

Jadłospis od dnia: 28.09.2026 do dnia: 7.10.2026

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

28.09.2026		29.09.2026		30.09.2026		1.10.2026		2.10.2026	
śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny	śniadanie	alergeny
Pasta z pieczonej ryby i papryki (50)	jaja, mleko, ryby	Serek śmietankowy (40)	mleko	Smalec vegetariański (50)		Twaróg (40g)	mleko	Pasta z pieczonych warzyw (50)	gorczyca, mleko, seler
Szynka biała (40)	seler, soja	Kielbasa szlachecka (40)		Jajko gotowane (1)	jaja	Półdewica drobiowa (40)	gluten	Serek śmietankowy (40)	mleko
Ogórek zielony (60)		Pomidor (60)		Papryka świeża (50)		Ogórek zielony (60)		Papryka świeża (50)	
Salata zielona (5)		Salata zielona (5)		Rukola (5)		Roszonka (5)		Rukola (5)	
Rama (1)		Rama (1)		Rama (1)		Rama (1)		Rama (1)	
Pieczywo graham (100)	gluten	Pieczywo graham (100)	gluten	Pieczywo graham (80)	gluten	Pieczywo graham (80)	gluten	Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)		Kakao (250)	mleko	Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Jabłko (1)		Śliwka (2szt)		Melon (150)		Gruszka (1)		Kiwi (1szt)	
obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny	obiad	alergeny
Zupa koperkowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja	Zupa selerowa z zacierką (450)	gluten, jaja, mleko, seler, soja	Zupa pomidorowa z ryżem (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler, soja	Zupa szpinakowa z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja	Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Gulasz vegetariański (110g)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko	Pulpecik duszony w jarzynach (90)	gluten, jaja, seler	Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)	seler	Sos pieczeniowy (60)	gluten, mleko	Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, ryby, seler
Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko	Surówka z kapusty białej (150)	gorczyca	Ćwikła (150)		Mizeria (150)	mleko		
Kasza gryczana (150)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)		Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)			
Kompot (250)		Woda z cytryną (250)		Kompot (250)		Woda z cytryną (250)			
kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny	kolacja	alergeny
Drób w galarecie (200)	seler	Pieczeń beszkidzka (60)	gluten, jaja	Cukinia nadziewana (130)	seler	Brokuły zapiekane z serem (200)	jaja, mleko	Surówka z kapusty kiszonej (150)	
Pomidor (60)		Ser żółty (40)	mleko	Szynka "bianka" (40)		Szynka pieprzowa (40)	soja	Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Rama (1)		Papryka świeża (50)		Rama (1)		Rama (1)		Kompot (250)	
Pieczywo graham (100)	gluten	Pieczywo graham (100)	gluten	Pieczywo graham (80)	gluten	Pieczywo graham (100)	gluten		
Herbata ekspresowa b.c. (250)		Rama (1)		Herbata ekspresowa b.c. (250)		Herbata ekspresowa b.c. (250)			
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko	Herbata ekspresowa (250)		Posiłek nocny: serek homogenizowy (1)	mleko	Posiłek nocny: kefir (1)	mleko		
		Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko						
Wartość energetyczna: 1841 kcal		Wartość energetyczna: 2319 kcal		Wartość energetyczna: 1869 kcal		Wartość energetyczna: 2076 kcal		Wartość energetyczna: 2076 kcal	
Białka: 93,99 g		Białka: 92,11 g		Białka: 93,57 g		Białka: 103,92 g		Białka: 103,92 g	
Tłuszcze: 55,24 g		Tłuszcze: 76,78 g		Tłuszcze: 46,62 g		Tłuszcze: 73,1 g		Tłuszcze: 73,1 g	
Tłuszcze nasycone: 14,75 g		Tłuszcze nasycone: 28,66 g		Tłuszcze nasycone: 11,76 g		Tłuszcze nasycone: 22,65 g		Tłuszcze nasycone: 22,65 g	
Węglowodany: 251,72 g		Węglowodany: 258,53 g		Węglowodany: 252,65 g		Węglowodany: 244,91 g		Węglowodany: 244,91 g	
w tym cukry: 61,91 g		w tym cukry: 67,96 g		w tym cukry: 47,35 g		w tym cukry: 61,43 g		w tym cukry: 61,43 g	
Błonnik: 35,53 g		Błonnik: 27,52 g		Błonnik: 28,1 g		Błonnik: 24,44 g		Błonnik: 24,44 g	
Sód: 1,43 g		Sód: 2,14 g		Sód: 1,38 g		Sód: 1,83 g		Sód: 1,83 g	

Jadłospis od dnia: 28.09.2026 do dnia: 7.10.2026

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

Wartość energetyczna: 1706 kcal
Białka: 76,89 g
Tłuszcze: 54,98 g
Tłuszcze nasycone: 18,04 g
Węglowodany: 229,14 g
w tym cukry: 47,88 g
Błonnik: 28,05 g
Sód: 2,29 g

3.10.2026		
śniadanie		alergeny
Twaróg z cebulką (40)	mleko	
Szynka pieprzowa (40)	soja	
Rzodkiew biała (50g)	mleko	
Roszonka (5)		
Pieczywo graham (80)	gluten	
Rama (1)		
Herbata ekspresowa b.c. (250)		
Sliwka (2szt)		
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 pełnoziarnistego (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko	
Szynka na krawalnicę (40)	gluten	
Rama (1)		
Pieczywo graham (80)	gluten	
Herbata ekspresowa b.c. (250)		
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko	

Wartość energetyczna: 2282 kcal
Białka: 92,92 g
Tłuszcze: 67,62 g
Tłuszcze nasycone: 16,94 g
Węglowodany: 287,26 g
w tym cukry: 71,45 g
Błonnik: 25,88 g
Sód: 2,1 g

4.10.2026		
śniadanie		alergeny
Ser żółty (40)	mleko	
Szynka dobrze sprawiona (40)	gluten	
Pomidor (60)		
Rukola (5)		
Rama (1)		
Pieczywo graham (80)	gluten	
Herbata ekspresowa b.c. (250)		
Melon (150)		
obiad		alergeny
Rosół z makaronem (450)	gluten, seler	
Kurczak duszony w jarzynach (90g)	seler	
Salatka z kapusty czerwonej (150)		
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)		
Kompot (250ml)		
kolacja		alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja	
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko	
Papryka świeża (50)		
Rama (1)		
Pieczywo graham (80)	gluten	
Herbata ekspresowa b.c. (250)		
Kiwi (1szt)		
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko	

Wartość energetyczna: 1843 kcal
Białka: 100,44 g
Tłuszcze: 63,43 g
Tłuszcze nasycone: 22,24 g
Węglowodany: 209,49 g
w tym cukry: 44,35 g
Błonnik: 24,08 g
Sód: 1,65 g

5.10.2026		
śniadanie		alergeny
Pasta rybna z twarogiem (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby	
Kielbasa krakowska (40)		
Ogórek zielony (60)		
Rama (1)		
Pieczywo graham (100)	gluten	
Herbata ekspresowa b.c. (250)		
Pomarańcza (1)		
obiad		alergeny
Zupa ogórkowa z ryżem (450)	gorczyca, seler, soja	
Zraz mielony duszony (90)	gluten, jaja	
Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)		
Kompot (250)		
kolacja		alergeny
Salatka z serem feta (250g)	mleko	
Polędwica drobiowa (40)	gluten	
Rama (1)		
Pieczywo graham (100)	gluten	
Herbata ekspresowa b.c. (250)		
Posiłek nocny: jogurt owocowy bez dodatku cukru (1)	mleko	

Wartość energetyczna: 1870 kcal
Białka: 85,01 g
Tłuszcze: 47,81 g
Tłuszcze nasycone: 15,12 g
Węglowodany: 230,36 g
w tym cukry: 47,83 g
Błonnik: 27,15 g
Sód: 2,22 g

6.10.2026		
śniadanie		alergeny
Serek śmietankowy (40)	mleko	
Szynka biała (40)	seler, soja	
Papryka świeża (50)		
Rama (1)		
Salata zielona (5)		
Pieczywo graham (100)	gluten	
Herbata ekspresowa b.c. (250)		
Gruszka (1)		
obiad		alergeny
Zupa brokułowa z makaronem (450)	gluten, seler, soja	
Schab pieczony (60g)	seler	
Surówka z kapusty pekińskiej i fasolki II (150)		
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)		
Woda z cytryną (250)		
kolacja		alergeny
Pasztet drobiowy domowy (60)	gluten, jaja	
Ser żółty (40)	mleko	
Pomidor (60)		
Pieczywo graham (100)	gluten	
Rama (1)		
Herbata ekspresowa b.c. (250)		
Posiłek nocny: kefir (1)	mleko	

Wartość energetyczna: 2135 kcal
Białka: 104,39 g
Tłuszcze: 85,44 g
Tłuszcze nasycone: 29,29 g
Węglowodany: 236,43 g
w tym cukry: 65,27 g
Błonnik: 25,23 g
Sód: 2,1 g

Jadłospis od dnia: 28.09.2026 do dnia: 7.10.2026

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

7.10.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Jabłko (1)	

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
Kalafior zapiekany z serem (200)	jaja, mleko
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo graham (80)	gluten
Herbata ekspresowa b.c. (250)	
Posiłek nocny: jogurt naturalny (1)	mleko

Wartość energetyczna: 1844 kcal

Białka: 97,48 g

Tłuszcze: 56,11 g

Tłuszcze nasycone: 19,08 g

Węglowodany: 233,44 g

w tym cukry: 59,1 g

Błonnik: 25,8 g

Sód: 2,46 g