**JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ BOGATOBIAŁKOWEJ** **9 -22.11.2026**

| DATA | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|---|
| Poniedziałek | Zupa ml.pł.owsiane 300ml(MLE,PSZ)<br>pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ)<br>pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 130g(JAJ,ML,SEL), kiełbasa kanapkowa 30g(SOJ,GOR,PSZ), sałata 30g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)<br>**II Jogurt naturalny skyr 100ml** | Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL),<br>gołąbek b/zawijania got.100g,<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,MLE),<br>ziemniaki puree 200g(MLE), fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml<br><br>**Budyń 200ml (MLE)** | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z kurczaka z koperkiem 70g(MLE), ogórek kiszony b/skóry 50g,<br>herbata 250ml<br><br>**Posiłek nocny**<br>**Kefir 150ml(MLE)** |
| | E 2114kcal, Białko 90,68g, Tłuszcze 61,41g w tym NKT 22,25g, Węglowodany 317,03g w tym cukry 35,23g, Bł.pokar.38,41g, Sód 3487,59mg | | |
| Wtorek | Zupa ml.budyniowa 300ml(MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser żółty 50g(MLE), pomidor 50g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)<br>**II Banan 150g** | Zupa jarzynowa 400mlGLU PSZ,MLE,SEL), schab duszony w sosie własnym 180g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki 200g, buraczki z jabłkiem 150g<br>kompot z owoców mrożonych 250ml<br><br>**Maślanka 250ml(MLE)** | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka delikatesowa 50g (SOJ,GOR,PSZ), pomidor 50g,<br>herbata 250ml<br>**Posiłek nocny:**<br>**Serek wiejski z owocami 100g(MLE)** |
| | E 2312kcal, Białko 107,56g, Tłuszcze 67,28g w tym NKT 25,59g, Węglowodany 333,85g w tym cukry 52,86g, Bł.pokar.31,73g, Sód 4155,56mg | | |
| Środa | Zupa ml.płatki ryżowe 300ml(MLE,GLU PSZ)<br>pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ)<br>pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło miks 15g(MLE), parówka drobiowa 80g(GLU PSZE,MLE,GOR, SEL)<br>ketchup 30g(GOR), pomidor 50g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)<br>**II Jabłko got. z nadzieniem twarogowym 150g** | Zupa pomidorowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konw. 100g, ziemniaki z koperkiem 200g(MLE),<br>sos 70g(GLU PSZ,MLE)<br>fasolka szparagowa 150g,<br>kompot z owoców mrożonych 250ml<br><br>**Jogurt owocowy 150g(MLE)** | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT)<br>masło miks 15g(MLE), pasta z dorsza z warzywami 70g(RYB,MLE),<br>pomidor 50g, herbata 250ml<br><br>**Posiłek nocny:**<br>**Jogurt owocowy 150ml(MLE)** |
| | E 2334kcal, Białko 105,51g, Tłuszcze 66,31g w tym NKT 24,32g, Węglowodany 344,28g w tym cukry 3,75g, Bł.pokar.37,45g, Sód 2534,21mg | | |
| Czwartek | Zupa ml. pł.owsiane 350ml(MLE,GLU PSZ)<br>pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ)<br>pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło miks 15g(MLE), szynka wiejska 30g (SOJ,GOR,GLU PSZ,SEL,MLE), ser twarogowy 50g(MLE), pomidor 50g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)<br>**II Mus owocowy 100g** | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), naleśniki z pieca konw. z dżemem niskosłodzonym 300g(GLU PSZ, MLE,JAJ), serek homog.(MLE)30g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml<br><br>**Kefir 200ml(MLE)** | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT)<br>masło miks 15g(MLE)<br>sałatka z ryżu i kurczaka na jogurcie 150g(MLE), sałata 30g,<br>herbata 250ml<br><br>**Posiłek nocny**<br>**Budyń z musem owocowym 150g(MLE)** |
| | E 2405kcal, Białko 105,77g, Tłuszcze 64,93g w tym NKT 20,23g, Węglowodany 363,97g w tym cukry 39,13g, Bł.pokar.29,05g, Sód 2038,28mg | | |
| Piątek | Zupa ml. kaszka manna 350ml (MLE,GLU PSZ), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ)<br>pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło miks 15g(MLE), jaja w sosie jogurtowo koperkowym 1,5szt (JAJ,MLE)<br>pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)<br>**II Mus owocowy 100g** | Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,),<br>ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE),<br>ryba z pieca z sosem brokułowym 150g(GLU PSZ,MLE), bukiet warzyw 150g,<br>kompot z owoców mrożonych 250ml<br><br>**Ser twarogowy homogenizowany 150g(MLE)** | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło miks 15g(MLE)<br>twarożek 70g,(MLE), pomidor 50g,<br>herbata 250ml<br><br>**Posiłek nocny**<br>**Kisiel z owocami 200g** |
| | E 2310kcal, Białko 110,61g, Tłuszcze 68,12g w tym NKT 19,56g, Węglowodany 342,95g w tym cukry 30,24g, Bł.pokar.32,34g, Sód 1729,3mg | | |
| Sobota | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ)<br>pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło miks 15g(MLE), dżem niskosłodzony 30g, ser żółty 30g(MLE),<br>pomidor 100g, kakao 16% 250ml (MLE)<br><br>**II Ciasto z marchewki 70g(GLU PSZ,JAJ)** | Zupa brokułowa 400ml(GLU PSZ,MLE)<br>kasza jaglana z pieczonym udkiem bez skóry 300g, kalafior got.150g, kompot z owoców mrożonych 250ml<br><br>**Budyń b/cukru 200ml(MLE)** | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT)<br>masło miks 15g(MLE)<br>polędwica z indyka 50g(SOJ,GLU, MLE,GOR,SEL), ogórek konserwowy 50g,<br>herbata 250m<br>**Posiłek nocny**<br>**Mus owocowy b/c 100g** |
| | E 2208kcal, Białko 101,79g, Tłuszcze 62,73g w tym NKT 21,65g, Węglowodany 325,9g w tym cukry 29,33g, Bł.pokar.33,14g, Sód 3622,59mg | | |
| Niedziela | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ)<br>pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło miks 15g(MLE), pasztet drobiowy zapiekany 60g(GLU PSZ,JAJ,MLE),<br>pomidor 80g, kakao 16% 250ml (MLE)<br><br>**II Mus owocowy 100g** | Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL),<br>galantyna z kurczaka z pieca konw.100g(GLU PSZ,JAJ), sos 70g(GLU PSZ,ML),<br>ziemniaki 200g, marchewka z groszkiem150g<br>kompot z owoców mrożonych 250ml<br><br>**Jogurt 150ml(MLE)** | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło miks 15g(MLE), kurczak w galarecie 100g(SEL), pomidor 50g<br>herbata 250ml<br>**Posiłek nocny**<br>**Riso ryż na mleku z wanilią 200g(MLE)** |
| | E 2339kcal, Białko 107,53g, Tłuszcze 63,03g w tym NKT 23,9g, Węglowodany 348,04g w tym cukry 27,07g, Bł.pokar.31,78g, Sód 3045,89mg | | |

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 BOGATOBIAŁKOWEJ** **16 - 22.11.2026**

| DATA | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|---|
| Poniedziałek | Zupa ml. pł.kukurydziane 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka brokułowa z jajkiem na jogurcie 150g(JAJ,MLE) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Ciasto buraczane b/c 80g(GLU PSZ,JAJ)** | Krem z zielonego groszku 400ml(GLU PSZ,MLE), gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym 180g(GLU PSZE,MLE), kluski śląskie 150g(GLU PSZE), kalafior got, 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml **Budyń 150ml(MLE)** | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 50g(PSZ,ŻYT) masło miks 15g(MLE), szynka konserwowa 50g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL) ogórek kiszony bez skórki 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Owsianka na mleku z jabłkiem pieczonym 150g(GLU PSZ,MLE)** |
| | E 2333kcal, Białko 100,21g, Tłuszcze 62,41g w tym NKT 24,52g, Węglowodany 355,76g w tym cukry 41,08g, Bł.pokar.29,21g, Sód 3102,33mg | | |
| Wtorek | Zupa ml.budyniowa 350ml(MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), 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 Jabłko got. 150g** | Zupa ogórkowa 400ml(GLU PSZ, MLE,SEL), pieczeń rzymska z pieca konw.100g(GLU PSZ,JAJ) ziemniaki 200g, sos 70g(GLU PSZ,MLE) buraczki got. 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml **Maślanka 250ml(MLE)** | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kiełbasa szynka 50g(SOJ,GOR,GLU PSZ), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt owocowy 150g(ML)** **Wafle ryżowe 40g** |
| | E 2225kcal, Białko 100,1g, Tłuszcze 62,11g w tym NKT 18,84g, Węglowodany 327,89g w tym cukry 39,28g, Bł.pokar.25,75g, Sód 3213,15mg | | |
| Środa | Zupa ml. z pł.owsianymi 350ml (GLU PSZ, MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser żółty 30g(MLE), dżem niskosłodzony 50g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Banan 150g** | Barszcz ukraiński 400ml(GLU PSZ, SEL), makaron 180g(GLU PSZ, JAJ) kurczak duszony z warzywami w sosie śmietanowo-koperkowym 280g(GLU PSZ, MLE), kompot z owoców mrożonych 250ml **Kefir 150g(MLE)** | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z ryby got z koperkiem 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy 100g** |
| | E 2335cal, Białko 103,48g, Tłuszcze 58,17g w tym NKT 20,03g, Węglowodany 364,5g, w tym cukry 44,43g, Bł.pokar. 34,05g, Sód 1788,96mg | | |
| Czwartek | Zupa ml. z zacierką 350ml (GLU PSZ,MLE,JAJ), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 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 z grzankami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym got. 170g (GLU PSZ,JAJ,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml **Maślanka 200ml(MLE)** | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka got. 50g , pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt nat. 150g(MLE)** |
| | E 2227kcal, Białko 109,3g, Tłuszcze 58,74g w tym NKT 20,46g, Węglowodany 334,4g w tym cukry 23,56g, Bł.pokar. 37,82g, Sód 3091,07mg | | |
| Piątek | Ryż na mleku 350ml(MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), twarożek 50g(MLE), miód 25g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Galaretka z owoc. 150g** | Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pierogi z truskawkami got. 300g(GLU PSZ,JAJ), serek homogenizowany 30g(MLE), surówka z marchwi, jabłka i selera 150g(SEL) kompot z owoców mrożonych 250ml **Ser twarogowy 150g(MLE)** | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), dżem niskosłodzony 50g, sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Sok pomidorowy 150g** |
| | E 2284kcal, Białko 108,98g, Tłuszcze 59,64g w tym NKT 24,93g, Węglowodany 339,85g w tym cukry 47,88g, Bł.pokar.26,06g, Sód 2071mg | | |
| Sobota | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet pieczony warzywno-drobiowy 70g(GLU PSZ), pomidor 50g kakao 16% 250ml (MLE) **II Ciasto dietetyczne 40g(GLU PSZ,JAJ)** | Zupa jarzynowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gołąbek b/zawijania z pieca konwek. w sosie pomidorowym 120g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki z koperkiem 200g, fasolka szparagowa got. 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml **Budyń waniliowy 200ml(MLE)** | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka wiejska 50g (SOJ,GLU PSZ,GOR,MLE) , ogórek kiszony 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Serek homogenizowany waniliowy 150g(MLE)** |
| | E 2195kcal, Białko 107,83g w tym Tłuszcze 58,94g, NKT 22,36g, Węglowodany 323,26g w tym cukey 42,07g, Bł.pokar.28,55g, Sód 2401,6mg | | |
| Niedziela | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), parówka drobiowa 70g(GLU PSZ,SOJ,GOR), ketchup 30g pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Ciasto buraczane b/c 120g (GLU PSZ,JAJ)** | Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) udko duszone 120g, sos jogurtowo-koperk.80g (GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), bukiet warzyw got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml **Serek wiejski z wsadem owocowym 150g(MLE)** | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka z kurczaka 30g,( OJ,GLU PSZ,GOR,MLE), dżem 20g, pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kefir 200g(MLE), wafle ryżowe 20g** |
| | E 2300kcal, Białko 101,33g, Tłuszcze 69,63g w tym NKT 19,8g, Węglowodany 329,69g w tym cukry 22,85g, Bł.pokar.26,84g, Sód 3625,18mg | | |

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