

JADŁOSPIS 18.05-24.05.26

DIETA PODSTAWOWA (D01)



Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.

OZNACZENIE METODY OBRÓBKII TERMICZNEJ POTRAW

- A** Gotowanie
- B** Gotowanie na parze
- C** Gotowanie pod ciśnieniem
- D** Pieczenie
- E** Podpiekanie
- F** Smażenie
- G** Duszenie
- H** Grillowanie
- I** Opiekanie
- J** Blanszowanie
- K** Sous-vide
- L** Wędzenie
- M** Prażenie

KALORYCZNOŚĆ DIETY

2000-2200 KCAL

WARTOŚCI ODŻYWCZE

UŚREDNIONA WARTOŚĆ 18.05-24.05.26

Energia [kcal]	2055 kcal
Białko [g]	89,8g
Tłuszcz [g]	73,5g
w tym NKT [g]	29,8g
Węglowodany [g]	274,7g
w tym cukry [g]	76,2g
Sód [g]	3,1g
Błonnik [g]	29,5g

	18.05.2026	19.05.2026	20.05.2026	21.05.2026	22.05.2026	23.05.2026	24.05.2026
ŚNIADANIE	Zupa mleczna z musli Mleko 2% 240 ml /mleko/ Musli 60g /gluten_ows/ soja/mleko/ A	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Mleko 2% 270 ml /mleko/ Płatki kukurydziane 36g /mleko/gluten_psz/ A	Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi Mleko 2% 270 ml /mleko/ Płatki orkiszowe 35g /gluten_ork/ A	Chałka z masłem + kakao Chałka 30 g /gluten_psz/jaja/ mleko/ Masło 5g /mleko/, Kakao 10g /mleko/, Cukier 10g A	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Mleko 2% 270 ml /mleko/ Płatki kukurydziane 36g /mleko/gluten_psz/ A	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi Mleko 2% 270 ml /mleko/ Płatki gryczane 24g A	Zupa mleczna z makaronem Mleko 2% 270 ml /mleko/ Makaron 30g /gluten_psz/jaja/ A
II ŚNIADANIE	Pieczywo orkiszowe z obkładem + jabłko Chleb orkiszowy ze słonecznikiem 80g /gluten_ork/ Masło 10g /mleko/ Jajko sztuka /jaja/ Wędlina wieprzowa 60g Roszonka 25g Rzodkiewka 60g Jabłko sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l A	Pieczywo pszenne z obkładem + kiwi Chleb pszenny ze słonecznikiem 80g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Pasta jajeczna 110g /jaja/ gorczyca/ Wędlina drobiowa 60g Salata 20g Ogórkii konserwowe 60g Kiwi sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l A	Pieczywo pszenne/ żytnie z obkładem + banan Chleb pszenny 40g /gluten_psz/ Chleb żytni 40g /gluten_zyt/ Masło 10g /mleko/ Paszтет pieczony 60g /jaja/ gluten_psz/seler/ Ser mozzarella 20g /mleko/ Salata 20g Ogórek świeży 80g Banan sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l A D	Pieczywo orkiszowe/ graham z obkładem + gruszka Chleb orkiszowy 40g /gluten_ork/ Chleb graham 40g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Jajko 60g /jaja/ Majonez 5g /jaja/gorczyca/ Szczypiorek 2,5g Rolada drobiowa z pomidorami 60g /gluten_psz/soja/ Rukola 20g, Pomidor 60g Gruszka sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l A	Pieczywo pszenne z obkładem + jabłko Chleb pszenny 80g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Ser edamski 30g /mleko/ Paszтет pieczony 30g /jaja/ gluten_psz/seler/ Salata 15g Papryka 65g Jabłko sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l A D	Pieczywo pszenne/graham z obkładem + kielbaska śniadaniowa + banan Chleb pszenny 40g /gluten_psz/ Chleb graham 40g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Kielbaska śniadaniowa 100g Kecup 10g /seler/ Serek wiejski 40g /mleko/ Salata 15g Pomidor 60g Banan sztuka Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo pszenne z obkładem + jabłko Chleb pszenny 80g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Jajko 50g /jaja/ Szynka konserwowa wieprzowa 30g Roszonka 25g Ogórek świeży 60g Jabłko sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l A F
OBIAD	Zupa: Kapuśniak II danie: Pyzy z mięsem Kapuśniak z ziemniakami 300 ml /seler/ Pyzy z mięsem 300g /gluten_psz/jaja/ Cebula 36g Mix warzyw (marchew, brokuł, kalafior) 150g Kompot z owoców leśnych 300 ml A	Zupa: Pomidorowa z ryżem II danie: Kurczak w sosie curry z warzywami Pomidorowa z ryżem brązowym i ciecierzycą 300 ml /seler/ Kurczak w sosie curry 150g Ziemniaki 220g, Marchew baby 90g, Surówka z kapusty pekińskiej 75g, Kompot truskawkowy 300ml A G	Zupa: Krem wielowarzywny II danie: Pulpety drobiowe w sosie pieczarkowym Krem wielowarzywny + pestki słonecznika 380 ml/seler/, Pulpety drobiowe w sosie pieczarkowym 100g/70g /gluten_psz/seler/ Ziemniaki puree 180g /mleko/, Szpinak na ciepło 80g, Surówka collesław 80g Kompot owocowy 250ml A	Zupa: Żurek z jajkiem II danie: Pierogi ruskie z cebulką + warzywami Żurek z jajkiem, kielbaską 300 ml /gluten_psz/jaja/ seler/mleko/ Pierogi ruskie z cebulką 250g/50g /gluten_psz/mleko/ Surówka z marchewki i ananasa 75g Gotowany kalafior z bułką tartą 80g /gluten_psz/ Kompot wiśniowy 300ml A	Zupa: Ogórkowa z ryżem II danie: Ryba (morszczuk) z warzywami Ogórkowa z ryżem i koperkiem 300 ml /seler/mleko/ Panierowany morszczuk 100g /ryby/gluten_psz/jaja/ Ziemniaki z koperkiem 200g Kapusta czerwoną 75g Kapusta kiszona 75g Kompot jabłkowy 250ml A F	Zupa: Pieczarkowa z makaronem, II danie: Gulasz z mięsem drobiowym Pieczarkowa z makaronem 300 ml /seler/gluten_psz/ Kluski śląskie 200g Gulasz z mięsem drobiowym, brokułem, kalafiorem i marchewką 160g /gluten_psz/ Kompot z owoców leśnych 250ml A G	Zupa: Rosół z makaronem II danie: Eskalopki wieprzowe w sosie pieczeniowym Rosół z makaronem i natką pietruszki 300 ml /seler/gluten_psz/ Eskalopki wieprzowe w sosie pieczeniowym 100g/70g /gluten_psz/, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka collesław 75g /jaja/gorczyca/, Mizeria z jogurtem 75g /mleko/, Kompot truskawkowy 300ml A G
PODMIECZNEK	Koktajl truskawkowo-bananowy na maślanec 280 ml /mleko/	Salatka owocowa 286g (ananas, brzoskwinia, papaja)	Kisiel wiśniowy z kawałkami owoców (jabłka) 200g A	Koktajl malinowo-kakaowy na kefirze 200 ml /mleko/	Mini pączki z białą czekoladą 2 sztuki /gluten_psz/mleko/ F	Jogurt naturalny 150g /mleko/ Granola 30g /gluten_psz_ork/ orzeczy/soja/mleko/orzeszki ziemne/	Sernik 100g /gluten/jaja/mleko/ D
KOLACJA	Pieczywo żytnie, wieloziarniste z obkładem, ser twarogowy chudy Chleb żytni 80g /gluten_zyt/ Masło 10g /mleko/, Ser twarogowy chudy 30g /mleko/, Szynka konserwowa 60g, Salata 10g, Papryka konserwowa 60g /gorczyca/ Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste z obkładem + salatka ziemniaczana Chleb orkiszowy 80g /gluten_ork/, Masło 10g /mleko/ Kielbasa krakowska sucha 20g Pomidor 60g, Kiełki rzodkiewki 10g, Salatka ziemniaczana 95g /jaja/gorczyca/ Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo pszenne/graham z obkładem + salatka makaronowa z tuńczykiem Chleb pszenny 40g /gluten_psz/ Chleb graham 40g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Szynka kanapkowa 60g Roszonka 25g, Rzodkiewka 60g, Salatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 80g /ryby/jaja/gorczyca/ Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo pszenne/ żytnie z obkładem Chleb pszenny 40g /gluten_psz/ Chleb żytni 40g /gluten_zyt/ Masło 10g /mleko/ Serek kanapkowy 45g /mleko/ Szynka gotowana 30g Mix sałat 20g Ogórek kiszony 60g Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste z obkładem Chleb orkiszowy 80g /gluten_ork/ Masło 10g /mleko/ Ser topiony 20g /mleko/ Kielbasa krakowska sucha 20g Roszonka 25g Ogórek świeży 60g Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo orkiszowe z obkładem Chleb orkiszowy 80g /gluten_ork/ Masło 10g /mleko/ Ser twarogowy chudy 60g /mleko/ Dżem morelowy 30g Schab na kanapki 40g Rukola 20g Rzodkiewka 60g Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo orkiszowe z obkładem Chleb orkiszowy 80g /gluten_ork/ Masło 10g /mleko/ Polewiczka soppcka 36g Serek kanapkowy z rzodkiewką 25g /mleko/ Salata 20g, Papryka czerwona konserwowa 60g /gorczyca/ Czarna herbata 0,25l A
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Energia [kcal] 2035 kcal Białko [g] 95,5g Tłuszcz [g] 65,3g w tym NKT [g] 25,3g Węglowodany [g] 286g w tym cukry [g] 70,9g Sód [g] 3,8g Błonnik [g] 38,1g	Energia [kcal] 2080 kcal Białko [g] 94,5g Tłuszcz [g] 73,7g w tym NKT [g] 28,9g Węglowodany [g] 276,2g w tym cukry [g] 82,3g Sód [g] 3,3g Błonnik [g] 32,3g	Energia [kcal] 2152 kcal Białko [g] 94,7g Tłuszcz [g] 78g w tym NKT [g] 31,4g Węglowodany [g] 285,4g w tym cukry [g] 87,2g Sód [g] 3,4g Błonnik [g] 32,7g	Energia [kcal] 2133 kcal Białko [g] 79,5g Tłuszcz [g] 86,4g w tym NKT [g] 31,3g Węglowodany [g] 272,2g w tym cukry [g] 70,8g Sód [g] 2,5g Błonnik [g] 26,9g	Energia [kcal] 1995 kcal Białko [g] 69,6g Tłuszcz [g] 78,2g w tym NKT [g] 36,4g Węglowodany [g] 268,6g w tym cukry [g] 71,4g Sód [g] 3,7g Błonnik [g] 26,2g	Energia [kcal] 1950 kcal Białko [g] 100,1g Tłuszcz [g] 59,6g w tym NKT [g] 23,4g Węglowodany [g] 269,9g w tym cukry [g] 77,1g Sód [g] 2,1g Błonnik [g] 29,0g	Energia [kcal] 2058 kcal Białko [g] 94,8g Tłuszcz [g] 73,1g w tym NKT [g] 32,1g Węglowodany [g] 264,9g w tym cukry [g] 73,7g Sód [g] 3,0g Błonnik [g] 21,0g

JADŁOSPIS 18.05-24.05.26

DIETA CUKRYCOWA (D03)



Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.

OZNACZENIE METODY OBRÓBKII TERMICZNEJ POTRAW

- A** Gotowanie
- B** Gotowanie na parze
- C** Gotowanie pod ciśnieniem
- D** Pieczenie
- E** Podpiekanie
- F** Smażenie
- G** Duszenie
- H** Grillowanie
- I** Opiekanie
- J** Blansowanie
- K** Sous-vide
- L** Wędzenie
- M** Prażenie

KALORYCZNOŚĆ DIETY

2000-2200 KCAL

WARTOŚCI ODŻYWCZE

UŚREDNIONA WARTOŚĆ 18.05-24.05.26

Energia [kcal]	2024 kcal
Białko [g]	89,0g
Tłuszcz [g]	72,1g
w tym NKT [g]	28,6g
Węglowodany [g]	271,8g
w tym cukry [g]	77,4g
Sód [g]	3,1g
Błonnik [g]	32g

	18.05.2026	19.05.2026	20.05.2026	21.05.2026	22.05.2026	23.05.2026	24.05.2026
ŚNIADANIE	Zupa mleczna z musli Mleko 2% 240 ml /mleko/ Musli 60g /gluten_ows/orzeszki _ziem/orzechy/mleko/ A	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Mleko 2% 270 ml /mleko/ Płatki kukurydziane 36g /mleko/gluten_psz/ A	Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi Mleko 2% 270 ml /mleko/ Płatki orkiszowe 35g /gluten_ork/ A	Zupa mleczna z płatkami owsianymi Mleko 2% 270 ml /mleko/ Płatki owsiane 30g /gluten_ow/ A	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Mleko 2% 270 ml /mleko/ Płatki kukurydziane 36g /mleko/gluten_psz/ A	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi Mleko 2% 270 ml /mleko/ Płatki gryczane 24g A	Zupa mleczna z makaronem pełnoziarnistym Mleko 2% 270 ml /mleko/ Makaron pełnoziarnisty 30g /gluten_psz_ork_zyt/jaja/ A
II ŚNIADANIE	Pieczywo orkiszowe z obkładem + jabłko Chleb orkiszowy ze słonecznikiem 80g /gluten_ork/ Masło 10g /mleko/ Jajko sztuka /jaja/ Wędlina wieprzowa 60g /gluten_psz/soja/mleko/ seler/gorczyca/sezam/ siarczany/, Roszponka 25g Rzodkiewka 60g, Jabłko sztuka, Czarna herbata/ kawa/woda 0,25l A	Pieczywo orkiszowe z obkładem + kiwi Chleb orkiszowy ze słonecznikiem 80g /gluten_ork/, Masło 10g /mleko/, Pasta jajeczna 110g /jaja/gorczyca/ Wędlina drobiowa 60g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ gorczyca/siarczany/ Sałata 20g, Ogórki konserwowe 60g, Kiwi sztuka, Czarna herbata/ kawa/woda 0,25l A	Pieczywo graham/ żytnie z obkładem + pomarańcza Chleb graham 40g /gluten_psz/ Chleb żytni 40g /gluten_zyt/ Masło 10g /mleko/ Jajko 60g /jaja/ Majonez 5g /jaja/gorczyca/ Szcypiorek 2,5g Rolada drobiowa z pomidorami 60g /gluten_psz/soja/ mleko/seler/gorczyca/siarczany/ Rukola 20g, Pomidor 60g Gruszka 130g, Czarna herbata/ kawa/woda 0,25l A D	Pieczywo orkiszowe/ graham z obkładem + gruszka Chleb orkiszowy 40g /gluten_ork/ Chleb graham 40g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Jajko 60g /jaja/ Majonez 5g /jaja/gorczyca/ Szcypiorek 2,5g Rolada drobiowa z pomidorami 60g /gluten_psz/soja/ mleko/seler/gorczyca/siarczany/ Rukola 20g, Pomidor 60g Gruszka 130g, Czarna herbata/ kawa/woda 0,25l A D	Pieczywo orkiszowe z obkładem + jabłko Chleb orkiszowy 80g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Ser edamski 30g /mleko/ Pasztet pieczony 30g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ gorczyca/siarczany/ Sałata 15g Pomidor 60g Papryka 65g Jabłko sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l A D	Pieczywo żytnie/graham z obkładem + kiełbaska śniadaniowa + banan Chleb żytni 40g /gluten_psz/ Chleb graham 40g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Jajko 50g /jaja/ Szynka konserwowa wieprzowa 30g /gluten_psz/ soja/mleko/seler/gorczyca/ siarczany/, Roszponka 25g Ogórek świeży 60g Jabłko sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l A F	
OBIAD	Zupa: Kapuśniak II danie: Pyzy z mięsem Kapuśniak z ziemniakami 300 ml /seler/ Pyzy z mięsem 300g /gluten_psz/jaja/ Cebula 36g Mix warzyw (marchew, brokuł, kalafior) 150g Kompot z owoców leśnych 300 ml A	Zupa: Pomidorowa z ryżem II danie: Kurczak w sosie curry z warzywami Pomidorowa z ryżem brązowym i ciecierzycą 300 ml /seler/ Kurczak w sosie curry 150g Ziemniaki 220g, Marchew babę 90g, Surówka z kapusty pekińskiej 75g, Kompot truskawkowy 300ml A G	Zupa: Krem wielowarzywny II danie: Pulpety drobiowe w sosie pieczarkowym Krem wielowarzywny + pestki słonecznika 380 ml/seler/lubin/ mleko/, Pulpety drobiowe w sosie pieczarkowym 100g/70g /gluten_psz/seler/ Ziemniaki puree 180g /mleko/, Szpinak na ciepło 80g /mleko/, Surówka collestaw 80g /jaja/gorczyca/ Kompot owocowy 250ml A	Zupa: Żurek z jajkiem II danie: Pierogi ruskie z cebulką + warzywami Żurek z jajkiem, kiełbaską 300 ml /gluten_psz/jaja/ mleko/ Pierogi ruskie z cebulką 250g/50g /gluten_psz/mleko/ Surówka z marchewki i ananasa 75g Gotowany kalafior 80g Kompot wiśniowy 300ml A	Zupa: Ogórkowa z ryżem II danie: Ryba (morszczuk) z warzywami Ogórkowa z ryżem i koperkiem 300 ml /seler/mleko/ Panierowany morszczuk 100g /ryby/gluten_psz/jaja/ Ziemniaki z koperkiem 200g Kapusta czerwoną 75g Kapusta kiszona 75g Kompot jabłkowy 300ml A F	Zupa: Pieczarkowa z makaronem, II danie: Ryba (morszczuk) z warzywami Pieczarkowa z makaronem 300 ml /seler/gluten_psz/ Kluski śląskie 200g Gulasz z mięsem drobiowym, brokułem, kalafiorem i marchewką 160g /gluten_psz/ Kompot z owoców leśnych 300ml A G	Zupa: Rosół z makaronem II danie: Eskalopki wieprzowe w sosie pieczeniowym Rosół z makaronem i natką pietruski 300 ml /seler/ gluten_psz//, Eskalopki wieprzowe w sosie pieczeniowym 100g/70g /gluten_psz/, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka collestaw 75g /jaja/gorczyca/ Mizeria z jogurtem 75g /mleko/ Kompot truskawkowy 250ml A G
PODMIEZECZEK	Koktajl truskawkowo-bananowy na maślanec 280 ml /mleko/	Sałatka owocowa 286g (ananas, brzoskwinia, papaja)	Kisiel wiśniowy z kawałkami owoców (jabłka) 200g A	Koktajl malinowo-kakaowy na kefirze 200 ml /orzeszki_ziem/ mleko/orzechy/ A	Kisiel z kawałkami owoców bez cukru 290g A	Serek naturalny 150g /mleko/ Mus truskawkowy	Sernik 100g /gluten/jaja/mleko/ D
KOLACJA	Pieczywo żytnie, wieloziarniste z obkładem, ser twarogowy chudy Chleb żytni 40g /gluten_zyt/ Masło 10g /mleko/ Ser twarogowy chudy 30g /mleko/ Szynka konserwowa 60g Sałata 10g, Papryka konserwowa 60g /gorczyca/ Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo żytnie z obkładem + sałatka ziemniaczana Chleb żytni 80g /gluten_zyt/ Masło 10g /mleko/ Kiełbasa krakowska sucha 20g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ gorczyca/siarczany/, Pomidor 60g, Kiełki rzodkiewki 10g, Sałatka ziemniaczana 95g /jaja/groczyca/, Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo pszenne/graham z obkładem + sałatka makaronowa z tuńczykiem Chleb pszenny 40g /gluten_psz/ Chleb graham 40g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/, Szynka kanapkowa 60g /gluten_psz/soja/ mleko/seler/gorczyca/sezam/ siarczany/, Roszponka 25g, Rzodkiewka 60g, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 80g /ryby/jaja/ gorczyca/ Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo wieloziarniste/ żytnie z obkładem Chleb wieloziarnisty 40g /gluten_psz/gluten_zyt/gluten_ow/ Chleb żytni 40g /gluten_zyt/ Masło 10g /mleko/, Serek kanapkowy 45g /mleko/, Szynka gotowana 30g /gluten_psz/soja/ mleko/seler/gorczyca/sezam/ siarczany/, Mix sałat 20g, Ogórek kiszony 60g, Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo żytnie, wieloziarniste z obkładem Chleb żytni 40g /gluten_zyt/ Chleb wieloziarnisty 40g /gluten_psz/gluten_zyt/gluten_ow/, Masło 10g /mleko/, Ser topiony 20g /mleko/, Kiełbasa krakowska sucha 20g /gluten_psz/mleko/soja/ seler/gorczyca/siarczany/ Roszponka 25g, Ogórek świeży 60g, Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste z obkładem Chleb orkiszowy 80g /gluten_ork/ Masło 10g /mleko/ Ser twarogowy chudy 30g /mleko/, Wędlina z warzywami 30g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ gorczyca/sezam/siarczany/ Rukola 20g Rzodkiewka 60g Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo graham, wieloziarniste z obkładem Chleb graham 80g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Połędwica soppoka 36g Serek kanapkowy z rzodkiewką 25g /mleko/ Sałata 20g, Papryka czerwona konserwowa 60g /gorczyca/ Czarna herbata 0,25l A
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Energia [kcal] 2038 kcal Białko [g] 97,4g Tłuszcz [g] 65,7g w tym NKT [g] 25,4g Węglowodany [g] 284g w tym cukry [g] 71,9g Sód [g] 3,7g Błonnik [g] 38,7g	Energia [kcal] 2074 kcal Białko [g] 94,2g Tłuszcz [g] 73,7g w tym NKT [g] 28,8g Węglowodany [g] 275,3g w tym cukry [g] 80,8g Sód [g] 3,4g Błonnik [g] 34,8g	Energia [kcal] 2086 kcal Białko [g] 91g Tłuszcz [g] 73g w tym NKT [g] 28,7g Węglowodany [g] 285,8g w tym cukry [g] 70,1g Sód [g] 3,3g Błonnik [g] 36,2g	Energia [kcal] 2129 kcal Białko [g] 89,2g Tłuszcz [g] 85,7g w tym NKT [g] 30,6g Węglowodany [g] 264,4g w tym cukry [g] 70,8g Sód [g] 2,3g Błonnik [g] 29,5g	Energia [kcal] 1918 kcal Białko [g] 67,2g Tłuszcz [g] 71,7g w tym NKT [g] 22,7g Węglowodany [g] 267g w tym cukry [g] 88,5g Sód [g] 3,6g Błonnik [g] 31,6g	Energia [kcal] 1911 kcal Białko [g] 90,2g Tłuszcz [g] 62,9g w tym NKT [g] 22,7g Węglowodany [g] 261,6g w tym cukry [g] 90,8g Sód [g] 2,4g Błonnik [g] 29,0g	Energia [kcal] 2021 kcal Białko [g] 94,0g Tłuszcz [g] 72,3g w tym NKT [g] 31,7g Węglowodany [g] 264,5g w tym cukry [g] 69,1g Sód [g] 3,0g Błonnik [g] 24,5g

JADŁOSPIS 18.05-24.05.26

DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)



Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.

OZNACZENIE METODY OBRÓBKII TERMICZNEJ POTRAW

- A** Gotowanie
- B** Gotowanie na parze
- C** Gotowanie pod ciśnieniem
- D** Pieczenie
- E** Podpiekanie
- F** Smażenie
- G** Duszenie
- H** Grillowanie
- I** Opiekanie
- J** Blansowanie
- K** Sous-vide
- L** Wędzenie
- M** Prażenie

KALORYCZNOŚĆ DIETY

2000-2200 KCAL

WARTOŚCI ODŻYWCZE

UŚREDNIONA WARTOŚĆ 18.05-24.05.26

Energia [kcal]	2075 kcal
Białko [g]	92,2g
Tłuszcz [g]	67,6g
w tym NKT [g]	29,2g
Węglowodany [g]	285,8g
w tym cukry [g]	90,5g
Sód [g]	2,6g
Błonnik [g]	27,6g

	18.05.2026	19.05.2026	20.05.2026	21.05.2026	22.05.2026	23.05.2026	24.05.2026
ŚNIADANIE	Zupa mleczna z musli Mleko 2% 240 ml /mleko/ Musli 60g /gluten_ows/orzeszki ziem/orzechy/mleko/ A	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Mleko 2% 270 ml /mleko/ Płatki kukurydziane 36g /mleko/gluten_psz/ A	Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi Mleko 2% 270 ml /mleko/ Płatki orkiszowe 35g /gluten_ork/ A	Zupa mleczna z płatkami owsianymi Mleko 2% 270 ml /mleko/ Płatki owsiane 30g /gluten_ow/ A	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Mleko 2% 270 ml /mleko/ Płatki kukurydziane 36g /mleko/gluten_psz/ A	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi Mleko 2% 270 ml /mleko/ Płatki ryżowe 24g A	Zupa mleczna z makaronem Mleko 2% 270 ml /mleko/ Makaron 30g /gluten_psz/jaja/ A
II ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne z obkładem + jabłko Chleb pszenny 80g /gluten_psz/ Masło 15g /mleko/ Mozzarella 40g /mleko/ Wędlina wieprzowa 60g /gluten_psz/soja/mleko/ seler/gorczyca/sezam/ sziarczany/, Dynia 80g Jabłko pieczone bez skórki sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l A D	Pieczywo pszenne z obkładem + jabłko Chleb pszenny 80g /gluten_psz/ Masło 15g /mleko/ Pasta z marchewki 70g /jaja/mleko Wędlina drobiowa 60g /gluten_psz/soja/mleko/seler/gorczyca/siarczany/ Gotowana dynia 80g Jabłko pieczone bez skórki sztuka, Czarna herbata/ kawa/woda 0,25l A D	Pieczywo pszenne z obkładem + banan Chleb pszenny 80g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Pasztet pieczony 30g /gluten_psz/seler/soja/mleko/go rzczyca/siarczany/ Ser mozzarella 20g /mleko/ Sałata 20g Ogórek świeży tarty 60g Banan sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l A D	Pieczywo pszenne z obkładem + banan Chleb pszenny 80g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Serek wiejski 60g /mleko/ Rolada drobiowa z pomidorami 60g /gluten_psz/soja/mleko/seler /gorczyca/siarczany/ Rukola 20g, Pomidor bez skórki 60g, Banan sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l A	Pieczywo pszenne z obkładem + gotowane jabłko Chleb pszenny 80g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Ser mozzarella 40g /mleko/ Pasztet pieczony 30g /gluten_psz/seler/soja/mleko/ gorczyca/siarczany/ Gotowana dynia 80g Jabłko gotowane bez skórki sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l A D	Pieczywo pszenne z obkładem + banan Chleb pszenny 80g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Wędlina drobiowa 60g /gluten_psz/seler/soja/mleko/ gorczyca/siarczany/ Serek wiejski 60g /mleko/ Sałata 15g Pomidor 60g Banan sztuka Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo pszenne z obkładem + jabłko Chleb pszenny 80g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Ser mozzarella 40g /mleko/ Szyunka gotowana 30g /gluten_psz/seler/soja/mleko/ gorczyca/siarczany/ Sałata 20g Pomidor bez skórki 60g Jabłko pieczone bez skórki sztuka, Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l A D
OBIAD	Zupa: Zupa grysikowa II danie: Makaron po Bolońsku, mix warzyw Zupa grysikowa 300ml /seler/gluten_psz/ Makaron spaghetti z sosem bolońskim 380g /gluten_psz/ Mix warzyw na ciepło (cukinia, dynia) 125g Kompot z owoców leśnych 300ml A	Zupa: Pomidorowa z ryżem II danie: Kurczak w sosie własnym z warzywami Pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /seler/ Kurczak w sosie własnym 150g Ziemniaki 220g, Marchew baby 150g, Kompot truskawkowy 300ml A G	Zupa: Krem wielowarzywny II danie: Pulpety drobiowe w sosie jasnym Krem wielowarzywny 350 ml/seler/, Pulpety drobiowe w sosie jasnym 100g/70g /gluten_psz/seler/ Ziemniaki puree 200g /mleko/ Szpinak na ciepło 150g Kompot owocowy 250ml A	Zupa: Cukiniowa z marchewką II danie: Pierogi ruskie z + warzywa Zupa cukiniowa z marchewką 300 ml /seler/ Pierogi ruskie 250g /gluten_psz/mleko/ Jogurt naturalny 20g /mleko/ Surówka z marchewki i ananasa 75g Dynia gotowana 80g Kompot wiśniowy 300ml A	Zupa: Zacierkowa II danie: Ryba (morszczuk) z warzywami Zupa zacierkowa 300 ml /gluten_psz/seler/ Pieczony morszczuk 100g /ryby/ Ziemniaki z koperkiem 200g Szpinak na ciepło 150g Kompot jabłkowy 300ml A D	Zupa: Koperkowa z ziemniakami, II danie: Gulasz z mięsem drobiowym Koperkowa z ziemniakami 300 ml /seler/ Kluski śląskie 200g Gulasz z mięsem drobiowym i marchewką 160g /gluten_psz/ Kompot z owoców leśnych 300ml A G	Zupa: Rosół z makaronem II danie: Eskalopki wieprzowe w bulionie Rosół z makaronem i natką pietruszki 300 ml /seler/gluten_psz/ Eskalopki wieprzowe w bulionie 100g/70g /gluten_psz/ Ziemniaki gotowane 220g Mizeria z jogurtem 150g /mleko/, Kompot truskawkowy 300ml A G
PODMIECZOREK	Koktajl truskawkowo-bananowy na maślanec 280 ml /mleko/	Sałatką owocową 286g (ananas, brzoskwinia, papaja)	Kisiel wiśniowy z kawałkami owoców (jabłka) 200g A	Koktajl bananowy na kefirze 200 ml /mleko/	Kisiel z owocami 200g A	Serek naturalny z musmem truskawkowym 200g /mleko/	Sernik 100g /gluten/jaja/mleko/ D
KOLACJA	Pieczywo pszenne z obkładem, ser twarogowy chudy, pieczona gruszka Chleb pszenny 40g /gluten_psz/ Masło 15g /mleko/, Ser twarogowy chudy 30g /mleko/, Dżem truskawkowy 20g /gluten_psz/, Marchew 45g, Gruszka sztuka Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo pszenne z obkładem + sałatka ziemniaczana na jogurcie Chleb pszenny 80g /gluten_psz/, Masło 15g /mleko/ Kiełbaska kanapkowa parzona 20g /gluten_psz/soja/mleko/seler/gorczyca/siarczany/ Pomidor 60g, Kiełki rukoli 10g, Sałatka ziemniaczana 80g /jaja/gorczyca/mleko/ Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo pszenne z obkładem + pasta z miruny Chleb pszenny 80g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Szyunka kanapkowa 30g /gluten_psz/seler/soja/mleko/ Szyunka gotowana 30g /gluten_psz/soja/mleko/seler/go roszponka 25g, Pomidor bez skórki 60g, Pasta z miruny 80g /ryby/, Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo pszenne z obkładem + pieczona cukinia Chleb pszenny 80g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Serek kanapkowy 40g /mleko/ Szyunka gotowana 30g /gluten_psz/soja/mleko/seler/go roszponka 25g, Ogórek świeży, tarty bez skórki 60g Czarna herbata 0,25l A D	Pieczywo pszenne z obkładem + serek wiejski Chleb pszenny 80g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Serek wiejski 60g /mleko/ Kiełbaska kanapkowa, parzona 20g /gluten_psz/seler/soja/mleko/gorczyca/siarczany/ Roszponka 25g, Ogórek świeży, tarty bez skórki 60g Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo pszenne z obkładem Chleb pszenny 80g /gluten_ork/ Masło 10g /mleko/ Ser twarogowy chudy 45g /mleko/ Dżem morelowy 30g Puree marchew-jabłko 80g Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo pszenne z obkładem Chleb pszenny 80g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Szyunka drobiowa 36g /gluten_psz/ seler/soja/mleko/gorczyca/siarczany/, Serek kanapkowy, jogurtowy 25g /mleko/ Gotowana dynia z jabłkiem 80g Czarna herbata 0,25l A
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Energia [kcal] 2181 kcal Białko [g] 90,7g Tłuszcz [g] 63,2g w tym NKT [g] 28,5g Węglowodany [g] 330,1g w tym cukry [g] 92,2g Sód [g] 3,2g Błonnik [g] 36,4g	Energia [kcal] 2086 kcal Białko [g] 90,6g Tłuszcz [g] 60,7g w tym NKT [g] 26,0g Węglowodany [g] 307,5g w tym cukry [g] 100,8g Sód [g] 3,0g Błonnik [g] 37,8g	Energia [kcal] 2077 kcal Białko [g] 96,6g Tłuszcz [g] 74,4g w tym NKT [g] 32,5g Węglowodany [g] 269g w tym cukry [g] 88,4g Sód [g] 2,9g Błonnik [g] 31,4g	Energia [kcal] 2070 kcal Białko [g] 84,4g Tłuszcz [g] 74g w tym NKT [g] 28,5g Węglowodany [g] 278,3g w tym cukry [g] 80,5g Sód [g] 1,9g Błonnik [g] 18,9g	Energia [kcal] 2094 kcal Białko [g] 90,2g Tłuszcz [g] 67,7g w tym NKT [g] 31,1g Węglowodany [g] 292,5g w tym cukry [g] 92,3g Sód [g] 2,8g Błonnik [g] 28,6g	Energia [kcal] 2061 kcal Białko [g] 100,3g Tłuszcz [g] 65,3g w tym NKT [g] 24,2g Węglowodany [g] 270,8g w tym cukry [g] 101g Sód [g] 2,0g Błonnik [g] 21,4g	Energia [kcal] 1977 kcal Białko [g] 92,7g Tłuszcz [g] 68g w tym NKT [g] 33,6g Węglowodany [g] 252,1g w tym cukry [g] 78,4g Sód [g] 2,7g Błonnik [g] 18,8g

JADŁOSPIS 18.05-24.05.26

DIETA PAPKOWATA (D09)



Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.

OZNACZENIE METODY OBRÓBKII TERMICZNEJ POTRAW

- A** Gotowanie
- B** Gotowanie na parze
- C** Gotowanie pod ciśnieniem
- D** Pieczenie
- E** Podpiekanie
- F** Smażenie
- G** Duszenie
- H** Grillowanie
- I** Opiekanie
- J** Blansowanie
- K** Sous-vide
- L** Wędzenie
- M** Prażenie

KALORYCZNOŚĆ DIETY

2000-2200 KCAL

WARTOŚCI ODŻYWCZE

UŚREDNIONA WARTOŚĆ 18.05-24.05.26

Energia [kcal]	2088 kcal
Białko [g]	92,3g
Tłuszcz [g]	69,7g
w tym NKT [g]	29,3g
Węglowodany [g]	284,2g
w tym cukry [g]	89,4g
Sód [g]	2,5g
Błonnik [g]	27,3g

	18.05.2026	19.05.2026	20.05.2026	21.05.2026	22.05.2026	23.05.2026	24.05.2026
ŚNIADANIE	Zupa mleczna z musli, zmkisowana Mleko 2% 240 ml /mleko/ Musli 60g /gluten_ows/orzeszki ziem/orzechy/mleko/ A	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, zmkisowana Mleko 2% 270 ml /mleko/ Płatki kukurydziane 36g /mleko/gluten_psz/ A	Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi, zmkisowana Mleko 2% 270 ml /mleko/ Płatki orkiszowe 35g /gluten_ork/ A	Zupa mleczna z płatkami owsianymi, zmkisowana Mleko 2% 270 ml /mleko/ Płatki owsiane 30g /gluten_ow/ A	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, zmkisowana Mleko 2% 270 ml /mleko/ Płatki kukurydziane 36g /mleko/gluten_psz/ A	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, zmkisowana Mleko 2% 270 ml /mleko/ Płatki ryżowe 24g A	Zupa mleczna z makaronem, zmkisowana Mleko 2% 270 ml /mleko/ Makaron 30g /gluten_psz/jaja/ A
II ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne z pastami + dyniowe puree Chleb pszenny 80g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Pasta z szynki drobiowej 30g /gluten_psz/seler/soja/ mleko/gorczyca/siarczany/ Pasta z jaj 60g /jaja/ Gotowana dynia puree 80g Mus z jabłka pieczonego bez skórki sztuka, Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l A D	Pieczywo pszenne z pastami + dyniowe puree Chleb pszenny 80g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Pasta z szynki drobiowej 30g /gluten_psz/seler/soja/ mleko/gorczyca/siarczany/ Pasta z jaj 60g /jaja/ Gotowana dynia puree 80g Mus z jabłka pieczonego bez skórki sztuka, Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l A D	Pieczywo pszenne z pastami + mus z banana Chleb pszenny 80g /gluten_psz/ Masło 15g /mleko/ Pasta z pasztetu pieczonego 60g /gluten_psz/seler/soja/ mleko/gorczyca/siarczany/ Ser mozzarella miksowany z ogórkiem bez skórki 140g /mleko/ Mus z banana sztuka, Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l A D	Pieczywo pszenne z pastami + banan puree Chleb pszenny 80g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Pasta z jaj 60g /jaja/ Pasta rolady drobiowej z pomidorami 80g /gluten_psz/soja/mleko/seler /gorczyca/siarczany/ Pomidor bez skórki puree 60g, Banan puree sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l A	Pieczywo pszenne z pastami + jabłko Chleb pszenny 80g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Pasta z sera mozzarella 40g /mleko/, Pasta z pieczonego pasztetu 30g /gluten_psz/ seler/soja/mleko/ gorczyca/siarczany/, Gotowana dynia 80g, Mus z jabłka gotowanego bez skórki sztuka, Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l A D	Pieczywo pszenne z pastą z wędliny + banan puree Chleb pszenny 80g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Pasta z wędliny drobiowej 60g /gluten_psz/seler/soja/mleko/ gorczyca/siarczany/ Serek wiejski zmkisowany z pomidorem bez skórki 80g /mleko/ Banan puree sztuka Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo pszenne z pastami + mus z jabłka Chleb pszenny 80g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Pasta z szynki drobiowej 30g /gluten_psz/seler/soja/mleko/ gorczyca/siarczany/ Pasta z jaj 60g /jaja/ Mus z jabłka pieczonego bez skórki sztuka, Czarna herbata/kawa/woda 0,25l A D
OBIAD	Zupa: Zupa grysikowa II danie: Makaron po Bolońsku, mix warzyw Zupa grysikowa krem 300ml /seler/gluten_psz/ Makaron spaghetti z sosem bolońskim puree 380g /gluten_psz/ Mix warzyw na ciepło (cukinia, dynia) 150g Kompot z owoców leśnych 300ml A	Zupa: Pomidorowa z ryżem II danie: Kurczak w sosie własnym z warzywami Pomidorowa z ryżem brązowym i ciecierzycą 300 ml /seler/ Puree kurczak w sosie własnym 150g Ziemniaki puree 200g, Marchew baby puree 150g, Kompot truskawkowy 300ml A G	Zupa: Krem wielowarzywny II danie: Pulpety drobiowe w sosie własnym Krem wielowarzywny 350 ml/seler/ Pulpety drobiowe w sosie jasnym puree 100g/70g /gluten_psz/seler/ Ziemniaki puree 200g /mleko/ Szpinak na ciepło puree 150g Kompot owocowy 250ml A	Zupa: Wielowarzywna z ziemniakami, II danie: Pierogi ruskie + puree z kalafiora Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmkisowana 300 ml /seler/ Pierogi ruskie puree 250g /gluten_psz/mleko/ Jogurt naturalny 20g /mleko/ Kalafior gotowany puree 150g Kompot wiśniowy 300ml A	Zupa: Zacierkowa zmkisowana II danie: Ryba (morszczuk) z warzywami puree Zupa zacierkowa zmkisowana 300 ml /gluten_psz/seler/ Pieczone morszczuk puree 100g /ryby/ Ziemniaki z koperkiem puree 200g, Szpinak na ciepło puree 150g Kompot jabłkowy 300ml A D	Zupa: Koperkowa zmkisowana, II danie: Gulasz z mięsem drobiowym Koperkowa z ziemniakami 300 ml /seler/ Kluski śląskie puree 200g Gulasz z mięsem drobiowym, brokulem, kalafiolem i marchewką puree 160g /gluten_psz/ Kompot z owoców leśnych 300ml A G	Zupa: Rosół z makaronem II danie: Eskalopki wieprzowe w bulionie puree Rosół z makaronem i natką pietruszki 300 ml /seler/gluten_psz/ Eskalopki wieprzowe w bulionie puree 100g/70g /gluten_psz/ Ziemniaki gotowane puree 200g /mleko/, Kompot truskawkowy 300ml A G
PODMIECZNEK	Koktajl truskawkowo-bananowy na maślanec 280 ml /mleko/	Salatka owocowa 286g (ananas, brzoskwinia, papaja) - puree	Kisiel wiśniowy z kawałkami owoców (jabłka) 200g A	Koktajl bananowy na kefirze 200 ml /mleko/	Kisiel z owocami 200g gluten_psz/przeszki_ziem /mleko/orzechy/ A	Serek naturalny, zmkisowany z musem truskawkowym 200g /mleko/	Sernik mix 100g /gluten/jaja/mleko/ D
KOLACJA	Pieczywo pszenne z puree, serek jogurtowy, pieczona gruszka Chleb pszenny 40g /gluten_psz/ Masło 15g /mleko/, Serek jogurtowy 50g /mleko/, Dżem truskawkowy 30g /gluten_psz/, Marchew puree 45g, Pieczona gruszka puree sztuka, Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo pszenne z pastami + salatka ziemniaczana na jogurcie Chleb pszenny 80g /gluten_psz/ Masło 15g /mleko/, Pasta z sałatki ziemniaczanej 80g /jaja/gorczyca/mleko/ Pasta z kiełbasy kanapkowej, parzonej i pomidora bez skórki 60g /gluten_psz/seler/soja/mleko/ gorczyca/siarczany/ Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo pszenne + pasta z sałatki niemieckiej Chleb pszenny 80g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Pasta z szynki kanapkowej i pomidora 60g /gluten_psz/seler/soja/mleko/gorczyca/siarczany/ rczyca/sezam/siarczany/ Pieczona cukinia puree 80g /mleko/, Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo pszenne z obkładem + pieczona cukinia Chleb pszenny 80g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Serek kanapkowy 40g /mleko/ Pasta z gotowanej szynki 30g /gluten_psz/soja/mleko/seler/go sezam/, Pasta z sałatki niemieckiej z jogurtem 80g /mleko/, Czarna herbata 0,25l A D	Pieczywo pszenne z pastą z kiełbaski + serek wiejski Chleb pszenny 80g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Serek wiejski 60g /mleko/ Pasta z kiełbasy kanapkowej, parzonej i ogórka bez skórki 120g /gluten_psz/seler/ soja/mleko/gorczyca/siarczany/ Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo pszenne z pastą z chudego twarogu Chleb pszenny 40g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Pasta z sera twarogowego chudego 45g /mleko/ Dżem morelowy puree 30g Puree marchew-jabłko 80g Czarna herbata/woda 0,25l A	Pieczywo pszenne z pastami +gotowana dynia z jabłkiem Chleb pszenny 80g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Pasta z szynki drobiowej 36g /gluten_psz/seler/soja/mleko/ gorczyca/siarczany/, Serek jogurtowy 25g /mleko/ Gotowana dynia z jabłkiem 80g Czarna herbata 0,25l A
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Energia [kcal] 2249 kcal Białko [g] 90,9g Tłuszcz [g] 69,5g w tym NKT [g] 29,7g Węglowodany [g] 334,1g w tym cukry [g] 99,3g Sód [g] 2,1g Błonnik [g] 37,9g	Energia [kcal] 2074 kcal Białko [g] 94,8g Tłuszcz [g] 61,5g w tym NKT [g] 24,8g Węglowodany [g] 296,9g w tym cukry [g] 93,1g Sód [g] 2,6g Błonnik [g] 33,7g	Energia [kcal] 2099 kcal Białko [g] 88,1g Tłuszcz [g] 61,5g w tym NKT [g] 31,9g Węglowodany [g] 279,8g w tym cukry [g] 90g Sód [g] 3,2g Błonnik [g] 32,6g	Energia [kcal] 2065 kcal Białko [g] 88,1g Tłuszcz [g] 76,4g w tym NKT [g] 31,9g Węglowodany [g] 279,8g w tym cukry [g] 90g Sód [g] 3,2g Błonnik [g] 32,6g	Energia [kcal] 2124 kcal Białko [g] 92,4g Tłuszcz [g] 70,1g w tym NKT [g] 24,3g Węglowodany [g] 292,1g w tym cukry [g] 92,6g Sód [g] 3,0g Błonnik [g] 28,7g	Energia [kcal] 2078 kcal Białko [g] 100,7g Tłuszcz [g] 65,6g w tym NKT [g] 24,3g Węglowodany [g] 273,9g w tym cukry [g] 100,4g Sód [g] 2,0g Błonnik [g] 21g	Energia [kcal] 1952 kcal Białko [g] 94,3g Tłuszcz [g] 68g w tym NKT [g] 32,8g Węglowodany [g] 243,6g w tym cukry [g] 77,7g Sód [g] 2,6g Błonnik [g] 17,2g

JADŁOSPIS 18.05-24.05.26

DIETA WEGETARIAŃSKA (WE)



Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.

OZNACZENIE METODY OBRÓBKII TERMICZNEJ POTRAW

- A** Gotowanie
- B** Gotowanie na parze
- C** Gotowanie pod ciśnieniem
- D** Pieczenie
- E** Podpiekanie
- F** Smażenie
- G** Duszenie
- H** Grillowanie
- I** Opiekanie
- J** Blanszowanie
- K** Sous-vide
- L** Wędzenie
- M** Prażenie

KALORYCZNOŚĆ DIETY

2000-2200 KCAL

WARTOŚCI ODŻYWCZE

UŚREDNIONA WARTOŚĆ 18.05-24.05.26

Energia [kcal]	2059 kcal
Białko [g]	83,3g
Tłuszcz [g]	72,7g
w tym NKT [g]	30,2g
Węglowodany [g]	285,3g
w tym cukry [g]	79,9g
Sód [g]	2,8g
Błonnik [g]	31,7g

	18.05.2026	19.05.2026	20.05.2026	21.05.2026	22.05.2026	23.05.2026	24.05.2026
ŚNIADANIE	Zupa mleczna z musli Mleko 2% 240 ml /mleko/ Musli 60g /gluten_ows/ soja/mleko/ A	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Mleko 2% 270 ml /mleko/ Płatki kukurydziane 36g /mleko/gluten_psz/ A	Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi Mleko 2% 270 ml /mleko/ Płatki orkiszowe 35g /gluten_ork/ A	Chałka z masłem + kakao Chałka 30 g /gluten_psz/jaja/ mleko/ Masło 5g /mleko/, Kakao 10g /mleko/orzeszki_ziem/ orzechy/, Cukier 10g A	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Mleko 2% 270 ml /mleko/ Płatki kukurydziane 36g /mleko/gluten_psz/ A	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi Mleko 2% 270 ml /mleko/ Płatki gryczane 24g A	Zupa mleczna z makaronem Mleko 2% 270 ml /mleko/ Makaron 30g /gluten_psz/jaja/ A
II ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne z obkładem + jabłko Chleb pszenny ze słonecznikiem 80g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Jajko sztuka /jaja/ Wędlina wegetariańska 60g, Roszpinka 25g Rzodkiewka 60g Jabłko sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l A	Pieczywo orkiszowe/ graham z obkładem + kiwi Chleb orkiszowy 40g /gluten_ork/, Chleb graham 40g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Pasta jajeczna 60g /jaja/ gorczyca/ Wędlina wegetariańska 60g Sałata 20g Ogórek konserwowe 60g /gorczyca/, Kiwi sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l A	Pieczywo pszenne/ żytnie z obkładem + banan Chleb pszenny 40g /gluten_psz/ Chleb żytni 40g /gluten_zyt/ Masło 10g /mleko/ Pasztet sojowy 60g /soja/ Ser mozzarella 20g /mleko/ Sałata 20g Ogórek świeży 80g Banan sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l A	Pieczywo orkiszowe/ graham z obkładem + gruszka Chleb orkiszowy 40g /gluten_ork/ Chleb graham 40g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Jajko 60g /jaja/ Majonez 5g /jaja/gorczyca/ Szczypiorek 2,5g Rolada ustrzycka 60g /mleko/ Rukola 20g, Pomidor 60g Banan sztuka Gruszka sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l A	Pieczywo pszenne z obkładem + warzywa Chleb pszenny 80g /gluten_psz/, Masło 10g /mleko/ Ser edamski 40g /mleko/, Pasztet sojowy 30g /soja/ Sałata 15g, Papryka świeża 60g, Jabłko sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l A	Pieczywo pszenne/graham z pastą ze słonecznika i suszonych pomidorów + banan Chleb pszenny 40g /gluten_psz/ Chleb graham 40g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Jajko 50g /jaja/ Pasta ze słonecznika i suszonych pomidorów 60g Serek wiejski 60g /mleko/ Sałata 15g Pomidor 60g Banan sztuka Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo pszenne z obkładem + jabłko Chleb pszenny 80g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Jajko 50g /jaja/ Szynka wegańska 30g /soja/ Roszpinka 25g Ogórek świeży 60g Jabłko sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l A
OBIAD	Zupa: Kapuśniak II danie: Makaron z sosem warzywnym i tofu Kapuśniak z ziemniakami 300 ml /seler/ Makaron spaghetti 100g /gluten_psz/jaja/ Sos warzywny z tofu 260g Mix warzyw na ciepło 150g Kompot z owoców leśnych 300 ml A	Zupa: Pomidorowa z ryżem II danie: Curry warzywne Pomidorowa z ryżem brązowym i ciecierzycą 300 ml /seler/ Curry warzywne 150g Ziemniaki 220g, Marchew baby 90g, Surówka wielowarzywna 75g, Kompot truskawkowy 300ml A G	Zupa: Krem wielowarzywny II danie: Steak warzywny w sosie Krem wielowarzywny + pestki słonecznika 380 ml/seler/, Steak warzywny w sosie 100g/70g /gluten_psz/seler/ Ziemniaki puree 180g /mleko/, Szpinak na ciepło 80g, Surówka colleslaw 80g /jaja/gorczyca/ Kompot owocowy 250ml A G	Zupa: Cukiniowa z marchewką. II danie: Pierogi ruskie z jogurtem + warzywa Cukiniowa z marchewką 300 ml /seler/ Pierogi ruskie z jogurtem 250g/50g /gluten_psz/mleko/ Surówka z marchewki i ananasa 75g Gotowany kalafior z bułką tartą 80g /gluten_psz/ Kompot wiśniowy 300ml A	Zupa: Ogórkowa z ryżem II danie: Kotlety sojowe z jogurtem Zupa ogórkowa z ryżem i koperkiem 300 ml /seler/ Kotlety sojowe 4 sztuki /gluten_psz/soja/, Ziemniaki z koperkiem 200g Czerwona kapusta na ciepło 75g, Kapusta kiszona 75g Kompot jabłkowy 300ml A	Zupa: Pieczarkowa z makaronem, II danie: Gulasz z tofu + kluski śląskie Pieczarkowa z makaronem 300 ml /seler/gluten_psz/ Kluski śląskie 200g Gulasz z tofu, brokułem, kalafiem i marchewką 160g /gluten_psz/soja/ Kompot z owoców leśnych 250ml A G	Zupa: Rosół z makaronem II danie: Naleśniki ze szpinakiem i serem mozzarella Rosół z makaronem i natką pietruszki 300 ml /seler/gluten_psz/ Naleśniki ze szpinakiem i serem mozzarella 2 sztuki /gluten_psz/ jaja/mleko/ Surówka colleslaw 150g /jaja/gorczyca/, Kompot truskawkowy 300ml A F
PODMIECZKIEK	Koktajl truskawkowo-bananowy na maślanec 280 ml /mleko/	Sałatka owocowa 286g (ananas, brzoskwinia, papaja)	Kisiel wiśniowy z kawałkami owoców (jabłka) 200g A	Koktajl malinowo-kakaowy na kefirze 200 ml/mleko/orzeszki_ziem/orzechy/	Mini pączki z białą czekoladą 2 sztuki /gluten_psz/jaja/mleko/ F	Jogurt naturalny 150g /mleko/ Granola 30g /gluten_psz_ork/ orzechy/soja/mleko/orzeszki ziemne/	Sernik 100g /gluten/jaja/mleko/ D
KOLACJA	Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste z obkładem, serek jogurtowy Chleb orkiszowy 80g /gluten_ork/ Masło 10g /mleko/, Serek jogurtowy 30g /mleko/, Dżem truskawkowy 15g Sałata 10g, Papryka konserwowa 60g /gorczyca/ Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo pszenne, wieloziarniste z obkładem + sałatka ziemniaczana Chleb pszenny 40g /gluten_psz/, Chleb wieloziarnisty 40g /gluten_psz/gluten_ork/ Masło 10g /mleko/ Pasta warzywna 60g /seler/ Pomidor 60g, Kiełki rzodkiewki 10g, Sałatka ziemniaczana 95g /jaja/gorczyca/ Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo pszenne/graham z pastami warzywnymi Chleb pszenny 40g /gluten_psz/ Chleb graham 40g /gluten_psz/ Masło 10g /mleko/ Pasta z soczewicy 60g Roszpinka 25g, Rzodkiewka 60g, Pasta z sałatki niemieckiej z jogurtem 80g /jaja/gorczyca/ Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo pszenne/ żytnie z obkładem Chleb pszenny 40g /gluten_psz/ Chleb żytni 40g /gluten_zyt/ Masło 10g /mleko/ Serek kanapkowy 40g /mleko/ Dżem owocowy 30g Mix sałat 20g Ogórek kiszony 60g Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo orkiszowe z pastą i wegańską wędliną + ogórek świeży Chleb orkiszowy 80g /gluten_ork/, Masło 10g /mleko/ Pasta jajeczna z koperkiem 60g /jaja/, Wędlina wegańska /gluten_psz/soja/mleko/seler/ gorczyca/sezam/siarczan/ Ogórek świeży 60g, Roszpinka 25g, Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo orkiszowe z obkładem Chleb orkiszowy 80g /gluten_ork/ Masło 10g /mleko/ Ser twarogowy chudy 60g /mleko/ Dżem morelowy 30g Schab na kanapki 40g Rukola 20g Rzodkiewka 60g Czarna herbata 0,25l A	Pieczywo orkiszowe z obkładem Chleb orkiszowy 80g /gluten_ork/ Masło 10g /mleko/ Sałatka hawajska z szynką wegańską 80g /soja/ Serek jogurtowy 25g /mleko/ Sałata 20g, Papryka czerwona konserwowa 60g /gorczyca/ Czarna herbata 0,25l A
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Energia [kcal] 2119 kcal Białko [g] 86,5g Tłuszcz [g] 67,5g w tym NKT [g] 26,2g Węglowodany [g] 311,8g w tym cukry [g] 82,3g Sód [g] 3,1g Błonnik [g] 35,9g	Energia [kcal] 2043 kcal Białko [g] 76,9g Tłuszcz [g] 69,9g w tym NKT [g] 25,8g Węglowodany [g] 294,7g w tym cukry [g] 82,9g Sód [g] 2,8g Błonnik [g] 39,1g	Energia [kcal] 2115 kcal Białko [g] 79,1g Tłuszcz [g] 69,4g w tym NKT [g] 27,5g Węglowodany [g] 313,8g w tym cukry [g] 87,2g Sód [g] 2,5g Błonnik [g] 38,9g	Energia [kcal] 2161 kcal Białko [g] 69,8g Tłuszcz [g] 92,7g w tym NKT [g] 39,8g Węglowodany [g] 274,7g w tym cukry [g] 74,3g Sód [g] 3,0g Błonnik [g] 23,4g	Energia [kcal] 1990 kcal Białko [g] 92,3g Tłuszcz [g] 69,7g w tym NKT [g] 34,3g Węglowodany [g] 259,1g w tym cukry [g] 77,5g Sód [g] 3,1g Błonnik [g] 34,8g	Energia [kcal] 1905 kcal Białko [g] 84,1g Tłuszcz [g] 60,9g w tym NKT [g] 24,6g Węglowodany [g] 276g w tym cukry [g] 78,7g Sód [g] 2,0g Błonnik [g] 31,7g	Energia [kcal] 2104 kcal Białko [g] 94,4g Tłuszcz [g] 78,8g w tym NKT [g] 33,3g Węglowodany [g] 267,1g w tym cukry [g] 76,6g Sód [g] 2,8g Błonnik [g] 18,4g

JADŁOSPIS 18.05-24.05.26

DIETA BEZMLECZNA (ML)



Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.

OZNACZENIE METODY OBRÓBKII TERMICZNEJ POTRAW

- A** Gotowanie
- B** Gotowanie na parze
- C** Gotowanie pod ciśnieniem
- D** Pieczenie
- E** Podpiekanie
- F** Smażenie
- G** Duszenie
- H** Grillowanie
- I** Opiekanie
- J** Blansowanie
- K** Sous-vide
- L** Wędzenie
- M** Prażenie

KALORYCZNOŚĆ DIETY

2000-2200 KCAL

WARTOŚCI ODŻYWCZE

UŚREDNIONA WARTOŚĆ 18.05-24.05.26

Energia [kcal] 2013 kcal
 Białko [g] 80,8g
 Tłuszcz [g] 70,3g
 w tym NKT [g] 20,9g
 Węglowodany [g] 281,8g
 w tym cukry [g] 71,7g
 Sód [g] 2,6g
 Błonnik [g] 32,3g

24.05.2026

Zupa na napoju roślinnym z makaronem

Napój roślinny 240 ml /orzeszki_ziem/orzechy/soja/ Makaron 60g /gluten_psz/jaja/ **A**

Pieczywo pszenne z obkładem + jabłko

Chleb pszenny 80g /gluten_psz/ Masło roślinne 10g Jajko 50g /jaja/ Szynka bezglutenowa 30g Roszponka 25g Ogórek świeży 60g Jabłko sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l **A**

23.05.2026

Zupa na napoju roślinnym z płatkami gryczanymi

Napój roślinny 240 ml /orzeszki_ziem/orzechy/soja/ Płatki gryczane 40g **A**

Pieczywo pszenne/graham z pastą ze słonecznika i suszonych pomidorów + banan

Chleb pszenny 40g /gluten_psz/ Chleb graham 40g /gluten_psz/ Masło roślinne 10g Pasta ze słonecznika i suszonych pomidorów 60g Szynka bezglutenowa 60g Sałata 15g Pomidor 60g Banan sztuka Czarna herbata 0,25l **A**

22.05.2026

Zupa na napoju roślinnym z płatkami kukurydzianymi

Napój roślinny 240 ml /orzeszki_ziem/orzechy/soja/ Płatki kukurydziane 36g /gluten_psz/ **A**

Pieczywo pszenne/graham z obkładem + jabłko

Chleb pszenny 40g /gluten_psz/ Chleb graham 40g /gluten_psz/ Masło roślinne 10g Pasztet sojowy 60g Ser żółty wegański 60g Sałata 15g Papryka świeża 80g Jabłko sztuka Czarna herbata 0,25l **A**

21.05.2026

Zupa na napoju roślinnym z płatkami owsianymi

Napój roślinny 240 ml /orzeszki_ziem/orzechy/soja/ Płatki owsiane 40g /gluten_ow/ **A**

Pieczywo orkiszowe/ graham z obkładem + gruszka

Chleb orkiszowy 40g /gluten_ork/ Chleb graham 40g /gluten_psz/ Masło roślinne 10g Jajko 60g /jaja/ Majonez 5g /jaja/gorczyca/ Szcypiorek 2,5g Parowana pierś drobiowa 60g Rukola 20g, Pomidor 60g Gruszka sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l **A**

20.05.2026

Zupa na napoju roślinnym z płatkami orkiszowymi

Napój roślinny 240 ml /orzeszki_ziem/orzechy/soja/ Płatki orkiszowe 40g /gluten_ork/ **A**

Pieczywo pszenne/ żytnie z obkładem + banan

Chleb pszenny 40g /gluten_psz/ Chleb żytni 40g /gluten_zyt/ Masło roślinne 10g Pasztet sojowy 60g /soja/ Schab gotowany w plasterach 60g, Sałata 20g Ogórek świeży 80g Rukola 20g, Pomidor 60g Gruszka sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l **A**

19.05.2026

Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi

Napój roślinny 240 ml /orzeszki_ziem/orzechy/soja/ Płatki kukurydziane 36g /gluten_psz/ **A**

Pieczywo orkiszowe/ graham z obkładem + kiwi

Chleb orkiszowy 40g /gluten_ork/, Chleb graham 40g /gluten_psz/ Masło roślinne 10g Pasta jajeczna 120g /jaja/ gorczyca/ Wędlina bezglutenowa 60g Sałata 20g Ogórki konserwowe 60g /gorczyca/, Kiwi sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l **A**

18.05.2026

Zupa mleczna z napojem roślinnym i musli

Napój roślinny 240 ml /orzeszki_ziem/orzechy/soja/ Musli 60g /gluten_ows/ **A**

Pieczywo pszenne z obkładem + jabłko

Chleb pszenny ze słonecznikiem 80g /gluten_psz/ Masło roślinne 10g Jajko sztuka /jaja/ Wędlina bezglutenowa 60g, Roszponka 25g Rzodkiewka 60g Jabłko sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l **A**

Zupa: Rosół z makaronem II danie: Eskalopki wieprzowe w sosie pieczeniowym jasnym

Rosół z makaronem i natką pietruszki 300 ml /seler/gluten_psz/ Eskalopki wieprzowe w sosie pieczeniowym 100g/70g /gluten_psz/ Surówka collesław 150g /jaja/gorczyca/, Ziemniaki z koperkiem 200g Kompot truskawkowy 300ml **A G**

Zupa: Pieczarkowa z makaronem, II danie: Gulasz z mięsem drobiowym

Pieczarkowa z makaronem 300 ml /seler/gluten_psz/ Kluski śląskie 200g Gulasz z mięsem drobiowym, brokulem, kalafiorom i marchewką 170g /gluten_psz/ Kompot z owoców leśnych 250ml **A G**

Zupa: Ogórkowa z ryżem II danie: Ryba pieczona z warzywami

Zupa ogórkowa z ryżem i koperkiem 300 ml /seler/ Ryba pieczona (morszczuk) 100g /ryby/ Ziemniaki z koperkiem 220g Szpinak na ciepło 150g Kompot jabłkowy 300ml **A D**

Zupa: Cukiniowa z marchewką. II danie: Pierogi staropolskie cebulką + warzywa

Cukiniowa z marchewką 300 ml /seler/ Pierogi staropolskie z cebulką 250g/50g /gluten_psz/mleko/ Surówka z marchewki i ananasa 75g Gotowany kalafior 80g /jaja/gorczyca/, Kompot owocowy 250ml **A G**

Zupa: Krem wielowarzywny II danie: Pulpeciki drobiowe w sosie pieczarkowym

Krem wielowarzywny + pestki słonecznika 380 ml/seler/, Pulpeciki drobiowe w sosie pieczarkowym 100g/70g /gluten_psz/seler/ Ziemniaki puree 180g /mleko/, Szpinak na ciepło 80g, Surówka collesław 80g /jaja/gorczyca/, Kompot owocowy 250ml **A G**

Zupa: Pomidorowa z ryżem II danie: Kurczak curry

Pomidorowa z ryżem brązowym i ciecierzycą 300 ml /seler/ Kurczak w sosie curry 150g Ziemniaki 220g, Marchew baby 90g, Surówka z kapusty pekińskiej 75g, Kompot truskawkowy 300ml **A G**

Zupa: Kapuśniak II danie: Pyzy z mięsem z cebulką + mix warzyw

Kapuśniak z ziemniakami 300 ml /seler/ Pyzy z mięsem z cebulką 300g /gluten_psz/ jaja/ Mix warzyw na ciepło 150g Kompot z owoców leśnych 300 ml **A**

Ciastka 3 sztuki /gluten_psz/ **D**

Serek naturalny, wegański z mussem truskawkowym /soja/ **A**

Kisiel z kawałkami owoców 200g **A**

Koktajl malinowo-kakaowy na napoju roślinnym 200 ml /soja/orzeszki_ziem/orzechy/ **A**

Kisiel wiśniowy z kawałkami owoców (jabłka) 200g **A**

Sałatka owocowa 286g (ananas, brzoskwinia, papaja) **A**

Koktajl truskawkowo-bananowy na napoju 280 ml /soja/ **A**

Pieczywo orkiszowe z obkładem

Chleb orkiszowy 80g /gluten_ork/ Masło roślinne 10g Połędwica soppoka 60g Serek jogurtowy wegański 25g, Sałata 20g, Papryka czerwona konserwowa 60g /gorczyca/, Czarna herbata 0,25l **A**

Pieczywo orkiszowe z obkładem

Chleb orkiszowy 80g /gluten_ork/ Masło roślinne 10g Serek wegański do smarowania 75g /mleko/ Dżem morelowy 60g Rukola 20g Rzodkiewka 90g Czarna herbata 0,25l **A**

Pieczywo pszenne/ żytnie z obkładem

Chleb pszenny 40g /gluten_psz/ Chleb żytni 40g /gluten_zyt/ Masło roślinne 10g Serek kanapkowy wegański 60g, Dżem owocowy 60g Mix sałat 20g Ogórek kiszony 60g Czarna herbata 0,25l **A**

Pieczywo pszenne/graham z obkładem

Chleb pszenny 40g /gluten_psz/ Chleb graham 40g /gluten_psz/ Masło roślinne 10g Pasta z soczewicy 60g Roszponka 25g, Rzodkiewka 60g, Szynka bezglutenowa 60g /jaja/gorczyca/ Czarna herbata 0,25l **A**

Pieczywo pszenne, wielozłazniste z obkładem + sałatka ziemniaczana

Chleb pszenny 40g /gluten_psz/, Chleb wielozłaznisty 40g /gluten_psz/gluten_ork/ gluten_zyt/ Masło roślinne 10g Pasta warzywna 60g /seler/ Pomidor 60g, Kiełki rzodkiewki 10g, Sałatka ziemniaczana 95g /jaja/gorczyca/ Czarna herbata 0,25l **A**

Pieczywo orkiszowe, wielozłazniste z obkładem

Chleb orkiszowy 80g /gluten_ork/ Masło roślinne 10g, Wędlina bezglutenowa 60g, Dżem truskawkowy 60g Sałata 10g, Papryka konserwowa 60g /gorczyca/ Czarna herbata 0,25l **A**

Pieczywo orkiszowe, wielozłazniste z obkładem

Chleb orkiszowy 80g /gluten_ork/ Masło roślinne 10g, Wędlina bezglutenowa 60g, Dżem truskawkowy 60g Sałata 10g, Papryka konserwowa 60g /gorczyca/ Czarna herbata 0,25l **A**

Energia [kcal] 2073 kcal
 Białko [g] 86,5g
 Tłuszcz [g] 67,4g
 w tym NKT [g] 15,2g
 Węglowodany [g] 298g
 w tym cukry [g] 84,3g
 Sód [g] 3,0g
 Błonnik [g] 37,1g

Energia [kcal] 2021 kcal
 Białko [g] 76,8g
 Tłuszcz [g] 71,7g
 w tym NKT [g] 18,2g
 Węglowodany [g] 283,5g
 w tym cukry [g] 69,2g
 Sód [g] 2,9g
 Błonnik [g] 39,1g

Energia [kcal] 2042 kcal
 Białko [g] 91,3g
 Tłuszcz [g] 62,2g
 w tym NKT [g] 17,9g
 Węglowodany [g] 298,6g
 w tym cukry [g] 73,9g
 Sód [g] 2,3g
 Błonnik [g] 39g

Energia [kcal] 2029 kcal
 Białko [g] 71,6g
 Tłuszcz [g] 77,1g
 w tym NKT [g] 24,4g
 Węglowodany [g] 275g
 w tym cukry [g] 65,2g
 Sód [g] 2,0g
 Błonnik [g] 25,9g

Energia [kcal] 1910 kcal
 Białko [g] 96,6g
 Tłuszcz [g] 67,8g
 w tym NKT [g] 26,3g
 Węglowodany [g] 243,2g
 w tym cukry [g] 76,2g
 Sód [g] 2,8g
 Błonnik [g] 27,6g

Energia [kcal] 1962 kcal
 Białko [g] 59,7g
 Tłuszcz [g] 76,4g
 w tym NKT [g] 21,4g
 Węglowodany [g] 280,7g
 w tym cukry [g] 80g
 Sód [g] 2,0g
 Błonnik [g] 33,3g

Energia [kcal] 2083 kcal
 Białko [g] 83,4g
 Tłuszcz [g] 69,2g
 w tym NKT [g] 23,2g
 Węglowodany [g] 293,7g
 w tym cukry [g] 53,2g
 Sód [g] 2,8g
 Błonnik [g] 24,2g

JADŁOSPIS 18.05-24.05.26

DIETA BEZGLUTENOWA (GL)



Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.

OZNACZENIE METODY OBRÓBKII TERMICZNEJ POTRAW

- A** Gotowanie
- B** Gotowanie na parze
- C** Gotowanie pod ciśnieniem
- D** Pieczenie
- E** Podpiekanie
- F** Smażenie
- G** Duszenie
- H** Grillowanie
- I** Opiekanie
- J** Blanszowanie
- K** Sous-vide
- L** Wędzenie
- M** Prażenie

KALORYCZNOŚĆ DIETY

2000-2200 KCAL

WARTOŚCI ODŻYWCZE

UŚREDNIONA WARTOŚĆ 18.05-24.05.26

Energia [kcal] 2083 kcal
 Białko [g] 81,8g
 Tłuszcz [g] 76,9g
 w tym NKT [g] 27g
 Węglowodany [g] 280g
 w tym cukry [g] 83,3g
 Sód [g] 2,4g
 Błonnik [g] 32,7g

18.05.2026		19.05.2026		20.05.2026		21.05.2026		22.05.2026		23.05.2026		24.05.2026		
ŚNIADANIE	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi	Zupa mleczna z płatkami owsianymi bezglutenowymi	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi	Zupa mleczna z makaronem bezglutenowym	Mleko 2% 240 ml /mleko/ Płatki jaglane 40g	Mleko 2% 270 ml /mleko/ Płatki kukurydziane 36g /mleko/	Mleko 2% 270 ml /mleko/ Płatki gryczane 24g	Mleko 2% 270 ml /mleko/ Płatki kukurydziane 36g /mleko/	Mleko 2% 270 ml /mleko/ Płatki gryczane 24g	Mleko 2% 270 ml /mleko/ Makaron bezglutenowy 40g	
	Pieczywo bezglutenowe z obkładem + jabłko	Pieczywo bezglutenowe z obkładem + kiwi	Pieczywo bezglutenowe z obkładem + banan	Pieczywo bezglutenowe z obkładem + gruszką	Pieczywo bezglutenowe z obkładem + jabłko	Pieczywo bezglutenowe z obkładem + banan	Pieczywo bezglutenowe z obkładem + jabłko	Chleb bezglutenowy 80g Masło 10g /mleko/ Jajko sztuka /jaja/ Wędlina bezglutenowa 60g, Roszponka 25g Rzdokiewka 60g Jabłko sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l	Chleb bezglutenowy 80g Masło 10g /mleko/ Pasta jajeczna 60g /jaja/ mleko/ Wędlina bezglutenowa 60g Sałata 20g Ogórek świeży 80g Banan sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l	Chleb bezglutenowy 80g Masło 10g /mleko/ Schab gotowany w plasterach 60g, Ser mozzarella 15g /mleko/, Sałata 20g Ogórek świeży 80g Pierś drobiowa z ziołami 60g /gluten_psz/soja/ Rukola 20g, Pomidor 60g Gruszką sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l	Chleb bezglutenowy 80g Masło 10g /mleko/ Jajko 60g /jaja/ Majonez 5g /jaja/gorczyca/ Szczypiorek 2,5g Pierś drobiowa z ziołami 60g /gluten_psz/soja/ Rukola 20g, Pomidor 60g Gruszką sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l	Chleb bezglutenowy 80g Masło 10g /mleko/ Ser edamski 30g /mleko/ Pasztet sojowy 30g /soja/ Sałata 15g Papryka świeża 65g Jabłko sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l	Chleb bezglutenowy 80g Masło 10g /mleko/ Pasta ze słonecznika i suszonych pomidorów 60g /mleko/, Serek wiejski 40g /mleko/, Sałata 15g Pomidor 60g Banan sztuka Czarna herbata 0,25l	Chleb bezglutenowy 80g Masło 10g /mleko/ Jajko 50g /jaja/ Szynka bezglutenowa 30g Roszponka 25g Ogórek świeży 60g Jabłko sztuka Czarna herbata/kawa/ woda 0,25l
II ŚNIADANIE	Zupa: Kapuśniak II danie: Carbonara	Zupa: Pomidorowa z ryżem II danie: Kurczak w sosie własnym z warzywami	Zupa: Krem wielowarzywny II danie: Pulpety drobiowe w sosie pieczarkowym	Zupa: Cukiniowa z marchewką, II danie: Pierogi ruskie z cebulką + warzywa	Zupa: Ogórkowa z ryżem II danie: Ryba (morszczuk) z warzywami	Zupa: Pieczarkowa z makaronem b/gl II danie: Gulasz z mięsem drobiowym	Zupa: Rosół z makaronem b/gl II danie: Eskalopki wieprzowe gotowane w bulionie	Kapuśniak z ziemniakami 300 ml /seler/ Makaron spaghetti bezglutenowy 80g Sos carbonara 180g Mix warzyw (marchew, brokuł, kalafior) 150g Kompot z owoców leśnych 300 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym i ciecierzycą 300 ml /seler/ Kurczak w sosie własnym 150g, Ziemniaki 220g, Marchew baby 90g, Surówka z kapusty pekińskiej 75g, Kompot truskawkowy 300ml	Krem wielowarzywny + pestki słonecznika 380 ml/seler/, Pulpety drobiowe w sosie pieczarkowym 100g/70g /gluten_psz/seler/ Ziemniaki puree 180g /mleko/, Szpinak na ciepło 80g, Surówka collesław 80g Kompot owocowy 250ml	Cukiniowa z marchewką 300 ml /seler/ Pierogi ruskie z cebulką b/gl 250g/50g /mleko/ Surówka z marchewki i ananasa 75g Gotowany kalafior 80g Kompot wiśniowy 300ml	Ogórkowa z ryżem i koperkiem 300 ml /seler/mleko/ Pieczony morszczuk 100g /ryby/ Ziemniaki z koperkiem 200g Szpinak na ciepło 150g Kompot jabłkowy 250ml	Pieczarkowa z makaronem b/gl 300 ml /seler/ Kluski śląskie 200g Gulasz z mięsem drobiowym, brokułem, kalafioriem i marchewką 160g Kompot z owoców leśnych 250ml	Rosół z makaronem b/gl i natką pietruszki 300 ml /seler/ Eskalopki wieprzowe gotowane w bulionie 100g/70g Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka collesław 75g /jaja/gorczyca/, Mizeria z jogurtem 75g /mleko/, Kompot truskawkowy 300ml
	OBIAD	Koktajl truskawkowo-bananowy na maślanec 280 ml /mleko/	Sałatką owocową 286g (ananas, brzoskwinia, papaja)	Kisiel wiśniowy z kawałkami owoców (jabłka) 200g	Koktajl malinowo-kakaowy na kefirze 200 ml /mleko/	Kisiel bezglutenowy z kawałkami owoców 200g	Serek naturalny z musem truskawkowym 200g /mleko/	Ciastka bezglutenowe 60g						
KOLACJA	Pieczywo bezglutenowe z obkładem, serek jogurtowy	Pieczywo bezglutenowe z obkładem + sałatka ziemniaczana	Pieczywo bezglutenowe z obkładem + sałatka makaronowa z tuńczykiem	Pieczywo bezglutenowe z obkładem	Pieczywo bezglutenowe z obkładem	Pieczywo bezglutenowe z obkładem	Pieczywo bezglutenowe z obkładem							
	Chleb bezglutenowy 80g Masło 10g /mleko/, Serek jogurtowy 30g /mleko/, Szynka konserwowa 60g, Sałata 10g, Papryka świeża 60g Czarna herbata 0,25l	Chleb bezglutenowy 80g Masło 10g /mleko/, Pasta warzywna 60g, Pomidor 60g, Rukola 25g, Sałatka ziemniaczana 95g /jaja/gorczyca/ Czarna herbata 0,25l	Chleb bezglutenowy 80g Masło 10g /mleko/ Szynka kanapkowa b/gl 60g /soja/mleko/orzechy/gorczyca/se zam/siarczany/, Roszponka 25g, Rzdokiewka 60g, Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą 80g /ryby/jaja/gorczyca/Czarna herbata 0,25l	Chleb bezglutenowy 80g Masło 10g /mleko/ Serek kanapkowy 20g /mleko/ Wędlina bezglutenowa 60g Mix sałat 20g Ogórek kiszony 60g Czarna herbata 0,25l	Chleb bezglutenowy 80g Masło 10g /mleko/ Serek wiejski 60g /mleko/ Pierś z indyka pieczona w plasterach 60g Roszponka 25g Ogórek świeży 60g Czarna herbata 0,25l	Chleb bezglutenowy 80g Masło 10g /mleko/ Ser twarogowy chudy 60g /mleko/ Dżem morelowy 30g Rukola 20g Rzdokiewka 60g Czarna herbata 0,25l	Chleb bezglutenowy 80g Masło 10g /mleko/ Schab gotowany w plasterach 60g, Serek kanapkowy 15g /mleko/, Sałata 20g, Papryka czerwona konserwowa 60g /gorczyca/ Czarna herbata 0,25l							
WARTOŚCI ODŻYWCZE	Energia [kcal] 2231 kcal Białko [g] 82,7g Tłuszcz [g] 88,5g w tym NKT [g] 35,5g Węglowodany [g] 288,1g w tym cukry [g] 74,8g Sód [g] 2,5g Błonnik [g] 38,6g	Energia [kcal] 2092 kcal Białko [g] 83,0g Tłuszcz [g] 75,6g w tym NKT [g] 21,7g Węglowodany [g] 283g w tym cukry [g] 89,1g Sód [g] 2,5g Błonnik [g] 36,5g	Energia [kcal] 2140 kcal Białko [g] 85,7g Tłuszcz [g] 85,9g w tym NKT [g] 29,9g Węglowodany [g] 271,54g w tym cukry [g] 97,3g Sód [g] 2,6g Błonnik [g] 33g	Energia [kcal] 2073 kcal Białko [g] 79,7g Tłuszcz [g] 81,6g w tym NKT [g] 23,8g Węglowodany [g] 265,3g w tym cukry [g] 74,4g Sód [g] 1,9g Błonnik [g] 26,4g	Energia [kcal] 1976 kcal Białko [g] 79,6g Tłuszcz [g] 66,9g w tym NKT [g] 26g Węglowodany [g] 276,2g w tym cukry [g] 93,3g Sód [g] 3,0g Błonnik [g] 29,7g	Energia [kcal] 1958 kcal Białko [g] 75,5g Tłuszcz [g] 66,4g w tym NKT [g] 21,9g Węglowodany [g] 278,7g w tym cukry [g] 88,7g Sód [g] 1,9g Błonnik [g] 35,8g	Energia [kcal] 2138 kcal Białko [g] 86,6g Tłuszcz [g] 73,5g w tym NKT [g] 32,1g Węglowodany [g] 296,1g w tym cukry [g] 65,6g Sód [g] 2,4g Błonnik [g] 29,0g							