

Jadłospis od dnia: 20.06.2026 do dnia: 29.06.2026

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

20.06.2026		21.06.2026		22.06.2026		23.06.2026		24.06.2026	
śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko	Parówki z cielęciną (90)	gluten	Hummus z ciecierzycy (50)		Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko	Twarożek z jogurtem (40g)	mleko
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja	Twarożek z jogurtem (40g)	mleko	Ser żółty (40)	mleko	Szynka z indyka (40)	seler, soja	Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Ogórek kiszony (60)	gorczyca	Rzodkiew biała (50g)	mleko	Ogórek zielony (60)		Pomidor (60)		Papryka świeża (50)	
Rama (1)		Rama (1)		Rama (1)		Rama (1)		Rama (1)	
Pieczywo razowe (150)	gluten	Pieczywo razowe (100)	gluten	Pieczywo razowe (100)	gluten	Pieczywo razowe (100)	gluten	Pieczywo razowe (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Gruszka (1)		Ketchup (15)		Jabłko (1)		Arbuz (350)		Brzoskwinia (1)	
obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja	Rosół z makaronem (450)	gluten, seler	Zupa szpinakowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja	Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler	Zupa jarzynowa (450)	gluten, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona (60)		Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler	Potrąwka chińska (130)	dwutlenek siarki i siarczany	Schab duszony w jarzynach (60)		Klopsik duszony (90)	gluten, jaja
Sos paprykowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko	Salatka z kapusty czerwonej (150)		Surówka z porów II (150)	gorczyca, jaja	Surówka z kapusty pekińskiej II (150)		Sos z suszonych pomidorów (60)	gluten, mleko
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler	Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Kasza jęczmienna (150g)	gluten	Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Kasza gryczana (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Kompot (250ml)		Kompot (250)		Woda z cytryną (250)		Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko
Woda z cytryną (250)		kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	Kompot (250)	
kolacja	alergeny	Jajko gotowane (1)	jaja	Leczo z cukini (200)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, soja	Pasztet drobiowy domowy (60)	gluten, jaja	kolacja	alergeny
Salatka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler	Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko	Schab z kija (40)		Twaróg (40)	mleko	Szynka "bianka" (40)	
Kiełbasa krakowska (40)		Pomidor (60)		Rama (1)		Ogórek zielony (60)		Salatka z brokułem, ciecierzycą,	gorczyca, jaja, mleko
Rama (1)		Rama (1)		Pieczywo razowe (100)	gluten	Pieczywo razowe (100)	gluten	śłonecznikiem i czerwoną cebulką (120)	
Pieczywo razowe (100)	gluten	Pieczywo razowe (100)	gluten	Herbata ekspresowa b.c. (250)		Rama (1)		Rama (1)	
Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Pieczywo razowe (80)	gluten
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko	Brzoskwinia (1)		Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko	Posiłek nocny: kefir (1)	mleko	Herbata ekspresowa b.c. (250)	
		Posiłek nocny: kefir (1)	mleko					Posiłek nocny: serek wiejski (1)	mleko
Wartość energetyczna: 2305 kcal		Wartość energetyczna: 2132 kcal		Wartość energetyczna: 2046 kcal		Wartość energetyczna: 2004 kcal		Wartość energetyczna: 2108 kcal	
Białka: 97 g		Białka: 104,99 g		Białka: 98,98 g		Białka: 103,76 g		Białka: 110,23 g	
Tłuszcze: 59,89 g		Tłuszcze: 81,68 g		Tłuszcze: 80,4 g		Tłuszcze: 59,92 g		Tłuszcze: 65,99 g	
Tłuszcze nasycone: 18,14 g		Tłuszcze nasycone: 27,13 g		Tłuszcze nasycone: 22,98 g		Tłuszcze nasycone: 15,85 g		Tłuszcze nasycone: 21,46 g	
Węglowodany: 313,62 g		Węglowodany: 245,19 g		Węglowodany: 244,25 g		Węglowodany: 243,8 g		Węglowodany: 273,87 g	
w tym cukry: 70,32 g		w tym cukry: 76,53 g		w tym cukry: 58,43 g		w tym cukry: 74,81 g		w tym cukry: 50,13 g	
Błonnik: 37,77 g		Błonnik: 28,28 g		Błonnik: 29,5 g		Błonnik: 22,61 g		Błonnik: 34,25 g	
Sód: 2,89 g		Sód: 2,52 g		Sód: 2,97 g		Sód: 1,75 g		Sód: 3,11 g	

