

Jadłospis od dnia: 08.10.2026 do dnia: 17.10.2026

Zestaw posiłków: P. san. łatwostrawna

08.10.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Salata zielona (10g)	
Rama (1)	
Marmolada (15)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z grynikiem (450)	gluten, seler
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)	seler
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250)	
Posilek nocny: mandarynka (1)	

Wartość energetyczna: 1942 kcal

Białka: 91,8 g

Tłuszcze: 47,8 g

Tłuszcze nasycone: 17,25 g

Węglowodany: 233,93 g

w tym cukry: 49,24 g

Błonnik: 22,81 g

Sód: 1,94 g

09.10.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rukola (10)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80G)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Ryba gotowana (80g)	ryby, seler
Sos koperkowy (60)	gluten, mleko
Bukiet z warzyw z estragonem (150g)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Makaron z twarogiem (240)	gluten, mleko
Kiełbasa szlachecka (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80G)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posilek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2329 kcal

Białka: 93,3 g

Tłuszcze: 46,98 g

Tłuszcze nasycone: 20,45 g

Węglowodany: 303,81 g

w tym cukry: 63,2 g

Błonnik: 25,57 g

Sód: 1,13 g

10.10.2026

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

Wartość energetyczna: 2176 kcal

Białka: 92,6 g

Tłuszcze: 46,8 g

Tłuszcze nasycone: 17,05 g

Węglowodany: 303,96 g

w tym cukry: 65,09 g

Błonnik: 30,67 g

Sód: 1,88 g

11.10.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rukola (5)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Kakao (250)	mleko
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler
Surówka z marchwi i jabłka (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posilek nocny: jabłko (1)	
Babka piaskowa ucierana (60)	gluten, jaja, mleko

Wartość energetyczna: 2320 kcal

Białka: 102,35 g

Tłuszcze: 76,34 g

Tłuszcze nasycone: 25,52 g

Węglowodany: 253,46 g

w tym cukry: 71,37 g

Błonnik: 26,28 g

Sód: 2,17 g

12.10.2026

śniadanie	alergeny
Pasta rybna z twarogiem (50)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Szynka biała (40)	seler, soja
Pomidor (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
Risotto wegetariańskie (350)	soja
Brokuły gotowane z koperkiem (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Grysik na gęsto (200)	gluten, mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata expresowa (250ml)	
Posilek nocny: pomarańcza (1)	

Wartość energetyczna: 2232 kcal

Białka: 91,82 g

Tłuszcze: 47,51 g

Tłuszcze nasycone: 17,41 g

Węglowodany: 345,64 g

w tym cukry: 73,93 g

Błonnik: 31,08 g

Sód: 1,33 g

Jadłospis od dnia: 08.10.2026 do dnia: 17.10.2026

Zestaw posiłków: P. san. łatwostrawna

13.10.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor (60)	
Salata zielona (10g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten, mleko
Marmolada (15)	
Kakao (250)	mleko
obiad	alergeny

Zupa pomidorowa z ryżem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Sos pietruszkowy (60)	gluten, mleko
Fasolka szparagowa (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Pieczeń beszkidzka (60)	gluten, jaja
Serek śmietankowy (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2192 kcal
Białka: 109,85 g
Tłuszcze: 56,14 g
Tłuszcze nasycone: 28,91 g
Węglowodany: 254,26 g
w tym cukry: 49,26 g
Błonnik: 20 g
Sód: 1,51 g

14.10.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Roszpinka (5)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny

Zupa selerowa z ziemniakami (450)	gluten, jaja, mleko, seler
Pulpet mięsny gotowany (90)	gluten, jaja, seler
Surówka z cukini (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: mandarynka (1)	

Wartość energetyczna: 2151 kcal
Białka: 90,77 g
Tłuszcze: 59,99 g
Tłuszcze nasycone: 22,69 g
Węglowodany: 275,21 g
w tym cukry: 63,13 g
Błonnik: 29,02 g
Sód: 1,61 g

15.10.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z buraka (50)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Kielbasa szlachecka (40)	
Pomidor (60)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Marmolada (15)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny

Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Schab pieczony (60)	
Bukiet z warzyw z estragonem (150g)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Kluski na parze (2)	gluten, jaja, mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2143 kcal
Białka: 85,13 g
Tłuszcze: 45,46 g
Tłuszcze nasycone: 11,96 g
Węglowodany: 306,02 g
w tym cukry: 59,02 g
Błonnik: 23,36 g
Sód: 1,08 g

16.10.2026

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

Zupa jarzynowa (450)	seler, soja
Ryba gotowana (80g)	ryby, seler
Sos śmietanowy (60)	gluten, gorczyca, mleko
Surówka z marchwi (150)	gluten, jaja, mleko, nasiona sezamu, orzeszki ziemne, soja
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka caprese (100)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: mus owocowy (1)	

Wartość energetyczna: 2137 kcal
Białka: 94,16 g
Tłuszcze: 51,17 g
Tłuszcze nasycone: 21,46 g
Węglowodany: 243,43 g
w tym cukry: 61,9 g
Błonnik: 24,43 g
Sód: 1,87 g

Jadłospis od dnia: 08.10.2026 do dnia: 17.10.2026

Zestaw posiłków: P. san. łatwostrawna

17.10.2026

śniadanie	<i>alergeny</i>
Serek śmietankowy (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Salata zielona (10g)	
Pomidor (60)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko

obiad	<i>alergeny</i>
Zupa ogórkowa z ziemniakami (450)	gluten, gorczyca, seler, soja
Suflet mięsny pieczony (90)	gluten, jaja, seler
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja	<i>alergeny</i>
Twaróg (40)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pomidor (60)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: kiwi (1)	

Wartość energetyczna: 2294 kcal

Białka: 94,69 g

Tłuszcze: 52,26 g

Tłuszcze nasycone: 21,08 g

Węglowodany: 287,77 g

w tym cukry: 62,94 g

Błonnik: 23,73 g

Sód: 1,77 g