JADŁOSPIS DLA DIETY **28.09.-04.10.2026r**
Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), ryba w sosie pomidowo-warzyw. 80g(RYB,GLU PSZ,JAJ,SEL), sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Maślanka 200ml(MLE)**	Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konwek.100g , ziemniaki 200g, sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE) surówka wielowarzywna z oliwą 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Pomarańcza 150g**	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), wędlina z indyka 40g (SEJ,MLE,GLU), ogórek zielony 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **II Jogurt nat. 150g(MLE)**
	E 2012kcal, Białko 105,91g, Tłuszcze 70,16g w tym NKT 22,23g, Węglowodany 245,83g w tym cukry 23,39g, Bł.pokar.33,29, Sód 2644,48mg		
Wtorek	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), wędlina drobiowa 30g(GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), twarożek z koperkiem 60g(MLE), papryka kons.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 z owoców mrożonych b/c 250ml **Kefir 150g(MLE)**	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), ser żółty 50g(MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy b/c 150g**
	E 2209kcal, Białko 103,48g, Tłuszcze 80,35g w tym NKT 26,38g, Węglowodany 276,47g w tym cukry 33,75g, Bł.pokar.35,2g, Sód 3270,08mg		
Środa	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), kurczak w galarecie z warzywami 120g(SEL), papryka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Budyń b/c 200ml(MLE)**	Kapuśniak 400ml(GLU PSZ,SEL), jajko sadzone z pieca konw. 120g(JAJ) ziemniaki purre 200g(MLE), mizeria na kefirze 150g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Kiwi 100g**	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) , masło miks 15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 60g(GLU PSZ,JAJ) , pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Deser mleczny z galaretką 150ml(MLE)** **Wafle ryżowe 20g**
	E 2040kcal, Białko 94,09g, Tłuszcze 70,17 w tym NKT 21,27g, Węglowodany 269,36g w tym cukry 41,1g, Bł.pokar.94,09g, Sód 2146,54mg		
Czwartek	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), ser żółty 30g(MLE) szynka drobiowa 20g(GLU PSZ,GOR,SOJ,MLE,JAJ), sałatka szwedzka 100g(GOR), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Jabłko150g**	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (GLU PSZ,MLE,SEL), pieczone kotlety mielone 100g(GLU PSZ,JAJ), sos myśl.70g(GLU PSZ,GOR), ziemniaki z kop. 200g(MLE), kapusta czerwona got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Jogurt nat. 150g(MLE)**	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), kiełbasa szynkowa 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **II Kasza jagl. z twarog. i owoc. 150g(MLE)**
	E 1985kcal, Białko 97,37g, Tłuszcze 62,36g w tym NKT 19,79g, Węglowodany 267,68g w tym cukry 25,95g, Bł.pokar.40,87g, Sód 2479,9mg		
Piątek	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), jajecznica z koperkiem 120g (MLE), 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 b/c 250ml **Kefir 150ml(MLE)**	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), twarożek z ziołami 70g(MLE), ogórek ziel. 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy b/c 100g** **Pieczywo chrupkie 30g(GLU PSZ)**
	E 2284kcal, Białko 94,65g, Tłuszcze 86,32g w tym NKT 14,67g, Węglowodany 292,24g w tym cukry 30,43g, Bł.pokar.37,68g, Sód 2115,73mg		
Sobota	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 150g (MLE), sałata 30g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Kisiel z jabłkiem b/cukru 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 **Gruszka 120g**	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), pasta z jaj i pietruszki70g(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny:** **Ser twar.homogenizowany 100g(MLE), chleb razowy 30g(GLU)**
	E 2306kcal, Białko 107,42g, Tłuszcze 76,51g w tym NKT 21,01g, Węglowodany 317,04g w tym cukry 36,69g, Bł.pokar.53,45g, Sód 2404,52mg		
Niedziela	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), szynka konserwowa 50g(SEL,GOR,SOJ,MLE) sałatka szwedzka 70g(GOR), kakao 16% 250ml (MLE) **II Ciasto z dyni i marchewki b/cukru 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 **Chrupki 30g**	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 150g, (JAJ,MLE,SEL) pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Sok pomidorowy 200ml**
	E 2081kcal, Białko 102,34g, Tłuszcze 559,6g w tym NKT 22,5g, Węglowodany 295,99g w tym cukry 32,69g, Bł.pokar.44,91g, Sód 3303,51mg		

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 **05.10.-11.10.2026r**
Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), szynka wieprzowa got. 40g(SOJ,GOR,JAJ,SEL,GLU PSZ) ser żółty 30g(MLE), papryka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Budyń b/cukru 200ml(MLE)**	Kapuśniak 400ml(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 **Grejpfrut 140g**	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), pasztet pieczony drobiowy 60g(GLU PSZ,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt nat.150g(MLE)**
	E 2088kcal, Białko 89,33g, Tłuszcze 71,47g w tym NKT 27,25g, Węglowodany 282,88g w tym cukry 25,51g, Bł.pokar.23,31g, Sód 2211mg		
Wtorek	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), ser twarogowy 50g(MLE), szynka 20g(GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE) pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Maślanka 200ml(MLE)**	Krem brokułowy z grzankami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), ryż na mleku z jabłkiem prażonym 300g(MLE) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Pomarańcza 150g**	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) , masło miks 15g(MLE), pasta z ryby got. 70g(RYB,MLE), sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kisiel z owocami 150g**
	E 1995kcal, Białko 87,29g, Tłuszcze 55,22g w tym NKT 21,09g, Węglowodany 298,12g w tym cukry 16,26g, Bł.pokar.22,27g, Sód 1014,31mg		
Środa	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), polędwica drobiowa 50g(GOR,SOJ,JAJ,SEL,MLE), sałatka szwedzka 100g(GOR , kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Kefir 150g(MLE)**	Pomidorowa z ryżem 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), udko pieczone 100g, sos jogurtowy 70g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Jabłko 150g**	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), humus z suszonymi pomidorami 70g(SOJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Serek wiejski z owocami 100(MLE)** **Pieczywo chrupkie30g(GLU PSZ,ŻYT)**
	E 1981kcal, Białko 89,28g, Tłuszcze 60,49g w tym NKT 24,42g, Węglowodany 274,15g w tym 22,12g, Bł.pokar.21,5g, Sód 2007,57mg		
Czwartek	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), 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 Jogurt nat. 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 **Deser kefir z galaretką 150g(MLE)**	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), pasta twarogowa z rzodkiewką i ogórkiem 100g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Sok pomidorowy 200ml**
	1991kcal, Białko 91,82g, Tłuszcze 57,76g w tym NKT 15,76g, Węglowodany 292,77g w tym cukry 38,38g, Bł.pokar.23,49g, Sód 1733,88mg		
Piątek	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), jajecznica z koperkiem 120g(JAJ), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Ciasto marchewkowe b/cukru 40g (GLU,JAJ)**	Barszcz ukraiński 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpety rybne w panierce kuskus z pieca konwekcyjnego 100g(RYB,JAJ,GLU) ziemniaki puree 200g(MLE), surówka Colesław 150g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Serek homog.nat.100g(MLE)**	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), ser żółty 50g(MLE), ogórek zielony 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 150g**
	E 2053kcal, Białko 80,15g, Tłuszcze 67,41g w tym NKT 25,76g, Węglowodany 299,53g, w tym cukry 29,11g, Bł.pokar.22,12g, Sód 1225,81mg		
Sobota	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), szynka wieprzowa got. 40g(SOJ,GOR,JAJ,SEL,GLU PSZ) ser twarogowy z ziołami 40g(MLE), ogórek konserwowy 50g, kakao 16% 250ml(MLE) **II Kiwi 80g**	Krem z ciecierzycy 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa w sosie, pieczona 170g(GLU,MLE) kasza gryczana 200g, kapusta czerwona gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Budyń 150g(MLE)**	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 50g(GLU,JAJ) papryka konserwowa 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt nat. 150g(MLE)** **Wafle ryżowe 30g**
	E 1986kcal, Białko 88,94g, Tłuszcze 63,99g w tym NKT 15,54g, Węglowodany 273,94g w tym cukier 11,54g, Bł.pokar.14,79g, Sód 1094,99mg		
Niedziela	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), kurczak z warzywami w galarecie 100g(GLU, SEL), ser żółty 30g(MLE), pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Serek homogenizowany nat. 150g(MLE)**	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 b/c 250ml **Mandarynka 1szt**	Pieczywo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), jajka faszerowane szpinakiem 1,5szt(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy b/c 100g**
	E 2033kcal, Białko 1104,69g, Tłuszcze 62,79g, NKT 28,78g, Węglowodany 272,48g, Sacharoza 24,87g, Bł.pokar.19,22g, Sód 1528,34mg		

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