JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ BOGATOBIAŁKOWEJ **28.09.-04.10.2026r**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. budyniowa 300ml(MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ryba w sosie pomidowo-warzyw. 80g(GLU PSZ,JAJ,RYB) sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Mus owocowy 10g**	Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konwek.100g , ziemniaki 200g, sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE) buraczki z jabłkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml **Kasza gryczana z twarogiem i jabłkiem 150g(MLE)**	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka z indyka 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ) sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **II Jogurt nat. 150g(MLE)**
	E 2324kcal, Białko 92,18g, Tłuszcze 75,44g w tym NKT 26,57g, Węglowodany 329,41g w tym cukry 23,95g, Bł.pokar.24,57g, Sód 2558,08mg		
Wtorek	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZE,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), wędlina drobiowa 30g(GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), twarożek z koperkiem 60g(MLE) pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Szarlotka dietetyczna 70g(GLU PSZ,JAJ)**	Zupa szpinakowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), filet drobiowy z pieca konwekcyjnego 100g, ryż got. 180g, sos koperkowy 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z marchwi i jabłka 150g kompot owoców mrożonych 250ml **Maślanka 250ml(MLE)**	Pieczywo pszenny 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser żółty 50g,(MLE) pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy 150g**
	E 2242kcal, Białko 107,6g, Tłuszcze 58,16g w tym NKT 23,65g, Węglowodany 330,84g w tym cukry 25,2g, Bł.pokar.24,87g, Sód 2902,36mg		
Środa	Zupa ml. kaszka manna 350ml(GLU PSZE,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) kurczak w galarecie z warzywami 120g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Kiwi z biszkoptami - mus 70g(GLU PSZ, MLE)**	Zupa warzywna 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), jajko sadzone na parze 120g(JAJ) ziemniaki puree 200g(MLE), sałata z jogurtem 150g(MLE), kompot owoców mrożonych 250ml **Kefir 200g(MLE)**	Pieczywo pszenny 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 60g(GLU PSZ,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Deser galaretka z kefirem i owocami 200g(MLE)**
	E 2168kcal, Białko 100,36g, Tłuszcze 60,97g w tym NKT 20,59g, Węglowodany 316g w tym cukry 37,4g, Bł.pokar.29,93, Sód 2210,35mg		
Czwartek	Zupa ml. budyniowa 350ml (MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) ser żółty 30g(MLE) dżem 20g, ogórek kiszony 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Jabłko got. 150g**	Zupa z fasolki szparagowej 350ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpet z mięsa mieszanego z pieca konwek. 100g(GLU PSZ,JAJ), sos koperkowy 70g (GLU PSZ, MLE), ziemniaki puree 200g(MLE) buraczki z jabłkiem got. 150g, kompot owoców mrożonych 250ml **Maślanka 150ml(MLE)**	Pieczywo pszenny 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kiełbasa szynkowa 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **II jogurt nat. 150g(MLE)**
	E 2213kcal, Białko 96,85g, Tłuszcze 63,84g w tym NKT 28,22g, Węglowodany 326,61g w tym cukry 48,39g, Bł.pokar.32,93g, Sód 3190,5mg		
Piątek	Ryż na mleku 300ml(MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), jajecznica z koperkiem na parze 120g (JAJ), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Sok pomidorowy 200g**	Zupa owocowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ), ryba got. w sosie greckim 250g(GLU PSZ,RYB,SEL), ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), kompot z owoców mrożonych 250ml **Serek twarogowy homog. 150g(MLE)**	Pieczywo pszenny 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), twarożek z ziołami 70g(MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy 150g**
	E 2320kcal, Białko 112,22g, Tłuszcze 63,23g w tym NKT 20,77g, Węglowodany 344,21g w tym cukry 47,76g, Bł.pokar.35,35g, Sód 3175,91mg		
Sobota	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 150g (MLE), sałata 30g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Kisiel z jabłkiem 200ml**	Zupa krem z białych warzyw 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), spaghetti z mięsem i warzywami duszone 350g(GLU PSZ,JAJ) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Budyń b/cukru 200ml(MLE)**	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z jaj i pietruszki70g(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny:** **Ser twar.homogenizowany 100g(MLE)**
	E 2304kcal, Białko 102,92g, Tłuszcze 70,51g w tym NKT 22,71g Węglowodany 333,64g w tym cukry 45,26g, Bł.pokar.34,9g, Sód 2210,85mg		
Niedziela	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka konserwowa 50g(SEL,GOR,SOJ,MLE), pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Ciasto z dyni i marchewki 40g(GLU PSZ,JAJ)**	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) potrawka z kurczaka got. w sosie kop. 170g (GLU PSZ,JAJ,MLE), ryż got. 180g, marchewka z groszkiem, got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Serek wiejski z owocami 150g(MLE)**	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 150g, (JAJ,MLE,SEL), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kefir 150(MLE)**
	E 2363kcal, Białko 110,29g, Tłuszcze 67,48g w tym NKT 24,8g, Węglowodany 342,91g w tym cukry 36,92g, Bł.pokar.34,77g, Sód 3220,34mg		

Sporządziła: dietetyk mgr Monika Konieczna

1.Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe, orzechy (migdały, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowce, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczany, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
2. Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.
3. Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywanych i dań dostępny na życzenie w Dziale Żywienia.

Zatwierdza: Dietetyk mgr Dominika Kabacińska

05.10.-11.10.2026r

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ BOGATOBIAŁKOWEJ

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. z zacierką 300ml(GLU PSZ,JAJ,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka wieprzowa got. 40g(SOJ,GOR,JAJ,SEL,GLU PSZ) ser żółty 30g(MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Mus owocowy 100g**	Zupa warzywna 400ml(GLU,MLE,SEL), schab faszerowany z pieca konw. 100g (GLU PSZ,JAJ), ziemniaki puree 200g(MLE), sos 70g(GLU PSZ,MLE) , surówka z buraczka i jabłka 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Budyń waniliowy 200ml(MLE)**	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet pieczony drobiowy 60g(GLU PSZ,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt owocowy150g(MLE)**
	E 2321kcal, Białko 101,58g, Tłuszcze 69,35g w tym NKT 28,45g, Węglowodany 332,78g w tym cukry 44,93g, Bł.pokar.24,78g, Sód 2907,75mg		
Wtorek	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser twarogowy 50g(MLE), szynka drobiowa 25g(GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Banan 150g**	Krem brokułowy z grzankami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), ryż na mleku z jabłkiem prażonym 300g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Maślanka 250ml(MLE)**	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z ryby got. 70g(RYB,MLE) sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt nat.150g(MLE)**
	E 2132kcal, Białko 95,61g, Tłuszcze 55,91g w tym NKT 24,23g, Węglowodany 323,93g w tym cukry 17,57g, Bł.pokar.26,09g, Sód 1872,23mg		
Środa	Zupa ml. kaszka manna 200ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), polędwica drobiowa 50g(GOR,SOJ,JAJ,SEL,MLE), pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Jabłko got. 150g**	Pomidorowa z ryżem 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), udko duszone 100g, sos jogurtowy 70g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), fasolka szparagowa got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Kefir 150g(MLE)**	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), humus z suszonymi pomid 70g, pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Serek wiejski z owocami 100(MLE)** **Pieczywo chrupkie30g(GLU PSZ,ŻYT)**
	E 2288kcal, Białko 99,46g, Tłuszcze 64,02g w tym NKT 26,19g, Węglowodany 327,13g w tym cukry 50,66g, Bł.pokar.30,29g, Sód 2861,42mg		
Czwartek	Zupa ml.budyniowa 300ml (MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 120g(JAJ,MLE), szynka konserwowa 30g(SEL,GOR,SOJ,MLE) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) I**I Deser kefir z galaretką 150g(MLE)**	Zupa fasolowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gulasz wieprzowy ze schabu duszony 180g(GLU PSZ,MLE), kopytka 180g(GLU PSZ,JAJ), buraczki na ciepło150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Jogurt owocowy 150g(MLE)**	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ)pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser twarogowy z zieleniną 70g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Sok pomidorowy 200ml**
	E 2347cal, Białko 102,39g, Tłuszcze 62,55g w tym NKT 19,14g, Węglowodany 360,89g w tym cukry 62,71g, Bł.pokar.30,01g, Sód 2492,62mg		
Piątek	Zupa ml. pł.kukurydzianae 300ml (MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), jajecznica z koperkiem 120g(JAJ), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Ciasto marchewkowe 40g (GLU,JAJ)**	Barszcz ukraiński 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpety rybne konwekcyjnego 100g(RYB,JAJ,GLU) sos cytrynowy 70g (MLE,GLU PSZ) ziemniaki puree 200g(MLE), bukiet warzyw got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Jogurt nat.150g(MLE)**	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), dżem 50g, ser żółty 20g(MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kefir 200ml(MLE)**
	E 2246kcal, Białko 98,1g, Tłuszcze 64,76g w tym NKT 27,26g, Węglowodany 330g w tym cukry 40,93g, Bł.pokar.25,12g, Sód 2716,67mg		
Sobota	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka wieprzowa got. 40g(SOJ,GOR,JAJ,SEL,GLU PSZ) ser twarogowy z ziołami 40g(MLE), sałata 30g, kakao 16% 250ml(MLE) **II Jabłko got.130g**	Krem z ciecierzycy 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa w sosie, pieczona 170g(GLU,MLE) kasza jęczmienna 200g, buraczki got.150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Budyń waniliowy 200ml(MLE)**	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 50g(GLU,JAJ) ogórek kiszony 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt owocowy 150g(MLE)**
	E 2206kcal, Białko 99,4g, Tłuszcze 72,21g w tym NKT 24,69g, Węglowodany 309,1g w tym cukry 43,02g, Bł.pokar.40,38g, Sód 2647,6mg		
Niedziela	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kurczak z warzywami w galarecie 100g(GLU, SEL), ser żółty 30g(MLE), pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Mandarynka 1szt**	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) kotlety siekane z piersi kurczaka z pieca konwek. 100g (GLU PSZ, JAJ), sos 70g(GLU PSZ, MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), marchewka z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml **Serek wiejski z owocami 150g(MLE)**	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), jajka faszerowane szpinakiem 1,5szt(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy 100g**
	E 2209kcal, Białko 102,38g, Tłuszcze 65,46g w tym NKT 21,69g, Węglowodany 316,02g w tym cukry 38,13g, Bł.pokar.32,63g, Sód 2186,71mg		

Sporządziła: dietetyk mgr Monika Konieczna

1.Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe, orzechy (migdały, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowce, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczany, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
2. Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

3. Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywanych i dań dostępny na życzenie w Dziale Żywienia.

Zatwierdza: Dietetyk mgr Dominika Kabacińska