28.09.-04.10.2026r

JADŁOSPIS DLA DIETY Z ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. budyniowa 300ml(MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, pasta z ryby got.70g(RYB,MLE) sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Mus owocowy 10g**	Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), szynka wieprzowa z pieca konwek.100g , ziemniaki 200g, sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE) buraczki z jabłkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, szynka z indyka 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ) sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **II Jogurt nat. 150g(MLE)**
	E 2076kcal, Białko 95,13g, Tłuszcze 42,15g w tym NKT 17,1g, Węglowodany 340,06g w tym cukry 33,82g, Bł.pokar.26,91g, Sód 5509,34mg		
Wtorek	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZE,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, wędlina drobiowa 30g(GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), twarożek z koperkiem 60g(MLE), pomidor b/skórki 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Ciasto dietetyczne 70g(GLU PSZ,JAJ)**	Zupa szpinakowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), filet drobiowy z pieca 100g, ryż got. 180g, sos koperkowy 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenny 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, dżem niskosłodzony 50g, pomidor b/skórki 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy 150g**
	E 1992kcal, Białko 85,66g, Tłuszcze 40,8g w tym NKT 12,56g, Węglowodany 331,79g w tym cukry 32,09g, Bł.pokar.24,82g, Sód 2602,66mg		
Środa	Zupa ml. kaszka manna 350ml(GLU PSZE,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, kurczak w galarecie z warzywami 120g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Biszkopt 30g(GLU PSZ,JAJ)**	Barszcz ukraiński 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gulasz wieprzowy ze schabu duszony w sosie własnym 180g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki got.200g, brokuł got. 150g kompot owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenny 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, pasztet drobiowy pieczony 60g(GLU PSZ,JAJ), pomidor b/skórki 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Deser galaretka z kefirem i owocami 200g(MLE),wafle ryżowe 30g**
	E 2003kcal, Białko 99,11g, Tłuszcze 43,19g w tym NKT 13,19g, Węglowodany 314,61g w tym cukry 23,57g, Bł.pokar.28,82g, Sód 1712,57mg		
Czwartek	Zupa ml. budyniowa 350ml (MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, ser twarogowy 30g(MLE) dżem 20g, pomidor b/skórki 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	Pieczywo pszenny 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, kiełbasa szynkowa 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ), pomidor b/skórki 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **II jogurt nat. 150g(MLE)**
	E 1956kcal, Białko 84,54g, Tłuszcze 45,47g w tym NKT 18,85g, Węglowodany 314,61g w tym cukry 48,29g, Bł.pokar.24,83g, Sód 2453,46mg		
Piątek	Ryż na mleku 300ml(MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, omlet z białek z koperkiem i pomidorem 12g(JAJ), 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	Pieczywo pszenny 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, twarożek z ziołami 70g(MLE), pomidor b/skórki 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy 150g**
	E 2097kcal, Białko 90,49g, Tłuszcze 46,27g w tym NKT 14,5g, Węglowodany 349,34g w tym cukry 20,68g, Bł.pokar. 37,31g, Sód 3391,3mg		
Sobota	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, 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), makaron z kurczakiem i warzywami duszony w sosie jogurtowym 350g(GLU PSZ,JAJ, MLE) 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 jaj i pietruszki70g(JAJ,MLE), pomidor b/skóry 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny:** **Ser twar.homogenizowany 100g(MLE)**
	E 2159kcal, Białko 94,65g, Tłuszcze 40,06g w tym NKT 14,28g, Węglowodany 364,92g w tym cukru 33,4g, Bł.pokar.33,32g, Sód 2173,05mg		
Niedziela	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, szynka drobiowa 50g(SEL,GOR,SOJ,MLE) pomidor b/skóry 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	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, sałatka jarzynowa na jogurcie 150g, (JAJ,MLE,SEL), pomidor b/skóry 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kefir 150(MLE)**
	E 2041kcal, Białko 92,58g, Tłuszcze 39,81g w tym NKT 13,77, Węglowodany 344,43g w tym cukry 24,3g, Bł.pokar.37,12g, Sód 3242,24mg		

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 Z ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW

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), margaryna miękka 45% tł.15g, szynka wieprzowa got. 40g(SOJ,GOR,JAJ,SEL,GLU PSZ) ser twarogowy 30g(MLE), pomidor b/skóry 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Mus owocowy b/cukru 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) buraczki got z jabłkiem 150g, 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 kurczaka 60g(GLU PSZ,MLE), pomidor b/sóry 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt owocowy150g(MLE)** **Wafle ryżowe 30g**
	E 2160kcal, Białko 97,09g, Tłuszcze 50,06g w tym NKT 18,88g, Węglowodany 341,01g w tym cukry 36,45g, Bł.pokar.27,53g, Sód 2712,55mg		
Wtorek	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, ser biały 50g(MLE), szynka drobiowa 25g(GLU PSZ<SOJ,GOR), pomidor b/skóry 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Banan 120g**	Krem brokułowy z grzankami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), ryż na mleku z jabłkiem prażonym 300g(MLE), 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,MLE), sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kisiel z owocami 150g**
	E 2328kcal, Białko 82,34g, Tłuszcze 51,79g w tym NKT 22,29g, Węglowodany 397,11g w tym cukry 37,78g, Bł.pokar.32,78g, Sód 1980,54mg		
Środa	Zupa ml. kaszka manna 200ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, polędwica drobiowa 50g(GOR,SOJ,JAJ,SEL,MLE), pomidor b/skóry 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	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, pasta z białek jaj z koperkiem 70g, pomidor b/skóry 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Serek wiejski z owocami 100(MLE)** **Pieczywo chrupkie30g(GLU PSZ,ŻYT)**
	E 2011kcal, Białko 81,02g, Tłuszcze 49,42 w tym NKT 15,94g, Węglowodany 320,73g w tym cukry 37,68g, Bł.pokar.32,22g, Sód 2603,88mg		
Czwartek	Zupa ml.budyniowa 300ml (MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, sałatka brokułowa b/żółtek z sosem jogurtowym 120g(JAJ,MLE), szynka drobiowa 30g(SEL,GOR,SOJ,MLE) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) I**I Deser kefir z galaretką 150g(MLE)**	Zupa z fasolki szparagowej 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	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ)pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, ser twarogowy z zieleniną 70g(MLE),sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Sok pomidorowy 200ml**
	E 2079kcal, Białko 86,66g, Tłuszcze 49,46g w tym NKT 18,83g, Węglowodany 335,5g w tym cukry 56,54g, Bł.pokar.23,98g, Sód 2359,16mg		
Piątek	Zupa ml. pł.kukurydzianae 300ml (MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł,15g , omlet z białek z warzywami 120g(JAJ,MLE), pomidor b/skóry 80g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Ciasto marchewkowe 40g (GLU,JAJ)**	Barszcz ukraiński 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpety rybne w ryby z pieca konwekcyjnego 100g(RYB,JAJ,GLU) sos cytrynowy 70g(MLE,GLU) ziemniaki puree 200g(MLE), 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, pomidor b/skóry 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kisiel z tartym jabłkiem150g**
	E 2018kcal, Białko 74,15g, Tłuszcze 39,24g w tym NKT 14,11g, Węglowodany 382,98g w tym 42,04g, Bł.pokar.24,45g, Sód 2402,12mg		
Sobota	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 twarogowy z ziołami 40g(MLE), sałata 30g, kakao 16% 250ml(MLE) **II Jabłko got.130g**	Krem z cukinii i marchwi 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), schab duszony w sosie własnym 170g(GLU,MLE), kasza jęczmienna got. 200g(GLU PSZ), 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, pasta z kurczaka 50g(GLU,MLE) ogórek kiszony 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt owocowy 150g(MLE)** **Wafle ryżowe 30g**
	E 2076kcal, Białko 93,76g, Tłuszcze 54,01g w tym NKT 14,88g, Węglowodany323,81g w tym 37,64g, Bł.pokar.40,38g, Sód 2097,21mg		
Niedziela	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, kurczak z warzywami w galarecie 100g, pomidor b/skóry 50g, kakao 16%(MLE) **II Sok pomidorowy 200ml**	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) kotlety siekane z piersi kurczaka z pieca konwek. 100G (GLU,JAJ), sos 70g(GLU,MLE), ziemniaki puree got. 200g(MLE), 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, białka jaja faszerowane twarożkiem i zieloną pietruszką 80(JAJ,MLE), pomidor b/skóry 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy b/c 100g**
	E 2090kcal, Białko 95,6g, Tłuszcze 52,76g, NKT 20,87g, Węglowodany 321,43g, Sacharoza 46,76g, Bł.pokar.32,47g, Só2045,37mg		

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