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

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna 15g, ryba w sosie pomidowo-warzyw. 80g(GLU PSZ,JAJ,RYB) sałata 30g, herbata 250ml **II Mus owocowy 10g**	Krupnik 400ml(GLU PSZ,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konwek.100g , ziemniaki 200g, sos pieczeniowy(GLU PSZ,) buraczki z jabłkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna 15g, szynka z indyka 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ) sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **II kaszka ryżowa b/ml bananowa 150g**
	E 1960kcal, Białko 69,56g, Tłuszcze 46,57g w tym NKT 12,76g, Węglowodany 326,03g w tym cukry 33,05g, Bł.pokar.29,23g, Sód 5974,84mg		
Wtorek	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna 15g, wędlina drobiowa 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR), pomidor 50g herbata 250ml **II Szarlotka dietetyczna 70g(GLU PSZ,,JAJ)**	Zupa szpinakowa 400ml(GLU PSZ,SEL), filet drobiowy z pieca konwekcyjnego 100g, ryż got. 180g, sos koperkowy 70g(GLU PSZ) surówka z marchwi i jabłka 150g kompot owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenny 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna 15g, pasta z jaj 60g(JAJ) pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy 150g**
	E 1937kcal, Białko 53,23g, Tłuszcze 51,52g w tym NKT 12,8g, Węglowodany 325,44g w tym cukry 37,88g, Bł.pokar.25,43g, Sód 1724,92mg		
Środa	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna 15g, kurczak w galarecie z warzywami 120g, pomidor 50g, herbata 250ml **II Kiwi z biszkoptami - mus 70g(GLU PSZ,)**	Zupa warzywna 400ml(GLU PSZ,SEL), jajko sadzone na parze 120g(JAJ) ziemniaki puree 200g, sałata z jogurtem vege 150g kompot owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenny 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna 15g, pasztet drobiowy pieczony 60g(GLU PSZ,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Ryż z jabłkiem 150g**
	E 1921kcal, Białko 58,95g, Tłuszcze 48,74g, w tym NKT 12,99g, Węglowodany 323,42g w tym cukry 48,68g, Bł.pokar.26,57g, Sód 2228,88mg		
Czwartek	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna 15g, dżem 50g, ogórek kiszony 50g, herbata 250ml **II Jabłko got. 150g**	Zupa z fasolki szparagowej 350ml(GLU PSZ,SEL), pulpet z mięsa mieszanego z pieca konwek. 100g(GLU PSZ,JAJ), sos koperkowy 70g (GLU PSZ), ziemniaki puree 200g buraczki z jabłkiem got. 150g, kompot owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenny 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna 15g, kiełbasa szynkowa 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **II kaszka ryżowa malinowa 150ml**
	E 2372kcal, Białko 85,87g, Tłuszcze 52,45g, w tym NKT 14,87g, Węglowodany 403,92g w tym cukry 79,89g, Bł.pokar.37,26g, Sód 3604,2mg		
Piątek	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna 15g, jajecznica z koperkiem na parze 120g (JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml **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, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenny 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna 15g, pasta z białej fasoli z warzywami 70g, pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy 150g**
	E 1983kcal, Białko 74,57g, Tłuszcze 52,35g w tym NKT 13,38g, Węglowodany 321,85g w tym cukry 45,57g, Bł.pokar.36,62g, Sód 3473,95mg		
Sobota	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna 15g, sałatka z ryżu i kurczaka 150g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml **II Kisiel z jabłkiem 200ml**	Zupa krem z białych warzyw 400ml(GLU PSZE,SEL), spaghetti z mięsem i warzywami duszone 350g(GLU PSZ,JAJ,MLE) kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna 15g, pasta z jaj i pietruszki 70g (JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny:** **Kaszka ryżowa bezmleczna 150g**
	E 2328kcal, Białko 77,92g, Tłuszcze 64,31g w tym NKT 15,6g Węglowodany 380,14g w tym cukry 49,46g, Bł.pokar.45,67g, Sód 2443,2mg		
Niedziela	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna 15g, szynka z indyka 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR), pomidor b/s 50g, herbata 250ml **II Ciasto z dyni i marchewki 40g(GLU PSZ,,JAJ)**	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) potrawka z kurczaka got. w sosie własnym 170g (GLU PSZ), ryż got. 180g, marchewka z groszkiem, got. 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna 15g, sałatka jarzynowa 150g, (JAJ,SEL), pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kleik ryżowy z owocami 150**
	E 2066kcal, Białko 87,85g, Tłuszcze 48,81g w tym NKT 14,28g, Węglowodany 330,09g w tym cukry 49,19g, Bł.pokar.28,92g, Sód 2433,59mg		

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

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ BEZMLECZNA **05.10.-11.10.2026r**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, szynka wieprzowa got. 40g(SOJ,GOR,JAJ,SEL,GLU PSZ), ser żółty vege 30g, pomidor 50g, Herbata 250ml **II Mus owocowy 100g**	Zupa warzywna 400ml(GLU,SEL), schab faszerowany z pieca konw. 100g (GLU PSZ,JAJ), ziemniaki puree 200g sos 70g(GLU PSZ) surówka z buraczka i jabłka 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, pasztet pieczony drobiowy 60g(GLU PSZ,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt owocowy VEGE 150g**
	E 1953kcal, Białko 74,73g, Tłuszcze 55,38g w tym NKT 19,75g, Węglowodany 300,02g w tym cukier 28,68g, Bł.pokar.26,62g, Sód 1969,77mg		
Wtorek	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, jajko got 120g(JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml **II Banan 150g**	Krem brokułowy z grzankami 400ml(GLU PSZ,SEL), ryż na wodzie z jabłkiem prażonym 300g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, pasta z ryby got. 70g(RYB), sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kisiel z owocami 150g** **Pieczywo chrupkie 20g(GLU)**
	E 2071kcal, Białko 74,22g, Tłuszcze 49,2g w tym NKT 10,98g, Węglowodany 350,24g w tym cukier 37,74g, Bł.pokar.32,88g, Sód 2037,04mg		
Środa	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, polędwica 50g(GOR,SOJ,JAJ,SEL), pomidor 50g herbata 250ml **II Jabłko got. 150g**	Pomidorowa z ryżem 400ml(GLU PSZ,SEL), udko duszone 100g, sos 70g(GLU PSZ) ziemniaki z koperkiem 200g fasolka szparagowa got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, humus z suszonymi pomid.70g(SOJ), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt Vege 100** **Pieczywo chrupkie30g(GLU PSZ,ŻYT)**
	E 2067kcal, Białko 69,24g, Tłuszcze 57,68g w tym NKT 18,39g, Węglowodany 332,77g w tym cukier 26,58g, Bł.pokar.29,34g, Sód 2107,3mg		
Czwartek	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, sałatka brokułowa 120g(JAJ), szynka 30g(SEL,GOR,SOJ) herbata 250ml **I Deser z galaretką 150g**	Zupa fasolowa 400ml(GLU PSZ,SEL), gulasz wieprzowy ze schabu duszony 180g(GLU PSZ), kopytka 180g(GLU PSZ,JAJ), buraczki na ciepło150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ)pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, szynka 40g(GOR,SOJ,JAJ,SEL sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Sok pomidorowy 200ml** **Wafle ryżowe 30g**
	E 2088cal, Białko 78,64g, Tłuszcze 59,31g w tym NKT 10,64g, Węglowodany 324,77g w tym cukier 38,09g, Bł.pokar.27,27g, Sód 2299,22mg		
Piątek	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, Jajecznica z koperkiem 120g(JAJ), pomidor 80g, herbata 250ml **II Ciasto marchewkowe 40g (GLU,JAJ)**	Barszcz ukraiński 400ml(GLU PSZ,SEL), pulpety rybne konwekcyjnego 100g(RYB,JAJ,GLU) sos cytrynowy 70g (GLU PSZ) ziemniaki 200g, bukiet warzyw got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g dżem 50g, ser żółty Vege 20g, pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kisiel z tartym jabłkiem150g**
	E 2024kcal, Białko 71,39g, Tłuszcze 53,44g w tym NKT 16g, Węglowodany 332,63g w tym cukry 43,17g, Bł.pokar.26,53g, Sód 2043,61mg		
Sobota	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, szynka wieprzowa got. 50g(SOJ,GOR,JAJ,SEL,GLU PSZ) sałata 30g, herbata 250ml **II Jabłko got.130g**	Krem z ciecierzycy 400ml(GLU PSZ,SEL), pieczeń wieprzowa w sosie, pieczona 170g(GLU) kasza jęczmienna 200g, buraczki got.150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g pasztet drobiowy pieczony 50g(GLU,JAJ) ogórek kiszony 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt Vege 150g** **Wafle ryżowe 30g**
	E 1989kcal, Białko 81,87g, Tłuszcze 51,65g w tym NKT 10,42g, Węglowodany 318,91g w tym cukry 33,21g, Bł.pokar.41,62g, Sód 2250,37mg		
Niedziela	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, kurczak z warzywami w galarecie 100g, pomidor 50g, herbata 250ml **II Mandarynka 80g**	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) kotlety siekane z piersi kurczaka z pieca konwek. 100G (GLU,JAJ), sos 70g(GLU), ziemniaki 200g, marchewka z groszkiem got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, jajka faszerowane zieloną pietruszką 2szt(JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy b/c 100g** **Pieczywo chrupkie 30g**
	E 2164kcal, Białko 97,23g, Tłuszcze 59,61g w tym NKT 18,03g, Węglowodany 324,13g w tym cukry 36,29g, Bł.pokar.33,49g, Sód 1878,56mg		

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