustą (350)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Ser mozzarella (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posilek nocny: mandarynka (1)	

Wartość energetyczna: 2651 kcal
Białka: 108,53 g
Tłuszcze: 80,86 g
Tłuszcze nasycone: 25,85 g
Węglowodany: 341,2 g
w tym cukry: 67,98 g
Błonnik: 37,58 g
Sód: 1,82 g

15.10.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z buraka (50)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Kielbasa szlachecka (40)	
Papryka świeża (50)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Marmolada (15)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny

Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Schab pieczony (60)	
Sos pieczeniowy (60)	gluten, mleko
Mizeria (150)	mleko
Kasza gryczana (150)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja	alergeny
Salatka śledziowa (110)	gorczyca, ryby
Ser żółty (40)	mleko
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posilek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2132 kcal
Białka: 99,98 g
Tłuszcze: 81,72 g
Tłuszcze nasycone: 24,12 g
Węglowodany: 231,03 g
w tym cukry: 55,95 g
Błonnik: 23,44 g
Sód: 1,62 g

16.10.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z rzodkiewką (50)	mleko
Szynka na krajalcę (40)	gluten
Pomidor (60)	
Roszonka (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny

Zupa jarzynowa (450)	seler, soja
Jajka w sosie chrzanowym (160)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, jaja, mleko, soja
Surówka z marchwi (150)	gluten, jaja, mleko, nasiona sezamu, orzeszki ziemne, soja

kolacja	alergeny
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
Chilli con carne (260)	dwutlenek siarki i siarczany
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Śliwka (2szt)	

Wartość energetyczna: 1982 kcal
Białka: 104,33 g
Tłuszcze: 64,32 g
Tłuszcze nasycone: 20,69 g
Węglowodany: 251,92 g
w tym cukry: 69,53 g
Błonnik: 29,92 g
Sód: 2,19 g

Jadłospis od dnia: 08.10.2026 do dnia: 17.10.2026

Zestaw posiłków: P. san. podstawowa

17.10.2026

śniadanie	<i>alergeny</i>
Serek śmietankowy (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Papryka świeża (50)	
Salata zielona (10g)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczyno mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko

obiad	<i>alergeny</i>
Zupa ogórkowa z ziemniakami (450)	gluten, gorczyca, seler, soja
Bryzol duszony z cebulką (60)	gluten
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleńią (150)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja	<i>alergeny</i>
Salatka z ryżu i kukurydzy (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko, soja
Ser żółty (40)	mleko
Rama (1)	
Pieczyno mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: kiwi (1)	

Wartość energetyczna: 2295 kcal

Białka: 101,96 g

Tłuszcze: 75,48 g

Tłuszcze nasycone: 27,31 g

Węglowodany: 293,06 g

w tym cukry: 61,89 g

Błonnik: 28,47 g

Sód: 2,06 g