

Jadłospis od dnia: 28.09.2026 do dnia: 7.10.2026

Zestaw posiłków: P. san. podstawowa

28.09.2026	
śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, 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: jabłko (1)	
Wartość energetyczna: 1957 kcal	
Białka: 92,79 g	
Tłuszcze: 55,19 g	
Tłuszcze nasycone: 14,35 g	
Węglowodany: 260,27 g	
w tym cukry: 67,68 g	
Błonnik: 35,1 g	
Sód: 1,33 g	

29.09.2026	
śniadanie	alergeny
Serek waniliowy (50)	mleko
Kielbasa szlachecka (40)	
Salata zielona (5)	
Pomidor (60)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Rogal (1)	gluten, jaja, mleko
Kakao (250)	mleko
obiad	alergeny
Zupa selerowa z zacierką (450)	gluten, jaja, mleko, seler, soja
Medaliony duszony z pieczarkami (60)	gluten
Surówka z kapusty białej (150)	gorczyca
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Pieczeń beskidzka (60)	gluten, jaja
Ser żółty (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Sliwka (2szt)	
Wartość energetyczna: 2254 kcal	
Białka: 114,7 g	
Tłuszcze: 86,01 g	
Tłuszcze nasycone: 26,51 g	
Węglowodany: 308,12 g	
w tym cukry: 78,46 g	
Błonnik: 27,4 g	
Sód: 2,07 g	

30.09.2026	
śniadanie	alergeny
Smalec wegetariański (50)	
Jajko gotowane (1)	jaja
Papryka świeża (50)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z ryżem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler, soja
Kotlet pożarski smażony (90)	gluten, jaja
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Łazanki z kapustą (350)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: melon (150)	
Wartość energetyczna: 2326 kcal	
Białka: 102 g	
Tłuszcze: 63,18 g	
Tłuszcze nasycone: 18,23 g	
Węglowodany: 310,11 g	
w tym cukry: 63,24 g	
Błonnik: 29 g	
Sód: 1,9 g	

1.10.2026	
śniadanie	alergeny
Twaróg (40g)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Roszpodka (5)	
Rama (1)	
Marmolada (15)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Schab pieczony (60)	
Sos pieczeniowy (60)	gluten, mleko
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Śledzie w pomidorach (90)	dwutlenek siarki i siarczany, ryby
Ser żółty (40)	mleko
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: gruszka (1)	
Wartość energetyczna: 2370 kcal	
Białka: 110,01 g	
Tłuszcze: 89,03 g	
Tłuszcze nasycone: 26,19 g	
Węglowodany: 253,83 g	
w tym cukry: 63,01 g	
Błonnik: 20,23 g	
Sód: 1,76 g	

2.10.2026	
śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonych warzyw (50)	gorczyca, mleko, seler
Serek śmietankowy (40)	mleko
Papryka świeża (50)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80G)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Ryba smażona (90)	gluten, ryby
Surówka z kapusty kiszzonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Kurczak pieczony z pieca (160)	
Salatka z buraczków (120)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80G)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: kiwi (1)	
Wartość energetyczna: 2390 kcal	
Białka: 106,97 g	
Tłuszcze: 84,49 g	
Tłuszcze nasycone: 23,52 g	
Węglowodany: 283 g	
w tym cukry: 75,78 g	
Błonnik: 30,76 g	
Sód: 2,16 g	

Jadłospis od dnia: 28.09.2026 do dnia: 7.10.2026
Zestaw posiłków: P. san. podstawowa

3.10.2026	
śniadanie	alergeny
Twaróg z cebulką (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Rzodkiew biała (50g)	mleko
Roszonka (5)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	seler, soja
Klopsik duszony (90)	gluten, jaja
Sos pieczarkowy (60)	gluten, mleko
Surówka z porów (150)	gorczyca
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z makaronu (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko
Szynka na krajalnicę (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: śliwka (2)	

Wartość energetyczna: 2364 kcal
Białka: 89,69 g
Tłuszcze: 67,49 g
Tłuszcze nasycone: 16,48 g
Węglowodany: 290,57 g
w tym cukry: 71,16 g
Błonnik: 24,14 g
Sód: 1,92 g

4.10.2026	
śniadanie	alergeny
Ser żółty (40)	mleko
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rukola (5)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kotlet z piersi kurczaka smażony (90)	gluten, jaja, mleko
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Sos tatarski (60g)	gorczyca, jaja, mleko
Salata zielona (10g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Ciasto marchewkowe (50)	gluten, jaja
Posiłek nocny: melon (150)	

Wartość energetyczna: 2277 kcal
Białka: 99,63 g
Tłuszcze: 78,83 g
Tłuszcze nasycone: 20,06 g
Węglowodany: 242,38 g
w tym cukry: 51,65 g
Błonnik: 22,79 g
Sód: 1,63 g

5.10.2026	
śniadanie	alergeny
Pasta rybna z twarogiem (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Kielbasa krakowska (40)	
Ogórek zielony (60)	
Salata zielona (5)	
Rama (1)	
Dżem (15g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa ogórkowa z ryżem (450)	gorczyca, seler, soja
Pieczeń wieprzowa z pieca (60)	
Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Leczo z cukinii (200)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, soja
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: pomarańcza (1)	

Wartość energetyczna: 2068 kcal
Białka: 100,72 g
Tłuszcze: 68,38 g
Tłuszcze nasycone: 19,6 g
Węglowodany: 242,78 g
w tym cukry: 65,2 g
Błonnik: 28,06 g
Sód: 1,94 g

6.10.2026	
śniadanie	alergeny
Serek śmietankowy (40)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Papryka świeża (50)	
Salata zielona (5)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja
Kurczak pieczony (90)	
Surówka z kapusty pekińskiej i fasolki II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Pasztet drobiowy domowy (60)	gluten, jaja
Ser żółty (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: gruszka (1)	

Wartość energetyczna: 2384 kcal
Białka: 110,71 g
Tłuszcze: 95,37 g
Tłuszcze nasycone: 32,26 g
Węglowodany: 247,58 g
w tym cukry: 65,22 g
Błonnik: 24,62 g
Sód: 2,16 g

Jadłospis od dnia: 28.09.2026 do dnia: 7.10.2026

Zestaw posiłków: P. san. podstawowa

7.10.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Roszonka (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Barszcz z ziemniakami (450)	gluten, mleko, seler
Potrawka chińska (130)	dwutlenek siarki i siarczany
Surówka z cukini (150)	
Kasza pęczak (150)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z brokułem (120)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 1960 kcal

Białka: 92,27 g

Tłuszcze: 56,69 g

Tłuszcze nasycone: 16,66 g

Węglowodany: 250,9 g

w tym cukry: 72,91 g

Błonnik: 24,97 g

Sód: 2,29 g