JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ BEZMLECZNA **12 - 18.10.2026**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo żytnio-pszenne 60g(GLU PSZ,ŻYT) margaryna miękka 45%tł 15g, kiełbasa kanapkowa 30g(GLU PSZ,JAJ,SOJ,GOR sałatka jarzynowa z oliwą 150g(JAJ), herbata 250ml **II Galaretka z owocami 150g**	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,SEL), gołąbek z pieca konw.w sosie pomidorowym b/zawijania 170g(GLU PSZ, MLE), ziemniaki puree 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 kurczaka z koperkiem 70g, ogórek kiszony 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt nat.wegański 150g**
	E 1868kcal, Białko 66,83g, Tłuszcze 51,78g w tym NKT 10,87g, Węglowodany 305,2g w tym cukry 26,79g, Bł.pokar.47,55g, Sód 4363,74mg		
Wtorek	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, ser żółty Go Vege 40g, ogórek kiszony 50g, herbata 250ml **II Banan 150g**	Zupa jarzynowa 400mlGLU PSZ,SEL), schab duszony w sosie własnym 180g(GLU PSZ), ziemniaki 200g, 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 delikatesowa 50g (SOJ,GOR,PSZ), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny:** **Jogurt wegański owocowy 100g**
	E 1896 kcal, Białko 70,2g, Tłuszcze 53,59g w tym NKT 20,58g, Węglowodany 297,39g w tym cukry 43,68g, Bł.pokar.32,03g, Sód 3498,26mg		
Środa	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, parówka drobiowa 80g(GLU PSZE,GOR, SEL), ketchup 30g(GOR), pomidor 50g, herbata 250ml **II Jabłko got. 150g**	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml(GLU PSZ,SEL), placuszki z cukinii z pieca z sosem 300g (GLU PSZ), surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) margaryna miękka 45%tł 15g, pasta z dorsza z warzywami 70g(RYB), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny:** **Jogurt wegański nat. 150ml**
	E 2101kcal, Białko 69,64g, Tłuszcze 66,88g w tym NKT 13,9g, Węglowodany 322,98g w tym cukry 34,83g, Bł.pokar.41,77g,Sód 2397,91mg		
Czwartek	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, szynka wiejska 50g (SOJ,GOR,GLU PSZ,SEL), pomidor 50g, herbata 250ml **II Mus owocowy 100g**	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konw. 100g, ziemniaki z koperkiem 200g, sos 70g(GLU PSZ) fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) margaryna miękka 45%tł 15g, sałatka z ryżu i kurczaka 150g, sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Budyń bezmleczny z musem owocowym 150g**
	E 1983kcal, Białko 78,69g, Tłuszcze 52,57g w tym NKT 11,74g, Węglowodany 311,89g w tym cukry 29,22g, Bł.pokar.27,62g, Sód 1928,98mg		
Piątek	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, jaja got. z sosem koperkowym 1,5szt (JAJ) pomidor 50g, herbata 250ml **II Mus owocowy 100g**	Krupnik 400ml(GLU PSZ), ziemniaki puree z koperkiem 200g, ryba z pieca z sosem brokułowym 150g(GLU PSZ) bukiet warzyw 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, pasta warzywna z koperkiem 70g pomidor 50g,herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kisiel z owocami 200g**
	E 2057kcal, Białko 75,49g, Tłuszcze 56,88g w tym NKT 10,8g, Węglowodany 342,31g w tym cukry 20,95g, Bł.pokar.39,3g, Sód 1737,33mg		
Sobota	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g,dżem niskosłodzony 30g, ser żółty Go Vege 30g, pomidor 100g, herbata 250ml I**I Ciasto z marchewki 70g(GLU PSZ,JAJ)**	Zupa brokułowa 400ml(GLU PSZ) kasza jaglana z pieczonym udkiem bez skóry 300g, kalafior got.150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) margaryna miękka 45%tł 15g, polędwica z indyka 50g(SOJ,GLU,GOR,SEL), ogórek konserwowy 50g, herbata 250m **Posiłek nocny** **Mus owocowy b/c 100g** **Wafle ryżowe wieloziarniste 20g**
	E 1916kcal, Białko 78,84g, Tłuszcze 46,74g w tym NKT 15,61g, Węglowodany 311,23g w tym cukry 24g, Bł.pokar.33,27g, Sód 3316,1mg		
Niedziela	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo żytnio-pszenne 60g(GLU PSZ,ŻYT) margaryna miękka 45%tł 15g, pasztet zapiekany 60g(GLU PSZ,JAJ), pomidor b/s 80g, herbata 250ml **II Pomarańcza z brzoskwinią – mus 150g**	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,SEL), galantyna z kurczaka 100g, sos 70g(1), ziemniaki 200g, marchewka z groszkiem got. 150g, kompot owocowy 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo żytnio-pszenne 60g(GLU PSZ,ŻYT) margaryna miękka 45%tł 15g kurczak w galarecie 100g, pomidor b/s 60g herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kaszka b/ml owocowa 150ml(GLU PSZ,SOJ)**
	E 2002kcal, Białko 79,48g, Tłuszcze 42,13g w tym NKT 14,53g, Węglowodany 340,04g w tym cukry 34,37g, Bł.pokar.31,58g, Sód 3116,29mg		

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 **19 - 25.10.2026**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo żytnio-pszenne 60g(GLU PSZ,ŻYT) margaryna miękka 45%tł 15g sałatka brokułowa jajkiem, pomidorkami i oliwą 150g(JAJ), herbata 250ml **II Ciasto buraczane b/c 80g(GLU PSZ,JAJ)**	Krem z zielonego groszku 400ml(GLU PSZ,SEL), gulasz wieprzowy ze schabu duszony 180g kluski śląskie 150g(GLU PSZ), kalafior got, 150g, kompot owocowy 250ml	Chleb mieszany 100g(1), margaryna miękka 45%tł 15g szynka konserwowa 50g(GLU PSZ,JAJ,SOJ,GOR), ogórek kiszony b/s tary 50g, herbata 250ml, **Posiłek nocny** **Owsianka b/ml z jabłkiem 150g(GLU PSZ)**
	E 1952kcal, Białko 76,02g, Tłuszcze 64,7g w tym NKT 19,96g, Węglowodany 277,84g w tym cukry 28,9g, Bł.pokar.27,19g, Sód 2532,76mg		
Wtorek	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo żytnio-pszenne 60g(GLU PSZ,ŻYT) margaryna miękka 45%tł 15g, pasta z jaj 70g (JAJ), pomidor b/s 50g, herbata 250ml **II Jabłko got 150g**	Zupa ogórkowa 400ml (GLU PSZ,SEL), pieczeń rzymska z pieca konw. 100g(GLU PSZ,JAJ), ziemniaki puree 200g, sos 70g(GLU PSZ), surówka z buraczków 150g kompot owocowy 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo żytnio-pszenne 60g(GLU PSZ,ŻYT) margaryna miękka 45%tł 15g, szynka 50g(GLU PSZ,JAJ,SOJ,GOR), pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Sok pomidorowy 200ml** **Biszkopty 40g(GLU PSZ,JAJ)**
	E 2011kcal, Białko 72,23g, Tłuszcze 60,09g w tym NKT 13,33g, Węglowodany 306,08g, w tym cukry 29,92g, Bł.pokar.27,14g, Sód 3042,02mg		
Środa	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, ser żółty go vege 30g, dżem niskosłodzony 50g, pomidor 50g, herbata 250ml **II Banan 150g**	Barszcz ukraiński 400ml(GLU PSZ, SEL), makaron 180g(GLU PSZ, JAJ) kurczak duszony z warzywami w sosie koperkowym 280g(GLU PSZ) kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g , pasta z ryby got z koperkiem 70g(RYB), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy 100g**
	E 2042kcal, Białko 72,86g, Tłuszcze 52,64g w tym NKT 17,17g, Węglowodany 332,7g, w tym cukry 43,53g, Bł.pokar. 32,51g, Sód 1363,71mg		
Czwartek	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, sałatka jarzynowa z oliwą z oliwek 100g(JAJ,SEL), szynka 20g (GLU PSZ,SOJ,GOR), sałata 30g herbata 250ml **II Deser -galaretka z jogurtem vege 150g**	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 400ml(GLU PSZ,SEL), pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym got. 170g (GLU PSZ,JAJ), ziemniaki puree 200g fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, szynka got. 50g, pomidor 50g herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt vege 150g**
	E 2092kcal, Białko 75,85g, Tłuszcze 60,81g w tym NKT 12,46g, Węglowodany 328,51g w tym cukry 21,78g, Bł.pokar. 40,91g, Sód 2829,48mg		
Piątek	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g pasta z ryby got.60g(RYB) pomidor 50g, miód 25g, herbata 250ml **II Galaretka z owoc. 150g**	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,SEL), pierogi z truskawkami got. 300g(GLU PSZ,JAJ), serek vegański 30g, surówka z marchwi, jabłka i selera 150g(SEL) kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g dżem niskosłodzony 50g, sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Sok pomidorowy 150g**
	E 2137kcal, Białko 57,69g, Tłuszcze 68,49g w tym NKT 29,04g, Węglowodany 338,24g w tym cukry 58,21g, Bł.pokar.33,14g, Sód 2058,75mg		
Sobota	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, pasztet pieczony warzywno-drobiowy 70g(GLU PSZ), pomidor 50g herbata 250ml **II Ciasto dietetyczne 40g(GLU PSZ,JAJ)**	Zupa jarzynowa 400ml(GLU PSZ,SEL), gołąbek b/zawijania z pieca konwek. w sosie pomidorowym 120g(GLU PSZ) ziemniaki z koperkiem 200g, fasolka szparagowa got. 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, szynka wiejska 50g (SOJ,GLU PSZ,GOR,), ogórek kiszony 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt vege 150g**
	E 2058kcal, Białko 68,14g, Tłuszcze 43,52g w tym NKT 10,53g, Węglowodany 364,98g w tym cukry 43,92g, Bł.pokar.36,62g, Sód 2305,12mg		
Niedziela	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g parówka drobiowa 70g(GLU PSZ,SOJ,GOR), ketchup 30g, pomidor 50g, herbata 250ml **II Ciasto buraczane b/c 120g (GLU PSZ,JAJ)**	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) udko duszone 120g sos koperkowym 80g (GLU PSZ,), ziemniaki puree 200g, bukiet warzyw got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g szynka z kurczaka 30g,(OJ,GLU PSZ,GOR), dżem 20g, pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **kaszka b/ml z musem owocowym 100g, wafle ryżowe 20g**
	E 2243kcal, Białko 91,73g, Tłuszcze 61,57g w tym NKT 17,69g, Węglowodany 344,49g w tym cukry 53,91g, Bł.pokar.36,27g, Sód 6,58mg		

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