

Jadłospis od dnia: 28.09.2026 do dnia: 7.10.2026

Zestaw posiłków: P. san. łatwostrawna

28.09.2026	
śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, 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
Gulasz wegetariański dietetyczny (110)	mleko
Cukinia gotowana z tymiankiem (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Jaglanka z dynią (200)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 1879 kcal
Białka: 81,21 g
Tłuszcze: 47,44 g
Tłuszcze nasycone: 15,21 g
Węglowodany: 306,5 g
w tym cukry: 75,68 g
Błonnik: 33,35 g
Sód: 1,6 g

29.09.2026	
śniadanie	alergeny
Serek waniliowy (50)	mleko
Kielbasa szlachecka (40)	
Pomidor (60)	
Salata zielona (5)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten, mleko
Marmolada (15)	
Rogal (1)	gluten, jaja, mleko
Kakao (250)	mleko
obiad	alergeny
Zupa selerowa z zacierką (450)	gluten, jaja, mleko, seler, soja
Pulpet mięsny gotowany (90)	gluten, jaja, seler
Marchew oprószana (150)	gluten
Ziemniaki gotowane z zieleniną (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)	
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2361 kcal
Białka: 102,79 g
Tłuszcze: 73,82 g
Tłuszcze nasycone: 26,32 g
Węglowodany: 297,59 g
w tym cukry: 68,79 g
Błonnik: 25,58 g
Sód: 2,17 g

30.09.2026	
śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Jajko gotowane (1)	jaja
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Rukola (5)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa pomidorowa z ryżem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)	seler
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Carpaccio z buraka (120)	gorczyca, mleko, orzechy
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: melon (150)	

Wartość energetyczna: 1997 kcal
Białka: 94,72 g
Tłuszcze: 41,22 g
Tłuszcze nasycone: 13,36 g
Węglowodany: 257,34 g
w tym cukry: 72,26 g
Błonnik: 23,81 g
Sód: 1,21 g

1.10.2026	
śniadanie	alergeny
Twaróg (40g)	mleko
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Roszkponka (5)	
Rama (1)	
Marmolada (15)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Schab pieczony (60)	
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Kluski na parze (2)	gluten, jaja, mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Kefir (1)	mleko

Wartość energetyczna: 2471 kcal
Białka: 105,62 g
Tłuszcze: 67,38 g
Tłuszcze nasycone: 19,53 g
Węglowodany: 332,41 g
w tym cukry: 70,88 g
Błonnik: 22,63 g
Sód: 1,62 g

2.10.2026	
śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonych warzyw (50)	gorczyca, mleko, seler
Serek śmietankowy (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rukola (5)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80G)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, ryby, seler
Brokuły z wody (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Salatka caprese (100)	mleko
Szynka biała (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80G)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: kiwi (1)	

Wartość energetyczna: 1970 kcal
Białka: 84,68 g
Tłuszcze: 54,61 g
Tłuszcze nasycone: 21,47 g
Węglowodany: 255,75 g
w tym cukry: 58,78 g
Błonnik: 23,58 g
Sód: 1,78 g

