

Jadłospis od dnia: 08.10.2026 do dnia: 17.10.2026

Zestaw posiłków: P. san. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

08.10.2026		09.10.2026		10.10.2026		11.10.2026		12.10.2026	
śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko	Hummus z ciecierzycy (50)		Twaróg z koperkiem (40)	mleko	Ser mozzarella (40)	mleko	Pasta rybna z twarogiem (50)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Szynka biała (40)	seler, soja	Ser żółty (40)	mleko	Szynka pieprzowa (40)	soja	Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten		
Papryka świeża (50)		Pomidor (60)		Papryka świeża (50)		Ogórek zielony (60)		Szynka biała (40)	seler, soja
Salata zielona (10g)		Rukola (5)		Roszpinka (5)		Rukola (5)		Ogórek zielony (60)	
Rama (1)		Rama (1)		Rama (1)		Rama (1)		Salata zielona (5)	
Pieczywo graham (80)	gluten	Pieczywo graham (80)	gluten	Pieczywo graham (80)	gluten	Pieczywo graham (80)	gluten	Rama (1)	
Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Kakao (250)	mleko	Pieczywo graham (100)	gluten
Mandarynka (1)		Śliwka (2szt)		Kiwi (1szt)		Jabłko (1)		Herbata ekspresowa b.c. (250)	
obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny	Pomarańcza (1)	
Zupa kalafiorowa z grysiem (450)	gluten, seler	Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja	Krupnik (450)	gluten, seler	Rosół z makaronem (450)	gluten, seler	obiad	alergeny
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)	seler	Ryba gotowana (80g)	ryby, seler	Zraz drobiowy duszony (90)	gluten, jaja	Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler	Zupa koperkowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler	Sos koperkowy (60)	gluten, mleko	Sos z suszonych pomidorów (60)	gluten, mleko	Salatka z kapusty czerwonej (150)		Gulasz wegetariański (110g)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)		Surówka z kapusty kiszanej (150)		Cwikla (150)		Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)		Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko
Woda z cytryną (250)		Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)		Zielonina (150)		Kompot (250ml)		Kasza gryczana (150)	
kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	Kompot (250)	
Carpaccio z buraka (120)	gorczyca, mleko, orzechy	Papryka nadziewana (130)	seler	Salatka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler	Jajko gotowane (1)	jaja	kolacja	alergeny
Szynka pieprzowa (40)	soja	Kiełbasa szlachecka (40)		Szynka "bianka" (40)		Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko	Drób w galarecie (200)	seler
Rama (1)		Rama (1)		Rama (1)		Pomidor (60)		Pomidor (60)	
Pieczywo graham (100)	gluten	Pieczywo graham (80)	gluten	Pieczywo graham (100)	gluten	Rama (1)	gluten	Rama (1)	
Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Pieczywo graham (80)	gluten	Pieczywo graham (100)	gluten
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko	Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko	Posiłek nocny: kefir (1)	mleko	Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Wartość energetyczna: 1721 kcal		Wartość energetyczna: 2153 kcal		Wartość energetyczna: 1955 kcal		Wartość energetyczna: 1998 kcal		Wartość energetyczna: 1796 kcal	
Białka: 88,19 g		Białka: 90,7 g		Białka: 92,38 g		Białka: 104,81 g		Białka: 94,86 g	
Tłuszcze: 45,28 g		Tłuszcze: 65,62 g		Tłuszcze: 51,99 g		Tłuszcze: 64,75 g		Tłuszcze: 50,16 g	
Tłuszcze nasycone: 12,94 g		Tłuszcze nasycone: 22,98 g		Tłuszcze nasycone: 16,69 g		Tłuszcze nasycone: 21,92 g		Tłuszcze nasycone: 14,1 g	
Węglowodany: 223,35 g		Węglowodany: 270,91 g		Węglowodany: 278,31 g		Węglowodany: 241,57 g		Węglowodany: 249,92 g	
w tym cukry: 57,04 g		w tym cukry: 45,81 g		w tym cukry: 64,36 g		w tym cukry: 74,21 g		w tym cukry: 59,5 g	
Błonnik: 28,85 g		Błonnik: 33,6 g		Błonnik: 33,41 g		Błonnik: 27,61 g		Błonnik: 35,58 g	
Sód: 1,97 g		Sód: 1,76 g		Sód: 2,13 g		Sód: 2,09 g		Sód: 1,34 g	

Jadłospis od dnia: 08.10.2026 do dnia: 17.10.2026

Zestaw posiłków: P. san. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

13.10.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Papryka świeża (50)	
Salata zielona (10g)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Kakao (250)	mleko
Gruszka (1)	

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, mleko
Ser żółty (40)	
Pomidor (60)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Rama (1)	
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

kolacja	alergeny
Pieczeń beskidzka (60)	gluten, jaja, mleko
Ser żółty (40)	
Pomidor (60)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Rama (1)	
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2117 kcal

Białka: 114,66 g
Tłuszcze: 62,31 g
Tłuszcze nasycone: 24,74 g
Węglowodany: 241,24 g
w tym cukry: 62,37 g
Błonnik: 24,18 g
Sód: 1,84 g

14.10.2026

śniadanie	alergeny
Smalec wegetariański (50)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Ogórek zielony (60)	
Roszpinka (5)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Mandarynka (1)	

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
Pieczona pierś z kurczaka (95)	
Salatka z ogórka konserwowego (120)	gorczyca
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

kolacja	alergeny
Pieczona pierś z kurczaka (95)	
Salatka z ogórka konserwowego (120)	gorczyca
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2085 kcal

Białka: 111,25 g
Tłuszcze: 67,95 g
Tłuszcze nasycone: 17,18 g
Węglowodany: 262,72 g
w tym cukry: 55,32 g
Błonnik: 35,49 g
Sód: 2,27 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)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Jabłko (1)	

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
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Salatka z brokułem (120)	gorczyca, jaja, mleko
Rama (1)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko

kolacja	alergeny
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Salatka z brokułem (120)	gorczyca, jaja, mleko
Rama (1)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1790 kcal

Białka: 99,35 g
Tłuszcze: 63,18 g
Tłuszcze nasycone: 18,76 g
Węglowodany: 210,78 g
w tym cukry: 45,05 g
Błonnik: 25,09 g
Sód: 1,8 g

16.10.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z rzodkiewką (50)	mleko
Szynka na krajalicę (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Roszpinka (5)	
Pieczywo graham (100)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Śliwka (2szt)	

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

kolacja	alergeny
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
Cukinia nadziewana (130)	seler
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

kolacja	alergeny
Cukinia nadziewana (130)	seler
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1939 kcal

Białka: 90,35 g
Tłuszcze: 46,15 g
Tłuszcze nasycone: 16,56 g
Węglowodany: 247,71 g
w tym cukry: 51,8 g
Błonnik: 28,9 g
Sód: 1,93 g

17.10.2026

śniadanie	alergeny
Serek śmietankowy (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Papryka świeża (50)	
Salata zielona (10g)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Rama (1)	
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Kiwi (1szt)	

obiad	alergeny
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	alergeny
Salatka z ryżu i kukurydzy (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko, soja
Ser żółty (40)	mleko
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

kolacja	alergeny
Salatka z ryżu i kukurydzy (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko, soja
Ser żółty (40)	mleko
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2230 kcal

Białka: 98,5 g
Tłuszcze: 65,31 g
Tłuszcze nasycone: 27,83 g
Węglowodany: 285,77 g
w tym cukry: 61,05 g
Błonnik: 28,66 g
Sód: 2,25 g