JADŁOSPIS DLA DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW **12-18.10.2026**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa 130g(JAJ,ML,SEL), kiełbasa kanapkowa 30g(SOJ,GOR,PSZ), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Maślanka 200ml (MLE)**	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), bigos z kiełbasą i mięsem 200g, ziemniaki puree 200g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Galaretka z owocami 200ml**	Pieczywo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), pasta z kurczaka z koperkiem 70g(MLE), ogórek kiszony 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kefir 150ml(MLE)**
	E 2126kcal, Białko 98,23g, Tłuszcze 70,97g, NKT 20,96g, Węglowodany 288,56g, Sacharoza 10,75g, Bł.pokar.26g, Sód 3325,98mg		
Wtorek	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), ser żółty 20g(MLE), humus z suszonymi pomidorami 60g (SOJ), ogórek kiszony 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Jogurt nat.100g(MLE)**	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,MLE), schab duszony w sosie własnym 180g(GLU PSZ,JAJ), ziemniaki 200g, surówka wielowarzywna z jogurtem nat.150g(ML) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Kiwi 80g**	Pieczywo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), szynka delikatesowa 50g (SOJ,GOR,PSZ), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny:** **Serek wiejski nat .100g(MLE)**
	E 2145kcal, Białko 199g, Tłuszcze 69,79g w tym NKT 19,6g, Węglowodany 26,4g w tym cukry 23,63g, Bł.pokar.37,58g, Sód 4438,02mg		
Środa	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), kiełbasa parzona 80g(GLU PSZE,MLE,GOR, SEL), musztarda 30g(GOR), papryka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Płatki owsiane mleku 150g**	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), placuszki z cukinii z pieca z sosem jogurtowym 300g (GLU PSZ,JAJ,MLE), surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Jabłko 1szt**	Pieczywo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), pasta z ryby wędzonej z warzywami 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny:** **Sok pomidorowy 200ml**
	E 1997kcal, Białko 60,84g, Tłuszcze 84,16g w tym NKT 23,42g, Węglowodany 243,89g w tym cukry 27,65g, Bł.pokar 33g, Sód 2339,72mg		
Czwartek	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), szynka wiejska 30g (SOJ,GOR,GLU PSZ,SEL,MLE), ser twarogowy 50g(MLE), ogórek zie.50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Maślanka 200ml(MLE)**	Zupa pomidorowa z makaronem durum 400ml(GLU PSZ,JAJ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konw. 100g, ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), sos 70g(GLU PSZ,MLE), surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml **Mandarynka 1szt.**	Pieczywo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 150g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Budyń z musem owocowym b/c 150g(MLE)**
	E 2014kcal, Białko 86,99g, Tłuszcze 57,28g w tym NKT 16,08g, Węglowodany 294,41g w tym cukry 37,37g, Bł.pokar.22,07g, Sód 2445,23mg		
Piątek	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), jaja w sosie jogurtowo koperkowym 1,5szt (JAJ,MLE) pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Kefir 150ml(MLE)**	Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,), ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), ryba z pieca z sosem brokułowym 150g(GLU PSZ,MLE), surówka z kapusty kiszonej 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml **Jabłko 120g**	Pieczywo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), twarożek 70g,(MLE), papryka 60g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kisiel z owocami b/c 200g**
	E 2036kcal, Białko 82,35g, Tłuszcze 66,26g w tym NKT 21,19g, Węglowodany 304,32g w tym cukry 11,72g, Bł.pokar.24,08g, Sód 1117,8mg		
Sobota	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), ser żółty 50g(MLE), pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Maślanka 200ml(MLE)**	Zupa brokułowa 400ml(GLU PSZ,MLE) kasza jaglana z pieczonym udkiem 300g, kalafior got.150g, kompot z owoców mrożonych 250ml **Serek homogenizowany 100g(MLE)**	Pieczywo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), polędwica z indyka 50g(SOJ,GLU, MLE,GOR,SEL), ogórek konserwowy 50g, herbata 250m **Posiłek nocny** **Mus owocowy b/c 100g** **Wafle ryżowe wieloziarniste 20g**
	E 2122kcal, Białko 103,28g, Tłuszcze 61,83g w tym NKT 24,07g, Węglowodany 298,87g w tym cukry 12,95g, Bł.pokar.22,12g, Sód 2421,16mg		
Niedziela	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet drobiowy zapiekany 60g(GLU PSZ,JAJ,MLE), pomidor 80g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Grejpfrut 150g**	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL), galantyna z kurczaka z pieca konw.100g(GLU PSZ,JAJ), sos 70g(GLU PSZ,ML), ziemniaki 200g, marchewka z groszkiem150g kompot z owoców mrożonych 250ml **Jogurt nat. 100g(MLE)**	Pieczywo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), kurczak w galarecie 100g(SEL), papryka 60g herbata 250ml **Posiłek nocny** **Sok pomidorowy 200ml**
	E 2123kcal, Białko 93,17g, Tłuszcze 65,48g w tym NKT 23,5g, Węglowodany 304,3g w tym cukry 13,62g, Bł.pokar.31,21g, Sód 2750,15mg		

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
Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW **19-25.10.2026**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), sałatka brokułowa z jajkiem na jogurcie 150g(JAJ,MLE) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Kefir 150ml(MLE)**	Krem z zielonego groszku 400ml(GLU PSZ,MLE), gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym 180g(GLU PSZE,MLE), kluski śląskie 150g(GLU PSZE), kapusta czerwona got, 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml **Ciasto buraczane b/c 80g(GLU PSZ,,JAJ)**	Pieczywo razowe 100g (PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), szynka konserwowa 50g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL) ogórek kiszony 50g, herbata 250ml, **Posiłek nocny** **Owsianka na wodzie z jabłkiem pieczonym 150g(GLU PSZ)**
	E 2008kcal, Białko 85,7g, Tłuszcze 65,32g w tym NKT 18,18g, Węglowodany 283,3g, w tym cukry 13,41g, Bł.pokar.28,13g, Sód 1611,55mg		
Wtorek	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), szynka 30g(SOJ,GOR,PSZ), twarożek z koperkiem 60g(MLE), pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Budyń b/c 200g(MLE)**	Zupa ogórkowa 400ml(GLU PSZ, MLE,SEL), pieczeń rzymska z pieca konw.100g(GLU PSZ,JAJ), ziemniaki 200g, sos 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z buraczków 150g kompot z owoców mrożonych 250ml **Jabłko 150g**	Pieczywo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), kiełbasa szynka 50g(SOJ,GOR,GLU PSZ), ogórek zielony 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt nat. 150g(MLE)** **Wafle ryżowe 40g**
	E 1977kcal, Białko 85,18g, Tłuszcze 62,58g w tym NKT 19,54g, Węglowodany 278,7g w tym cukry 29,19g, Bł.pokar.15,07g, Sód 2044,58mg		
Środa	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks15g(MLE), ser żółty 50g(MLE), ogórek zielony 50g kawa zbożowa 250ml (1,7) **II Kiwi 100g**	Zupa z soczewicy 400ml(GLU PSZ, SOJ,MLE,SEL), makaron 180g(GLU PSZ, JAJ) kurczak duszony z warzywami w sosie śmietanowo-koperkowym 280g(GLU PSZ, MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Serek homogenizowany 120g(MLE)**	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks15g(MLE), pasta z ryby got z koperkiem 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy b/c 100g** **Pieczywo chrupkie żytnie 20g**
	E 1996kcal, Białko 86,56g, Tłuszcze 51,12g w tym NKT 14,06g, Węglowodany 308,31g w tym cukry 45,99g, Bł.pokar. 22,91g Sód 1324,05mg		
Czwartek	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks15g(MLE), sałatka jarzynowa 100g(JAJ,MLE,SEL), szynka 20g (GLU PSZ,SOJ,GOR,), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Deser - galaretka z kefirem 150g(MLE)**	Zupa krem z białych warzyw 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym got. 170g (GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 180g(MLE), surówka z kapusty kiszonej 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Mus owocowy b/c 150g**	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks15g(MLE), szynka got. 50g, szynka got. 50g, ogórek 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt nat.150g(MLE)**
	E 2135kcal, Białko 82,1g, Tłuszcze 73,36g w tym NKT 19,33g, Węglowodany 299,75g w tym cukry 18,74g, Bł.pokar. 23,23g, Sód 2166,05mg		
Piątek	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), twarożek 70g(MLE), pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Galaretka z owoc. b/c150g**	Zupa brokułowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pierogi ruskie got. 240g(GLU PSZ,JAJ,MLE), serek homogenizowany 30g(MLE), surówka z marchwi, jabłka i selera 150g(SEL) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Kiwi 70g**	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z białej fasoli i warzyw 70g,(SOJ,MLE), papryka 50g herbata 250ml **Posiłek nocny** **Sok pomidorowy 150g**
	E 2128kcal, Białko 82,15g, Tłuszcze 58,26g w tym NKT 19,47g, Węglowodany 329g w tym cukry 24,14g, Bł.pokar.25,52g, Sód 1056,73mg		
Sobota	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), pasztet pieczony warzywno-drobiowy 70g(GLU PSZ,JAJ), pomidor 50g, kakao 16% b/c 250ml (MLE) **II Szarlotka dietet. b/c 40g(GLU PSZ,JAJ)**	Zupa jarzynowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gołąbek b/zawijania z pieca konwek. w sosie pomidorowym 120g, ziemniaki z koperkiem 200g, fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Kisiel z jabłkiem b/c 150ml**	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), szynka wiejska 50g (SOJ,GLU PSZ,GOR,MLE), ogórek kiszony 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Serek homogenizowany 150g(MLE)**
	E 1956kcal, Białko 74,81g, Tłuszcze56,78g w tym NKT 25,7g, Węglowodany 306,14g w tym cukry 8,87g, Bł.pokar.22,8g, Sód 1579,74mg		
Niedziela	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), kiełbas got.70g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ) musztarda 30g(GOR), pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Ciasto buraczane b/c 120g (GLU PSZ,JAJ)**	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) udko pieczone 120g, sos jogurtowo-koperk.80g (GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), surówka z kapusty białej z jogurtem 150g(MLE) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Budyń b/c 150g(MLE)**	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka z kurczaka 30g,(OJ,GLU PSZ,GOR,MLE), dżem niskosłodzony 20g papryka 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kefir 200g(MLE)** **Wafle ryżowe 20g**
	E 2146kcal, Białko 87,99g, Tłuszcze 67,98g w tym NKT 20,95g, Węglowodany 301,69g w tym cukry 17,01g, Bł.pokar.22,21g, Sód 2694,23mg		

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