JADŁOSPIS 31.08-6.09.2026

DIETA PODSTAWOWA

	31.08	1.09	2.09	3.09	4.09	5.09	6.09
ŚNIADANIE	**Zupa mleczna z płatkami jaglanymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki jaglane** 40g A	**Chała z dżemem + kakao** **Chałka** 30 g /gluten_psz/jaja/ mleko/ **Dżem** 30g**, Masło** 5g /mleko/**, Kakao** 5g /mleko/ A	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki owsiane** 40g /gluten_ows/ A	**Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki czekoladowe** 35g /mleko/gluten_psz/ A	**Zupa mleczna z musli** **Mleko 2%** 240 ml /mleko/ **Musli** 60g /gluten_psz/orzeszki_ziem/mleko/orzechy/ A	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi** **Mleko 2%** 240 ml /mleko/ **Płatki ryżowe** 30g A	**Zupa mleczna z lanymi kluskami** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Lane kluski** 40g /mleko/gluten_psz/jaja/ A
II ŚNIADANIE	**Pieczywo orkiszowe z obkładem + gruszka** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Jajko w sosie tatarskim** /jaja/ 50g **Wędlina wieprzowa** 30g **Ogórek zielony** 60g **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem + pomarańcza** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Pasta z tuńczyka i ogórka kiszonego** 60g /jaja/ryby/ gorczyca/, **Ser królewski** 30g /mleko/, **Sałata** 20g, **Pomidor** 60g **Pomarańcza** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A D	**Pieczywo orkiszowe z obkładem + jabłko** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Wędlina gotowana drobiowa** 30g, **Pasta jajeczna z awokado** 40g /jaja/gorczyca/, **Sałata** 20g **Kalarepa** 60g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/ żytnie z obkładem + mandarynka** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/, **Masło** 10g /mleko/ **Parówka drobiowa** 50g **Ketchup** 10g /seler/ **Ser morski** 20g /mleko/ **Sałata** 15g, **Papryka świeża** 90g, **Mandarynka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe/ graham z obkładem + gruszka** **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/ **Chleb graham** 40g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ **Masło** 10g /mleko/ **Paluch śląski** 60g **Musztarda** 10g /gorczyca/ **Serek paprykowy do smarowania** 60g /mleko/ **Sałata** 20g, **Ogórek świeży** 60g **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe z obkładem + jabłko** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_psz/ **Masło** 5g /mleko/ **Serek camembert** 30g /mleko/, **Wędlina kanapkowa drobiowa** 30g, **Sałata** 20g, **Pomidor** 60g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/ graham z obkładem + banan** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Chleb graham** 40g /gluten_psz/, **Masło** 10g /mleko/ **Serek brie** 20g /mleko/, **Wędlina drobiowa** 30g **Sałata** 15g, **Ogórek świeży** 60g, **Banan** 1½ sztuki **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A
OBIAD	**Zupa: Ziemniaczana** **II danie: Gulasz wieprzowy** **Zupa ziemniaczana z natką** 300 ml /seler/ **Gulasz z mięsem wieprzowym, soczewicą, porem i pomidorami** 150g /gluten_psz/ **Kasza jęczmienna** 80g **Ogórek konserwowy** 50g **Kompot z owoców leśnych** 300 ml A G	**Zupa: Pieczarkowa z makaronem** **II danie: Stek z papryką w sosie pieczeniowym** **Pieczarkowa z drobnym makaronem** 300 ml /gluten_psz/seler/, **Stek z papryką w sosie pieczeniowym** 100g/70ml /gluten_psz/, **Kasza gryczana** 200g, **Surówka colesław** 75g /jaja/gorczyca/, **Marchew baby** 75g, **Kompot gruszkowy** 300ml A F G	**Zupa: Dyniowa z ziemniakami** **II danie: Makaron z mięsem drobiowym i orzechami** **Zupa dyniowa z ziemniakami** 300ml/seler/ **Makaron ze śmietaną, kurczakiem i orzechami włoskimi** 300g /gluten_psz/ mleko/orzechy/, **Sałatka z sosem vinegret** 80g /gorczyca/, **Szpinak na ciepło** 75g **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Wielowarzywna** **II danie: Gołąbki tradycyjne z ziemniakami** **Zupa wielowarzywna z makaronem** 300 ml /gluten_psz/ seler/, **Gołąbki tradycyjne (mięso wieprzowe)** 2 sztuki **Ziemniaki z koperkiem** 220g, **Sos pomidorowy** 100g /gluten_psz/ **Kompot jabłkowy** 300ml A G	**Zupa: Marchewkowa** **II danie: Klopsiki rybno-warzywne w sosie** **Zupa marchewkowa z makaronem i koperkiem** 300 ml /gluten_psz/seler/, **Klopsiki rybno-warzywne w sosie koperkowym** 80g/70ml /gluten_psz/jaja/ryby/mleko/, **Ryż brązowy** 80g, **Surówka wielowarzywna** 75g, **Marchew baby na ciepło z sezamem** 75g /sezam/, **Kompot wieloowocowy** 300ml A G	**Zupa: Brukselkowa z ziemniakami, II danie: Schabowy panierowany** **Zupa brukselkowa z ziemniakami** 300 ml /seler/, **Schabowy panierowany** 100g /gluten_psz/jaja/, **Ziemniaki pieczone** 200g **Fasolka szparagowa z bułką tartą, polana olivą z oliwek** 75g /gluten_psz/, **Surówka z kapusty pekińskiej** 75g, **Kompot z owoców leśnych** 200ml A D F	**Zupa: Rosół na kaczce, II danie: Pieczone pałki z kurczaka + warzywa** **Rosół na kaczce z makaronem** 300 ml /gluten_psz/seler/, **Pieczone pałki z kurczaka** sztuka **Ziemniaki puree** 200g /mleko/ **Czerwona kapusta na ciepło** 100g /gluten_psz/, **Kalafior na maśle z bułką tartą** 75g /gluten_psz/mleko/, **Kompot jabłkowy** 300ml A D
PODWIECZOREK	**Ciasto marchewkowe** /gluten_psz/jaja/ 90g D	**Banan** sztuka **Pieczywo razowe** 2 sztuki /gluten_psz/	**Przekładaniec** 150g /mleko, orzechy/	**Mini pączki z białą czekoladą** 2 sztuki /gluten_psz/mleko/ F	**Serek homogenizowany waniliowy** 150g /mleko/	**Kisiel z kawałkami owoców** 200g A	**Donat w białej polewie** sztuka /gluten_psz/ mleko/ F
KOLACJA	**Pieczywo wieloziarniste + kiełbaska na ciepło** **Chleb wieloziarnisty** 80g /gluten_żyt//gluten_psz/ gluten_ork/, **Masło** 10g /mleko/, **Kiełbaska na ciepło** 1 sztuka, **Musztarda** 10g /gorczyca/ , **Ketchup** 10g /seler/ , **Twarożek śmietankowy** 20g /mleko/, **Pomidor** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo wieloziarniste, razowe + sałatka po żydowsku** **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Chleb razowy** 40g /gluten_psz/ gluten_żyt/, **Masło** 10g /mleko/ **Sałatka po żydowsku** 80g /jaja/gorczyca/, **Wędlina pieczona wieprzowa** 30g/gluten_psz/ soja/mleko/seler/gorczyca/siarczany/ **Rukola** 15g, **Papryka świeża** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo żytnie z wędzonym łososiem i serkiem chrzanowym** **Chleb żytni** 80g /gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/ **Wędzony łosoś** 20g /ryby/ **Serek chrzanowy** 30g /mleko/ **Roszponka** 25g, **Ogórek świeży** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A L	**Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, z obkładem** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Szynka wieprzowa gotowana** 30g, **Serek topiony edam** 40g /mleko/, **Rukola** 15g **Ogórek kiszony** 70g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo żytnie, wieloziarniste z twarożkiem i pasztetem** **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_żyt/gluten_psz/gluten_ork/, **Masło** 10g /mleko/, **Pasztet pieczony** 30g /gluten_psz/jaja/ **Twarożek z koperkiem i ogórkiem** 30g /mleko/, **Roszponka** 10g, **Papryka konserwowa** 40g /gorczyca/ **Czarna herbata** 0,25l A D	**Pieczywo wieloziarniste/ pszenne z obkładem** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_żyt/gluten_psz/gluten_ork/, **Masło** 10g /mleko/, **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 30g /gorczyca/jaja/ **Schab pieczony** 30g, **Rukola** 10g, **Rzodkiewka** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A D	**Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste, z obkładem** **Chleb orkiszowy** 30g /gluten_ork/, **Chleb wieloziarnisty** 30g /gluten_żyt/ gluten_psz/gluten_ork/, **Masło** 10g /mleko/ **Kiełbaska krakowska** 15g, **Serek topiony z ziołami** 30g /mleko/, **Roszponka** 15g, **Pomidor** 80g **Czarna herbata** 0,25l A
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**Energia [kcal]** 2145 kcal **Białko [g]** 86,1g **Tłuszcz [g]** 77g **w tym NKT [g]** 23,6g **Węglowodany [g]** 290g **w tym cukry [g]** 69,9g **Sód [g]** 2,0g **Błonnik [g]** 41,2g	**Energia [kcal]** 2141 kcal **Białko [g]** 98,2g **Tłuszcz [g]** 64,2g **w tym NKT [g]** 27,4g **Węglowodany [g]** 312,4g **w tym cukry [g]** 55,3g **Sód [g]** 2,5g **Błonnik [g]** 42,6g	**Energia [kcal]** 2107 kcal **Białko [g]** 88,2g **Tłuszcz [g]** 88,6g **w tym NKT [g]** 34,0g **Węglowodany [g]** 258,2g **w tym cukry [g]** 72,7g **Sód [g]** 2,3g **Błonnik [g]** 30,7g	**Energia [kcal]** 1902 kcal **Białko [g]** 70,2g **Tłuszcz [g]** 76,8g **w tym NKT [g]** 37,3g **Węglowodany [g]** 246,6g **w tym cukry [g]** 48,3g **Sód [g]** 3,8g **Błonnik [g]** 22,9g	**Energia [kcal]** 2227 kcal **Białko [g]** 78,8g **Tłuszcz [g]** 74,3g **w tym NKT [g]** 31,3g **Węglowodany [g]** 330,5g **w tym cukry [g]** 83,2g **Sód [g]** 2,8g **Błonnik [g]** 33,9g	**Energia [kcal]** 1922 kcal **Białko [g]** 77,6g **Tłuszcz [g]** 73,3g **w tym NKT [g]** 26,3g **Węglowodany [g]** 254,2g **w tym cukry [g]** 79,0g **Sód [g]** 2,9g **Błonnik [g]** 32,0g	**Energia [kcal]** 1902 kcal **Białko [g]** 86,5g **Tłuszcz [g]** 67,1g **w tym NKT [g]** 35,8g **Węglowodany [g]** 252,8g **w tym cukry [g]** 72,0g **Sód [g]** 2,1g **Błonnik [g]** 25,2g

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI TERMICZNEJ POTRAW

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

KALORYCZNOŚĆ DIETY

2000-2200 KCAL

WARTOŚCI ODŻYWCZE

UŚREDNIONA WARTOŚĆ 08.06-14.06.26

Energia [kcal] 2046 kcal
Białko [g] 83,6g
Tłuszcze [g] 74,5g
w tym NKT [g] 30,8g
Węglowodany [g] 277,7g
w tym cukry [g] 68,6g
Sód [g] 2,6g
Błonnik [g] 32,6g

JADŁOSPIS 31.08-6.09.2026

DIETA CUKRZYCOWA

	31.08	1.09	2.09	3.09	4.09	5.09	6.09
ŚNIADANIE	**Zupa mleczna z płatkami jaglanymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki jaglane** 40g 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** 40g /gluten_ows/ A	**Zupa mleczna z otrębami żytnimi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Otręby żytnie** 24g /gluten_żyt/ A	**Zupa mleczna z musli** **Mleko 2%** 240 ml /mleko/ **Musli** 60g /gluten_psz/orzeszki_ziem/mleko/orzechy/ A	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki ryżowe** 30g A	**Zupa mleczna z płatkami żytnimi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki żytnie** 35g /gluten_żyt/ A
II ŚNIADANIE	**Pieczywo orkiszowe z obkładem + gruszka** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Jajko w sosie tatarskim** /jaja/ 50g **Wędlina wieprzowa** 30g **Pomidor** 60g **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe z obkładem + pomarańcza** **Chleb orkiszowy** 80g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Pasta z tuńczyka i ogórka kiszonego** 60g /jaja/ryby/ gorczyca/, **Ser królewski** 30g /mleko/, **Sałata** 20g, **Pomidor** 60g **Pomarańcza** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A D	**Pieczywo orkiszowe z obkładem + jabłko** **Chleb orkiszowy, wieloziarnisty** 80g /gluten_psz/gluten_ork/ gluten_żyt/, **Masło** 10g /mleko/ **Wędlina gotowana drobiowa** 30g /gluten_psz/soja/mleko /seler/gorczyca/siarczany/, **Pasta jajeczna z awokado** 40g /jaja/gorczyca/, **Sałata** 20g **Kalarepa** 60g, **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo graham/ żytnie z obkładem + grejpfrut** **Chleb graham** 40g /gluten_psz/, **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/, **Masło** 10g /mleko/ **Parówka drobiowa** 50g /gluten_psz/soja/mleko/seler/gorczyca/siarczany/ **Ketchup** 10g /seler/ **Ser morski** 20g /mleko/ **Sałata** 15g, **Papryka świeża** 90g, **Grefpfrut** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe z obkładem + gruszka** **Chleb orkiszowy** 80g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Paluch śląski** 60g **Musztarda** 10g /gorczyca/ **Serek paprykowy do smarowania** 20g /mleko/ **Sałata** 20g, **Ogórek świeży** 80g **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe z obkładem + jabłko** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_ork/, **Masło** 10g /mleko/ **Serek camembert** 30g /mleko/, **Wędlina kanapkowa drobiowa** 30g /gluten_psz/soja/mleko/ seler/gorczyca/siarczany/, **Sałata** 20g, **Pomidor** 60g, **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo żytnie/ graham z obkładem + gruszka** **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/, **Chleb graham** 40g /gluten_psz/, **Masło** 15g /mleko/ **Ser mozzarella** 20g /mleko/, **Wędlina drobiowa** 30g /gluten_psz/soja/mleko/ seler/gorczyca/siarczany/ **Sałata** 15g, **Ogórek świeży** 60g, **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A
OBIAD	**Zupa: Ziemniaczana** **II danie: Gulasz wieprzowy** **Zupa ziemniaczana z natką** 300 ml /seler/ **Gulasz z mięsem wieprzowym, soczewicą, porem i pomidorami** 150g /gluten_psz/ **Kasza jęczmienna** 80g **Ogórek konserwowy** 50g **Kompot z owoców leśnych** 300 ml A G	**Zupa: Pieczarkowa z makaronem** **II danie: Stek z papryką w sosie pieczeniowym** **Pieczarkowa z drobnym makaronem** 300 ml /gluten_psz/seler/, **Stek z papryką w sosie pieczeniowym** 100g/70ml /gluten_psz/, **Kasza gryczana** 200g, **Surówka colesław** 75g /jaja/gorczyca/, **Marchew baby** 75g, **Kompot gruszkowy** 300ml A F G	**Zupa: Dyniowa z ziemniakami** **II danie: Makaron z mięsem drobiowym i orzechami** **Zupa dyniowa z ziemniakami** 300 ml/seler/ **Makaron ze śmietaną, kurczakiem i orzechami włoskimi** 300g /gluten_psz/ mleko/orzechy/, **Sałatka z sosem vinegret** 80g /gorczyca/, **Szpinak na ciepło** 75g **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Wielowarzywna** **II danie: Gołąbki tradycyjne z ziemniakami** **Zupa wielowarzywna z makaronem** 300 ml /gluten_psz/ seler/, **Gołąbki tradycyjne (mięso wieprzowe)** 2 sztuki **Ziemniaki z koperkiem** 220g, **Sos pomidorowy** 100g /gluten_psz/ **Kompot jabłkowy** 300ml A G	**Zupa: Marchewkowa** **II danie: Klopsiki rybno-warzywne w sosie** **Zupa marchewkowa z makaronem i koperkiem** 300 ml /gluten_psz/seler/, **Klopsiki rybno-warzywne w sosie koperkowym** 80g/70ml /gluten_psz/jaja/ryby/mleko/, **Ryż brązowy** 80g, **Surówka wielowarzywna** 75g, **Marchew z jabłkiem** 75g, **Kompot wieloowocowy** 300ml A G	**Zupa: Brukselkowa z ziemniakami, II danie: Schabowy panierowany** **Zupa brukselkowa z ziemniakami** 300 ml /seler/, **Schabowy panierowany** 100g /gluten_psz/jaja/, **Ziemniaki pieczone** 200g **Fasolka szparagowa z bułką tartą, polana olivą z oliwek** 75g /gluten_psz/, **Surówka z kapusty pekińskiej** 75g, **Kompot z owoców leśnych** 200ml A D F	**Zupa: Rosół na kaczce, II danie: Pieczone pałki z kurczaka + warzywa** **Rosół na kaczce z makaronem** 300 ml /gluten_psz/seler/, **Pieczone pałki z kurczaka** sztuka **Ziemniaki puree** 200g /mleko/ **Czerwona kapusta na ciepło** 100g /gluten_psz/, **Kalafior na maśle z bułką tartą** 75g /gluten_psz/mleko/, **Kompot jabłkowy** 300ml A D
PODWIECZOREK	**Ciasto marchewkowe** /gluten_psz/jaja/ 90g D	**Grejpfrut** ½ sztuki **Pieczywo razowe** 2 sztuki /gluten_psz/	**Jogurt naturalny** 150g	**Ryż brązowy na mleku z musem jabłkowym i cynamonem** 200g /mleko/ F	**Serek homogenizowany naturalny** 150g /mleko/	**Kisiel z kawałkami owoców bez cukru** 200g A	**Ciasto na mące orkiszowej bez cukru** 100g /gluten_psz/jaja/ D
KOLACJA	**Pieczywo żytnie + kiełbaska na ciepło** **Chleb wieloziarnisty** 80g /gluten_żyt//gluten_psz/ gluten_ork/, **Masło** 10g /mleko/, **Kiełbaska na ciepło** 1 sztuka, **Musztarda** 10g /gorczyca/ , **Ketchup** 10g /seler/ , **Twarożek śmietankowy** 20g /mleko/, **Pomidor** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo wieloziarniste, razowe + sałatka po żydowsku** **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Chleb razowy** 40g /gluten_psz/ gluten_żyt/, **Masło** 10g /mleko/ **Sałatka po żydowsku** 80g /jaja/gorczyca/, **Wędlina pieczona wieprzowa** 30g/gluten_psz/ soja/mleko/seler/gorczyca/siarczany/ **Rukola** 15g, **Papryka świeża** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe z wędzonym łososiem i serkiem chrzanowym** **Chleb orkiszowy** 80g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Wędzony łosoś** 20g /ryby/ **Serek chrzanowy** 30g /mleko/ **Roszponka** 25g, **Ogórek świeży** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A L	**Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, z obkładem** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Szynka wieprzowa gotowana** 30g /gluten_psz/soja/mleko /seler/gorczyca/siarczany/, **Serek topiony edam** 40g /mleko/, **Rukola** 15g, **Ogórek kiszony** 70g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo żytnie, wieloziarniste z twarożkiem i pasztetem** **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_żyt/gluten_psz/gluten_ork/, **Masło** 10g /mleko/, **Pasztet pieczony** 30g /gluten_psz/soja/mleko/ seler/gorczyca/sezam/siarczany/ **Twarożek z koperkiem i ogórkiem** 30g /mleko/, **Roszponka** 10g, **Papryka konserwowa** 40g /gorczyca/ **Czarna herbata** 0,25l A D	**Pieczywo wieloziarniste/ graham z obkładem** **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_żyt/gluten_psz/gluten_ork/, **Masło** 10g /mleko/, **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 30g /gorczyca/jaja/ **Schab pieczony** 30g, **Rukola** 10g, **Rzodkiewka** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A D	**Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste, z obkładem** **Chleb orkiszowy** 30g /gluten_ork/, **Chleb wieloziarnisty** 30g /gluten_żyt/ gluten_psz/gluten_ork/, **Masło** 15g /mleko/ **Kiełbaska krakowska** 20g, **Serek topiony z ziołami** 30g /mleko/, **Roszponka** 15g, **Pomidor** 80g **Czarna herbata** 0,25l A
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**Energia [kcal]** 2144 kcal **Białko [g]** 82,3g **Tłuszcz [g]** 76,4g **w tym NKT [g]** 23,4g **Węglowodany [g]** 295,0g **w tym cukry [g]** 68,7g **Sód [g]** 2,2g **Błonnik [g]** 40,3g	**Energia [kcal]** 2086 kcal **Białko [g]** 106,6g **Tłuszcz [g]** 62,7g **w tym NKT [g]** 27,7g **Węglowodany [g]** 295,4g **w tym cukry [g]** 55,9g **Sód [g]** 2,4g **Błonnik [g]** 41,9g	**Energia [kcal]** 2023 kcal **Białko [g]** 88,8g **Tłuszcz [g]** 87,7g **w tym NKT [g]** 36,0g **Węglowodany [g]** 241,7g **w tym cukry [g]** 68,7g **Sód [g]** 2,2g **Błonnik [g]** 25,5g	**Energia [kcal]** 1995 kcal **Białko [g]** 70,1g **Tłuszcz [g]** 68,2g **w tym NKT [g]** 31,8g **Węglowodany [g]** 287,9g **w tym cukry [g]** 57,8g **Sód [g]** 3,7g **Błonnik [g]** 29,2g	**Energia [kcal]** 2070 kcal **Białko [g]** 78,6g **Tłuszcz [g]** 64,0g **w tym NKT [g]** 27,6g **Węglowodany [g]** 313,5g **w tym cukry [g]** 83,9g **Sód [g]** 2,4g **Błonnik [g]** 32,1g	**Energia [kcal]** 1911 kcal **Białko [g]** 76,9g **Tłuszcz [g]** 71,7g **w tym NKT [g]** 26,7g **Węglowodany [g]** 257,6g **w tym cukry [g]** 71,9g **Sód [g]** 3,6g **Błonnik [g]** 32,7g	**Energia [kcal]** 1954 kcal **Białko [g]** 83,7g **Tłuszcze [g]** 71,7g **w tym NKT [g]** 38,0g **Węglowodany [g]** 265,6g **w tym cukry [g]** 54,6g **Sód [g]** 2,4g **Błonnik [g]** 37,7g

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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 08.06-14.06.26

Energia [kcal] 2025 kcal
Białko [g] 83,9g
Tłuszcz [g] 71,8g
w tym NKT [g] 30,2g
Węglowodany [g] 279,5g
w tym cukry [g] 65,9g
Sód [g] 2,7g
Błonnik [g] 34,2g

JADŁOSPIS 31.08-6.09.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA

	31.08	1.09	2.09	3.09	4.09	5.09	6.09
ŚNIADANIE	**Zupa mleczna z płatkami jaglanymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki jaglane** 40g A	**Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki orkiszowe** 35g A	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki owsiane** 40g /gluten_ows/ A	**Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki czekoladowe** 35g /mleko/gluten_psz/orzeszki_ziem/ orzechy/ A	**Zupa mleczna z musli** **Mleko 2%** 240 ml /mleko/ **Musli** 60g /gluten_psz/orzeszki_ziem/mleko/orzechy/ A	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki ryżowe** 50g A	**Zupa mleczna z lanymi kluskami** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Lane kluski** 40g /gluten_psz/jaja/ A
II ŚNIADANIE	**Pieczywo pszenne z obkładem + banan** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Jajko na miękko** /jaja/ 50g **Wędlina wieprzowa** 30g **Serek biały** 30g /mleko/ **Pomidor bez skórki** 60g **Banan** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem + jabłko** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 15g /mleko/ **Rolada drobiowa z pomidorami** 40g /gluten_psz/soja/mleko/ gorczyca/seler/siarczany/, **Ser biały** 30g /mleko/, **Sałata** 20g, **Pomidor bez skórki** 60g **Jabłko pieczone bez skórki** sztuka, **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A D	**Pieczywo pszenne z obkładem + jabłko** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Wędlina gotowana drobiowa** 30g /gluten_psz/soja/ mleko/seler/gorczyca/siarczany/, **Serek grani** 40g /mleko/, **Pieczona dynia** 100g **Jabłko bez skórki** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A D	**Pieczywo pszenne z obkładem + mandarynka** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 10g /mleko/ **Parówka drobiowa** 50g /gluten_psz/soja/mleko/seler/gorczyca/siarczany/ **Twaróg chudy** 30g /mleko/ **Pieczona cukinia** 80g, **Mandarynka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem + pieczona gruszka** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Wędlina drobiowa** 60g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ gorczyca/siarczany/ **Serek jogurtowy do smarowania** 30g /mleko/ **Gotowana marchewka** 80g **Gruszka pieczona bez skórki** sztuka, **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A D	**Pieczywo pszenne z obkładem + pieczone jabłko** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 10g /mleko/ **Serek wiejski z koperkiem** 30g /mleko/, **Wędlina kanapkowa drobiowa** 30g /gluten_psz/ soja/mleko/seler/gorczyca/ siarczany/ **Sałata** 20g, **Pomidor bez skórki** 60g, **Pieczone jabłko bez skórki** sztuka, **Czarna herbata/kawa/woda** 0,25l A D	**Pieczywo pszenne z obkładem + banan** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 15g /mleko/ **Ser mozzarella** 20g /mleko/, **Wędlina drobiowa** 30g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ gorczyca/siarczany/ **Sałata** 15g, **Ogórek świeży bez skórki** 60g, **Banan** 1sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A
OBIAD	**Zupa: Ziemniaczana** **II danie: Gulasz drobiowy** **Zupa ziemniaczana z natką** 300 ml /seler/ **Gulasz z mięsem drobiowym i pomidorami** 150g /gluten_psz/ **Ziemniaki** 200g **Marchewka baby** 150g **Kompot z owoców leśnych** 300 ml A G	**Zupa: Ryżanka** **II danie: Stek w sosie jasnym** **Ryżanka** 300 ml /seler/, **Stek z w sosie jasnym** 100g/70ml /gluten_psz/, **Ziemniaki** 160g, **Marchew baby** 150g, **Kompot gruszkowy** 300ml A F G	**Zupa: Dyniowa z ziemniakami** **II danie: Makaron z mięsem drobiowym i warzywami** **Zupa dyniowa z ziemniakami** 300 ml/seler/ **Makaron ze śmietaną, kurczakiem i warzywami (marchew, cukinia)** 300g /gluten_psz/seler/, **Sałatka z oliwą i ziołami** 80g /gorczyca/, **Dynia na ciepło** 75g **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Wielowarzywna** **II danie: Gołąbki tradycyjne z ziemniakami** **Zupa wielowarzywna z ryżem** 300 ml /seler/, **Gołąbki bez zawijania** 2 sztuki, **Ziemniaki z koperkiem** 220g, **Sos pomidorowy** 100g /gluten_psz/ **Kompot jabłkowy** 300ml A G	**Zupa: Marchewkowa** **II danie: Klopsiki rybno-warzywne w sosie** **Zupa marchewkowa z makaronem i koperkiem** 300 ml /gluten_psz/seler/, **Klopsiki rybno-warzywne w sosie koperkowym** 80g/70ml /gluten_psz/jaja/ryby/mleko/, **Ryż biały** 80g, **Marchew baby na ciepło z sezamem** 75g /sezam/, **Kompot wieloowocowy** 300ml A G	**Zupa: Zacierkowa,** **II danie: Bitka wieprzowa w sosie własnym** **Zupa zacierkowa** 300 ml /gluten_psz/seler/, **Bitka wieprzowa w sosie jasnym** 100g/70ml /gluten_psz/ **Ziemniaki puree** 220g **Szpinak na ciepło** 100g, **Kompot z owoców leśnych** 200ml A G	**Zupa: Rosół na kaczce,** **II danie: Gotowane pałki z kurczaka + warzywa** **Rosół na kaczce z makaronem** 300 ml /gluten_psz/seler/, **Gotowane pałki z kurczaka** 2 sztuki, **Ziemniaki puree** 200g /mleko/ **Cukinia na ciepło** 150g, **Kompot jabłkowy** 300ml A
PODWIECZOREK	**Ciasto marchewkowe** /gluten_psz/jaja/ 90g D	**Banan** sztuka **Pieczywo razowe** 2 sztuki /gluten_psz/	**Jogurt truskawkowy** 150g /mleko/	**Ryż na mleku z musem jabłkowym i cynamonem** /mleko/ 200g A	**Serek homogenizowany waniliowy** 150g /mleko/	**Kisiel z kawałkami owoców** 200g A	**Ciasto na mące orkiszowej bez cukru** 100g /gluten_psz/jaja/ D
KOLACJA	**Pieczywo pszenne + parówka na ciepło** **Chleb pszenne** 80g /gluten_psz/, **Masło** 10g /mleko/, **Parówka na ciepło** 1 sztuka, **Musztarda** 10g /gorczyca/ , **Ketchup** 10g /seler/ , **Twarożek śmietankowy** 20g /mleko/, **Pomidor bez skórki** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne + sałatka po żydowsku** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 15g /mleko/ **Sałatka po żydowsku ze sparzoną cebulką** 80g /jaja/, **Wędlina pieczona wieprzowa** 30g/gluten_psz/soja/mleko/seler/gorcyca/siarczany/, **Pieczony burak** 80g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z dżemem niskosłodzonym i serkiem śmietankowym** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Dżem bezpestkowy, niskosłodzony** 30g /gluten_psz/ **Serek śmietankowy** 30g /mleko/ **Roszponka** 25g, **Ogórek świeży tarty bez skórki** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne, z obkładem** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Szynka wieprzowa gotowana** 30g /gluten_psz/soja/mleko /seler/gorczyca/sezam/siarczany/, **Serek kanapkowy śmietankowy** 40g /mleko/, **Puree marchew-seler** 80g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z twarożkiem i pasztetem** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/, **Pasztet pieczony** 30g /gluten_psz/soja/mleko/ seler/gorczyca/sezam/siarczany/ **Twarożek z koperkiem i ogórkiem** 30g /mleko/, **Pieczona cukinia** 80g **Czarna herbata** 0,25l A D	**Pieczywo pszenne z pastą z pieczonego selera** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/, **Pasta z pieczonego selera z ziołami** 80g **Wędlina drobiowa** 20g /mleko/, **Sałata** 15g, **Gotowana cukinia** 100g, **Czarna herbata** 0,25l A D	**Pieczywo pszenne z pastą z pieczonych warzyw** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Pasta z pieczonych warzyw** 100g /ryby/, **Szynka gotowana wieprzowa** 30g /mleko/gluten_psz/soja/ seler/gorczyca/siarczany/, **Gotowana marchewka puree** 100g **Czarna herbata** 0,25l A D
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**Energia [kcal]** 2048 kcal **Białko [g]** 86,5g **Tłuszcz [g]** 68,5g **w tym NKT [g]** 20,6g **Węglowodany [g]** 278,8g **w tym cukry [g]** 75,8g **Sód [g]** 2,0g **Błonnik [g]** 27,9g	**Energia [kcal]** 2116 kcal **Białko [g]** 92,8g **Tłuszcz [g]** 56,1g **w tym NKT [g]** 26,4g **Węglowodany [g]** 322,7g **w tym cukry [g]** 93,1g **Sód [g]** 2,5g **Błonnik [g]** 36,7g	**Energia [kcal]** 2051 kcal **Białko [g]** 79,4g **Tłuszcz [g]** 70,4g **w tym NKT [g]** 30,2g **Węglowodany [g]** 292,8g **w tym cukry [g]** 101,9g **Sód [g]** 2,0g **Błonnik [g]** 22,4g	**Energia [kcal]** 1969 kcal **Białko [g]** 75,7g **Tłuszcz [g]** 68,4g **w tym NKT [g]** 30,9g **Węglowodany [g]** 270,0g **w tym cukry [g]** 44,6g **Sód [g]** 3,0g **Błonnik [g]** 20,2g	**Energia [kcal]** 2094 kcal **Białko [g]** 85,7g **Tłuszcz [g]** 63,5g **w tym NKT [g]** 28,7g **Węglowodany [g]** 305,1g **w tym cukry [g]** 85,4g **Sód [g]** 2,3g **Błonnik [g]** 24,6g	**Energia [kcal]** 1967 kcal **Białko [g]** 89,4g **Tłuszcz [g]** 53,4g **w tym NKT [g]** 22,6g **Węglowodany [g]** 290,7g **w tym cukry [g]** 78,4g **Sód [g]** 2,3g **Błonnik [g]** 29,5g	**Energia [kcal]** 1980 kcal **Białko [g]** 100,4g **Tłuszcz [g]** 65,9g **w tym NKT [g]** 32,7g **Węglowodany [g]** 258,4g **w tym cukry [g]** 55,1g **Sód [g]** 2,0g **Błonnik [g]** 31,9g

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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 08.06-14.06.26

Energia [kcal] 2030 kcal
Białko [g] 87,1g
Tłuszcze [g] 63,7g
w tym NKT [g] 27,4g
Węglowodany [g] 288,4g
w tym cukry [g] 76,3g
Sód [g] 2,3g
Błonnik [g] 27,9g

JADŁOSPIS 31.08-6.09.2026

DIETA PAPKOWATA

	31.08	1.09	2.09	3.09	4.09	5.09	6.09
ŚNIADANIE	**Zupa mleczna z płatkami jaglanymi, zmiksowana** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki jaglane** 40g A	**Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi zmiksowana** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki orkiszowe** 35g A	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi zmiksowana** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki owsiane** 40g /gluten_ows/ A	**Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi zmiksowana** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki czekoladowe** 35g /mleko/gluten_psz/orzeszki_ziem/ orzechy/ A	**Zupa mleczna z musli zmiksowana** **Mleko 2%** 240 ml /mleko/ **Musli** 60g /gluten_psz/orzeszki_ziem/mleko/orzechy/ A	**Zupa mleczna ze zmiksowanymi płatkami ryżowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki ryżowe** 30g A	**Zupa mleczna z lanymi kluskami, zmiksowana** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Lane kluski** 40g /gluten_psz/jaja/ A
II ŚNIADANIE	**Pieczywo pszenne z obkładem + puree** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Jajko na miękko zmiksowane** /jaja/ 50g **Wędlina wieprzowa zmiksowana** 30g **Serek biały puree** 30g /mleko/ **Pomidor bez skórki** 60g **Puree gruszka-seler** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem + mus jabłkowy** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 15g /mleko/ **Pasta z rolady drobiowej z pomidorami** 40g /gluten_psz/soja/mleko/ gorczyca/seler/siarczany/, **Pasta z sera białego** 30g /mleko/ **Jabłko pieczone bez skórki mus** sztuka, **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A D	**Pieczywo pszenne z obkładem + brzoskwinia** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Pasta z wędliny drobiowej** 30g /gluten_psz/soja/ mleko/seler/gorczyca/siarczany/, **Pasta jajeczna** 40g /mleko/, **Pieczona dynia puree** 100g **Brzoskwinia bez skórki puree** sztuka, **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A D	**Pieczywo pszenne z obkładem + purre bananowe** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Masło** 10g /mleko/ **Parówka drobiowa puree** 50g /gluten_psz/soja/mleko/seler/gorczyca/siarczany/ **Pasta z chudego twarogu** 30g /mleko/ **Pieczona cukinia puree** 80g, **Banan puree** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem + pieczona gruszka mus** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Wędlina drobiowa puree** 30g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ gorczyca/siarczany/ **Serek jogurtowy do smarowania** 60g /mleko/ **Gotowana marchewka puree** 80g, **Gruszka pieczona bez skórki mus** sztuka, **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A D	**Pieczywo pszenne z obkładem + mus z jabłka** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Serek wiejski zmiksowany z koperkiem** 30g /mleko/, **Pasta z wędliny kanapkowej drobiowej i pomidora bez skórki** 100g /gluten_psz/ soja/mleko/seler/gorczyca/ siarczany/, **Mus z pieczonego jabłka bez skórki** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A D	**Pieczywo pszenne z obkładem + puree bananowe** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 10g /mleko/ **Ser mozzarella zmiksowany z ogórkiem bez skórki** 80g /mleko/, **Pasta z wędliny drobiowej** 30g /gluten_psz/ soja/mleko/seler/gorczyca/ siarczany/, **Puree z banana** sztuka, **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A
OBIAD	**Zupa: Ziemniaczana** **II danie: Gulasz drobiowy** **Zupa krem ziemniaczana z natką** 300 ml /seler/ **Gulasz z mięsem drobiowym i pomidorami zmiksowany** 150g /gluten_psz/ **Ziemniaki puree** 200g **Marchewka na ciepło puree** 150g, **Kompot z owoców leśnych** 300 ml A G	**Zupa: Ryżanka zmiksowana** **II danie: Stek w sosie jasnym puree** **Ryżanka zmiksowana** 300 ml /seler/, **Stek z w sosie jasnym puree** 100g/70ml /gluten_psz/, **Ziemniaki puree** 160g, **Gotowane warzywa puree** 150g, **Kompot gruszkowy** 300ml A F G	**Zupa: Dyniowa z ziemniakami** **II danie: Makaron z mięsem drobiowym i warzywami puree** **Zupa krem dyniowa z ziemniakami** 300 ml/seler/ **Makaron ze śmietaną, kurczakiem i warzywami (marchew, cukinia) zmkisowany** 300g /gluten_psz/seler/, **Puree z brokuła** 150g **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Wielowarzywna krem** **II danie: Gołąbki tradycyjne z ziemniakami purre** **Zupa wielowarzywna z ryżem zmiksowana** 300 ml /seler/, **Gołąbki bez zawijania puree** 2 sztuki, **Ziemniaki z koperkiem puree** 220g, **Sos pomidorowy** 100g /gluten_psz/ **Kompot jabłkowy** 300ml A G	**Zupa: Marchewkowa krem** **II danie: Klopsiki rybno-warzywne w sosie puree** **Zupa marchewkowa z makaronem i koperkiem krem** 300 ml /gluten_psz/seler/, **Klopsiki rybno-warzywne w sosie koperkowym puree** 80g/70ml /gluten_psz/jaja/ryby/mleko/, **Ryż biały zmiksowany** 80g, **Brokuł na ciepło puree** 100g, **Kompot wieloowocowy** 300ml A G	**Zupa: Zacierkowa zmiksowana,** **II danie: Bitka wieprzowa w sosie własnym zmiksowana** **Zupa zacierkowa zmiksowana** 300 ml /gluten_psz/seler/, **Bitka wieprzowa w sosie jasnym zmiksowana** 100g/70ml /gluten_psz/ **Ziemniaki puree** 200g **Szpinak na ciepło puree** 75g, **Kompot z owoców leśnych** 200ml A G	**Zupa: Rosół na kaczce,** **II danie: Gotowane pałki z kurczaka + warzywa puree** **Rosół na kaczce z makaronem zmiksowany** 300 ml /gluten_psz/seler/, **Gotowane pałki z kurczaka bez skóry puree** 2 sztuki, **Ziemniaki puree** 200g /mleko/ **Brokuł parowany puree** 100g /seler/, **Kompot jabłkowy** 300ml A B
PODWIECZOREK	**Ciasto marchewkowe, zmiksowane z mlekiem** /gluten_psz/jaja/mleko/ 90g D	**Puree z banana** sztuka	**Jogurt truskawkowy** 150g /mleko/	**Ryż na mleku zmiksowany z musem jabłkowym i cynamonem** /mleko/ 200g A	**Serek homogenizowany waniliowy** 150g /mleko/	**Kisiel owocowy** 200g A	**Ciasto zmiksowane z mlekiem** 100g /gluten_psz/jaja/mleko/ D
KOLACJA	**Pieczywo pszenne + parówka na ciepło zmiksowana** **Chleb pszenne** 80g /gluten_psz/, **Masło** 10g /mleko/, **Parówka na ciepło zmiksowana** 1 sztuka, **Musztarda** 10g /gorczyca/ , **Ketchup** 10g /seler/ , **Twarożek śmietankowy** 20g /mleko/, **Pomidor bez skórki puree** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne + sałatka po żydowsku puree** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 15g /mleko/ **Sałatka po żydowsku ze sparzoną cebulką puree** 80g /jaja/, **Wędlina pieczona wieprzowa pasta** 30g/gluten_psz/soja/mleko/seler/gorcyca/siarczany/, **Pieczony burak puree** 80g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z dżemem niskosłodzonym i serkiem śmietankowym** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Dżem bezpestkowy, niskosłodzony** 30g /gluten_psz/ **Serek śmietankowy** 30g /mleko/ **Ogórek świeży tarty bez skórki** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne, z obkładem** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Pasta z szynki wieprzowej** 30g /gluten_psz/soja/mleko /seler/gorczyca/sezam/siarczany/, **Serek kanapkowy śmietankowy** 40g /mleko/, **Puree marchew-seler** 80g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z twarożkiem i pasztetem puree** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/, **Pasztet pieczony puree** 30g /gluten_psz/soja/mleko/ seler/gorczyca/sezam/siarczany/ **Twarożek z koperkiem** 30g /mleko/, **Pieczona cukinia puree** 80g **Czarna herbata** 0,25l A D	**Pieczywo pszenne z pastą jajeczną** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/, **Pasta jajeczna** 30g /jaja/, **Serek jogurtowy** 30g /mleko/, **Gotowana cukinia puree** 80g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z pastą z pieczonych warzyw** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Serek topiony z ziołami** 60g /mleko/, **Pasta z szynki gotowanej wieprzowej** 30g /mleko/gluten_psz/soja/ seler/gorczyca/siarczany/, **Gotowana marchewka puree** 80g **Czarna herbata** 0,25l A
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**Energia [kcal]** 2011 kcal **Białko [g]** 87,4g **Tłuszcz [g]** 69,2g **w tym NKT [g]** 21,1g **Węglowodany [g]** 265,3g **w tym cukry [g]** 70,8g **Sód [g]** 2,0g **Błonnik [g]** 27,5g	**Energia [kcal]** 1928 kcal **Białko [g]** 83,4g **Tłuszcz [g]** 53,4g **w tym NKT [g]** 25,8g **Węglowodany [g]** 290,3g **w tym cukry [g]** 88,4g **Sód [g]** 2,2g **Błonnik [g]** 31,6g	**Energia [kcal]** 2067 kcal **Białko [g]** 81,4g **Tłuszcz [g]** 77,3g **w tym NKT [g]** 35,2g **Węglowodany [g]** 278,7g **w tym cukry [g]** 90,1g **Sód [g]** 2,0g **Błonnik [g]** 21,7g	**Energia [kcal]** 2024 kcal **Białko [g]** 76.6g **Tłuszcz [g]** 68,5g **w tym NKT [g]** 31,0g **Węglowodany [g]** 284,7g **w tym cukry [g]** 59,2g **Sód [g]** 3,0g **Błonnik [g]** 22,0g	**Energia [kcal]** 2179 kcal **Białko [g]** 85,8g **Tłuszcz [g]** 73,7g **w tym NKT [g]** 34,9g **Węglowodany [g]** 305,7g **w tym cukry [g]** 82,7g **Sód [g]** 2,1g **Błonnik [g]** 26,9g	**Energia [kcal]** 1924 kcal **Białko [g]** 81,2g **Tłuszcz [g]** 69,2g **w tym NKT [g]** 33,1g **Węglowodany [g]** 253,7g **w tym cukry [g]** 75,3g **Sód [g]** 2,2g **Błonnik [g]** 27,1g	**Energia [kcal]** 2019 kcal **Białko [g]** 97,5g **Tłuszcz [g]** 72,1g **w tym NKT [g]** 36,0g **Węglowodany [g]** 256,0g **w tym cukry [g]** 56,0g **Sód [g]** 2,0g **Błonnik [g]** 30,3g

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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 08.06-14.06.26

Energia [kcal] 2019 kcal
Białko [g] 84,8g
Tłuszcze [g] 69,1g
w tym NKT [g] 31,0g
Węglowodany [g] 276,3g
w tym cukry [g] 74,6g
Sód [g] 2,2g
Błonnik [g] 26,7g

JADŁOSPIS 31.08-6.09.2026

DIETA WEGETARIAŃSKA

	31.08	1.09	2.09	3.09	4.09	5.09	6.09
ŚNIADANIE	**Zupa mleczna z płatkami jaglanymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki jaglane** 40g A	**Chała z dżemem + kakao** **Chałka** 30 g /gluten_psz/jaja/ mleko/ **Dżem** 30g**, Masło** 5g /mleko/**, Kakao** 5g /mleko/ A	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki owsiane** 40g /gluten_ows/ A	**Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki czekoladowe** 35g /mleko/gluten_psz/ A	**Zupa mleczna z musli** **Mleko 2%** 240 ml /mleko/ **Musli** 60g /gluten_psz/orzeszki_ziem/mleko/orzechy/ A	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki ryżowe** 30g A	**Zupa mleczna z lanymi kluskami** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Lane kluski** 40g /gluten_psz/jaja/ A
II ŚNIADANIE	**Pieczywo orkiszowe z obkładem + gruszka** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Jajko w sosie tatarskim** /jaja/ 50g, **Wędlina wegańska** 30g /soja/ **Ogórek zielony** 60g **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem + pomarańcza** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Pasta ze słonecznika i suszonych pomidorów** 20g **Ser królewski** 40g /mleko/, **Sałata** 20g, **Pomidor** 60g **Pomarańcza** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A D	**Pieczywo wieloziarniste z obkładem + jabłko** **Chleb wieloziarnisty** 80g /gluten_psz/gluten)ork/gluten_żyt/, **Masło** 10g /mleko/ **Ser mozzarella** 20g /mleko/, **Pasta jajeczna z awokado** 40g /jaja/gorczyca/, **Sałata** 20g, **Kalarepa** 60g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/ żytnie z obkładem + mandarynka** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/, **Masło** 10g /mleko/ **Parówka wegańska** 50g **Ketchup** 10g /seler/ **Ser morski** 20g /mleko/ **Sałata** 15g, **Papryka świeża** 90g, **Mandarynka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe z obkładem + gruszka** **Chleb orkiszowy** 80g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Kiełbaska wegańska** 60g /gluten_psz/soja/ **Musztarda** 10g /gorczyca/ **Serek paprykowy do smarowania** 60g /mleko/ **Sałata** 20g, **Ogórek świeży** 60g **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe z obkładem + jabłko** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_ork/ **Masło** 15g /mleko/ **Serek wiejski ze szczypiorkiem** 60g /mleko/, **Wędlina wegańska** 60g /soja/, **Sałata** 20g, **Pomidor** 60g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/ graham z obkładem + banan** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Chleb graham** 40g /gluten_psz/, **Masło** 10g /mleko/ **Serek brie** 20g /mleko/, **Wędlina wegańska** 30g /soja/ **Sałata** 15g, **Ogórek świeży** 60g, **Banan** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A
OBIAD	**Zupa: Ziemniaczana** **II danie: Gulasz tofu z warzywami** **Zupa ziemniaczana z natką** 300 ml /seler/ **Gulasz z tofu, soczewicą, porem i pomidorami** 150g /gluten_psz/ **Kasza jęczmienna** 80g **Marchewka na ciepło** 150g **Kompot z owoców leśnych** 300 ml A G	**Zupa: Pieczarkowa z makaronem** **II danie: Stek warzywny w sosie** **Pieczarkowa z drobnym makaronem** 300 ml /gluten_psz/seler/, **Stek z papryką w sosie pieczeniowym** 100g/70ml /gluten_psz/, **Kasza gryczana** 200g, **Surówka colesław** 75g /jaja/gorczyca/, **Marchew baby** 75g, **Kompot gruszkowy** 300ml A F G	**Zupa: Groszkowa z ryżem** **II danie: Makaron po meksykańsku (wegetariański)** **Zupa groszkowa z ryżem** 300ml/seler/ **Makaron po meksykańsku (wegetariański)** 300g /gluten_psz/seler/, **Sałatka z sosem vinegret** 80g /gorczyca/, **Szpinak na ciepło** 75g **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Wielowarzywna** **II danie: Gołąbki wegetariańskie z ziemniakami** **Zupa wielowarzywna z ziemniakami** 300 ml /gluten_psz/ seler/, **Gołąbki wegetariańskie** 2 sztuki, **Ziemniaki puree** 220g, **Buraczki na gęsto** 75g, **Surówka z białej kapusty** 100g /gluten_psz/, **Kompot jabłkowy** 300ml A	**Zupa: Marchewkowa** **II danie: Kotlety sojowe z warzywami** **Zupa marchewkowa z makaronem i koperkiem** 300 ml /gluten_psz/seler/, **Kotlety sojowe** 4 sztuki /gluten_psz/soja/, **Ziemniaki puree** 200g /mleko/, **Kapusta zasmażana** 75g /gluten_psz/mleko/, **Ćwikła z chrzanem** 75g, **Kompot truskawkowy** 300ml A F	**Zupa: Brukselkowa z ziemniakami, II danie: Stek warzywny w sosie jasnym** **Zupa brukselkowa z ziemniakami** 300 ml /seler/, **Stek warzywny w sosie jasnym** 100g/70ml /gluten_psz/, **Ziemniaki puree** 220g **Fasolka szparagowa z bułką tartą, polana olivą z oliwek** 75g /gluten_psz/, **Surówka z kapusty pekińskiej** 75g, **Kompot z owoców leśnych** 200ml A F	**Zupa: Rosół na bulionie warzywnym** **II danie: Kotlet jajeczny** **Rosół na bulionie warzywnym z makaronem** 300 ml /gluten_psz/seler/, **Kotlet jajeczny** 100g /gluten_psz/jaja/, **Ziemniaki puree** 200g /mleko/ **Czerwona kapusta na ciepło** 100g /gluten_psz/, **Kalafior na maśle z bułką tartą** 75g /gluten_psz/mleko/, **Kompot jabłkowy** 300ml A F
PODWIECZOREK	**Ciasto marchewkowe** /gluten_psz/jaja/ 90g D	**Koktajl kokosowo-ananasowy** 200ml /orzeszki_ziem/mleko/orzechy/	**Przekładaniec** 150g /mleko, orzechy/	**Mini pączki z białą czekoladą** 2 sztuki /gluten_psz/mleko/ F	**Serek homogenizowany waniliowy** 150g /mleko/	**Kisiel z kawałkami owoców** 200g A	**Donat w białej polewie z kruszonymi cukierkami** sztuka /gluten_psz/jaja/mleko/ F
KOLACJA	**Pieczywo wieloziarniste + kiełbaska wegańska na ciepło** **Chleb wieloziarnisty** 80g /gluten_żyt//gluten_psz/ gluten_ork/, **Masło** 10g /mleko/, **Kiełbaska wegańska na ciepło** 1 sztuka, **Musztarda** 10g /gorczyca/ , **Ketchup** 10g /seler/ , **Twarożek śmietankowy** 20g /mleko/, **Pomidor** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo wieloziarniste, razowe + sałatka po żydowsku** **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Chleb razowy** 40g /gluten_psz/ gluten_żyt/, **Masło** 10g /mleko/ **Sałatka po żydowsku** 80g /jaja/gorczyca/, **Wędlina wegańska** 60g/soja/, **Rukola** 15g, **Papryka świeża** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe z dżemem i serkiem śmietankowym** **Chleb orkiszowy** 80g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Dżem bezpestkowy niskosłodzony** 20g /gluten_psz/ **Serek śmietankowy** 30g /mleko/ **Roszponka** 25g, **Ogórek świeży** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, z obkładem** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Smalczyk z fasoli i jabłka** 70g, **Twaróg chudy** 40g /mleko/, **Rukola** 15g **Ogórek kiszony** 70g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne, wieloziarniste z twarożkiem i pastą brokułową** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_żyt/gluten_psz/gluten_ork/, **Masło** 10g /mleko/, **Pasta brokułowa** 60g, **Twarożek z koperkiem** 30g /mleko/, **Roszponka** 10g, **Papryka konserwowa** 40g /gorczyca/ **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo wieloziarniste/ pszenne z obkładem** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_żyt/gluten_psz/gluten_ork/, **Masło** 15g /mleko/, **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 60g /gorczyca/jaja/ **Serek jogurtowy** 30g /mleko/, **Rukola** 10g, **Rzodkiewka** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste, z obkładem** **Chleb orkiszowy** 30g /gluten_ork/, **Chleb wieloziarnisty** 30g /gluten_żyt/ gluten_psz/gluten_ork/, **Masło** 10g /mleko/ **Smalczyk z białej fasoli z ogórkiem konserwowym** 30g /gorczyca/, **Ser żółty** 30g /mleko/, **Roszponka** 15g, **Pomidor** 80g **Czarna herbata** 0,25l A
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**Energia [kcal]** 2059 kcal **Białko [g]** 75,6g **Tłuszcz [g]** 68,9g **w tym NKT [g]** 21,6g **Węglowodany [g]** 301,5g **w tym cukry [g]** 77,8g **Sód [g]** 1,5g **Błonnik [g]** 45,5g	**Energia [kcal]** 1902 kcal **Białko [g]** 66,3g **Tłuszcz [g]** 63,6g **w tym NKT [g]** 27,3g **Węglowodany [g]** 290,6g **w tym cukry [g]** 61,2g **Sód [g]** 1,7g **Błonnik [g]** 42,3g	**Energia [kcal]** 2228 kcal **Białko [g]** 79,4g **Tłuszcz [g]** 89,4g **w tym NKT [g]** 34,8g **Węglowodany [g]** 295,4g **w tym cukry [g]** 84,0g **Sód [g]** 1,5g **Błonnik [g]** 36,4g	**Energia [kcal]** 1925 kcal **Białko [g]** 85,2g **Tłuszcz [g]** 55,7g **w tym NKT [g]** 25,7g **Węglowodany [g]** 284,8g **w tym cukry [g]** 60,3g **Sód [g]** 2,6g **Błonnik [g]** 34,6g	**Energia [kcal]** 1958 kcal **Białko [g]** 78,6g **Tłuszcz [g]** 65,4g **w tym NKT [g]** 31,8g **Węglowodany [g]** 285,5g **w tym cukry [g]** 104,2g **Sód [g]** 2,1g **Błonnik [g]** 36,7g	**Energia [kcal]** 1998 kcal **Białko [g]** 62,2g **Tłuszcz [g]** 79,3g **w tym NKT [g]** 32,7g **Węglowodany [g]** 277,2g **w tym cukry [g]** 84,9g **Sód [g]** 2,1g **Błonnik [g]** 35,2g	**Energia [kcal]** 1954 kcal **Białko [g]** 86,2g **Tłuszcz [g]** 72,9g **w tym NKT [g]** 36,3g **Węglowodany [g]** 252,3g **w tym cukry [g]** 69,4g **Sód [g]** 2,1g **Błonnik [g]** 23,6g

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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 08.06-14.06.26

Energia [kcal] 2001 kcal
Białko [g] 76,2g
Tłuszcze [g] 70,7g
w tym NKT [g] 30,0g
Węglowodany [g] 283,9g
w tym cukry [g] 77,4g
Sód [g] 2,0g
Błonnik [g] 36,3g

JADŁOSPIS 31.08-6.09.2026

DIETA BEZMLECZNA

	31.08	1.09	2.09	3.09	4.09	5.09	6.09
ŚNIADANIE	**Zupa na mleku roślinnym z płatkami jaglanymi** **Napój roślinny** 240 ml **Płatki jaglane** 40g A	**Zupa na napoju roślinnym z płatkami orkiszowymi** **Napój roślinny** 240 ml **Płatki orkiszowe** 35g A	**Zupa na napoju roślinnym z płatkami owsianymi** **Napój roślinny** 240 ml **Płatki owsiane** 40g /gluten_ows/ A	**Zupa na napoju roślinnym z płatkami czekoladowymi** **Napój roślinny** 240 ml **Płatki czekoladowe** 35g /gluten_psz/ orzeszki_ziem/soja/orzechy/ A	**Zupa na napoju roślinnym z płatkami owsianymi** **Napój roślinny** 240 ml /soja/ **Płatki owsiane** 40g /gluten_ows/ A	**Zupa na napoju roślinnym z płatkami ryżowymi** **Napój roślinny** 240 ml /soja/ **Płatki ryżowe** 30g A	**Zupa na napoju roślinnym z płatkami żytnimi** **Napój roślinny** 240 ml /soja/ **Płatki żytnie** 35g /gluten_żyt/ A
II ŚNIADANIE	**Pieczywo orkiszowe z obkładem + gruszka** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_ork/ **Masło roślinne** 10g **Jajko w sosie tatarskim** /jaja/ 50g **Wędlina wieprzowa** 30g **Ogórek zielony** 60g **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem + pomarańcza** **Chleb pszenny ze słonecznikiem** 80g /gluten_psz/ **Masło roślinne** 10g **Pasta z tuńczyka i ogórka kiszonego** 60g /jaja/ryby/ **Szynka bezglutenowa** 30g **Sałata** 20g, **Pomidor** 60g **Pomarańcza** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo wieloziarniste z obkładem + jabłko** **Chleb wieloziarnisty** 80g /gluten_psz/gluten_żyt/gluten_ork/ **Masło roślinne** 10g **Wędlina gotowana bezglutenowa** 30g, **Pasta jajeczna z awokado** 40g /jaja/gorczyca/, **Sałata** 20g **Kalarepa** 60g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/ żytnie z obkładem + mandarynka** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/, **Masło roślinne** 10g **Parówka bezglutenowa** 50g **Ketchup** 10g /seler/ **Hummus naturalny** 20g **Sałata** 15g, **Papryka świeża** 90g, **Mandarynka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe z obkładem + gruszka** **Chleb orkiszowy** 80g /gluten_ork/ **Masło roślinne** 10g **Kiełbaska wegańska** 60g /gluten_psz/soja/ **Musztarda** 10g /gorczyca/, **Hummus paprykowy** 60g, **Sałata** 20g, **Ogórek świeży** 60g, **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe z obkładem + jabłko** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_ork/ **Masło roślinne** 10g **Pasta warzywna** 60g /seler/, **Wędlina bezglutenowa** 30g, **Sałata** 20g, **Pomidor** 60g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/ graham z obkładem + banan** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Chleb graham** 40g /gluten_psz/, **Masło roślinne** 10g **Hummus paprykowy** 60g, **Wędlina wegańska** 30g /seler/ **Sałata** 15g, **Ogórek świeży** 60g, **Banan** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A
OBIAD	**Zupa: Ziemniaczana** **II danie: Gulasz wieprzowy** **Zupa ziemniaczana z natką** 300 ml /seler/ **Gulasz z mięsem wieprzowym, soczewicą, porem i pomidorami** 150g /gluten_psz/ **Kasza jęczmienna** 80g **Ogórek konserwowy** 50g **Kompot z owoców leśnych** 300 ml A G	**Zupa: Pieczarkowa z makaronem** **II danie: Stek z papryką w sosie pieczeniowym** **Pieczarkowa z drobnym makaronem** 300 ml /gluten_psz/seler/, **Stek z papryką w sosie pieczeniowym** 100g/70ml /gluten_psz/, **Kasza gryczana** 200g, **Surówka colesław** 75g /jaja/gorczyca/, **Marchew baby** 75g, **Kompot gruszkowy** 300ml A F G	**Zupa: Groszkowa z ryżem** **II danie: Makaron po meksykańsku** **Zupa groszkowa z ryżem** 300ml/seler/ **Makaron po meksykańsku** 300g /gluten_psz/ **Sałatka z sosem vinegret** 80g /gorczyca/, **Szpinak na ciepło** 75g **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Wielowarzywna** **II danie: Gołąbki tradycyjne z ziemniakami** **Zupa wielowarzywna z makaronem** 300 ml /gluten_psz/ seler/, **Gołąbki tradycyjne (mięso wieprzowe)** 2 sztuki **Ziemniaki z koperkiem** 220g, **Sos pomidorowy** 100g /gluten_psz/ **Kompot jabłkowy** 300ml A G	**Zupa: Marchewkowa** **II danie: Klopsiki rybno-warzywne w sosie** **Zupa marchewkowa z makaronem i koperkiem** 300 ml /gluten_psz/seler/, **Klopsiki rybno-warzywne w sosie koperkowym** 80g/70ml /gluten_psz/jaja/ryby/, **Ryż brązowy** 80g, **Surówka wielowarzywna** 100g, **Kompot wieloowocowy** 300ml A G	**Zupa: Brukselkowa z ziemniakami, II danie: Schabowy panierowany** **Zupa brukselkowa z ziemniakami** 300 ml /seler/, **Schabowy panierowany** 100g /gluten_psz/jaja/, **Ziemniaki pieczone** 220g **Fasolka szparagowa z bułką tartą, polana olivą z oliwek** 80g /gluten_psz/, **Surówka z kapusty pekińskiej** 75g, **Kompot z owoców leśnych** 200ml A D F	**Zupa: Rosół na kaczce, II danie: Pieczone pałki z kurczaka + warzywa** **Rosół na kaczce z makaronem** 300 ml /gluten_psz/seler/, **Pieczone pałki z kurczaka** 2 sztuki, **Ziemniaki puree** 220g **Czerwona kapusta na ciepło** 100g /gluten_psz/, **Kalafior z bułką tartą** 80g /gluten_psz/, **Kompot jabłkowy** 300ml A D
PODWIECZOREK	**Ciasto marchewkowe** /gluten_psz/jaja/ 90g D	**Banan** sztuka **Pieczywo razowe** 2 sztuki /gluten_psz/	**Budyń czekoladowy na mleku roślinnym z mielonymi migdałami** 200g /orzechy/ A	**Ryż na mleku roślinnym z musem jabłkowym i cynamonem** 200g A	**Serek wegański** 160g	**Kisiel z kawałkami owoców** 200g A	**Ciasto czekoladowe** 80g /gluten_psz/jaja/ D
KOLACJA	**Pieczywo wieloziarniste + kiełbaska na ciepło** **Chleb wieloziarnisty** 80g /gluten_żyt//gluten_psz/ gluten_ork/, **Masło roślinne** 10g, **Kiełbaska na ciepło** 1 sztuka, **Musztarda** 10g /gorczyca/ , **Ketchup** 10g /seler/ , **Polędwica wieprzowa** 20g, **Pomidor** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo razowe + sałatka po żydowsku** **Chleb razowy** 80g /gluten_psz/ gluten_żyt/, **Masło roślinne** 10g **Sałatka po żydowsku** 80g /jaja/, **Pierś drobiowa gotowana z ziołami w plastrach** 30g, **Rukola** 15g, **Papryka świeża** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe, żytnie z wędzonym łososiem i serkiem wegańskim** **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/ **Masło roślinne** 10g **Wędzony łosoś** 20g /ryby/ **Serek wegański** 30g /soja/ **Roszponka** 25g, **Ogórek świeży** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A L	**Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem, z obkładem** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_ork/ **Masło roślinne** 15g **Szynka bezglutenowa** 40g, **Smalczyk z fasoli i jabłka** 80g, **Rukola** 15g **Ogórek kiszony** 70g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne, wieloziarniste ze schabem i pastą brokułową** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_żyt/gluten_psz/gluten_ork/, **Masło roślinne** 15g, **Pasta brokułowa** 60g, **Schab gotowany w plastrach** 30g, **Roszponka** 10g, **Papryka konserwowa** 40g /gorczyca/ **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo wieloziarniste/ pszenne z obkładem** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_żyt/gluten_psz/gluten_ork/, **Masło roślinne** 15g, **Pasta jajeczna** 40g /gorczyca/jaja/ **Gotowana pierś drobiowa z ziołami** 60g /mleko/, **Rukola** 10g, **Rzodkiewka** 80g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste, z obkładem** **Chleb orkiszowy** 30g /gluten_ork/, **Chleb wieloziarnisty** 30g /gluten_żyt/ gluten_psz/gluten_ork/, **Masło roślinne**10g **Pasta z makreli** 30g /ryby/, **Smalczyk z białej fasoli z ogórkiem konserwowym** 30g /gorczyca/, **Roszponka** 15g, **Pomidor** 80g **Czarna herbata** 0,25l A
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**Energia [kcal]** 2112 kcal **Białko [g]** 84,2g **Tłuszcz [g]** 75,6g **w tym NKT [g]** 17,1g **Węglowodany [g]** 286,0g **w tym cukry [g]** 62,9g **Sód [g]** 2,0g **Błonnik [g]** 42,5g	**Energia [kcal]** 2000 kcal **Białko [g]** 101,9g **Tłuszcz [g]** 46,3g **w tym NKT [g]** 10,3g **Węglowodany [g]** 311,3g **w tym cukry [g]** 52,0g **Sód [g]** 1,8g **Błonnik [g]** 44,8g	**Energia [kcal]** 2117 kcal **Białko [g]** 97,6g **Tłuszcz [g]** 76,5g **w tym NKT [g]** 17,8g **Węglowodany [g]** 277,5g **w tym cukry [g]** 64,7g **Sód [g]** 2,2g **Błonnik [g]** 30,2g	**Energia [kcal]** 2002 kcal **Białko [g]** 68,0g **Tłuszcz [g]** 64,9g **w tym NKT [g]** 14,9g **Węglowodany [g]** 304,4g **w tym cukry [g]** 64,7g **Sód [g]** 2,9g **Błonnik [g]** 34,7g	**Energia [kcal]** 1907 kcal **Białko [g]** 77,7g **Tłuszcz [g]** 61,8g **w tym NKT [g]** 15,7g **Węglowodany [g]** 276,4g **w tym cukry [g]** 51,1g **Sód [g]** 2,9g **Błonnik [g]** 32,7g	**Energia [kcal]** 1937 kcal **Białko [g]** 64,7g **Tłuszcz [g]** 71,8g **w tym NKT [g]** 14,5g **Węglowodany [g]** 275,1g **w tym cukry [g]** 76,0g **Sód [g]** 3,4g **Błonnik [g]** 34,4g	**Energia [kcal]** 2034 kcal **Białko [g]** 91,4g **Tłuszcz [g]** 68,8g **w tym NKT [g]** 24,7g **Węglowodany [g]** 281,2g **w tym cukry [g]** 65,8g **Sód [g]** 2,3g **Błonnik [g]** 37,4g

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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 08.06-14.06.26

Energia [kcal] 2012 kcal
Białko [g] 83,6g
Tłuszcze [g] 66,5g
w tym NKT [g] 16,4g
Węglowodany [g] 287,4g
w tym cukry [g] 62,5g
Sód [g] 2,5g
Błonnik [g] 36,7g

JADŁOSPIS 31.08-6.09.2026

DIETA BEZGLUTENOWA

	31.08	1.09	2.09	3.09	4.09	5.09	6.09
ŚNIADANIE	**Zupa mleczna z płatkami jaglanymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki jaglane** 40g A	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki ryżowe** 30g A	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki owsiane bezglutenowe** 40g A	**Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki kukurydziane** 36g A	**Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki kukurydziane** 36g A	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki ryżowe** 30g A	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki owsiane bezglutenowe** 40g A
II ŚNIADANIE	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + gruszka** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Jajko w sosie tatarskim** /jaja/ 50g **Wędlina wieprzowa** 30g **Pomidor** 60g **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + pomarańcza** **Chleb bezglutenowy** 60g **Masło** 10g /mleko/ **Pasta z tuńczyka i ogórka kiszonego** 60g /jaja/ryby/ gorczyca/, **Ser królewski** 30g /mleko/, **Sałata** 20g, **Pomidor** 60g **Pomarańcza** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + jabłko** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Wędlina bezglutenowa** 30g, **Pasta jajeczna z awokado** 40g /jaja/mleko/, **Sałata** 20g **Kalarepa** 60g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + mandarynka** **Chleb bezglutenowy** 80g, **Masło** 10g /mleko/ **Parówka bezglutenowa** 50g **Ketchup** 10g /seler/ **Ser morski** 20g /mleko/ **Sałata** 15g, **Papryka świeża** 90g, **Mandarynka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + gruszka** **Chleb bezglutenowy** 80g, **Masło** 10g /mleko/ **Kiełbaska bezglutenowa** 60g **Musztarda** 10g /gorczyca/ **Serek paprykowy do smarowania** 60g /mleko/ **Sałata** 20g, **Ogórek świeży** 60g **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + jabłko** **Chleb bezglutenowy** 80g /gluten_psz/, **Masło** 10g /mleko/ **Serek wiejski ze szczypiorkiem** 30g /mleko/, **Wędlina bezglutenowa** 30g, **Sałata** 20g, **Pomidor** 60g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + banan** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Serek brie** 20g /mleko/, **Hummus paprykowy** 30g **Sałata** 15g, **Ogórek świeży** 60g, **Banan** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A
OBIAD	**Zupa: Ziemniaczana** **II danie: Gulasz wieprzowy** **Zupa ziemniaczana z natką** 300 ml /seler/ **Gulasz z mięsem wieprzowym, soczewicą, porem i pomidorami** 150g **Kasza jaglana** 70g **Ogórek konserwowy** 50g **Kompot z owoców leśnych** 300 ml A G	**Zupa: Pieczarkowa z makaronem** **II danie: Stek z papryką w sosie pieczeniowym** **Pieczarkowa z drobnym makaronem bezglutenowym** 300 ml /seler/, **Stek z papryką w sosie pieczeniowym** 100g/70ml, **Kasza gryczana** 200g, **Surówka colesław** 75g /jaja/gorczyca/, **Marchew baby** 75g, **Kompot gruszkowy** 300ml A F G	**Zupa: Groszkowa z ryżem** **II danie: Makaron bezglutenowy po meksykańsku** **Zupa groszkowa z ryżem** 300ml/seler/ **Makaron bezglutenowy po meksykańsku** 300g, **Sałatka z sosem vinegret** 80g /orzeszki_ziem/orzechy/, **Szpinak na ciepło** 75g **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Wielowarzywna** **II danie: Gołąbki tradycyjne z ziemniakami** **Zupa wielowarzywna z ziemniakami** 300 ml /seler/, **Gołąbki tradycyjne (mięso wieprzowe)** 2 sztuki **Ziemniaki z koperkiem** 220g, **Sos pomidorowy** 100g **Kompot jabłkowy** 300ml A G	**Zupa: Marchewkowa** **II danie: Klopsiki rybno-warzywne w sosie** **Zupa marchewkowa z ryżem i koperkiem** 300 ml /seler/, **Klopsiki rybno-warzywne w sosie koperkowym** 80g/70ml /mleko/jaja/ryby/, **Ryż brązowy** 80g, **Surówka wielowarzywna** 75g, **Marchew baby na ciepło z sezamem** 75g /sezam/, **Kompot wieloowocowy** 300ml A G	**Zupa: Brukselkowa z ziemniakami, II danie: Schabowy w cieście** **Zupa brukselkowa z ziemniakami** 300 ml /seler/, **Schabowy w cieście bezglutenowym** 100g /jaja/, **Ziemniaki pieczone** 200g **Szpinak na ciepło** 75g **Surówka z kapusty pekińskiej** 75g, **Kompot z owoców leśnych** 200ml A D F	**Zupa: Rosół na kaczce, II danie: Pieczone pałki z kurczaka + warzywa** **Rosół na kaczce z makaronem bezglutenowym** 300 ml /seler/, **Pieczone pałki z kurczaka** 2 sztuki, **Ziemniaki puree** 220g **Czerwona kapusta na ciepło** 100g, **Kalafior na maśle** 75g /mleko/ **Kompot jabłkowy** 300ml A D
PODWIECZOREK	**Ciasto marchewkowe bezglutenowe** /jaja/ 90g D	**Banan** sztuka	**Przekładaniec** 150g /mleko, orzechy/	**Ryż na mleku z musem jabłkowym i cynamonem** 200g /mleko/ A	**Serek homogenizowany waniliowy** 150g /mleko/	**Kisiel z kawałkami owoców** 200g A	**Muffin bezglutenowy** sztuka D
KOLACJA	**Pieczywo bezglutenowe + kiełbaska na ciepło** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/, **Kiełbaska na ciepło** 1 sztuka, **Musztarda** 10g /gorczyca/ , **Ketchup** 10g /seler/ , **Twarożek śmietankowy** 20g /mleko/, **Pomidor** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe + sałatka po żydowsku** **Chleb bezglutenowy** 60g, **Masło** 10g /mleko/ **Sałatka po żydowsku** 80g /jaja/, **Pierś drobiowa gotowana z ziołami** 30g **Rukola** 15g, **Papryka świeża** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z wędzonym łososiem i serkiem chrzanowym** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Wędzony łosoś** 20g /ryby/ **Serek chrzanowy** 30g /mleko/ **Roszponka** 25g, **Ogórek świeży** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A L	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Szynka bezglutenowa** 30g, **Serek topiony edam** 40g /mleko/, **Rukola** 15g **Ogórek kiszony** 70g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe ze schabem gotowanym i pastą brokułową** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/, **Pasta z brokuła** 60g, **Schab gotowany w plastrach** 30g, **Roszponka** 10g, **Papryka konserwowa** 40g /gorczyca/ **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z pastą jajeczną i gotowaną piersią drobiową** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/, **Pasta jajeczna** 30g /jaja/ **Gotowana pierś drobiowa z ziołami** 30g, **Rukola** 10g, **Rzodkiewka** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z pastą z makreli i smalczykiem z białej fasoli** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Pasta z makreli** 60g /ryby/, **Smalczyk z białej fasoli z ogórkiem konserwowym** 30g /gorczyca/, **Roszponka** 15g, **Pomidor** 80g **Czarna herbata** 0,25l A
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**Energia [kcal]** 2253 kcal **Białko [g]** 78,8g **Tłuszcz [g]** 87,8g **w tym NKT [g]** 22,4g **Węglowodany [g]** 293,1g **w tym cukry [g]** 74,6g **Sód [g]** 2,1g **Błonnik [g]** 33,6g	**Energia [kcal]** 2135 kcal **Białko [g]** 95,8g **Tłuszcz [g]** 67,4g **w tym NKT [g]** 26,0g **Węglowodany [g]** 303,0g **w tym cukry [g]** 65,8g **Sód [g]** 2,0g **Błonnik [g]** 39,2g	**Energia [kcal]** 2019 kcal **Białko [g]** 78,5g **Tłuszcz [g]** 84,4g **w tym NKT [g]** 28,5g **Węglowodany [g]** 255,6g **w tym cukry [g]** 74,9g **Sód [g]** 1,8g **Błonnik [g]** 37,9g	**Energia [kcal]** 1979 kcal **Białko [g]** 61,4g **Tłuszcz [g]** 67,7g **w tym NKT [g]** 26,9g **Węglowodany [g]** 292,9g **w tym cukry [g]** 66,0g **Sód [g]** 3,5g **Błonnik [g]** 29,3g	**Energia [kcal]** 2162 kcal **Białko [g]** 72,5g **Tłuszcz [g]** 79,8g **w tym NKT [g]** 33,1g **Węglowodany [g]** 301,3g **w tym cukry [g]** 91,2g **Sód [g]** 3,0g **Błonnik [g]** 28,7g	**Energia [kcal]** 1983 kcal **Białko [g]** 68,5g **Tłuszcz [g]** 74,9g **w tym NKT [g]** 21,1g **Węglowodany [g]** 272,7g **w tym cukry [g]** 81,2g **Sód [g]** 3,7g **Błonnik [g]** 33,6g	**Energia [kcal]** 1907 kcal **Białko [g]** 84,5g **Tłuszcz [g]** 70,1g **w tym NKT [g]** 23,7g **Węglowodany [g]** 244,7g **w tym cukry [g]** 64,0g **Sód [g]** 2,5g **Błonnik [g]** 28,1g

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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 08.06-14.06.26

Energia [kcal] 2059 kcal
Białko [g] 77,1g
Tłuszcze [g] 76,0g
w tym NKT [g] 26,0g
Węglowodany [g] 280,5g
w tym cukry [g] 74,0g
Sód [g] 2,7g
Błonnik [g] 32,9g

JADŁOSPIS 7.09-13.09.2026

DIETA PODSTAWOWA

	7.09	8.09	9.09	10.09	11.09	12.09	13.09
ŚNIADANIE	**Zupa mleczna z płatkami jaglanymi** **Mleko 2% 270 ml** /mleko/ **Płatki jaglane** 40g A	**Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki orkiszowe** 35g /gluten_ork/ A	**Zupa mleczna z zacierką** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Zacierka** 30g /gluten_psz/jaja/ 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 /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/ A
II ŚNIADANIE	**Pieczywo ze słonecznikiem pszenne z obkładem + gruszka** **Chleb ze słonecznikiem pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Biała kiełbaska** 80g **Chrzan** 10g **Twarożek z miodem** 40g /mleko/ **Sałata** 15g **Papryka świeża** 60g **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/ żytnie z obkładem + jabłko** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Masło** 15g /mleko/ **Wędlina drobiowa** 40g **Ser mozzarella** 40g /mleko/ **Sałata** 15g **Ogórek świeży** 80g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem z obkładem + banan** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_ork/, **Masło** 15g /mleko/, **Kiełbaska śniadaniowa na ciepło** 50g **Musztarda** 10g /gorczyca/ **Serek grani** 40g /mleko/ **Roszponka** 15g, **Papryka konserwowa** 60g **Banan** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe/graham z sałatką warzywną z szynką + pomarańcza** **Chleb graham** 40g /gluten_psz/, **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/, **Masło** 15g /mleko/, **Sałatka warzywna z szynką, rzodkiewką, kukurydzą, szczypiorkiem i ogórkiem konserwowym** 90g /jaja/gorczyca/ **Rolada ustrzycka** 30g /mleko/ **Sałata** 15g, **Pomidor** 60g **Pomarańcza** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z paluchem śląskim + jabłko** **Chleb pszenny ze słonecznikiem** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Ser gouda** 30g /mleko/ **Paluch śląski** 70g **Ketchup** 10g /seler/ **Sałata** 15g, **Papryka świeża** 60g, **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/graham z wędliną drobiową i serem mozzarella + gruszka** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Wędlina drobiowa** 30g **Ser mozzarella** 30g /mleko/ **Sałata** 15g **Ogórek świeży** 80g **Gruszka** sztuka **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne ze słonecznikiem z jajkiem i szynką + kiwi** **Chleb pszenny ze słonecznikiem** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Jajko gotowane** 50g /jaja/ **Szynka konserwowa wieprzowa** 30g **Sałata** 20g **Pomidor** 60g **Kiwi** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A
OBIAD	**Zupa: Krem z dynii** **II danie: Placki z cukinii w sosie tzatziki** **Krem z dynii z grzankami** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Placki z cukini z koperkiem i sosem tzatziki** 3 sztuki/ 100ml /gluten_psz/jaja/mleko/, **Gotowany mix warzyw** 150g **Kompot jabłkowy** 300 ml A F	**Zupa: Ogórkowa** **II danie: Risotto z warzywami i mięsem** **Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem** 300 ml /seler/, **Risotto z warzywami (brokuł, kalafior, marchew, dynia) i mięsem z indyka w sosie pomidorowym** 300g/70 ml **Sałata masłowa ze śmietaną** 75g /mleko/, **Cukinia** 75g, **Kompot jabłkowy** 300ml A G	**Zupa: Grysikowa z kaszą manną, II danie: Kotlet drobiowy z mizerią** **Zupa grysikowa z kaszą manną** 300 ml /gluten_psz/ seler/, **Ziemniaki puree** 200g, **Kotlet drobiowy** 100g /gluten_psz/jaja/, **Sos koperkowy** 100ml /gluten_psz/, **Mizeria ze śmietaną** 75g /mleko/, **Brukselka na ciepło na maśle** 75g /mleko/, **Kompot wieloowocowy** 300ml A F	**Zupa: Jarzynowa z ryżem** **II danie: Gulasz myśliwski (mięso wieprzowe)** **Zupa jarzynowa z ryżem i zieloną pietruszką** 300 ml /seler/, **Gulasz myśliwski** (mięso wieprzowe, pieczarki, ogórek kiszony, marchew) 150g /gluten_psz/, **Kasza kuskus** 80g /gluten_psz/, **Kapusta czerwona na ciepło** 75g, **Surówka z kapusty pekińskiej** 75g **Kompot wiśniowy** 300ml A G	**Zupa: Zacierkowa z lanymi kluskami, II danie: Ryba w cieście z ziemniakami** **Zacierkowa z lanymi kluskami** 300 ml /seler/gluten_psz/jaja/ **Ryba w cieście (morszczuk)** 80g /ryby/gluten_psz/jaja/, **Ziemniaki pieczone** 200g, **Surówka z kapusty kiszonej z marchewką** 75g, **Mix warzyw na ciepło** 75g, **Kompot gruszkowy** 300ml A D F	**Zupa: Barszcz ukraiński z czerwoną fasolą, II danie: Makaron po bolońsku** **Barszcz ukraiński z fasolą czerwoną** 300 ml /seler/ **Makaron razowy spaghetti z sosem bolońskim (mięso drobiowo-wieprzowe)** 200g/70ml /gluten_psz/, **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Rosół z makaronem** **II danie: Panierowany filet z kurczaka z ziemniakami** **Rosół z makaronem i natką pietruszki** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Panierowany filet z kurczaka** 60g /gluten_psz/jaja/, **Ziemniaki z koperkiem** 200g, **Kapusta zasmażana** 75g, **Buraczki na ciepło** 75g **Kompot truskawkowy** 300ml A F
PODWIECZOREK	**Pancake z polewą toffi** sztuka /gluten_psz/jaja/ mleko/ F	**Ciasteczka owsiane** 3 sztuki /gluten_ows/ mleko/ D	**Deser przekładaniec: płatki owsiane, jogurt naturalny, owoce** 200g /gluten_ows/mleko/	**Jogurt owoce leśne** 150 ml /mleko/	**Rogal maślany sztuka** /gluten_psz/mleko/	**Serek homogenizowany waniliowy** 150g /mleko/	**Ciasto marchewkowe z orzechami włoskimi** 80g /gluten/jaja/orzechy/ D
KOLACJA	**Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste z wędliną + sałatka jarzynowa** **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/, **Sałatka jarzynowa** 80g /jaja/seler/ gorczyca/ **Wędlina kanapkowa** 20g, **Rukola** 15g, **Rzodkiewka** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/ graham z polędwicą sopocką i serem salami** **Chleb graham** 40g /gluten_psz/, **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Masło** 15g /mleko/ **Polędwica sopocka** 60g **Ser salami** 30g /mleko/, **Roszponka** 15g, **Pomidor** 80g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/ wieloziarniste z pastą z awokado i wędliną** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/ gluten_żyt/, **Masło** 10g /mleko/ **Pasta guacamole z awokado** 80g, **Wędlina gotowana wieprzowa** 20g, **Sałata** 15g, **Ogórek świeży** 80g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/ żytnie z serkiem chrzanowym i pasztetem pieczonym** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/, **Serek do smarowania z chrzanem i szczypiorkiem** 45g /mleko/ **Pasztet pieczony** 30g /gluten_psz/, **Rukola** 15g, **Ogórek kiszony** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A D	**Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste z pastą jajeczną i krakowską suchą** **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Pasta jajeczna z koperkiem** 60g /jaja/gorczyca/, **Kiełbasa krakowska sucha** 30g, **Roszponka** 15g, **Pomidor** 80g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe/ wieloziarniste z serkiem wiejskim, dżemem** **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/, **Serek wiejski** 40g /mleko/, **Dżem truskawkowy** 30g **Wędlina drobiowa** 30g **Kiełki lucerny** 15g **Rzodkiewka** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste z brzuszkami łososia + serkiem** **Chleb orkiszowy** 20g /gluten_ork/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/, **Brzuszki z łososia** 25g /ryby/, **Serek śmietankowy do smarowania z ogórkiem** 30g /mleko/, **Roszponka** 15g, **Papryka konserwowa** 60g , **Czarna herbata** 0,25l A
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**Energia [kcal]** 2135 kcal **Białko [g]** 92,5g **Tłuszcz [g]** 77,0g **w tym NKT [g]** 23,4g **Węglowodany [g]** 281,1g **w tym cukry [g]** 73,4g **Sód [g]** 2,4g **Błonnik [g]** 31,3g	**Energia [kcal]** 1923 kcal **Białko [g]** 86,5g **Tłuszcz [g]** 73,2g **w tym NKT [g]** 31,9g **Węglowodany [g]** 241,6g **w tym cukry [g]** 59,8g **Sód [g]** 3,4g **Błonnik [g]** 25,9g	**Energia [kcal]** 1973 kcal **Białko [g]** 98,4g **Tłuszcz [g]** 70,7g **w tym NKT [g]** 34,2g **Węglowodany [g]** 252,0g **w tym cukry [g]** 72,2g **Sód [g]** 3,3g **Błonnik [g]** 28,0g	**Energia [kcal]** 2184 kcal **Białko [g]** 82,5g **Tłuszcz [g]** 82,1g **w tym NKT [g]** 38,1g **Węglowodany [g]** 293,0g **w tym cukry [g]** 70,9g **Sód [g]** 2,7g **Błonnik [g]** 29,9g	**Energia [kcal]** 2226 kcal **Białko [g]** 86,3g **Tłuszcz [g]** 80,4g **w tym NKT [g]** 32,2g **Węglowodany [g]** 301,1g **w tym cukry [g]** 64,8g **Sód [g]** 3,6g **Błonnik [g]** 33,9g	**Energia [kcal]** 2099 kcal **Białko [g]** 96,2g **Tłuszcz [g]** 68,9g **w tym NKT [g]** 26,1g **Węglowodany [g]** 282,8g **w tym cukry [g]** 96,3g **Sód [g]** 2,6g **Błonnik [g]** 33,7g	**Energia [kcal]** 2099 kcal **Białko [g]** 86,3g **Tłuszcz [g]** 84,4g **w tym NKT [g]** 30,4g **Węglowodany [g]** 254,6g **w tym cukry [g]** 65,1g **Sód [g]** 2,6g **Błonnik [g]** 26,3g

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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 15.06-21.06.26

Energia [kcal] 2088 kcal
Białko [g] 89,8g
Tłuszcze [g] 76,7g
w tym NKT [g] 30,9g
Węglowodany [g] 272,3g
w tym cukry [g] 71,8g
Sód [g] 2,9g
Błonnik [g] 29,9g

JADŁOSPIS 7.09-13.09.2026

DIETA CUKRZYCOWA

	7.09	8.09	9.09	10.09	11.09	12.09	13.09
ŚNIADANIE	**Zupa mleczna z płatkami żytnimi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki żytnie** 35g A	**Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki orkiszowe** 50g /gluten_ork/ A	**Zupa mleczna z zacierką pełnoziarnistą** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Zacierka pełnoziarnista** 30g /gluten_psz/jaja/ A	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki owsiane** 40g /gluten_ows/ A	**Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki kukurydziane** 36g /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/ A
II ŚNIADANIE	**Pieczywo ze słonecznikiem orkiszowe z obkładem + gruszka** **Chleb ze słonecznikiem orkiszowy** 80g /gluten_ork/ **Masło** 15g /mleko/ **Biała kiełbaska** 50g /gluten_psz/soja/mleko/seler/gorczyca/siarczany/ **Chrzan** 10g, **Twarożek ze szczypiorkiem** 40g /mleko/ **Sałata** 15g, **Papryka świeża** 80g, **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo graham/ żytnie z obkładem + jabłko** **Chleb graham** 40g /gluten_psz/, **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Masło** 15g /mleko/ **Wędlina drobiowa** 40g **Ser mozzarella** 40g /mleko/ **Sałata** 15g **Ogórek świeży** 80g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem z obkładem + pomarańcza** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_ork/, **Masło** 15g /mleko/, **Kiełbaska śniadaniowa na ciepło** 50g /gluten_psz/soja/mleko/seler/gorczyca/siarczany/, **Musztarda** 10g /gorczyca/, **Serek grani** 40g /mleko/, **Roszponka** 15g, **Papryka konserwowa** 60g **Pomarańcza** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe/graham z sałatką warzywną z szynką + pomarańcza** **Chleb graham** 40g /gluten_psz/, **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/, **Masło** 15g /mleko/, **Sałatka warzywna z szynką, rzodkiewką, kukurydzą, szczypiorkiem i ogórkiem konserwowym** 90g /jaja/gorczyca/ **Rolada ustrzycka** 20g /mleko/ **Sałata** 15g, **Pomidor** 60g **Pomarańcza** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe z paluchem śląskim + jabłko** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Twaróg chudy** 30g /mleko/ **Paluch śląski** 70g **Ketchup** 10g /seler/ **Sałata** 15g, **Papryka świeża** 60g, **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo żytnie/graham z wędliną drobiową i serem mozzarella + gruszka** **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Wędlina drobiowa** 30g **Ser mozzarella** 30g /mleko/ **Sałata** 15g **Ogórek świeży** 80g **Gruszka** sztuka **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem z jajkiem i szynką + grejpfrut** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Jajko gotowane** 50g /jaja/ **Szynka konserwowa wieprzowa** 30g **Sałata** 20g **Pomidor** 60g **Grejpfrut** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A
OBIAD	**Zupa: Krem z dynii** **II danie: Placki z cukinii w sosie tzatziki** **Krem z dynii z grzankami** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Placki z cukini z koperkiem i sosem tzatziki** 3 sztuki/ 100ml /gluten_psz/jaja/mleko/, **Gotowany mix warzyw** 150g **Kompot jabłkowy** 300 ml A F	**Zupa: Ogórkowa** **II danie: Risotto z warzywami i mięsem** **Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem** 300 ml /seler/, **Risotto z warzywami (brokuł, kalafior, marchew, dynia) i mięsem z indyka w sosie pomidorowym** 300g/70 ml **Sałata masłowa ze śmietaną** 75g /mleko/, **Cukinia** 75g, **Kompot jabłkowy** 300ml A G	**Zupa: Grysikowa z kaszą manną, II danie: Kotlet drobiowy z mizerią** **Zupa grysikowa z kaszą manną** 300 ml /gluten_psz/ seler/, **Ziemniaki puree** 200g, **Kotlet drobiowy** 80g /gluten_psz/jaja/, **Sos koperkowy** 100ml /gluten_psz/, **Mizeria ze śmietaną** 75g /mleko/, **Brukselka na ciepło na maśle** 75g /mleko/, **Kompot wieloowocowy** 300ml A F	**Zupa: Jarzynowa z ryżem** **II danie: Gulasz myśliwski (mięso wieprzowe)** **Zupa jarzynowa z ryżem i zieloną pietruszką** 300 ml /seler/, **Gulasz myśliwski** (mięso wieprzowe, pieczarki, ogórek kiszony, marchew) 150g /gluten_psz/, **Kasza kuskus** 80g /gluten_psz/, **Kapusta czerwona na ciepło** 75g, **Surówka z kapusty pekińskiej** 75g **Kompot wiśniowy** 300ml A G	**Zupa: Zacierkowa z lanymi kluskami, II danie: Ryba parowana z ziemniakami** **Zacierkowa z lanymi kluskami** 300 ml /seler/gluten_psz/jaja/ **Ryba parowana (morszczuk) z ziołami** 80g /ryby/, **Ziemniaki pieczone** 220g, **Surówka z kapusty kiszonej z marchewką** 75g, **Mix warzyw na ciepło** 100g, **Kompot gruszkowy** 300ml A D F	**Zupa: Barszcz ukraiński z czerwoną fasolą, II danie: Makaron po bolońsku** **Barszcz ukraiński z fasolą czerwoną** 300 ml /seler/ **Makaron razowy spaghetti z sosem bolońskim (mięso drobiowo-wieprzowe)** 200g/70ml /gluten_psz/, **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Rosół z makaronem** **II danie: Panierowany filet z kurczaka z ziemniakami** **Rosół z makaronem i natką pietruszki** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Panierowany filet z kurczaka** 60g /gluten_psz/jaja/, **Ziemniaki z koperkiem** 220g, **Kapusta zasmażana** 75g, **Buraczki na ciepło** 100g **Kompot truskawkowy** 300ml A F
PODWIECZOREK	**Serek naturalny** 150g /mleko/	**Grejpfrut** sztuka	**Deser przekładaniec: płatki owsiane, jogurt naturalny, owoce** 200g /gluten_ows/mleko/	**Jogurt naturalny** 150 ml /mleko/	**Rogal maślany sztuka** /gluten_psz/mleko/	**Serek naturalny z musem brzoskwiniowym i mielonymi pestkami słonecznika** 150g /mleko/gluten_psz/ orzeszki_ziem/orzechy/	**Ciasto na mące orkiszowej** 100g /gluten/jaja/ D
KOLACJA	**Pieczywo żytnie, wieloziarniste z wędliną + sałatka jarzynowa** **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/, **Sałatka jarzynowa** 80g /jaja/seler/ gorczyca/ **Wędlina kanapkowa** 20g /gluten_psz/soja/mleko/ seler/gorczyca.siarczany/ , **Rukola** 15g, **Rzodkiewka** 80g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe/ graham z polędwicą sopocką i serem salami** **Chleb graham** 40g /gluten_psz/, **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/, **Masło** 15g /mleko/ **Polędwica sopocka** 60g **Serek jogurtowy do smarowania** 45g /mleko/, **Roszponka** 15g, **Pomidor** 80g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe/ wieloziarniste z pastą z awokado i wędliną** **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/ gluten_żyt/, **Masło** 10g /mleko/ **Pasta guacamole z awokado** 80g, **Wędlina gotowana wieprzowa** 20g /gluten_psz/soja/ mleko/seler/gorczyca.siarczany/ **Sałata** 15g, **Ogórek świeży** 80g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo wieloziarniste/ żytnie z serkiem i pasztetem pieczonym** **Chleb wieloziarnisty** 20g /gluten_psz/ gluten_ork/gluten_żyt/, **Chleb żytni** 40g/gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/, **Serek do smarowania z chrzanem i szczypiorkiem** 45g /mleko/ **Pasztet pieczony** 30g /gluten_psz/ soja/mleko/seler/gorczyca/sezam/ siarczany/, **Rukola** 15g, **Ogórek kiszony** 60g /gorczyca/ **Czarna herbata** 0,25l A D	**Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste z pastą jajeczną i krakowską suchą** **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Pasta jajeczna z koperkiem** 40g /jaja/gorczyca/, **Kiełbasa krakowska sucha** 20g, **Roszponka** 15g, **Pomidor** 80g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe/ wieloziarniste z serkiem wiejskim, roladą z pomidorami** **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/, **Serek wiejski** 20g /mleko/, **Rolada z pomidorami** 30g /gluten_psz/soja/mleko/seler/gorczyca/ sezam/siarczany/, **Kiełki lucerny** 15g **Rzodkiewka** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo graham, wieloziarniste z brzuszkami łososia + serkiem** **Chleb graham** 20g /gluten_psz/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/, **Brzuszki z łososia** 25g /ryby/, **Serek śmietankowy do smarowania z ogórkiem** 30g /mleko/, **Roszponka** 15g, **Papryka konserwowa** 60g , **Czarna herbata** 0,25l A
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**Energia [kcal]** 1924 kcal **Białko [g]** 85,0g **Tłuszcz [g]** 74,8g **w tym NKT [g]** 27,5g **Węglowodany [g]** 245,6g **w tym cukry [g]** 69,2g **Sód [g]** 2,5g **Błonnik [g]** 35,0g	**Energia [kcal]** 1936 kcal **Białko [g]** 80,3g **Tłuszcz [g]** 75,7g **w tym NKT [g]** 34,9g **Węglowodany [g]** 251,5g **w tym cukry [g]** 70,2g **Sód [g]** 3,2g **Błonnik [g]** 27,8g	**Energia [kcal]** 1929 kcal **Białko [g]** 94,7g **Tłuszcz [g]** 69,9g **w tym NKT [g]** 34,2g **Węglowodany [g]** 249,8g **w tym cukry [g]** 58,2g **Sód [g]** 3,3g **Błonnik [g]** 31,5g	**Energia [kcal]** 2083 kcal **Białko [g]** 83,2g **Tłuszcz [g]** 77,3g **w tym NKT [g]** 36,0g **Węglowodany [g]** 278,1g **w tym cukry [g]** 61,1g **Sód [g]** 2,4g **Błonnik [g]** 30,7g	**Energia [kcal]** 1987 kcal **Białko [g]** 86,8g **Tłuszcz [g]** 63,4g **w tym NKT [g]** 28,5g **Węglowodany [g]** 284,8g **w tym cukry [g]** 65,0g **Sód [g]** 3,1g **Błonnik [g]** 33,8g	**Energia [kcal]** 2003 kcal **Białko [g]** 92,7g **Tłuszcz [g]** 73,1g **w tym NKT [g]** 28,0g **Węglowodany [g]** 253,6g **w tym cukry [g]** 68,3g **Sód [g]** 2,4g **Błonnik [g]** 35,1g	**Energia [kcal]** 2151 kcal **Białko [g]** 95,7g **Tłuszcz [g]** 75,6g **w tym NKT [g]** 31,5g **Węglowodany [g]** 289,8g **w tym cukry [g]** 68,6g **Sód [g]** 2,6g **Błonnik [g]** 38,9g

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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 15.06-21.06.26

Energia [kcal] 2002 kcal
Białko [g] 88,3g
Tłuszcze [g] 72,8g
w tym NKT [g] 31,5g
Węglowodany [g] 245,2g
w tym cukry [g] 65,8g
Sód [g] 2,8g
Błonnik [g] 33,3g

JADŁOSPIS 7.09-13.09.2026

DIETA LEKKOSTRAWNA

	7.09	8.09	9.09	10.09	11.09	12.09	13.09
ŚNIADANIE	**Zupa mleczna z płatkami jaglanymi** **Mleko 2% 270 ml** /mleko/ **Płatki jaglane** 40g A	**Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki orkiszowe** 50g /gluten_ork/ A	**Zupa mleczna z zacierką** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Zacierka** 30g /gluten_psz/jaja/ A	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki owsiane** 40g /gluten_ows/ A	**Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki kukurydziane** 50g /gluten_psz/ A	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki ryżowe** 30g A	**Zupa mleczna z makaronem** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Makaron** 30g /gluten_psz/ A
II ŚNIADANIE	**Pieczywo pszenne z obkładem + gruszka** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 10g /mleko/, **Wędlina wieprzowa** 30g /gluten_psz/soja/mleko/ seler/gorczyca/siarczany/ **Twarożek z miodem** 40g /mleko/, **Gotowana pietruszka z gruszką** 80g **Gruszka bez skórki** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem + jabłko** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Wędlina drobiowa** 40g **Ser mozzarella** 40g /mleko/ **Pieczona 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** 15g /mleko/, **Wędlina śniadaniowa** 30g /gluten_psz/ soja/mleko/seler/gorczyca/ siarczany/, **Serek grani** 40g /mleko/ **Pieczony burak** 80g **Banan** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A D	**Pieczywo pszenne z pastą z ryby parowanej + jabłko pieczone bez skórki** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 15g /mleko/, **Pasta z ryby parowanej z koperkiem** 30g /jaja/mleko/ **Wędlina drobiowa** 30g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ gorczyca/siarczany/ **Sałata** 15g, **Pomidor bez skórki** 60g, **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A B	**Pieczywo pszenne z twarogiem i wędliną + jabłko** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Ser twarogowy chudy** 30g /mleko/, **Wędlina wieprzowa gotowana** 30g /gluten_psz/soja/ mleko/seler/gorczyca/siarczany/ **Mus marchew-dynia** 100g **Jabłko pieczone bez skórki** sztuka, **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A D	**Pieczywo pszenne z wędliną drobiową i serem mozzarella + gruszka gotowana bez skórki** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Wędlina parzona drobiowa** 30g /gluten_psz/, **Ser mozzarella** 30g /mleko/, **Sałata** 15g **Ogórek świeży, tarty bez skórki** 80g, **Gruszka gotowana bez skórki** sztuka **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z serkiem wiejskim, szynką gotowaną + kiwi** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Serek wiejski** 30g /mleko/ **Szynka gotowana wieprzowa** 30g, **Mus z marchewki i jabłka** 80g, **Kiwi** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A
OBIAD	**Zupa: Krem z dynii II danie: Pierogi leniwe z polewą jogurtową** **Krem z dynii z grzankami** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Pierogi leniwe z polewą jogurtowo-truskawkową** 250g/100ml /gluten_psz/jaja/ mleko/ **Kompot jabłkowy** 300 ml A	**Zupa: Krem z cukinii i szpinku, II danie: Ryż z parowanymi warzywami i indykiem** **Zupa krem z cukinii i szpinaku** 300 ml /seler/, **Ryż z parowanymi warzywami (cukinia, marchew, dynia) i mięsem z indyka w sosie pomidorowym** 300g/70 ml /gluten_psz/seler/ **Sałata masłowa ze śmietaną** 75g /mleko/, **Cukinia** 75g, **Kompot jabłkowy** 300ml A B	**Zupa: Grysikowa z kaszą manną, II danie: Kotlet drobiowy z mizerią** **Zupa grysikowa z kaszą manną** 300 ml /gluten_psz/ seler/, **Ziemniaki puree** 220g, **Kotlet drobiowy** 100g /gluten_psz/jaja/, **Sos koperkowy** 100ml /gluten_psz/, **Mizeria ze śmietaną** 75g /mleko/, **Dynia pieczona** 100g, **Kompot wieloowocowy** 300ml A D F	**Zupa: Jarzynowa z ryżem II danie: Kąski wieprzowe w delikatnym sosie własnym** **Zupa jarzynowa z ryżem i zieloną pietruszką** 300 ml /seler/, **Kąski wieprzowe w delikatnym sosie własnym** 130g, **Kasza kuskus** 80g /gluten_psz/, **Marchewka gotowana** 150g ,**Kompot wiśniowy** 300ml A G	**Zupa: Zacierkowa z lanymi kluskami, II danie: Ryba parowana z ziołami** **Zacierkowa z lanymi kluskami** 300 ml /seler/gluten_psz/jaja/ **Ryba parowana (morszczuk) z ziołami** 80g /ryby/, **Ziemniaki puree** 220g, **Szpinak na ciepło** 150g, **Kompot gruszkowy** 300ml A B	**Zupa: Barszcz czerwony, II danie: Makaron po bolońsku** **Barszcz czerwony** 300 ml /seler/, **Makaron razowy spaghetti z sosem bolońskim (mięso wieprzowe)** 200g/70ml /gluten_psz/, **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Rosół z makaronem II danie: Gotowany filet z kurczaka w sosie własnym** **Rosół z makaronem i natką pietruszki** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Gotowany filet z kurczaka w sosie własnym** 60g /gluten_psz/jaja/, **Ziemniaki z koperkiem** 200g, **Buraczki na ciepło** 150g **Kompot truskawkowy** 300ml A
PODWIECZOREK	**Serek naturalny** 150g /mleko/	**Biszkopty** 6 sztuk /gluten_psz/mleko/	**Deser przekładaniec: płatki owsiane, jogurt naturalny, owoce** 200g /gluten_ows/mleko/	**Jogurt naturalny** 150 ml /mleko/	**Galaretka owocowa, cytrynowa** 200g	**Serek homogenizowany waniliowy** 150g /mleko/	**Ciasto na mące orkiszowej** 100g /gluten_psz/jaja/ D
KOLACJA	**Pieczywo pszenne z wędliną + gotowany burak** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/, **Serek śmietankowy** 30g /mleko/, **Wędlina kanapkowa** 20g /gluten_psz/soja/mleko/gorczyca/ seler/siarczany/, **Sałata** 15g, **Gotowany burak** 80g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z gotowaną wędliną i serkiem jogurtowym** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 15g /mleko/ **Wędlina gotowana** 30g /gluten_psz/soja/mleko/gorczyca /seler/siarczany/, **Serek jogurtowy do smarowania** 30g /mleko/, **Sałata** 15g, **Pomidor bez skórki** 80g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z pastą twarogową i wędliną gotowaną wieprzową** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Pasta twarogowa z koperkiem** 40g, **Wędlina gotowana wieprzowa** 20g /gluten_psz/soja/ mleko/gorczyca/seler/siarczany/, **Sałata** 15g, **Ogórek świeży bez skórki** 100g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z serkiem śmietankowym i pasztetem pieczonym** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 10g /mleko/, **Serek do smarowania śmietankowy** 30g /mleko/, **Pasztet pieczony** 30g /gluten_psz/soja/ mleko/gorczyca/seler/siarczany/, **Burak gotowany** 80g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z twarożkiem jogurtowym i kiełbaską parzoną** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Twarożek jogurtowy z koperkiem** 30g /mleko/, **Kiełbasa kanapkowa, parzona** 20g, **Roszponka** 15g, **Pomidor bez skórki** 100g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z serkiem wiejskim, dżemem + cukinia duszona** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/, **Serek wiejski** 30g /mleko/, **Dżem truskawkowy bezpestkowy** 30g **Cukinia duszona** 80g **Czarna herbata** 0,25l A G	**Pieczywo pszenne z pastą z ryby parowanej i serkiem śmietankowym** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/, **Pasta z ryby parowanej** 30g /ryby/, **Serek śmietankowy do smarowania z ogórkiem** 30g /mleko/, **Gotowana pietruszka z dynią** 80g , **Czarna herbata** 0,25l A B
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**Energia [kcal]** 2092 kcal **Białko [g]** 83,1g **Tłuszcz [g]** 69,9g **w tym NKT [g]** 30,0g **Węglowodany [g]** 294,9g **w tym cukry [g]** 73,7g **Sód [g]** 2,4g **Błonnik [g]** 23,3g	**Energia [kcal]** 1910 kcal **Białko [g]** 75,9g **Tłuszcz [g]** 66,4g **w tym NKT [g]** 31,0g **Węglowodany [g]** 260,2g **w tym cukry [g]** 67,7g **Sód [g]** 2,6g **Błonnik [g]** 20,7g	**Energia [kcal]** 1917 kcal **Białko [g]** 99,5g **Tłuszcz [g]** 57,0g **w tym NKT [g]** 28,9g **Węglowodany [g]** 259,6g **w tym cukry [g]** 73,6g **Sód [g]** 2,7g **Błonnik [g]** 22,3g	**Energia [kcal]** 2092 kcal **Białko [g]** 88,4g **Tłuszcz [g]** 67,7g **w tym NKT [g]** 31,6g **Węglowodany [g]** 289,2g **w tym cukry [g]** 85,9g **Sód [g]** 2,2g **Błonnik [g]** 27,4g	**Energia [kcal]** 1922 kcal **Białko [g]** 85,8g **Tłuszcz [g]** 56,5g **w tym NKT [g]** 25,2g **Węglowodany [g]** 278,3g **w tym cukry [g]** 89,4g **Sód [g]** 2,8g **Błonnik [g]** 26,1g	**Energia [kcal]** 2076 kcal **Białko [g]** 88,5g **Tłuszcz [g]** 69,0g **w tym NKT [g]** 25,9g **Węglowodany [g]** 279,0g **w tym cukry [g]** 95,9g **Sód [g]** 2,6g **Błonnik [g]** 24,6g	**Energia [kcal]** 2223 kcal **Białko [g]** 94,1g **Tłuszcz [g]** 75,6g **w tym NKT [g]** 32,0g **Węglowodany [g]** 301,0g **w tym cukry [g]** 67,6g **Sód [g]** 2,0g **Błonnik [g]** 34,6g

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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 15.06-21.06.26

Energia [kcal] 2028 kcal
Białko [g] 87,9g
Tłuszcze [g] 66,0g
w tym NKT [g] 29,2g
Węglowodany [g] 280,3g
w tym cukry [g] 79,1g
Sód [g] 2,5g
Błonnik [g] 25,6g

JADŁOSPIS 7.09-13.09.2026

DIETA PAPKOWATA

	7.09	8.09	9.09	10.09	11.09	12.09	13.09
ŚNIADANIE	**Zupa mleczna z płatkami jaglanymi, zmiksowana** **Mleko 2% 270 ml** /mleko/ **Płatki jaglane** 40g A	**Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi, zmiksowana** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki orkiszowe** 50g /gluten_ork/ A	**Zupa mleczna z zacierką, zmiksowana** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Zacierka** 30g /gluten_psz/jaja/ A	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi, zmiksowana** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki owsiane** 40g /gluten_ows/ A	**Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, zmiksowana** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki kukurydziane** 50g /gluten_psz/ A	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, zmiksowana** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki ryżowe** 30g A	**Zupa mleczna z makaronem, zmiksowana** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Makaron** 30g /gluten_psz/ A
II ŚNIADANIE	**Pieczywo pszenne z obkładem + gruszka** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 10g /mleko/, **Pasta z wędliny wieprzowej i warzyw gotowanych** 120g /gluten_psz/soja/mleko/seler/gorczyca/siarczany/ **Twarożek z miodem** 40g /mleko/, **Puree z gruszki gotowanej, bez skórki** sztuka, **Czarna herbata /kawa/woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem + mus jabłkowy** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Pasta z wędliny drobiowej** 40g **Ser mozzarella zmiksowany** 40g /mleko/ **Pieczona dynia puree** 80g **Jabłko pieczone bez skórki mus** sztuka, **Czarna herbata/ kawa/woda** 0,25l A D	**Pieczywo pszenne z obkładem + banan puree** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 15g /mleko/, **Pasta z wędliny śniadaniowej** 30g /gluten_psz/soja/mleko/seler/gorczyca/siarczany/, **Serek grani zmiksowany** 40g /mleko/ **Pieczony burak puree** 80g **Banan puree** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A D	**Pieczywo pszenne z pastą z ryby parowanej + mus z jabłka pieczonego bez skórki** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 15g /mleko/, **Pasta z ryby parowanej z koperkiem** 30g /jaja/mleko/ **Pasta z wędliny drobiowej i pomidora** 120g /gluten_psz/soja/mleko/seler/gorczyca/siarczany/ **Mus z jabłka pieczonego bez skórki** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A B	**Pieczywo pszenne z pastami + mus z jabłka pieczonego** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Pasta z sera twarogowego chudego** 30g /mleko/, **Pasta z wędliny wieprzowej gotowanej** 30g /gluten_psz/soja/mleko/seler/gorczyca/siarczany/ **Mus marchew-dynia** 100g **Mus z jabłka pieczonego bez skórki** sztuka, **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A D	**Pieczywo pszenne z pastą z wędliny i zmiksowanym serem mozzarella + gruszka** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Pasta z wędliny parzonej, drobiowej** 30g /gluten_psz/soja/mleko/seler/gorczyca/siarczany/, **Ser mozzarella zmiksowany z ogórkiem świeżym, bez skórki** 30g /mleko/, **Puree z gruszki gotowanej bez skórki** sztuka **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z pastą z jaja, pastą z gotowanej szynki gotowaną + mus z owoców** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Pasta z jajka** 30g /jaja/ **Szynka gotowana wieprzowa** 30g /gluten_psz/soja/mleko/seler/gorczyca/siarczany/, **Mus z marchewki i jabłka** 80g, **Banan puree** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A
OBIAD	**Zupa: Krem z dynii II danie: Pierogi leniwe z polewą jogurtową zmiks.** **Krem z dynii** 300 ml /seler/ **Pierogi leniwe zmiksowane z polewą jogurtowo-truskawkową** 250g/100ml /gluten_psz/jaja/mleko/ **Kompot jabłkowy** 300 ml A	**Zupa: Krem z cukinii i szpinku, II danie: Ryż z parowanymi warzywami i kurczakiem puree** **Zupa krem z cukinii i szpinaku** 300 ml /seler/, **Ryż z parowanymi warzywami i kurczakiem w sosie pomidorowym puree** 300g/70 ml /gluten_psz/seler/ **Fasolka puree** 150g, **Kompot jabłkowy** 300ml A B	**Zupa: Grysikowa z kaszą manną, II danie: Kotlet drobiowy z mizerią** **Zupa grysikowa z kaszą manną zmiksowana** 300 ml /gluten_psz/seler/, **Ziemniaki puree** 220g, **Kotlet drobiowy puree** 100g /gluten_psz/jaja/, **Sos koperkowy** 100ml /gluten_psz/, **Buraczki na ciepło puree** 150g, **Kompot wieloowocowy** 300ml A D F	**Zupa: Jarzynowa zmiksowana II danie: Kąski wieprzowe w delikatnym sosie własnym** **Zupa jarzynowa z zieloną pietruszką, zmiksowana** 300 ml /seler/, **Kąski wieprzowe puree w delikatnym sosie własnym** 130g, **KZiemniaki z koperkiem puree** 220g, **Marchewka gotowana puree** 150g , **Kompot wiśniowy** 300ml A G	**Zupa: Zacierkowa z lanymi kluskami zmiksowana, II danie: Ryba parowana z ziołami puree** **Zacierkowa z lanymi kluskami, zmiksowana** 300 ml /seler/gluten_psz/jaja/ **Ryba puree parowana (morszczuk) z ziołami** 80g /ryby/, **Ziemniaki puree** 220g, **Szpinak na ciepło puree** 150g, **Kompot gruszkowy** 300ml A B	**Zupa: Barszcz czerwony, zmiksowany, II danie: Makaron po bolońsku zmiksowany** **Barszcz czerwony, zmiksowany** 300 ml /seler/, **Makaron razowy spaghetti z sosem bolońskim (mięso wieprzowe), zmiksowany** 200g/70ml /gluten_psz/, **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Rosół z makaronem II danie: Gotowany filet z kurczaka w sosie własnym** **Rosół z makaronem i natką pietruszki zmiksowany** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Gotowany filet z kurczaka w sosie własnym puree** 60g /gluten_psz/, **Ziemniaki puree** 200g, **Puree z buraczków** 150g **Kompot truskawkowy** 300ml A
PODWIECZOREK	**Serek naturalny** 150g /mleko/	**Serek waniliowy** 200ml /mleko/	**Mus z płatków owsianych, jogurtu naturalnego, owoców** 200g /gluten_ows/mleko/	**Koktajl bananowy na kefirze** 200 ml /mleko/	**Rogal maślany zmiksowany z mlekiem** /gluten_psz/jaja/mleko/	**Serek homogenizowany waniliowy** 150g /mleko/	**Ciasto na mące orkiszowej, zmiksowane** 100g /gluten_psz/jaja/ D
KOLACJA	**Pieczywo pszenne z pastą z wędliny kanapkowej i gotowanego buraka** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/, **Serek śmietankowy** 30g /mleko/, **Pasta z wędliny kanapkowej i gotowanego buraka** 120g /gluten_psz/soja/mleko/gorczyca/seler/siarczany/ **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z pastą z gotowanej wędliny i serkiem jogurtowym** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 15g /mleko/ **Pasta z wędliny gotowanej i pomidora** 110g /gluten_psz/soja/mleko/gorczyca/seler/siarczany/, **Serek jogurtowy do smarowania** 30g /mleko/ **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z pastą guacamole i pastą z wędliny gotowanej wieprzowej** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Pasta guacamole z awokado** 70g, **Pasta z wędliny gotowanej wieprzowej z ogórkiem bez skórki** 120g /gluten_psz/soja/mleko/gorczyca/seler/siarczany/, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z serkiem śmietankowym i pasztetem pieczonym puree** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 10g /mleko/, **Serek do smarowania śmietankowy** 30g /mleko/, **Pasztet pieczony puree** 30g /gluten_psz/soja/mleko/gorczyca/seler/siarczany/, **Burak gotowany puree** 80g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z pastą jajeczną i kiełbaską parzoną, zmiksowaną** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Pasta jajeczna z jogurtem i koperkiem** 30g /mleko/jaja/, **Kiełbasa kanapkowa, parzona, zmiksowana z pomidorem bez skórki** 120g /gluten_psz/soja/mleko/gorczyca/seler/siarczany/, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z serkiem wiejskim, dżemem + cukinia duszona puree** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/, **Serek wiejski miksowany** 30g /mleko/, **Dżem truskawkowy bezpestkowy** 30g **Cukinia duszona puree** 80g **Czarna herbata** 0,25l A G	**Pieczywo pszenne z pastą z szynki drobiowej i serkiem śmietankowym** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/, **Pasta z szynki drobiowej** 30g /ryby/, **Serek śmietankowy do smarowania z ogórkiem** 30g /mleko/, **Gotowana pietruszka z dynią puree** 80g , **Czarna herbata** 0,25l A
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**Energia [kcal]** 2085 kcal **Białko [g]** 83,2g **Tłuszcz [g]** 69,8g **w tym NKT [g]** 30,0g **Węglowodany [g]** 293,7g **w tym cukry [g]** 73,8g **Sód [g]** 2,4g **Błonnik [g]** 23,6g	**Energia [kcal]** 1937 kcal **Białko [g]** 77,9g **Tłuszcz [g]** 67,6g **w tym NKT [g]** 33,1g **Węglowodany [g]** 263,5g **w tym cukry [g]** 89,5g **Sód [g]** 2,7g **Błonnik [g]** 20,2g	**Energia [kcal]** 1983 kcal **Białko [g]** 93,9g **Tłuszcz [g]** 65,8g **w tym NKT [g]** 29,4g **Węglowodany [g]** 264,7g **w tym cukry [g]** 78,0g **Sód [g]** 2,7g **Błonnik [g]** 27,1g	**Energia [kcal]** 1934 kcal **Białko [g]** 82,4g **Tłuszcz [g]** 65,7g **w tym NKT [g]** 30,4g **Węglowodany [g]** 264,1g **w tym cukry [g]** 93,1g **Sód [g]** 2,2g **Błonnik [g]** 29,0g	**Energia [kcal]** 1932 kcal **Białko [g]** 83,4g **Tłuszcz [g]** 59,1g **w tym NKT [g]** 26,0g **Węglowodany [g]** 276,9g **w tym cukry [g]** 89,5g **Sód [g]** 2,8g **Błonnik [g]** 26,1g	**Energia [kcal]** 2074 kcal **Białko [g]** 88,3g **Tłuszcz [g]** 69,0g **w tym NKT [g]** 25,9g **Węglowodany [g]** 278,7g **w tym cukry [g]** 95,8g **Sód [g]** 2,6g **Błonnik [g]** 24,4g	**Energia [kcal]** 2266 kcal **Białko [g]** 95,2g **Tłuszcz [g]** 74,3g **w tym NKT [g]** 31,5g **Węglowodany [g]** 314,5g **w tym cukry [g]** 74,2g **Sód [g]** 2,1g **Błonnik [g]** 34,6g

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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 15.06-21.06.26

Energia [kcal] 2027 kcal
Białko [g] 86,3g
Tłuszcze [g] 67,3g
w tym NKT [g] 29,5g
Węglowodany [g] 279,4g
w tym cukry [g] 84,8g
Sód [g] 2,5g
Błonnik [g] 26,4g

JADŁOSPIS 7.09-13.09.2026

DIETA WEGETARIAŃSKA

	7.09	8.09	9.09	10.09	11.09	12.09	13.09
ŚNIADANIE	**Zupa mleczna z płatkami jaglanymi** **Mleko 2% 270 ml** /mleko/ **Płatki jaglane** 40g (A)	**Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki orkiszowe** 35g /gluten_ork/ (A)	**Zupa mleczna z zacierką** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Zacierka** 30g /gluten_psz/jaja/ (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 /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/ (A)
II ŚNIADANIE	**Pieczywo ze słonecznikiem pszenne z obkładem + gruszka** **Chleb ze słonecznikiem pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Kiełbaska wegańska** 80g /soja/, **Chrzan** 10g **Twarożek z miodem** 40g /mleko/ **Sałata** 15g **Papryka świeża** 60g **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l (A)	**Pieczywo pszenne/ żytnie z obkładem + jabłko** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Masło** 15g /mleko/ **Pasztet sojowy** 40g /soja/ **Ser mozzarella** 40g /mleko/ **Sałata** 15g **Ogórek świeży** 80g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l (A)	**Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem z obkładem + banan** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_ork/, **Masło** 15g /mleko/, **Kiełbaska wegańska na ciepło** 50g /gluten_psz/soja/ mleko/seler/gorczyca/siarczany/ **Musztarda** 10g /gorczyca/ **Serek grani** 60g /mleko/ **Roszponka** 15g, **Papryka konserwowa** 60g /gorczyca/ **Banan** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l (A)	**Pieczywo orkiszowe/graham z sałatką niemiecką, roladą ustrzycką + pomarańcza** **Chleb graham** 40g /gluten_psz/, **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/, **Masło** 15g /mleko/, **Sałatka niemiecka** 90g /jaja/mleko/gorczyca/ **Rolada ustrzycka** 30g /mleko/ **Sałata** 15g, **Pomidor** 60g **Pomarańcza** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l (A)	**Pieczywo pszenne z parówką wegańską + jabłko** **Chleb pszenny ze słonecznikiem** 80g /gluten_psz/, **Masło** 10g /mleko/ **Ser gouda** 30g /mleko/ **Parówka wegańska** 60g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ gorczyca/siarczany/ **Ketchup** 10g /seler/ **Sałata** 15g, **Papryka świeża** 60g, **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l (A)	**Pieczywo pszenne/graham z pastą ze słonecznika i serem mozzarella + gruszka** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Pasta ze słonecznika i suszonych pomidorów** 30g **Ser mozzarella** 30g /mleko/ **Sałata** 15g **Ogórek świeży** 80g **Gruszka** sztuka **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo pszenne ze słonecznikiem z jajkiem i szynką wegańską + kiwi** **Chleb pszenny ze słonecznikiem** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Jajko gotowane** 50g /jaja/ **Szynka wegańska** 30g /soja/ **Sałata** 20g **Pomidor** 60g **Kiwi** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l (A)
OBIAD	**Zupa: Krem z dynii** **II danie: Placki z cukinii w sosie tzatziki** **Krem z dynii z grzankami** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Placki z cukini z koperkiem i sosem tzatziki** 3 sztuki/ 100ml /gluten_psz/jaja/mleko/, **Gotowany mix warzyw** 150g **Kompot jabłkowy** 300 ml (A) (F)	**Zupa: Ogórkowa** **II danie: Risotto z sosem pomidorowym** **Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem** 300 ml /seler/, **Risotto z sosem pomidorowym** 300g/70 ml /gluten_psz/seler/ **Sałata masłowa ze śmietaną** 75g /mleko/, **Cukinia** 75g, **Kompot jabłkowy** 300ml (A) (G)	**Zupa: Grysikowa z kaszą manną, II danie: Naleśniki ze szpinakiem i serem feta** **Zupa grysikowa z kaszą manną** 300 ml /gluten_psz/ seler/, **Naleśniki z serem feta** 2 sztuki /gluten_psz/mleko/jaja/ **Surówka z kiszonej kapusty z marchewką** 150g **Kompot wieloowocowy** 300ml (A) (F)	**Zupa: Jarzynowa** **II danie: Gulasz wielowarzywny** **Zupa jarzynowa z zieloną pietruszką** 300 ml /seler/, **Gulasz z bakłażanem, cukinią, papryką i marchewką** 150g /gluten_psz/, **Kasza kuskus** 80g /gluten_psz/, **Kapusta czerwona na ciepło** 75g, **Surówka z kapusty pekińskiej** 75g **Kompot wiśniowy** 300ml (A) (G)	**Zupa: Zacierkowa z lanymi kluskami, II danie: Gulasz warzywny z ciecierzycą** **Zacierkowa z lanymi kluskami** 300 ml /seler/gluten_psz/jaja/ **Gulasz warzywny z ciecierzycą** 150g /gluten_psz/, **Ziemniaki puree** 200g, **Szpinak na ciepło** 150g, **Kompot gruszkowy** 300ml (A) (G)	**Zupa: Barszcz ukraiński z czerwoną fasolą, II danie: Makaron po bolońsku vege** **Barszcz ukraiński z fasolą czerwoną** 300 ml /seler/ **Makaron razowy spaghetti z sosem bolońskim (wegetariańskim)** 200g/70ml /gluten_psz/, **Kompot z owoców leśnych** 300ml (A) (G)	**Zupa: Rosół z makaronem** **II danie: Kotlety sojowe + ziemniaki z koperkiem** **Rosół z makaronem i natką pietruszki** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Kotlety sojowe** 4 sztuki /gluten_psz/ **Ziemniaki z koperkiem** 200g, **Kapusta zasmażana** 75g, **Buraczki na ciepło** 75g **Kompot truskawkowy** 300ml (A) (F)
PODWIECZOREK	**Kisiel z kawałkami owoców** 200g (A)	**Ciasteczka owsiane** 3 sztuki /gluten_ows/jaja/ orzeszki_ziem/orzechy/ (D)	**Deser przekładaniec: płatki owsiane, jogurt naturalny, owoce** 200g /gluten_ows/mleko/	**Koktajl wiśniowy na kefirze** 200 ml /mleko/	**Domowe ciasto biszkoptowe z owocami** 100g /gluten_psz/jaja/mleko/	**Serek homogenizowany waniliowy** 150g /mleko/	**Ciasto marchewkowe z orzechami włoskimi** 80g /gluten/jaja/orzechy/ (D)
KOLACJA	**Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste z wędliną vege + sałatka jarzynowa** **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/, **Sałatka jarzynowa** 80g /jaja/seler/ gorczyca/ **Wędlina wegańska** 20g /gluten_psz/soja/mleko/seler/gorczyca/siarczany/, **Rukola** 15g, **Rzodkiewka** 60g, **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo pszenne/ graham z pastą z soczewicy i serem salami** **Chleb graham** 40g /gluten_psz/, **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Masło** 15g /mleko/ **Pasta z soczewicy** 60g **Ser salami** 30g /mleko/, **Roszponka** 15g, **Pomidor** 80g **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo pszenne/ wieloziarniste z pastą z awokado i wędliną vege** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/ gluten_żyt/, **Masło** 10g /mleko/ **Pasta guacamole z awokado** 100g, **Wędlina wegańska** 60g /soja/, **Sałata** 15g, **Ogórek świeży** 80g, **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo pszenne/ żytnie z serkiem śmietankowym i dżemem owocowym** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/, **Serek do smarowania śmietankowy** 45g /mleko/, **Dżem owocowy** 30g /gluten_psz/, **Rukola** 15g, **Ogórek kiszony** 60g /gorczyca/, **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste z pastą jajeczną i wędliną wegańską** **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/, **Pasta jajeczna z koperkiem** 60g /jaja/gorczyca/, **Wędlina wegańska** 30g /gluten_psz/ soja/mleko/seler/gorczyca/siarczany/, **Roszponka** 15g, **Pomidor** 80g, **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo orkiszowe/ wieloziarniste z serkiem wiejskim, dżemem** **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/, **Serek wiejski** 40g /mleko/, **Dżem truskawkowy** 30g **Kiełki lucerny** 15g **Rzodkiewka** 60g **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste z sałatką hawajską + serkiem** **Chleb orkiszowy** 20g /gluten_ork/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/, **Sałatka hawajska z szynką wegańską** 25g /soja/, **Serek śmietankowy do smarowania z ogórkiem** 30g /mleko/, **Roszponka** 15g, **Papryka konserwowa** 60g , **Czarna herbata** 0,25l (A)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**Energia [kcal]** 1906 kcal **Białko [g]** 81,2g **Tłuszcz [g]** 59,0g **w tym NKT [g]** 21,9g **Węglowodany [g]** 280,7g **w tym cukry [g]** 83,7g **Sód [g]** 1,9g **Błonnik [g]** 36,1g	**Energia [kcal]** 2220 kcal **Białko [g]** 80,4g **Tłuszcz [g]** 69,4g **w tym NKT [g]** 30,3g **Węglowodany [g]** 328,8g **w tym cukry [g]** 58,0g **Sód [g]** 2,6g **Błonnik [g]** 28,5g	**Energia [kcal]** 1918 kcal **Białko [g]** 83,2g **Tłuszcz [g]** 70,2g **w tym NKT [g]** 26,1g **Węglowodany [g]** 254,3g **w tym cukry [g]** 71,5g **Sód [g]** 3,6g **Błonnik [g]** 26,1g	**Energia [kcal]** 1999 kcal **Białko [g]** 61,2g **Tłuszcz [g]** 63,1g **w tym NKT [g]** 34,6g **Węglowodany [g]** 312,1g **w tym cukry [g]** 71,9g **Sód [g]** 2,3g **Błonnik [g]** 33,8g	**Energia [kcal]** 2171 kcal **Białko [g]** 89,1g **Tłuszcz [g]** 76,0g **w tym NKT [g]** 30,8g **Węglowodany [g]** 299,9g **w tym cukry [g]** 77,6g **Sód [g]** 2,3g **Błonnik [g]** 37,9g	**Energia [kcal]** 2034 kcal **Białko [g]** 82,6g **Tłuszcz [g]** 65,0g **w tym NKT [g]** 22,8g **Węglowodany [g]** 293,0g **w tym cukry [g]** 102,2g **Sód [g]** 2,0g **Błonnik [g]** 36,4g	**Energia [kcal]** 2030 kcal **Białko [g]** 80,6g **Tłuszcz [g]** 78,8g **w tym NKT [g]** 28,7g **Węglowodany [g]** 255,6g **w tym cukry [g]** 68,8g **Sód [g]** 2,1g **Błonnik [g]** 30,8g

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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 15.06-21.06.26

Energia [kcal] 2038 kcal
Białko [g] 79,8g
Tłuszcze [g] 68,8g
w tym NKT [g] 27,9g
Węglowodany [g] 289,2g
w tym cukry [g] 76,2g
Sód [g] 2,4g
Błonnik [g] 32,8g

JADŁOSPIS 7.09-13.09.2026

DIETA BEZMLECZNA

	7.09	8.09	9.09	10.09	11.09	12.09	13.09
ŚNIADANIE	**Zupa na napoju roślinnym z płatkami jaglanymi** **Napój roślinny** 240 ml /soja/ **Płatki jaglane** 40g A	**Zupa na napoju roślinnym z płatkami orkiszowymi** **Napój roślinny** 240 ml /soja/ **Płatki orkiszowe** 35g /gluten_ork/ A	**Zupa na napoju roślinnym z zacierką** **Napój roślinny** 240 ml /soja/ **Zacierka** 30g /gluten_psz/jaja/ A	**Zupa na napoju roślinnym z płatkami owsianymi** **Napój roślinny** 240 ml /soja/ **Płatki owsiane** 35g A	**Zupa na napoju roślinnym z płatkami kukurydzianymi** **Napój roślinny** 240 ml /soja/ **Płatki kukurydziane** 36g /gluten_psz/ A	**Zupa na napoju roślinnym z płatkami gryczanymi** **Napój roślinny** 240 ml /soja/ **Płatki gryczane** 24g A	**Zupa na napoju roślinnym z makaronem** **Napój roślinny** 240 ml /soja/ **Makaron** 30g /gluten_psz/ A
II ŚNIADANIE	**Pieczywo ze słonecznikiem pszenne z obkładem + gruszka** **Chleb ze słonecznikiem pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło roślinne** 10g **Kiełbaska bezglutenowa** 80g **Chrzan** 10g **Ser żółty wegański** 40g **Sałata** 15g **Papryka świeża** 60g **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/ żytnie z obkładem + jabłko** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Masło roślinne** 15g **Schab gotowany w plastrach** 40g **Pasztet sojowy** 40g /soja/ **Sałata** 15g **Ogórek świeży** 80g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem z obkładem + banan** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_ork/, **Masło roślinne** 15g, **Kiełbaska bezglutenowa na ciepło** 50g, **Musztarda** 10g /gorczyca/, **Serek wegański do smarowania** 40g **Roszponka** 15g, **Papryka konserwowa** 60g **Banan** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe/graham z sałatką niemiecką + pomarańcza** **Chleb graham** 40g /gluten_psz/, **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/, **Masło roślinne** 15g, **Sałatka niemiecka bez jogurtu** 90g /jaja/gorczyca/ **Ser żółty wegański** 30g **Sałata** 15g, **Pomidor** 60g **Pomarańcza** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z parówką bezglutenową + jabłko** **Chleb pszenny ze słonecznikiem** 80g /gluten_psz/ **Masło roślinne** 10g **Ser żółty wegański** 30g **Parówka bezglutenowa** 50g /gluten_psz/soja/seler/gorczyca/ siarczany/, **Ketchup** 10g /gluten_psz/seler/, **Sałata** 15g, **Papryka świeża** 60g, **Jabłko** sztuka, **Czarna herbata/ kawa/woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/graham z wędliną bezglutenową i pastą ze słonecznika + gruszka** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Masło roślinne** 10g **Wędlina bezglutenowa** 30g **Pasta ze słonecznika i suszonych pomidorów** 30g **Sałata** 15g **Ogórek świeży** 80g **Gruszka** sztuka **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne ze słonecznikiem z jajkiem i szynką + kiwi** **Chleb pszenny ze słonecznikiem** 80g /gluten_psz/ **Masło roślinne** 10g **Jajko gotowane** 50g /jaja/ **Szynka bezglutenowa** 30g **Sałata** 20g **Pomidor** 60g **Kiwi** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A
OBIAD	**Zupa: Krem z dynii** **II danie: Placki z cukinii w sosie tzatziki** **Krem z dynii z grzankami** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Placki z cukini z koperkiem i sosem tzatziki na śmietanie roślinnej** 3 sztuki/ 100ml /gluten_psz/jaja/, **Gotowany mix warzyw** 150g **Kompot jabłkowy** 300 ml A F	**Zupa: Ogórkowa** **II danie: Risotto z warzywami i mięsem** **Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem** 300 ml /seler/, **Risotto z warzywami (brokuł, kalafior, marchew, dynia) i mięsem z indyka w sosie pomidorowym** 300g/70 ml **Sałata masłowa ze śmietaną roślinną** 75g, **Cukinia** 75g, **Kompot jabłkowy** 300ml A G	**Zupa: Grysikowa z kaszą manną, II danie: Kotlet drobiowy z mizerią** **Zupa grysikowa z kaszą manną** 300 ml /gluten_psz/ seler/, **Ziemniaki puree** 220g, **Kotlet drobiowy** 100g /gluten_psz/jaja/, **Sos koperkowy** 100ml /gluten_psz/, **Mizeria ze śmietaną roślinną** 75g, **Brukselka na ciepło** 90g, **Kompot wieloowocowy** 300ml A F	**Zupa: Jarzynowa z ryżem** **II danie: Gulasz myśliwski (mięso wieprzowe)** **Zupa jarzynowa z ryżem i zieloną pietruszką** 300 ml /seler/, **Gulasz myśliwski** (mięso wieprzowe, pieczarki, ogórek kiszony, marchew) 150g /gluten_psz/, **Kasza kuskus** 80g /gluten_psz/, **Kapusta czerwona na ciepło** 75g, **Surówka z kapusty pekińskiej** 75g **Kompot wiśniowy** 300ml A G	**Zupa: Zacierkowa z lanymi kluskami, II danie: Paluszki rybne z ziemniakami** **Zacierkowa z lanymi kluskami** 300 ml /seler/gluten_psz/jaja/ **Paluszki rybne** 3 sztuki /ryby/gluten_psz/, **Ziemniaki pieczone** 200g, **Surówka z kapusty kiszonej z marchewką** 75g, **Mix warzyw na ciepło** 75g, **Kompot gruszkowy** 300ml A D F	**Zupa: Barszcz ukraiński z czerwoną fasolą, II danie: Makaron po bolońsku** **Barszcz ukraiński z fasolą czerwoną** 300 ml /seler/ **Makaron razowy spaghetti z sosem bolońskim (mięso drobiowo-wieprzowe)** 200g/70ml /gluten_psz/, **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Rosół z makaronem** **II danie: Panierowany filet z kurczaka z ziemniakami** **Rosół z makaronem i natką pietruszki** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Panierowany filet z kurczaka** 60g /gluten_psz/jaja/, **Ziemniaki z koperkiem** 200g, **Kapusta zasmażana** 75g, **Buraczki na ciepło** 75g **Kompot truskawkowy** 300ml A F
PODWIECZOREK	**Naleśnik z polewą toffi** sztuka /gluten_psz/jaja/ F	**Ciasteczka owsiane** 3 sztuki /gluten_ows/jaja/ orzeszki_ziem/orzechy/ D	**Deser przekładaniec: płatki owsiane, jogurt wegański, owoce** 220g /gluten_ows/soja/	**Koktajl wiśniowy na napoju roślinnym** 300 ml /soja/	**Galaretka cytrynowa** 200g	**Budyń na mleku roślinnym** 200g A	**Ciasto marchewkowe z orzechami włoskimi** 80g /gluten/jaja/orzechy/ D
KOLACJA	**Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste z wędliną + sałatka jarzynowa** **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Masło roślinne** 15g , **Sałatka jarzynowa** 80g /jaja/seler/ gorczyca/ **Wędlina bezglutenowa** 20g, **Rukola** 15g, **Rzodkiewka** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/ graham z polędwicą sopocką i pastą z soczewicy** **Chleb graham** 40g /gluten_psz/, **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Masło roślinne** 15g, **Polędwica sopocka** 60g **Pasta z soczewicy** 60g, **Roszponka** 15g, **Pomidor** 80g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/ wieloziarniste z pastą brokułową i wędliną vege** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/ gluten_żyt/, **Masło roślinne** 10g **Pasta brokułowa** 100g, **Wędlina wegańska** 20g, **Sałata** 15g, **Ogórek świeży** 100g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/ żytnie z serkiem wegańskim i dżemem owocowym** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Masło roślinne** 10g, **Serek wegański do smarowania** 45g **Dżem owocowy** 40g /gluten_psz/, **Rukola** 15g, **Ogórek kiszony** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste z pastą jajeczną i piersią z indyka** **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/ **Masło roślinne** 10g **Pasta jajeczna z koperkiem** 60g /jaja/gorczyca/, **Pierś z indyka pieczona w plastrach** 30g, **Roszponka** 15g, **Pomidor** 80g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe/ wieloziarniste z serkiem wegańskim, dżemem** **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Masło roślinne** 10g, **Serek wegański** 40g, **Dżem truskawkowy** 30g **Kiełki lucerny** 15g **Rzodkiewka** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste z brzuszkami łososia + schab gotowany** **Chleb orkiszowy** 20g /gluten_ork/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Masło roślinne** 10g, **Brzuszki z łososia** 25g /ryby/, **Schab gotowany w plastrach** 30g, **Roszponka** 15g, **Papryka konserwowa** 60g , **Czarna herbata** 0,25l A
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**Energia [kcal]** 1902 kcal **Białko [g]** 81,9g **Tłuszcz [g]** 59,2g **w tym NKT [g]** 15,5g **Węglowodany [g]** 276,2g **w tym cukry [g]** 66,5g **Sód [g]** 2,4g **Błonnik [g]** 32,9g	**Energia [kcal]** 1975 kcal **Białko [g]** 89,4g **Tłuszcz [g]** 54,9g **w tym NKT [g]** 15,4g **Węglowodany [g]** 294,7g **w tym cukry [g]** 53,2g **Sód [g]** 2,6g **Błonnik [g]** 35,2g	**Energia [kcal]** 1952 kcal **Białko [g]** 88,3g **Tłuszcz [g]** 64,8g **w tym NKT [g]** 23,3g **Węglowodany [g]** 273,9g **w tym cukry [g]** 64,7g **Sód [g]** 3,0g **Błonnik [g]** 31,6g	**Energia [kcal]** 2219 kcal **Białko [g]** 79,9g **Tłuszcz [g]** 70,7g **w tym NKT [g]** 28,1g **Węglowodany [g]** 328,6g **w tym cukry [g]** 78,8g **Sód [g]** 2,3g **Błonnik [g]** 34,1g	**Energia [kcal]** 1985 kcal **Białko [g]** 82,3g **Tłuszcz [g]** 65,9g **w tym NKT [g]** 20,0g **Węglowodany [g]** 276,1g **w tym cukry [g]** 85,8g **Sód [g]** 3,1g **Błonnik [g]** 32,0g	**Energia [kcal]** 2090 kcal **Białko [g]** 81,6g **Tłuszcz [g]** 71,8g **w tym NKT [g]** 19,6g **Węglowodany [g]** 291,2g **w tym cukry [g]** 79,7g **Sód [g]** 1,6g **Błonnik [g]** 38,9g	**Energia [kcal]** 1985 kcal **Białko [g]** 85,4g **Tłuszcz [g]** 75,4g **w tym NKT [g]** 22,1g **Węglowodany [g]** 246,7g **w tym cukry [g]** 56,5g **Sód [g]** 2,2g **Błonnik [g]** 27,4g

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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 15.06-21.06.26

Energia [kcal] 2012 kcal
Białko [g] 84,1g
Tłuszcze [g] 66,1g
w tym NKT [g] 20,6g
Węglowodany [g] 283,9g
w tym cukry [g] 69,3g
Sód [g] 2,5g
Błonnik [g] 33,2g

JADŁOSPIS 7.09-13.09.2026

DIETA BEZGLUTENOWA

	7.09	8.09	9.09	10.09	11.09	12.09	13.09
ŚNIADANIE	**Zupa mleczna z płatkami jaglanymi** **Mleko 2% 270 ml** /mleko/ **Płatki jaglane** 40g A	**Zupa mleczna z płatkami gryczanymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki gryczane** 24g A	**Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Kasza kukurydziana** 30g A	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi bezglutenowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki owsiane bezglutenowe** 20g A	**Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki kukurydziane** 36g A	**Zupa mleczna z płatkami gryczanymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki gryczane** 24g A	**Zupa mleczna z makaronem bezglutenowym** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Makaron bezglutenowy** 30g A
II ŚNIADANIE	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + gruszka** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Biała kiełbaska** 80g **Chrzan** 10g **Twarożek z miodem** 40g /mleko/ **Sałata** 15g **Papryka świeża** 60g **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + jabłko** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Schab gotowany w plastarch** 40g **Ser mozzarella** 40g /mleko/ **Sałata** 15g **Ogórek świeży** 80g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + banan** **Chleb bezglutenowy** 80g, **Masło** 15g /mleko/, **Kiełbaska bezglutenowa na ciepło** 50g **Musztarda** 10g /gorczyca/ **Serek grani** 40g /mleko/ **Roszponka** 15g, **Papryka konserwowa** 60g **Banan** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z sałatką niemiecką, rolada ustrzycka + pomarańcza** **Chleb bezglutenowy** 80g, **Masło** 10g /mleko/, **Sałatka niemiecka** 90g /jaja/ mleko/gorczyca/ **Rolada ustrzycka** 30g /mleko/ **Sałata** 15g, **Pomidor** 60g **Pomarańcza** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z parówką b/gl + jabłko** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Ser gouda** 20g /mleko/ **Parówka bezglutenowa** 50g **Ketchup** 10g /seler/ **Sałata** 15g, **Papryka świeża** 60g, **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z pastą ze słonecznika i serem mozzarella + gruszka** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Pasta ze słonecznika i suszonych pomidorów** 10g **Ser mozzarella** 30g /mleko/ **Sałata** 15g **Ogórek świeży** 80g **Gruszka** sztuka **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z jajkiem i szynką + kiwi** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Jajko gotowane** 25g /jaja/ **Szynka bezglutenowa** 30g **Sałata** 20g **Pomidor** 60g **Kiwi** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A
OBIAD	**Zupa: Krem z dynii** **II danie: Placki z cukinii w sosie tzatziki** **Krem z dynii** 300 ml /seler/ **Placki z cukini z koperkiem i sosem tzatziki** 3 sztuki/ 100ml /jaja/mleko/, **Gotowany mix warzyw** 100g **Kompot jabłkowy** 300 ml A F	**Zupa: Ogórkowa** **II danie: Risotto z sosem pomidorowym** **Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem** 300 ml /seler/, **Risotto z sosem pomidorowym** 300g/70 ml **Sałata masłowa ze śmietaną** 75g /mleko/, **Cukinia** 75g, **Kompot jabłkowy** 300ml A G	**Zupa: Wiosenna z ziemniakami, II danie: Kotlet drobiowy z mizerią** **Zupa wiosenna z ziemniakami** 300 ml /seler/, **Ziemniaki puree** 200g, **Kotlet drobiowy** 100g /jaja/, **Sos koperkowy** 100ml, **Mizeria ze śmietaną** 75g /mleko/, **Brukselka na ciepło na maśle** 75g /mleko/, **Kompot wieloowocowy** 300ml A F	**Zupa: Jarzynowa z ryżem** **II danie: Gulasz myśliwski (mięso wieprzowe)** **Zupa jarzynowa z ryżem i zieloną pietruszką** 300 ml /seler/, **Gulasz myśliwski** (mięso wieprzowe, pieczarki, ogórek kiszony, marchew) 150g, **Kasza kuskus** 80g, **Kapusta czerwona na ciepło** 75g, **Surówka z kapusty pekińskiej** 75g **Kompot wiśniowy** 300ml A G	**Zupa: Zacierkowa z lanymi kluskami, II danie: Ryba w cieście z ziemniakami** **Zacierkowa z lanymi kluskami bezglutenowymi** 300 ml /seler/jaja/ **Ryba w cieście bezglutenowym (morszczuk)** 80g /ryby/jaja/, **Ziemniaki pieczone** 200g, **Surówka z kapusty kiszonej z marchewką** 75g, **Mix warzyw na ciepło** 75g, **Kompot gruszkowy** 300ml A D F	**Zupa: Barszcz ukraiński z czerwoną fasolą, II danie: Makaron po bolońsku** **Barszcz ukraiński z fasolą czerwoną** 300 ml /seler/ **Makaron spaghetti bezglutenowy z sosem bolońskim (mięso drobiowo-wieprzowe)** 200g/70ml, **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Rosół z makaronem** **II danie: Filet z kurczaka z ziemniakami** **Rosół z makaronem bezglutenowym i natką pietruszki** 300 ml /seler/ **Filet z kurczaka w cieście bezglutenowym** 60g /jaja/, **Ziemniaki z koperkiem** 200g, **Kapusta zasmażana** 75g, **Buraczki na ciepło** 75g **Kompot truskawkowy** 300ml A F
PODWIECZOREK	**Kisiel z kawałkami owoców** 200g A	**Ciasteczka bezglutenowe** 3 sztuki /jaja/ D	**Deser przekładaniec: płatki owsiane bezglutenowe, jogurt naturalny, owoce** 200g /mleko/	**Jogurt owoce leśne** 150 ml /mleko/	**Galaretka cytrynowa** 200g	**Serek homogenizowany waniliowy** 150g /mleko/	**Ciasto bezglutenowe** 70g /jaja/ D
KOLACJA	**Pieczywo bezglutenowe z wędliną + sałatka jarzynowa** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/, **Sałatka jarzynowa** 80g /jaja/seler/ gorczyca/ **Wędlina bezglutenowa** 20g, **Rukola** 15g, **Rzodkiewka** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z polędwicą sopocką i serem salami** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Polędwica sopocka** 30g **Ser salami** 30g /mleko/, **Roszponka** 15g, **Pomidor** 80g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z pastą z awokado i pasta brokułowa** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Pasta guacamole z awokado** 80g, **Pasta brokułowa** 20g, **Sałata** 15g, **Ogórek świeży** 80g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z serkiem chrzanowym i wędliną bezglutenową** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/, **Serek do smarowania z chrzanem** 30g /mleko/, **Wędlina bezglutenowa** 30g, **Rukola** 15g, **Ogórek kiszony** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z pastą jajeczną i pierś z indyka w plastrach** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Pasta jajeczna z koperkiem** 30g /jaja/gorczyca/, **Pierś z indyka pieczona w plastrach** 30g, **Roszponka** 15g, **Pomidor** 80g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z serkiem wiejskim, wędliną bezglutenową** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/, **Serek wiejski** 40g /mleko/, **Wędlina bezglutenowa** 30g **Kiełki lucerny** 15g **Rzodkiewka** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z sałatką hawajską + serkiem śmietankowym** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/, **Sałatka hawajska z szynką bezglutenową** 40g, **Serek śmietankowy do smarowania z ogórkiem** 20g /mleko/, **Roszponka** 15g, **Papryka konserwowa** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**Energia [kcal]** 2131 kcal **Białko [g]** 81,2g **Tłuszcz [g]** 82,8g **w tym NKT [g]** 20,2g **Węglowodany [g]** 278,7g **w tym cukry [g]** 88,7g **Sód [g]** 2,2g **Błonnik [g]** 34,9g	**Energia [kcal]** 1985 kcal **Białko [g]** 81,7g **Tłuszcz [g]** 77,1g **w tym NKT [g]** 27,3g **Węglowodany [g]** 247,7g **w tym cukry [g]** 72,3g **Sód [g]** 3,4g **Błonnik [g]** 21,8g	**Energia [kcal]** 2053 kcal **Białko [g]** 82,6g **Tłuszcz [g]** 74,0g **w tym NKT [g]** 29,8g **Węglowodany [g]** 280,1g **w tym cukry [g]** 77,0g **Sód [g]** 3,5g **Błonnik [g]** 35,8g	**Energia [kcal]** 2200 kcal **Białko [g]** 83,3g **Tłuszcz [g]** 76,5g **w tym NKT [g]** 29,3g **Węglowodany [g]** 303,3g **w tym cukry [g]** 91,1g **Sód [g]** 2,4g **Błonnik [g]** 30,2g	**Energia [kcal]** 2067 kcal **Białko [g]** 74,4g **Tłuszcz [g]** 74,3g **w tym NKT [g]** 25,2g **Węglowodany [g]** 285,5g **w tym cukry [g]** 99,3g **Sód [g]** 3,3g **Błonnik [g]** 32,5g	**Energia [kcal]** 2184 kcal **Białko [g]** 84,5g **Tłuszcz [g]** 84,7g **w tym NKT [g]** 25,7g **Węglowodany [g]** 278,4g **w tym cukry [g]** 95,9g **Sód [g]** 2,1g **Błonnik [g]** 34,9g	**Energia [kcal]** 2099 kcal **Białko [g]** 80,6g **Tłuszcz [g]** 79,6g **w tym NKT [g]** 27,7g **Węglowodany [g]** 274,9g **w tym cukry [g]** 62,4g **Sód [g]** 2,4g **Błonnik [g]** 34,8g

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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 15.06-21.06.26

Energia [kcal] 2100 kcal
Białko [g] 81,2g
Tłuszcze [g] 78,4g
w tym NKT [g] 26,5g
Węglowodany [g] 278,4g
w tym cukry [g] 83,8g
Sód [g] 2,8g
Błonnik [g] 32,1g

JADŁOSPIS 14.09-20.09

DIETA PODSTAWOWA
(D01)

	14.09	15.09	16.09	17.09	18.09	19.09	20.09
ŚNIADANIE	**Zupa mleczna z płatkami jaglanymi** **Mleko 2% 270 ml** /mleko/ **Płatki jaglane** 40g A	**Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki czekoladowe** 35g /mleko/gluten_psz/ A	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki owsiane** 40g /gluten_ows/ A	**Chałka z masłem + kakao** **Chałka** 30 g /gluten_psz/jaja/ mleko/ **Masło** 5g /mleko/, **Kakao** 10g /mleko/, **Cukier** 10g A	**Zupa mleczna z lanymi kluskami** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Lane kluski** 40g /mleko/gluten_psz/jaja/ A	**Zupa mleczna z płatkami gryczanymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki gryczane** 24g A	**Zupa mleczna z zacierką** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Zacierka** 30g /gluten_psz/jaja/ A
II ŚNIADANIE	**Pieczywo orkiszowe/ graham z obkładem + jabłko** **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/, **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Ser camembert** 20g /mleko/ **Rolada drobiowa** 60g **Sałata** 15g **Rzodkiewka** 60g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/ żytnie z obkładem + gruszka** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/ **Parówka drobiowa** 50g **Musztarda** 10g /gorczyca/ **Serek parykowy** 20g /mleko/ **Sałata** 20g **Pomidor** 60g **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/ wieloziarniste z obkładem + banan** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/ **Serek brie** 30g /mleko/ **Szynka drobiowa** 60g **Sałata** 20g **Rzodkiewka** 60g **Banan** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z kiełbaską wieprzową + jabłko** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Kiełbaska wieprzowa** 60g **Ketchup** 10g /seler/ **Ser królewski** 20g /mleko/ **Rukola** 20g, **Pomidor** 60g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe z obkładem + gruszka** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Biała kiełbaska** 60g **Chrzan** 10g **Ser gouda** 20g /mleko/ **Sałata** 15g, **Papryka konserwowa** 65g /gorczyca/ **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/graham z obkładem + paluch śląski + banan** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Paluch śląski** 100g **Keczup** 10g /seler/ **Ser edamski** 30g /mleko/ **Rukola** 15g **Ogórek świeży** 60g **Banan** sztuka **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/ graham z obkładem + pomarańcza** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Serek brie** 20g /mleko/ **Szynka konserwowa** 30g **Sałata** 20g **Pomidor** 60g **Pomarańcza** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A
OBIAD	**Zupa: Krupnik** **II danie: Kotlet jajeczny z ziemniakami** **Krupnik z kaszą jęczmienną** 300 ml /seler/gluten_jęcz/ **Ziemniaki z koperkiem** 220g , **Kotlet jajeczny** 100g /gluten_psz/jaja/ **Surówka wiosenna** 75g **Szpinak na ciepło** 75g **Kompot wieloowocowy** 300 ml A F	**Zupa: Marchewkowa** **II danie: Kąski w sosie jasnym + kopytka** **Marchewkowa z makaronem razowym** 300 ml /gluten_psz/ seler/, **Kąski w sosie jasnym** 100g/70 ml /gluten_psz/ **Kopytka** 200g /gluten_psz/, **Brokuł zapiekany z sezamem, polany olią z oliwek** 90g /sezam/, **Surówka z kapusty kiszonej** 75g, **Kompot jabłkowy** 300ml A G	**Zupa: Minestrone** **II danie: Placki ziemniaczane z sosem węgierskim** **Zupa minestrone z ciecierzycą** 380 ml/seler/, **Placki ziemniaczane** 2 sztuki /gluten_psz/jaja/ **Sos węgierski** 200g /gluten_psz/ **Ogórek kiszony** 2 sztuki **Kompot z owoców leśnych** 300ml A F G	**Zupa: Kalafiorowa z ryżem** **II danie: Pulpety w sosie koperkowym** **Kalafiorowa z ryżem i koperkiem** 250 ml /seler/ **Pulpety w sosie koperkowym** 100g/70ml /gluten_psz/jaja/ **Ziemniaki** 200g **Surówka z selera i jabłka** 75g /seler/ **Brokuł na ciepło** 90g **Kompot wieloowocowy** 300ml A G	**Zupa: Koperkowa z makaronem** **II danie: Ryba pieczona z okrasą cytrynowo-ziołową** **Koperkowa z makaronem** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Ryba pieczona z okrasą cytrynowo-ziołową** 100g /ryby/orzeszki_ziem/, **Ziemniaki pieczone** 200g, **Surówka z kapusty kiszonej** 75g, **Szpinak na ciepło** 75g, **Kompot wieloowocowy** 300ml A D	**Zupa: Kartoflanka,** **II danie: Roladka wieprzowa w sosie pietruszkowym** **Kartoflanka** 300 ml /seler/ **Roladka wieprzowa z warzywami (marchew, pieczarki) w sosie pietruszkowym** 100g/70ml /gluten_psz/jaja/seler/, **Kasza bulgur** 200g /gluten_psz/, **Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, marchewki** 75g, **Marchew baby na ciepło** 50g, **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Rosół z makaronem** **II danie: Kotlet schabowy panierowany** **Rosół z makaronem i natką pietruszki** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Kotlet schabowy panierowany** 100g /gluten_psz/jaja/, **Ziemniaki** 200g, **Mizeria z jogurtem** 75g /mleko/, **Fasolka szparagowa z sezamem** 75g /sezam/ **Kompot jabłkowy** 300ml A F
PODWIECZOREK	**Sałatka owocowa z sosem jogurtowym** 200 ml /mleko/	**Pancake z polewą toffi** sztuka /gluten_psz/jaja/ mleko/ F	**Budyń waniliowy z wiórkami kokosowymi** 200g /mleko/ A	**Serek czekoladowy** 150 ml /mleko/	**Banan,pieczywo razowe** 2 sztuki /gluten_psz/	**Pancake z polewą toffi** sztuka /gluten_psz/jaja/mleko/ F	**Ciasto marchewkowe** 80 g /gluten/jaja/ D
KOLACJA	**Pieczywo pszenne, wieloziarniste z serem wędzonym, schabem** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/, **Ser wędzony** 30g /mleko/, **Schab na kanapki** 30g, **Kiełki** 10g, **Ogórek świeży** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A L	**Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem z obkładem** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_ork/, **Masło** 10g /mleko/ **Kabanosy drobiowe** 40g **Hummus** 20g **Ser żółty edam** 60g /mleko/, **Rukola** 15g, **Ogórek kiszony** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo żytnie/graham z pastą z wędzonej makreli** **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Ser żółty edamski** 30g /mleko/ **Pasta z makreli z ogórkiem kiszonym** 30g /ryby/jaja/gorczyca/, **Roszponka** 15g, **Kalarepa** 80g **Czarna herbata** 0,25l A L	**Pieczywo wieloziarniste/ orkiszowe z obkładem** **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/, **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/ gluten_ork/gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/, **Serek topiony w plasterkach** 30g /mleko/ **Pasztet pieczony** 30g **Sałata** 20g, **Papryka świeża** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne, wieloziarniste z obkładem** **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Pasta twarogowa z koperkiem** 20g /mleko/, **Kiełbasa sucha wieprzowa** 30g, **Kiełki** 10g, **Ogórek świeży** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe/ wieloziarniste z serkiem wiejskim, dżemem** **Chleb orkiszowy** 80g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Serek wiejski** 30g /mleko/ **Dżem** 30g **Polędwica sopocka** 20g **Sałata** 20g **Rzodkiewka** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste z obkładem** **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/ **Pasta jajeczna z awokado** 50g /jaja/gorczyca/, **Serek grani** 30g /mleko/, **Rukola** 15g, **Papryka świeża** 80g , **Czarna herbata** 0,25l A
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**Energia [kcal]** 1982 kcal **Białko [g]** 86,2g **Tłuszcz [g]** 70,4g **w tym NKT [g]** 29,8g **Węglowodany [g]** 267,1g **w tym cukry [g]** 76,5g **Sód [g]** 2,5g **Błonnik [g]** 33,7g	**Energia [kcal]** 2138 kcal **Białko [g]** 98,7g **Tłuszcz [g]** 87,5g **w tym NKT [g]** 37,1g **Węglowodany [g]** 255,6g **w tym cukry [g]** 64,9g **Sód [g]** 3,1g **Błonnik [g]** 27,5g	**Energia [kcal]** 1929 kcal **Białko [g]** 84,9g **Tłuszcz [g]** 75,2g **w tym NKT [g]** 35,4g **Węglowodany [g]** 242,2g **w tym cukry [g]** 80,1g **Sód [g]** 3,5g **Błonnik [g]** 31,8g	**Energia [kcal]** 1984 kcal **Białko [g]** 75,5g **Tłuszcz [g]** 86,1g **w tym NKT [g]** 34,2g **Węglowodany [g]** 242,9g **w tym cukry [g]** 85,5g **Sód [g]** 2,2g **Błonnik [g]** 29,9g	**Energia [kcal]** 2068 kcal **Białko [g]** 101,2g **Tłuszcz [g]** 71,7g **w tym NKT [g]** 26,3g **Węglowodany [g]** 267,9g **w tym cukry [g]** 80,1g **Sód [g]** 2,8g **Błonnik [g]** 32,3g	**Energia [kcal]** 2103 kcal **Białko [g]** 85,3g **Tłuszcz [g]** 67,4g **w tym NKT [g]** 29,5g **Węglowodany [g]** 303,4g **w tym cukry [g]** 76,3g **Sód [g]** 2,5g **Błonnik [g]** 29,7g	**Energia [kcal]** 2174 kcal **Białko [g]** 95,2g **Tłuszcz [g]** 86,2g **w tym NKT [g]** 30,9g **Węglowodany [g]** 265,9g **w tym cukry [g]** 56,7g **Sód [g]** 2,6g **Błonnik [g]** 31,9g

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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 22.06-28.06.26

Energia [kcal] 2051 kcal
Białko [g] 89,6g
Tłuszcze [g] 77,8g
w tym NKT [g] 31,9g
Węglowodany [g] 263,6g
w tym cukry [g] 74,3g
Sód [g] 2,7g
Błonnik [g] 31,0g

JADŁOSPIS 14.09-20.09

DIETA CUKRZYCOWA

(D03)

	14.09	15.09	16.09	17.09	18.09	19.09	20.09
ŚNIADANIE	**Zupa mleczna z płatkami jaglanymi** **Mleko 2% 270 ml** /mleko/ **Płatki jaglane** 40g (A)	**Zupa mleczna z otrębami żytnimi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Otręby żytnie** 24g /gluten_żyt/ (A)	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki owsiane** 40g /gluten_ows/ (A)	**Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki orkiszowe** 40g /gluten_ork/ (A)	**Zupa mleczna z lanymi kluskami** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Lane kluski** 40g /mleko/gluten_psz/jaja/ (A)	**Zupa mleczna z płatkami gryczanymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki gryczane** 24g (A)	**Zupa mleczna z zacierką pełnoziarnistą** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Zacierka** 30g /gluten_psz/gluten_ork /gluten_żyt/jaja/ (A)
II ŚNIADANIE	**Pieczywo orkiszowe/ graham z obkładem + jabłko** **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/, **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Ser camembert** 20g /mleko/ **Rolada drobiowa** 60g /gluten_psz/soja/mleko/seler /gorczyca/siarczany/ **Sałata** 15g, **Rzodkiewka** 60g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l (A)	**Pieczywo graham/ żytnie z obkładem + gruszka** **Chleb graham** 40g /gluten_psz/, **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/ **Parówka drobiowa** 50g **Musztarda** 10g /gorczyca/ **Serek parykowy** 20g /mleko/ **Sałata** 20g **Pomidor** 60g **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l (A)	**Pieczywo orkiszowe/ wieloziarniste z obkładem + jabłko** **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/, **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/ **Serek brie** 30g /mleko/ **Szynka drobiowa** 60g **Sałata** 20g **Rzodkiewka** 60g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l (A)	**Pieczywo orkiszowe z kiełbaską wieprzową + grejpfrut** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Kiełbaska wieprzowa** 60g /gluten_psz/soja/mleko/seler/gorczyca/sezam/siarczany/ **Ketchup** 10g /seler/ **Ser królewski** 20g /mleko/ **Rukola** 20g, **Pomidor** 60g **Grejpfrut** ½ sztuki **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l (A)	**Pieczywo orkiszowe z obkładem + gruszka** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/, **Biała kiełbaska** 60g /gluten_psz/soja/ mleko/seler/gorczyca/siarczany/ **Chrzan** 10g, **Ser gouda** 20g /mleko/, **Sałata** 15g, **Papryka konserwowa** 65g /gorczyca/ **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l (A)	**Pieczywo żytnie/graham z obkładem + paluch śląski + grejpfrut** **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Paluch śląski** 70g /gluten_psz/soja/mleko/seler/gorczyca/siarczany/ **Keczup** 10g /seler/ **Ser edamski** 20g /mleko/ **Rukola** 15g **Ogórek świeży** 60g **Grejpfrut** ½ sztuki **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo żytnie/ graham z obkładem + pomarańcza** **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Ser biały plastry** 20g /mleko/ **Szynka konserwowa** 30g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ gorczyca/siarczany/ **Sałata** 20g, **Pomidor** 60g **Pomarańcza** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l (A)
OBIAD	**Zupa: Krupnik** **II danie: Kotlet jajeczny z ziemniakami** **Krupnik z kaszą jęczmienną** 300 ml /seler/gluten_jęcz/ **Ziemniaki z koperkiem** 220g , **Kotlet jajeczny** 100g /gluten_psz/jaja/ **Surówka wiosenna** 75g **Szpinak na ciepło** 75g **Kompot wieloowocowy** 300 ml (A) (F)	**Zupa: Marchewkowa** **II danie: Kąski w sosie jasnym + kopytka** **Marchewkowa z makaronem razowym** 300 ml /gluten_psz/ seler/, **Kąski w sosie jasnym** 100g/70 ml /gluten_psz/ **Kopytka** 200g /gluten_psz/, **Brokuł zapiekany z sezamem, polany oliwą z oliwek** 90g /sezam/, **Surówka z kapusty kiszonej** 75g, **Kompot jabłkowy** 300ml (A) (G)	**Zupa: Minestrone** **II danie: Placki ziemniaczane z sosem węgierskim** **Zupa minestrone z ciecierzycą** 380 ml/seler/, **Placki ziemniaczane** 2 sztuki /gluten_psz/jaja/ **Sos węgierski** 200g /gluten_psz/ **Ogórek kiszony** 2 sztuki **Kompot z owoców leśnych** 300ml (A) (F) (G)	**Zupa: Kalafiorowa z ryżem** **II danie: Pulpety w sosie koperkowym** **Kalafiorowa z ryżem i koperkiem** 250 ml /seler/ **Pulpety w sosie koperkowym** 100g/70ml /gluten_psz/jaja/ **Ziemniaki** 220g **Surówka z selera i jabłka** 75g /seler/, **Brokuł na ciepło** 75g, **Kompot wieloowocowy** 300ml (A) (G)	**Zupa: Koperkowa z makaronem** **II danie: Ryba pieczona z okrasą cytrynowo-ziołową** **Koperkowa z makaronem** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Ryba pieczona z okrasą cytrynowo-ziołową** 100g /ryby/orzeszki_ziem/, **Ziemniaki pieczone** 220g, **Surówka z kapusty kiszonej** 75g, **Szpinak na ciepło** 75g, **Kompot wieloowocowy** 300ml (A) (D)	**Zupa: Kartoflanka,** **II danie: Roladka wieprzowa w sosie pietruszkowym** **Kartoflanka** 300 ml /seler/ **Roladka wieprzowa z warzywami (marchew, pieczarki) w sosie pietruszkowym** 100g/70ml /gluten_psz/jaja/seler/, **Kasza bulgur** 200g /gluten_psz/, **Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, marchewki** 75g, **Marchew baby na ciepło** 50g, **Kompot z owoców leśnych** 300ml (A) (G)	**Zupa: Rosół z makaronem** **II danie: Kotlet schabowy panierowany** **Rosół z makaronem i natką pietruszki** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Kotlet schabowy panierowany** 100g /gluten_psz/jaja/, **Ziemniaki** 220g, **Mizeria z jogurtem** 75g /mleko/, **Fasolka szparagowa z sezamem** 75g /sezam/ **Kompot jabłkowy** 300ml (A) (F)
PODWIECZOREK	**Sałatka owocowa z sosem jogurtowym** 200 ml /mleko/	**Pancake pełnoziarnisty z polewą jogurtową** sztuka /gluten_psz/gluten_ork/ gluten_żyt/jaja/mleko/ (F)	**Budyń waniliowy z wiórkami kokosowymi** 200g /mleko/ (A)	**Jogurt naturalny** 150 ml /mleko/	**Banan,pieczywo razowe** 2 sztuki /gluten_psz/	**Pancake pełnoziarnisty z polewą jogurtową** sztuka /gluten_psz/jaja/mleko/ (F)	**Ciasto marchewkowe** 80 g /gluten/jaja/ (D)
KOLACJA	**Pieczywo żytnie, wieloziarniste z serem białym i schabem** **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/, **Ser biały w plastrach** 30g /mleko/, **Schab na kanapki** 30g, **Sałata** 15g, **Ogórek świeży** 60g, **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem z obkładem** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_ork/, **Masło** 10g /mleko/ **Kabanosy drobiowe** 40g **Hummus** 20g **Ser żółty edam** 30g /mleko/, **Rukola** 15g, **Ogórek kiszony** 60g **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo żytnie/graham z pastą z wędzonej makreli** **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Ser żółty edamski** 30g /mleko/ **Pasta z makreli z ogórkiem kiszonym** 60g /ryby/jaja/gorczyca/, **Roszponka** 15g, **Rzodkiewka** 60g **Czarna herbata** 0,25l (A) (L)	**Pieczywo wieloziarniste/ orkiszowe z obkładem** **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/, **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/ gluten_ork/gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/, **Serek topiony w plasterkach** 30g /mleko/, **Pasztet pieczony** 30g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ gorczyca/siarczany/ **Sałata** 20g, **Papryka świeża** 60g, **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste z obkładem** **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/, **Pasta twarogowa z koperkiem** 60g /mleko/, **Kiełbasa sucha wieprzowa** 30g /gluten_psz/soja/ mleko/seler/gorczyca/siarczany/, **Kiełki** 10g, **Ogórek świeży** 60g, **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo orkiszowe/ wieloziarniste z serkiem wiejskim, rolada** **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/ **Serek wiejski** 60g /mleko/ **Rolada z pomidorami** 30g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ gorczyca/sezam/siarczany/ **Sałata** 20g, **Rzodkiewka** 60g **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste z obkładem** **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/ **Pasta jajeczna z awokado** 40g /jaja/gorczyca/, **Serek grani** 30g /mleko/, **Rukola** 15g, **Papryka świeża** 60g , **Czarna herbata** 0,25l (A)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**Energia [kcal]** 1918 kcal **Białko [g]** 84,9g **Tłuszcz [g]** 62,3g **w tym NKT [g]** 24,6g **Węglowodany [g]** 270,8g **w tym cukry [g]** 75,5g **Sód [g]** 2,3g **Błonnik [g]** 35,3g	**Energia [kcal]** 2191 kcal **Białko [g]** 99,8g **Tłuszcz [g]** 86,7g **w tym NKT [g]** 37,1g **Węglowodany [g]** 271,5g **w tym cukry [g]** 63,5g **Sód [g]** 3,3g **Błonnik [g]** 30,1g	**Energia [kcal]** 1891 kcal **Białko [g]** 83,4g **Tłuszcz [g]** 74,9g **w tym NKT [g]** 35,6g **Węglowodany [g]** 236,4g **w tym cukry [g]** 79,8g **Sód [g]** 3,5g **Błonnik [g]** 29,8g	**Energia [kcal]** 1914 kcal **Białko [g]** 83,2g **Tłuszcz [g]** 83,7g **w tym NKT [g]** 34,3g **Węglowodany [g]** 225,2g **w tym cukry [g]** 72,8g **Sód [g]** 2,0g **Błonnik [g]** 29,2g	**Energia [kcal]** 2057 kcal **Białko [g]** 101,1g **Tłuszcz [g]** 71,4g **w tym NKT [g]** 26,5g **Węglowodany [g]** 268,6g **w tym cukry [g]** 81,0g **Sód [g]** 2,8g **Błonnik [g]** 32,6g	**Energia [kcal]** 1978 kcal **Białko [g]** 85,4g **Tłuszcz [g]** 66,4g **w tym NKT [g]** 28,4g **Węglowodany [g]** 272,7g **w tym cukry [g]** 58,8g **Sód [g]** 2,3g **Błonnik [g]** 28,7g	**Energia [kcal]** 2140 kcal **Białko [g]** 95,3g **Tłuszcz [g]** 80,8g **w tym NKT [g]** 27,5g **Węglowodany [g]** 269,5g **w tym cukry [g]** 56,0g **Sód [g]** 2,5g **Błonnik [g]** 33,5g

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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 22.06-28.06.26

Energia [kcal] 2010 kcal
Białko [g] 90,4g
Tłuszcze [g] 75,2g
w tym NKT [g] 30,6g
Węglowodany [g] 259,2g
w tym cukry [g] 69,6g
Sód [g] 2,7g
Błonnik [g] 31,3g

JADŁOSPIS 14.09-20.09

DIETA ŁATWOSTRAWNA

(D02)

	14.09	15.09	16.09	17.09	18.09	19.09	20.09
ŚNIADANIE	**Zupa mleczna z płatkami jaglanymi** **Mleko 2% 270 ml** /mleko/ **Płatki jaglane** 40g A	**Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki czekoladowe** 35g /mleko/ gluten_psz/orzeszki_ziem/orzechy / A	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki owsiane** 40g /gluten_ows/ A	**Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki orkiszowe** 40g /gluten_ork/ A	**Zupa mleczna z lanymi kluskami** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Lane kluski** 40g /mleko/gluten_psz/jaja/ A	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki ryżowe** 24g A	**Zupa mleczna z zacierką** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Zacierka** 30g /gluten_psz/jaja/ A
II ŚNIADANIE	**Pieczywo pszenne z obkładem + jabłko** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Ser mozzarella** 20g /mleko/ **Rolada drobiowa** 60g /gluten_psz/soja/mleko/seler /gorczyca/siarczany/ **Sałata** 15g, **Pomidor bez skórki** 60g, **Jabłko pieczone bez skórki** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A D	**Pieczywo pszenne z obkładem + gruszka** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Wędlina drobiowa** 30g /gluten_psz/, **Serek śmietankowy** 40g /mleko/ **Pomidor bez skórki** 60g **Gruszka pieczona bez skórki** sztuka, **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A D	**Pieczywo pszenne z obkładem + banan** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 10g /mleko/ **Ser mozzarella** 30g /mleko/ **Szynka drobiowa** 30g **Pieczona cukinia** 80g **Banan** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z kiełbaską kanapkową + pieczone jabłko bez skórki** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Kiełbaska kanapkowa** 50g /gluten_psz/soja/mleko/seler/gorczyca/siarczany/ **Ser biały w plastrach** 30g /mleko/ **Pomidor bez skórki** 60g **Jabłko pieczone bez skórki** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem + jabłko** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 10g /mleko/, **Serek śmietankowy** 30g /mleko/, **Wędlina śniadaniowa** 40g /gluten_psz/soja/ mleko/seler/gorczyca/siarczany/ **Gotowany burak** 80g, **Jabłko gotowane bez skórki** sztuka, **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem + banan** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Wędlina drobiowa** 40g /gluten_psz/soja/mleko/seler/gorczyca/siarczany/ **Serek jogurtowy do smarowania** 30g /mleko/ **Rukola** 15g **Ogórek świeży bez skórki** 60g **Banan** sztuka **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem + jabłko bez skórki** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Ser biały plastry** 20g /mleko/ **Wędlina drobiowa** 30g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ gorczyca/siarczany/ **Sałata** 20g, **Pomidor bez skórki** 60g **Jabłko bez skórki** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A
OBIAD	**Zupa: Krupnik** **II danie: Filet z indyka w sosie koperkowym** **Krupnik z kaszą jęczmienną** 300 ml /seler/gluten_jęcz/ **Ziemniaki** 220g, **Filet z indyka w sosie koperkowym** 100g /gluten_psz/jaja/ **Szpinak na ciepło** 75g **Kompot wieloowocowy** 300 ml A F	**Zupa: Marchewkowa** **II danie: Kąski w sosie jasnym + kopytka** **Marchewkowa z makaronem razowym** 300 ml /gluten_psz/ seler/, **Kąski w sosie jasnym** 100g/70 ml /gluten_psz/ **Kopytka** 200g /gluten_psz/, **Marchew baby na ciepło** 150g, **Kompot jabłkowy** 300ml A G	**Zupa: Grysikowa** **II danie: Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią** **Zupa grysikowa** 380 ml/seler/, **Ziemniaki** 220g, **Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią** 150g /gluten_psz/ **Dynia na ciepło** 150g **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Kalafiorowa** **II danie: Pulpety w sosie koperkowym** **Kalafiorowa** 250 ml /seler/ **Pulpety w sosie koperkowym** 100g/70ml /gluten_psz/jaja/ **Ziemniaki** 200g **Puree seler-jabłko** 150g /seler/ **Kompot wieloowocowy** 300ml A G	**Zupa: Koperkowa z makaronem** **II danie: Ryba pieczona z ziołami + puree ziemniaczane** **Koperkowa z makaronem** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Ryba pieczona z ziołami** 100g /ryby/, **Ziemniaki puree** 200g, **Szpinak na ciepło** 150g, **Kompot wieloowocowy** 300ml A D	**Zupa: Kartoflanka,** **II danie: Gotowane kąski drobiowe w sosie** **Kartoflanka** 300 ml /seler/ **Gotowane kąski drobiowe w delikatnym w sosie pietruszkowym** 100g/70ml **Kasza bulgur** 200g /gluten_psz/ **Gotowana marchewka** 150g, **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Rosół z makaronem** **II danie: Schab duszony w sosie własnym** **Rosół z makaronem i natką pietruszki** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Schab duszony w sosie własnym** 100g /gluten_psz/jaja/, **Ziemniaki** 200g, **Mizeria z jogurtem** 75g /mleko/, **Kompot jabłkowy** 300ml A G
PODWIECZOREK	**Sałatka owocowa z sosem jogurtowym** 200 ml /mleko/	**Pancake z polewą toffi** sztuka /gluten_psz/jaja/ mleko/ F	**Budyń waniliowy** 200g /mleko/ A	**Serek czekoladowy** 150 ml /mleko/	**Banan,pieczywo razowe** 2 sztuki /gluten_psz/	**Pancake z polewą jogurtową** sztuka /gluten_psz/jaja/mleko/ F	**Ciasto marchewkowe** 80 g /gluten/jaja/ D
KOLACJA	**Pieczywo pszenne z serem białym i pastą z indyka** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/, **Ser biały w plastrach** 30g /mleko/, **Pasta z piersi indyka i warzyw** 60g /seler/, **Kiełki** 10g, **Ogórek świeży** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem + mus marchew-jabłko** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 15g /mleko/ **Szynka wieprzowa gotowana** 30g /gluten_psz/soja/mleko/ seler/gorczyca/sezam/ siarczany/ **Pasta warzywna** 60g /seler/ **Mus marchew-jabłko** 80g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z twarożkiem i roladą drobiową** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/, **Twarożek** 30g /mleko/, **Rolada drobiowa** 30g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ gorczyca/sezam/siarczany/, **Sałata** 15g, **Ogórek świeży bez skórki** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem + pieczona dynia** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/, **Pasta z buraka** 80g **Pasztet pieczony** 30g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ gorczyca/siarczany/ **Sałata** 20g, **Pieczona dynia** 90g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 15g /mleko/, **Pasta twarogowa z koperkiem** 30g /mleko/, **Kiełbaska drobiowa** 30g /gluten_psz/soja/mleko/seler/gorczyca/ siarczany/, **Kiełki** 10g, **Ogórek świeży** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z serkiem wiejskim i puree seler-jabłko** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Serek wiejski** 30g /mleko/ **Dżem** 60g /gluten_psz/ **Purre seler-jabłko** 80g /seler/ **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Wędlina z indyka** 40g, **Serek grani** 30g /mleko/, **Rukola** 15g, **Ogórek tarty bez skórki** 60g , **Czarna herbata** 0,25l A
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**Energia [kcal]** 1901 kcal **Białko [g]** 96,4g **Tłuszcz [g]** 54,3g **w tym NKT [g]** 23,1g **Węglowodany [g]** 268,4g **w tym cukry [g]** 77,8g **Sód [g]** 2,5g **Błonnik [g]** 29,4g	**Energia [kcal]** 2050 kcal **Białko [g]** 82,8g **Tłuszcz [g]** 75,8g **w tym NKT [g]** 33,8g **Węglowodany [g]** 270,1g **w tym cukry [g]** 73,4g **Sód [g]** 2,5g **Błonnik [g]** 28,4g	**Energia [kcal]** 2036 kcal **Białko [g]** 95,3g **Tłuszcz [g]** 59,7g **w tym NKT [g]** 24,4g **Węglowodany [g]** 288,3g **w tym cukry [g]** 80,3g **Sód [g]** 2,2g **Błonnik [g]** 27,0g	**Energia [kcal]** 1901 kcal **Białko [g]** 83,8g **Tłuszcz [g]** 61,0g **w tym NKT [g]** 29,9g **Węglowodany [g]** 267,8g **w tym cukry [g]** 95,7g **Sód [g]** 2,4g **Błonnik [g]** 28,2g	**Energia [kcal]** 2018 kcal **Białko [g]** 98,1g **Tłuszcz [g]** 78,2g **w tym NKT [g]** 28,7g **Węglowodany [g]** 282,0g **w tym cukry [g]** 84,9g **Sód [g]** 2,3g **Błonnik [g]** 31,0g	**Energia [kcal]** 2252 kcal **Białko [g]** 90,9g **Tłuszcz [g]** 76,3g **w tym NKT [g]** 31,9g **Węglowodany [g]** 309,0g **w tym cukry [g]** 88,5g **Sód [g]** 2,3g **Błonnik [g]** 29,8g	**Energia [kcal]** 2067 kcal **Białko [g]** 96,3g **Tłuszcz [g]** 74,3g **w tym NKT [g]** 26,1g **Węglowodany [g]** 257,1g **w tym cukry [g]** 71,7g **Sód [g]** 2,9g **Błonnik [g]** 21,8g

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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 22.06-28.06.26

Energia [kcal] 2021 kcal
Białko [g] 91,9g
Tłuszcze [g] 65,3g
w tym NKT [g] 27,9g
Węglowodany [g] 276,9g
w tym cukry [g] 81,7g
Sód [g] 2,4g
Błonnik [g] 27,9g

JADŁOSPIS 14.09-20.09

DIETA PAPKOWATA

(D09)

	14.09	15.09	16.09	17.09	18.09	19.09	20.09
ŚNIADANIE	**Zupa mleczna zmiksowana z płatkami jaglanymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki jaglane** 40g A	**Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi zmiksowana** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki czekoladowe** 35g /mleko/ gluten_psz/orzeszki_ziem/orzechy/ A	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi zmiksowanymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki owsiane** 40g /gluten_ows/ A	**Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi zmiksowana** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki orkiszowe** 40g /gluten_ork/ A	**Zupa mleczna z lanymi kluskami zmiksowana** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Lane kluski** 40g /mleko/gluten_psz/jaja/ A	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi zmiksowana** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki ryżowe** 24g A	**Zupa mleczna z zacierką zmiksowana** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Zacierka** 30g /gluten_psz/jaja/ A
II ŚNIADANIE	**Pieczywo pszenne z obkładem + jabłko** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Pasta z sera mozzarella i pomidora bez skórki** 120g /mleko/ **Pasta z rolady drobiowej** 60g /gluten_psz/soja/mleko/seler /gorczyca/siarczany/ **Mus z jabłka pieczonego bez skórki** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A D	**Pieczywo pszenne z obkładem + gruszka** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Pasta z wędliny drobiowaj i pomidora** 120g /gluten_psz/soja/mleko/seler/gorczyca/siarczany/, **Serek śmietankowy** 40g /mleko/ **Mus z gruszki pieczonej bez skórki** sztuka, **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A D	**Pieczywo pszenne z obkładem + banan puree** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 10g /mleko/ **Pasta jajeczna z koperkiem** 30g /jaja/ **Pasta z szynki drobiowej** 60g/gluten_psz/soja/mleko/ seler/gorczyca/sezam/siarczany/ **Pieczona cukinia puree** 80g **Banan puree** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z pastą z kiełbaski kanapkowej + pieczone jabłko bez skórki** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Kiełbaska kanapkowa pasta** 50g /gluten_psz/soja/mleko/ seler/gorczyca/siarczany/ **Pasta z sera białego w plastrach** 30g /mleko/ **Jabłko pieczone bez skórki puree** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem + jabłko puree** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 10g /mleko/, **Serek śmietankowy** 30g /mleko/, **Pasta z wędliny śniadaniowej** 40g /gluten_psz/soja/ mleko/seler/gorczyca/siarczany/ **Pieczony burak puree** 80g, **Jabłko gotowane bez skórki mus** sztuka, **Czarna herbata/kawa/woda** 0,25l A D	**Pieczywo pszenne z obkładem + banan** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Wędlina drobiowa papka** 40g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ gorczyca/siarczany/ **Serek jogurtowy do smarowania, zmiksowany z ogórkiem bez skórki** 120g /mleko/, **Banan** sztuka **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem + jabłko bez skórki** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Pasta z sera białego** 20g /mleko/ **Pasta z wędliny drobiowej i pomidora bez skórki** 30g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ gorczyca/siarczany/ **Mus z marchewki** 100g **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A
OBIAD	**Zupa: Krupnik puree** **II danie: Puree z jajka gotowanego w koszulce** **Krupnik z kaszą jęczmienną puree** 300 ml /seler/gluten_jęcz/ **Ziemniaki z koperkiem puree** 220g, **Jajko gotowane w koszulce w sosie koperkowym puree** 50g /gluten_psz/jaja/ **Szpinak na ciepło puree** 75g **Kompot malinowy** 300 ml A	**Zupa: Marchewkowa** **II danie: Kąski w sosie jasnym + kopytka** **Marchewkowa z makaronem zmiksowana** 300 ml /gluten_psz/seler/, **Kąski w sosie jasnym zmiksowane puree** 100g/70 ml /gluten_psz/ **Kopytka puree** 200g /gluten_psz/, , **Mix warzyw na ciepło puree** 150g, **Kompot jabłkowy** 300ml A G	**Zupa: Grysikowa** **II danie: Gulasz drobiowy z marchewką i brokułem** **Zupa grysikowa** 380 ml/seler/, **Ziemniaki puree** 220g, **Gulasz drobiowy z marchewką i brokułem puree** 150g /gluten_psz/ **Brokuł na ciepło puree** 150g **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Cukiniowa** **II danie: Pulpety w sosie koperkowym** **Cukiniowa** 250 ml /seler/ **Pulpety w sosie koperkowym puree** 100g/70ml /gluten_psz/jaja/ **Ziemniaki puree** 200g **Puree seler-jabłko** 150g /seler/ **Kompot wieloowocowy** 300ml A G	**Zupa: Koperkowa z makaronem** **II danie: Ryba pieczona z ziołami + puree ziemniaczane** **Koperkowa z makaronem zmiksowana** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Ryba pieczona z ziołami puree** 100g /ryby/, **Ziemniaki puree** 200g /mleko/, **Szpinak na ciepło puree** 150g, **Kompot wieloowocowy** 300ml A D	**Zupa: Kartoflanka,** **II danie: Gotowane kąski drobiowe w sosie** **Kartoflanka zmiksowana** 300 ml /seler/ **Gotowane kąski wieprzowe w delikatnym w sosie pietruszkowym** 100g/70ml **Kasza bulgur puree** 200g /gluten_psz/ **Gotowana marchewka puree** 150g, **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Rosół z makaronem** **II danie: Puree z pulpecików drobiowych z sosem** **Rosół z makaronem i natką pietruszki zmiksowany** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Puree z pulpecików drobiowych z delikatnym sosem** 100g/ 70ml /gluten_psz/jaja/, **Ziemniaki puree** 200g, **Parowana cukinia puree** 150g **Kompot jabłkowy** 300ml A G
PODWIECZOREK	**Mus owocowy z sosem jogurtowym** 200 ml /mleko/	**Pancake z polewą toffi** sztuka /gluten_psz/jaja/ mleko/ F	**Budyń waniliowy** 200g /mleko/ A	**Serek czekoladowy** 150 ml /mleko/	**Banan puree** sztuka	**Pancake zmiksowany z polewą jogurtową** sztuka /gluten_psz/jaja/mleko/ F	**Ciasto marchewkowe, zmiksowane z mlekiem** 80 g /gluten/jaja/mleko/ D
KOLACJA	**Pieczywo pszenne z pastami - pastą serową, pastą z wędliny** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/, **Twarożek zmiksowany z ogórkiem bez skórki** 140g /mleko/, **Pasta z piersi indyka i warzyw** 60g /seler/ **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem + mus marchew-jabłko** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 10g /mleko/ **Szynka wieprzowa gotowana pasta** 50g /gluten_psz/soja/ mleko/seler/gorczyca/sezam/ siarczany/ **Pasta warzywna** 60g /seler/ **Mus marchew-jabłko** 80g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z pastą twarożkową i pastą z rolady drobiowej** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/, **Twarożek zmiskowany z ogórkiem bez skórki** 120g /mleko/, **Pasta z rolady z pomidorami** 40g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ gorczyca/sezam/siarczany/, **Sałata** 15g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem + pieczona dynia** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/, **Pasta z ryby parowanej** 40g /ryby/ **Pasztet pieczony pasta** 30g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ gorczyca/siarczany/, **Sałata** 20g, **Pieczona dynia puree** 90g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 10g /mleko/, **Pasta twarogowa z koperkiem** 60g /mleko/, **Pasta z kiełbaski drobiowej z ogórkiem** 120g /gluten_psz/soja /mleko/seler/gorczyca/siarczany/, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z serkiem wiejskim i puree seler-jabłko** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Serek wiejski** 30g /mleko/ **Dżem bez pestek** 60g /gluten_psz/ **Purre seler-jabłko** 80g /seler/ **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Pasta z ryby parowanej** 40g /ryby/, **Serek grani zmiksowany z ogórkiem tartym bez skórki** 120g /mleko/, **Czarna herbata** 0,25l A
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**Energia [kcal]** 1905 kcal **Białko [g]** 85,8g **Tłuszcz [g]** 58,6g **w tym NKT [g]** 24,4g **Węglowodany [g]** 270,2g **w tym cukry [g]** 78,4g **Sód [g]** 2,6g **Błonnik [g]** 29,5g	**Energia [kcal]** 2046 kcal **Białko [g]** 82,5g **Tłuszcz [g]** 75,7g **w tym NKT [g]** 33,8g **Węglowodany [g]** 269,5g **w tym cukry [g]** 73,1g **Sód [g]** 2,5g **Błonnik [g]** 28,2g	**Energia [kcal]** 2003 kcal **Białko [g]** 91,8g **Tłuszcz [g]** 57,8g **w tym NKT [g]** 25,3g **Węglowodany [g]** 287,7g **w tym cukry [g]** 80,7g **Sód [g]** 2,1g **Błonnik [g]** 27,0g	**Energia [kcal]** 1914 kcal **Białko [g]** 88,9g **Tłuszcz [g]** 61,8g **w tym NKT [g]** 29,8g **Węglowodany [g]** 260,3g **w tym cukry [g]** 84,2g **Sód [g]** 2,1g **Błonnik [g]** 22,6g	**Energia [kcal]** 1967 kcal **Białko [g]** 97,0g **Tłuszcz [g]** 59,5g **w tym NKT [g]** 28,7g **Węglowodany [g]** 270,5g **w tym cukry [g]** 84,7g **Sód [g]** 2,3g **Błonnik [g]** 28,7g	**Energia [kcal]** 2252 kcal **Białko [g]** 90,9g **Tłuszcz [g]** 76,3g **w tym NKT [g]** 31,9g **Węglowodany [g]** 300,9g **w tym cukry [g]** 88,5g **Sód [g]** 2,3g **Błonnik [g]** 29,8g	**Energia [kcal]** 2124 kcal **Białko [g]** 101,9g **Tłuszcz [g]** 73,6g **w tym NKT [g]** 25,8g **Węglowodany [g]** 269,7g **w tym cukry [g]** 75,9g **Sód [g]** 2,6g **Błonnik [g]** 25,5g

Care catering

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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 22.06-28.06.26

Energia [kcal] 2028 kcal
Białko [g] 91,2g
Tłuszcze [g] 66,2g
w tym NKT [g] 28,5g
Węglowodany [g] 276,7g
w tym cukry [g] 80,7g
Sód [g] 2,3g
Błonnik [g] 27,3g

JADŁOSPIS 14.09-20.09

DIETA WEGETARIAŃSKA (WE)

	14.09	15.09	16.09	17.09	18.09	19.09	20.09
ŚNIADANIE	**Zupa mleczna z płatkami jaglanymi** **Mleko 2% 270 ml** /mleko/ **Płatki jaglane** 40g (A)	**Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki czekoladowe** 35g /mleko/gluten_psz/ (A)	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki owsiane** 40g /gluten_ows/ (A)	**Chałka z masłem, dżemem + kakao** **Chałka** 30 g /gluten_psz/jaja/ mleko/ **Masło** 5g /mleko/, **Kakao** 10g /gluten_psz/mleko/orzeszki_ziem/ orzechy/ **Dżem** /gluten_psz/ (A)	**Zupa mleczna z lanymi kluskami** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Lane kluski** 40g /mleko/gluten_psz/jaja/ (A)	**Zupa mleczna z płatkami gryczanymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki gryczane** 24g (A)	**Zupa mleczna z zacierką** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Zacierka** 30g /gluten_psz/jaja/ (A)
II ŚNIADANIE	**Pieczywo orkiszowe/ graham z obkładem + jabłko** **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/, **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Ser mozzarella** 20g /mleko/ **Szynka wegańska** 60g /soja/ **Sałata** 15g **Rzodkiewka** 60g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l (A)	**Pieczywo pszenne/ żytnie z obkładem + gruszka** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/ **Parówka wegańska** 50g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ gorczyca/siarczany/ **Musztarda** 10g /gorczyca/ **Serek parykowy** 40g /mleko/ **Sałata** 20g, **Pomidor** 60g **Gruszka** sztuka, **Czarna herbata/kawa/woda** 0,25l (A)	**Pieczywo pszenne/ wieloziarniste z obkładem + banan** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Masło** 15g /mleko/ **Serek brie** 50g /mleko/ **Szynka wegańska** 80g /seler/ **Sałata** 20g **Rzodkiewka** 60g **Banan** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l (A)	**Pieczywo pszenne z kiełbaską wegańską + jabłko** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Kiełbaska wegańska** 100g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ gorczyca/siarczany/ **Ketchup** 10g /seler/ **Ser biały w plastrach** 30g /mleko/ **Rukola** 20g, **Pomidor** 60g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l (A)	**Pieczywo orkiszowe z obkładem + gruszka** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Biała wegańska** 100g **Chrzan** 10g **Ser gouda** 30g /mleko/ **Sałata** 15g, **Papryka konserwowa** 65g /gorczyca/ **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l (A)	**Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem z obkładem + kiełbaska wegańska + banan** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 40g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Kiełbaska wegańska** 100g **Keczup** 10g /seler/ **Serek jogurtowy do smarowania** 30g /mleko/ **Rukola** 15g **Ogórek świeży** 60g **Banan** sztuka **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo pszenne/ graham z obkładem + pomarańcza** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Serek brie** 20g /mleko/ **Wędlina wegańska** 30g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ goczyca/siarczany/ **Sałata** 20g, **Pomidor** 60g **Pomarańcza** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l (A)
OBIAD	**Zupa: Krupnik** **II danie: Kotlet jajeczny z ziemniakami** **Krupnik z kaszą jęczmienną** 300 ml /seler/gluten_jęcz/ **Ziemniaki z koperkiem** 220g, **Kotlet jajeczny** 100g /gluten_psz/jaja/ **Surówka wiosenna** 75g **Szpinak na ciepło** 75g **Kompot malinowy** 300 ml (A) (F)	**Zupa: Marchewkowa** **II danie: Gulasz warzywny + kopytka** **Marchewkowa z makaronem razowym** 300 ml /gluten_psz/ seler/, **Gulasz warzywny** 100g /gluten_psz/ **Kopytka** 200g /gluten_psz/, **Brokuł zapiekany z sezamem, polany olią z oliwek** 90g /sezam/, **Surówka z kapusty kiszonej** 75g, **Kompot jabłkowy** 300ml (A) (G)	**Zupa: Minestrone** **II danie: Placki cukiniowe z sosem koperkowym** **Zupa minestrone z ciecierzycą** 380 ml/seler/, **Placuszki cukiniowe z sosem koperkowym** 3 sztuki /gluten_psz/jaja/ **Brokuł na ciepło** 150g **Kompot z owoców leśnych** 300ml (A) (F)	**Zupa: Kalafiorowa z ryżem** **II danie: Pulpety w sosie koperkowym** **Kalafiorowa z ryżem i koperkiem** 250 ml /seler/ **Pulpety warzywne w sosie** 100g/70ml /gluten_psz/jaja/ **Ziemniaki** 200g **Brokuł na ciepło** 150g **Kompot wieloowocowy** 300ml (A) (G)	**Zupa: Koperkowa z makaronem** **II danie: Jajko sadzone z pieczonymi ziemniakami** **Koperkowa z makaronem** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Jajko sadzone** /jaja/, **Ziemniaki pieczone** 200g, **Surówka z kapusty kiszonej** 75g, **Szpinak na ciepło** 75g, **Kompot wieloowocowy** 300ml (A) (D) (F)	**Zupa: Kartoflanka,** **II danie: Placuszki warzywne z duszoną białą kapustą** **Kartoflanka** 300 ml /seler/ **Placuszki warzywne** 3 sztuki /gluten_psz/jaja/, **Duszona biała kapusta** 75g, **Marchew baby na ciepło** 100g, **Kompot z owoców leśnych** 300ml (A) (F) (G)	**Zupa: Rosół z makaronem** **II danie: Gołąbki wegetariańskie z sosem pomidorowym** **Rosół na wywarze jarskim z makaronem i natką pietruszki** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Gołąbki wegetariańskie z granulatem sojowym i sosem pomidorowym** 100g /gluten_psz/soja/, **Ziemniaki** 200g, **Kompot jabłkowy** 300ml (A) (G)
PODWIECZOREK	**Sałatka owocowa z sosem jogurtowym** 200 ml /mleko/	**Pancake z polewą toffi** sztuka /gluten_psz/jaja/ mleko/ (F)	**Budyń waniliowy z wiórkami kokosowymi** 200g /mleko/ (A)	**Serek czekoladowy** 150 ml /mleko/	**Banan,pieczywo razowe** 2 sztuki /gluten_psz/	**Pancake z polewą toffi** sztuka /gluten_psz/jaja/mleko/ (F)	**Ciasto marchewkowe** 80 g /gluten/jaja/ (D)
KOLACJA	**Pieczywo pszenne, wieloziarniste z serem wędzonym, hummus** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/, **Ser wędzony** 30g /mleko/, **Hummus paprykowy** 60g, **Kiełki** 10g, **Ogórek świeży** 60g, **Czarna herbata** 0,25l (A) (L)	**Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem z obkładem** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_ork/, **Masło** 10g /mleko/ **Smalczyk z fasoli i jabłka** 70g **Ser żółty edam** 60g /mleko/, **Rukola** 15g, **Ogórek kiszony** 60g **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo żytnie/graham z twarożkiem i sałatką warzywną** **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Ser twarogowy chudy** 30g /mleko/ **Sałatka warzywna** 80g /jaja/seler/, **Roszponka** 15g, **Rzodkiewka** 80g **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo wieloziarniste/ orkiszowe z obkładem** **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/, **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/ gluten_ork/gluten_żyt/ **Masło** 15g /mleko/, **Ser żółty** 60g /mleko/, **Pasztet wegański** 60g /soja/, **Sałata** 20g, **Papryka świeża** 60g, **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo pszenne, wieloziarniste z obkładem** **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Pasta twarogowa z koperkiem** 60g /mleko/, **Wędlina wegańska** 60g /soja/, **Kiełki** 10g, **Ogórek świeży** 60g, **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo pszenne/ wieloziarniste z serkiem wiejskim, dżemem** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/ **Serek wiejski** 60g /mleko/ **Dżem** 30g **Sałata** 20g **Rzodkiewka** 100g **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste z obkładem** **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/ **Pasta jajeczna z awokado** 50g /jaja/gorczyca/, **Serek grani** 40g /mleko/, **Rukola** 15g, **Papryka świeża** 60g , **Czarna herbata** 0,25l (A)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**Energia [kcal]** 1991 kcal **Białko [g]** 78,6g **Tłuszcz [g]** 71,9g **w tym NKT [g]** 27,0g **Węglowodany [g]** 276,1g **w tym cukry [g]** 75,5g **Sód [g]** 2,1g **Błonnik [g]** 37,4g	**Energia [kcal]** 1989 kcal **Białko [g]** 76,9g **Tłuszcz [g]** 65,5g **w tym NKT [g]** 30,1g **Węglowodany [g]** 291,3g **w tym cukry [g]** 74,8g **Sód [g]** 2,6g **Błonnik [g]** 38,3g	**Energia [kcal]** 1916 kcal **Białko [g]** 80,8g **Tłuszcz [g]** 75,7g **w tym NKT [g]** 38,5g **Węglowodany [g]** 245,4g **w tym cukry [g]** 82,8g **Sód [g]** 2,2g **Błonnik [g]** 32,6g	**Energia [kcal]** 1912 kcal **Białko [g]** 87,7g **Tłuszcz [g]** 77,8g **w tym NKT [g]** 39,4g **Węglowodany [g]** 232,9g **w tym cukry [g]** 80,3g **Sód [g]** 2,2g **Błonnik [g]** 28,5g	**Energia [kcal]** 1933 kcal **Białko [g]** 85,1g **Tłuszcz [g]** 64,6g **w tym NKT [g]** 28,7g **Węglowodany [g]** 270,2g **w tym cukry [g]** 81,4g **Sód [g]** 2,5g **Błonnik [g]** 32,6g	**Energia [kcal]** 1890 kcal **Białko [g]** 74,8g **Tłuszcz [g]** 66,3g **w tym NKT [g]** 32,4g **Węglowodany [g]** 263,5g **w tym cukry [g]** 80,8g **Sód [g]** 2,2g **Błonnik [g]** 25,8g	**Energia [kcal]** 2133 kcal **Białko [g]** 75,5g **Tłuszcz [g]** 77,2g **w tym NKT [g]** 27,6g **Węglowodany [g]** 294,1g **w tym cukry [g]** 55,9g **Sód [g]** 1,9g **Błonnik [g]** 30,2g

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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 22.06-28.06.26

Energia [kcal] 1964 kcal
Białko [g] 79,9g
Tłuszcze [g] 71,3g
w tym NKT [g] 32,0g
Węglowodany [g] 267,7g
w tym cukry [g] 75,9g
Sód [g] 2,2g
Błonnik [g] 32,2g

JADŁOSPIS 14.09-20.09

DIETA BEZMLECZNA

(ML)

	14.09	15.09	16.09	17.09	18.09	19.09	20.09
ŚNIADANIE	**Zupa na napoju roślinnym z płatkami jaglanymi** **Napój roślinny** 240 ml /soja/ **Płatki jaglane** 40g A	**Zupa na napoju roślinnym z płatkami czekoladowymi** **Napój roślinny** 240 ml /soja/ **Płatki czekoladowe** 35g /mleko/gluten_psz/ A	**Zupa na napoju roślinnym z płatkami owsianymi** **Napój roślinny** 240 ml /soja/ **Płatki owsiane** 35g A	**Zupa na napoju roślinnym z płatkami orkiszowymi** **Napój roślinny** 240 ml /soja/ **Płatki orkiszowe** 35g /gluten_ork/ A	**Zupa na napoju roślinyym z lanymi kluskami** **Napój roślinny** 240 ml /soja/ **Lane kluski** 40g /gluten_psz/jaja/ A	**Zupa na napoju roślinnym z płatkami gryczanymi** **Napój roślinny** 240 ml /soja/ **Płatki gryczane** 24g A	**Zupa na napoju roślinnym z zacierką** **Napój roślinny** 240 ml /soja/ **Zacierka** 30g /gluten_psz/jaja/ A
II ŚNIADANIE	**Pieczywo orkiszowe/ graham z obkładem + jabłko** **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/, **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Masło roślinne** 15g **Ser wegański** 20g **Hummus paprykowy** 60g **Sałata** 15g **Rzodkiewka** 60g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/ żytnie z obkładem + gruszka** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Masło roślinne** 10g **Parówka bezglutenowa** 50g **Musztarda** 10g /gorczyca/ **Pasta warzywna** 40g /seler/ **Sałata** 20g, **Pomidor** 60g **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/ wieloziarniste z obkładem + banan** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/, **Masło roślinne** 10g **Jajko na twardo z majonezem i szczypiorkiem** 30g /jaja/ **Szynka bezglutenowa** 60g **Sałata** 20g, **Rzodkiewka** 60g **Banan** sztuka, **Czarna herbata/kawa/woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z piersią z indyka oraz serem wegańskim + jabłko** **Chleb pszenny ze słonecznikiem** 80g /gluten_psz/ **Masło roślinne** 15g **Pieczona pierś z indyka** 70g **Ser wegański** 60g **Rukola** 20g, **Pomidor** 60g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe z obkładem + gruszka** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_ork/ **Masło roślinne** 10g **Biała bezglutenowa** 80g **Chrzan** 10g, **Serek wegetariański do smarowania** 30g, **Sałata** 15g, **Papryka konserwowa** 65g /gorczyca/ **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/graham z obkładem + kiełbaska bezglutenowa + banan** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Masło roślinne** 10g **Kiełbaska bezglutenowa** 100g **Keczup** 10g /seler/ **Serek wegański do smarowania** 60g /soja/ **Rukola** 15g **Ogórek świeży** 60g **Banan** sztuka **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/ graham z obkładem + pomarańcza** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Masło roślinne** 10g **Hummus paprykowy** 20g **Wędlina wegańska** 30g /soja/ **Sałata** 20g **Pomidor** 60g **Pomarańcza** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A
OBIAD	**Zupa: Krupnik** **II danie: Kotlet jajeczny z ziemniakami** **Krupnik z kaszą jęczmienną** 300 ml /seler/gluten_jęcz/ **Ziemniaki z koperkiem** 220g , **Kotlet jajeczny** 100g /gluten_psz/jaja/ **Surówka wiosenna** 75g **Szpinak na ciepło** 75g **Kompot wieloowocowy** 300 ml A F	**Zupa: Marchewkowa** **II danie: Kąski w sosie jasnym + kopytka** **Marchewkowa z makaronem razowym** 300 ml /gluten_psz/ seler/, **Kąski w sosie jasnym** 100g/70 ml /gluten_psz/ **Kopytka** 200g /gluten_psz/, **Brokuł zapiekany z sezamem, polany oliwą z oliwek** 90g /sezam/, **Surówka z kapusty kiszonej** 75g, **Kompot jabłkowy** 300ml A G	**Zupa: Minestrone** **II danie: Placki ziemniaczane z sosem węgierskim** **Zupa minestrone z ciecierzycą** 380 ml/seler/, **Placki ziemniaczane** 2 sztuki /gluten_psz/jaja/ **Sos węgierski** 200g /gluten_psz/ **Ogórek kiszony** 2 sztuki **Kompot z owoców leśnych** 300ml A F G	**Zupa: Kalafiorowa z ryżem** **II danie: Pulpety w sosie koperkowym** **Kalafiorowa z ryżem i koperkiem** 250 ml /seler/ **Pulpety w sosie koperkowym** 100g/70ml /gluten_psz/jaja/ **Ziemniaki** 220g **Surówka z selera i jabłka** 75g /seler/ **Brokuł na ciepło** 150g **Kompot wieloowocowy** 300ml A G	**Zupa: Koperkowa z makaronem** **II danie: Ryba pieczona z okrasą cytrynowo-ziołową** **Koperkowa z makaronem** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Ryba pieczona z okrasą cytrynowo-ziołową** 100g /ryby/orzeszki_ziem/, **Ziemniaki pieczone** 200g, **Surówka z kapusty kiszonej** 75g, **Szpinak na ciepło** 75g, **Kompot wieloowocowy** 300ml A D	**Zupa: Kartoflanka,** **II danie: Roladka wieprzowa w sosie pietruszkowym** **Kartoflanka** 300 ml /seler/ **Roladka wieprzowa z warzywami (marchew, pieczarki) w sosie pietruszkowym** 100g/70ml /gluten_psz/seler/, **Kasza bulgur** 200g /gluten_psz/, **Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, marchewki** 75g, **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Rosół z makaronem** **II danie: Kotlet schabowy panierowany** **Rosół z makaronem i natką pietruszki** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Kotlet schabowy panierowany** 100g /gluten_psz/jaja/, **Ziemniaki** 200g, **Mizeria z jogurtem** 75g /mleko/, **Fasolka szparagowa** 75g **Kompot jabłkowy** 300ml A F
PODWIECZOREK	**Sałatka owocowa** 200 ml	**Pancake z polewą toffi** sztuka /gluten_psz/jaja/ mleko/ F	**Budyń waniliowy z wiórkami kokosowymi na mleku roślinnym** 200g /mleko/ A	**Serek czekoladowy wegański** 150 ml	**Banan, pieczywo razowe** 2 sztuki /gluten_psz/	**Pancake na wodzie z polewą toffi** sztuka /gluten_psz/jaja/ F	**Ciasto marchewkowe** 80 g /gluten/jaja/ D
KOLACJA	**Pieczywo pszenne, wieloziarniste z szynką bezglutenową i pastą rybną** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Masło roślinne** 15g, **Pasta z makreli i ogórka konserwowego** 45g /ryby/gorczyca/, **Szynka bezglutenowa** 60g, **Kiełki** 10g, **Ogórek świeży** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem z obkładem** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_ork/, **Masło roślinne** 10g, **Pieczona pierś z indyka w plastrach** 50g, **Smalczyk z fasoli i z jabłka** 60g **Rukola** 15g, **Ogórek kiszony** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo żytnie/graham z dżemem owocowym i sałatka warzywną** **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Masło roślinne** 10g **Dżem owocowy** 30g /gluten_psz/ **Sałatka warzywna** 60g /jaja/seler/, **Roszponka** 15g, **Rzodkiewka** 80g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo wieloziarniste/ orkiszowe z obkładem** **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/, **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/ gluten_ork/gluten_żyt/, **Masło roślinne** 15g, **Pasta z ryby parowanej** 70g /ryby/ **Pasztet wegetariański** 60g /soja/ **Sałata** 20g, **Papryka świeża** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne, wieloziarniste z obkładem** **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Masło roślinne** 10g **Pasta brokułowa** 60g, **Wędlina wegańska** 60g /soja/, **Kiełki** 10g, **Ogórek świeży** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/ wieloziarniste z piersią drobiową, dżemem** **Chleb pszenny, wieloziarnisty** 80g /gluten_ork/ **Masło roślinne** 10g **Gotowana pierś drobiowa z ziołami w plastrach** 60g **Dżem** 30g **Sałata** 20g **Rzodkiewka** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste z obkładem** **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/gluten_żyt/ **Masło roślinne** 10g, **Pasta z markeli** 40g /ryby/, **Smalczyk z białej fasoli z ogórkiem konserwowym** 30g /gorczyca/, **Rukola** 15g, **Papryka świeża** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**Energia [kcal]** 2000 kcal **Białko [g]** 75,5g **Tłuszcz [g]** 74,5g **w tym NKT [g]** 17,2g **Węglowodany [g]** 275,9g **w tym cukry [g]** 75,0g **Sód [g]** 2,2g **Błonnik [g]** 37,6g	**Energia [kcal]** 2046 kcal **Białko [g]** 98,8g **Tłuszcz [g]** 65,7g **w tym NKT [g]** 18,8g **Węglowodany [g]** 282,1g **w tym cukry [g]** 68,4g **Sód [g]** 2,9g **Błonnik [g]** 37,6g	**Energia [kcal]** 1913 kcal **Białko [g]** 71,3g **Tłuszcz [g]** 71,2g **w tym NKT [g]** 18,2g **Węglowodany [g]** 261,7g **w tym cukry [g]** 87,8g **Sód [g]** 2,8g **Błonnik [g]** 34,5g	**Energia [kcal]** 1954 kcal **Białko [g]** 98,2g **Tłuszcz [g]** 65,3g **w tym NKT [g]** 15,7g **Węglowodany [g]** 259,1g **w tym cukry [g]** 92,3g **Sód [g]** 2,4g **Błonnik [g]** 34,8g	**Energia [kcal]** 2043 kcal **Białko [g]** 97,5g **Tłuszcz [g]** 70,5g **w tym NKT [g]** 13,2g **Węglowodany [g]** 267,8g **w tym cukry [g]** 73,2g **Sód [g]** 2,5g **Błonnik [g]** 35,5g	**Energia [kcal]** 2157 kcal **Białko [g]** 92,9g **Tłuszcz [g]** 79,9g **w tym NKT [g]** 14,9g **Węglowodany [g]** 279,9g **w tym cukry [g]** 66,6g **Sód [g]** 2,4g **Błonnik [g]** 29,0g	**Energia [kcal]** 2054 kcal **Białko [g]** 89,1g **Tłuszcz [g]** 77,3g **w tym NKT [g]** 15,9g **Węglowodany [g]** 260,8g **w tym cukry [g]** 47,9g **Sód [g]** 2,4g **Błonnik [g]** 32,9g

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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 22.06-28.06.26

Energia [kcal] 2013 kcal
Białko [g] 88,6g
Tłuszcze [g] 71,8g
w tym NKT [g] 15,5g
Węglowodany [g] 268,3g
w tym cukry [g] 71,0g
Sód [g] 2,5g
Błonnik [g] 34,8g

JADŁOSPIS 14.09-20.09

DIETA BEZGLUTENOWA (GL)

	14.09	15.09	16.09	17.09	18.09	19.09	20.09
ŚNIADANIE	**Zupa mleczna z płatkami jaglanymi** **Mleko 2% 270 ml** /mleko/ **Płatki jaglane** 40g A	**Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki kukurydziane** 36g /mleko/gluten_psz/ A	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi bezglutenowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki owsiane bezglutenowe** 40g A	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki ryżowe** 30g A	**Zupa mleczna z lanymi kluskami bezglutenowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Lane kluski bezglutenowe** 40g /mleko/jaja/ A	**Zupa mleczna z płatkami gryczanymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki gryczane** 24g A	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi bezglutenowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki owsiane bezglutenowe** 40g A
II ŚNIADANIE	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + jabłko** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Ser mozzarella** 20g /mleko/ **Hummus paprykowy** 60g **Sałata** 15g **Rzodkiewka** 60g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + gruszka** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Parówka bezglutenowa** 50g **Musztarda** 10g /gorczyca/ **Serek parykowy** 40g /mleko/ **Sałata** 20g **Pomidor** 60g **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + banan** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Serek brie** 30g /mleko/ **Szynka bezglutenowa** 60g **Sałata** 20g **Rzodkiewka** 60g **Banan** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z piersią pieczoną + jabłko** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Pieczona pierś z indyka** 60g **Ser żółty wegański** 30g **Rukola** 20g, **Pomidor** 60g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + gruszka** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Kiełbaska bezglutenowa** 80g **Chrzan** 10g **Ser gouda** 30g /mleko/ **Sałata** 15g, **Papryka konserwowa** 65g /gorczyca/ **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + kiełbaska bezglutenowa + banan** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Kiełbaska bezglutenowa** 100g **Serek jogurtowy** 30g /mleko/ **Rukola** 15g **Ogórek świeży** 60g **Banan** sztuka **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + pomarańcza** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Serek brie** 20g /mleko/ **Hummus paprykowy** 30g **Sałata** 20g **Pomidor** 60g **Pomarańcza** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A
OBIAD	**Zupa: Krupnik** **II danie: Kotlet jajeczny z ziemniakami** **Krupnik z kaszą jaglaną** 300 ml /seler/ **Ziemniaki z koperkiem** 220g , **Kotlet jajeczny bezglutenowy** 100g /jaja/ **Surówka wiosenna** 75g **Szpinak na ciepło** 75g **Kompot wieloowocowy** 300 ml A F	**Zupa: Marchewkowa** **II danie: Kąski w sosie jasnym + kopytka** **Marchewkowa z makaronem razowym** 300 ml /gluten_psz/ seler/, **Kąski w sosie jasnym** 100g/70 ml **Kluski śląskie** 200g, **Brokuł zapiekany z sezamem, polany oliwą z oliwek** 90g /sezam/, **Surówka z kapusty kiszonej** 75g, **Kompot jabłkowy** 300ml A G	**Zupa: Minestrone** **II danie: Placki ziemniaczane z sosem węgierskim** **Zupa minestrone z ciecierzycą** 380 ml/seler/, **Placki ziemniaczane bezglutenowe** 2 sztuki /jaja/ **Sos węgierski** 200g, **Ogórek kiszony** 2 sztuki **Kompot z owoców leśnych** 300ml A F G	**Zupa: Kalafiorowa z ryżem** **II danie: Pulpety w sosie koperkowym** **Kalafiorowa z ryżem i koperkiem** 250 ml /seler/ **Pulpety w sosie koperkowym** 100g/70ml /jaja/ **Ziemniaki** 200g **Surówka z selera i jabłka** 130g /seler/ **Brokuł na ciepło** 75g **Kompot wieloowocowy** 300ml A G	**Zupa: Koperkowa z makaronem** **II danie: Ryba pieczona z okrasą cytrynowo-ziołową** **Koperkowa z makaronem** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Ryba pieczona z okrasą cytrynowo-ziołową** 100g /ryby/orzeszki_ziem/, **Ziemniaki pieczone** 200g, **Surówka z kapusty kiszonej** 75g, **Szpinak na ciepło** 75g, **Kompot wieloowocowy** 300ml A D	**Zupa: Kartoflanka,** **II danie: Gotowane kąski w sosie pietruszkowym** **Kartoflanka** 300 ml /seler/ **Gotowane kąski w sosie pietruszkowym** 100g/70ml **Kasza jaglana** 200g **Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, marchewki** 75g, **Marchew baby na ciepło** 50g, **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Rosół z makaronem** **II danie: Kotlet schabowy panierowany** **Rosół z makaronem bezglutenowym i natką pietruszki** 300 ml /seler/ **Kotlet schabowy w cieście bezglutenowy** 100g /jaja/, **Ziemniaki** 200g, **Mizeria z jogurtem** 75g /mleko/, **Fasolka szparagowa** 75g **Kompot jabłkowy** 300ml A F
PODWIECZOREK	**Sałatka owocowa z sosem jogurtowym** 200 ml /mleko/	**Pancake bezglutenowy z polewą toffi** sztuka /gluten_psz/jaja/mleko/ F	**Budyń waniliowy z wiórkami kokosowymi** 200g /mleko/ A	**Jogurt naturalny** 150ml /mleko/	**Banan** sztuka	**Mus owocowy** 200g	**Ciasto marchewkowe bezglutenowe** 80 g /jaja/ D
KOLACJA	**Pieczywo bezglutenowe z serem wędzonym, schabem** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/, **Ser wędzony** 30g /mleko/, **Schab na kanapki** 60g, **Kiełki** 10g, **Ogórek świeży** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A L	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Kabanosy drobiowe** 70g **Hummus** 20g **Ser żółty edam** 60g /mleko/, **Rukola** 15g, **Ogórek kiszony** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z sałatką warzywną i twarożkiem** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Twarożek** 30g /mleko/ **Sałatka warzywna** 60g /jaja/seler/, **Roszponka** 15g, **Rzodkiewka** 80g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem: serkiem topionym, pasztetem** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/, **Serek topiony w plasterkach** 45g /mleko/ **Pasztet wegański** 30g /soja/ **Sałata** 20g, **Papryka świeża** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem: pastą twarogową z koperkiem i brokułową** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Pasta twarogowa z koperkiem** 60g /mleko/, **Pasta brokułowa** 30g, **Kiełki** 10g, **Ogórek świeży** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z serkiem wiejskim, gotowaną piersią drobiową** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Serek wiejski** 60g /mleko/ **Gotowana pierś drobiowa z ziołami** 40g **Sałata** 20g **Rzodkiewka** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Pasta jajeczna z awokado** 40g /jaja/, **Serek grani** 30g /mleko/, **Rukola** 15g, **Papryka świeża** 60g , **Czarna herbata** 0,25l A
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**Energia [kcal]** 2083 kcal **Białko [g]** 81,4g **Tłuszcz [g]** 77,9g **w tym NKT [g]** 17,3g **Węglowodany [g]** 282,3g **w tym cukry [g]** 79,3g **Sód [g]** 2,3g **Błonnik [g]** 38,6g	**Energia [kcal]** 2109 kcal **Białko [g]** 99,5g **Tłuszcz [g]** 64,0g **w tym NKT [g]** 18,3g **Węglowodany [g]** 301,2g **w tym cukry [g]** 69,0g **Sód [g]** 3,3g **Błonnik [g]** 38,5g	**Energia [kcal]** 1935 kcal **Białko [g]** 72,3g **Tłuszcz [g]** 71,9g **w tym NKT [g]** 20,7g **Węglowodany [g]** 265,3g **w tym cukry [g]** 94,0g **Sód [g]** 2,8g **Błonnik [g]** 33,5g	**Energia [kcal]** 1977 kcal **Białko [g]** 97,1g **Tłuszcz [g]** 71,2g **w tym NKT [g]** 19,2g **Węglowodany [g]** 250,9g **w tym cukry [g]** 89,6g **Sód [g]** 2,6g **Błonnik [g]** 30,8g	**Energia [kcal]** 2026 kcal **Białko [g]** 98,0g **Tłuszcz [g]** 71,6g **w tym NKT [g]** 17,2g **Węglowodany [g]** 262,1g **w tym cukry [g]** 82,8g **Sód [g]** 2,5g **Błonnik [g]** 31,7g	**Energia [kcal]** 2179 kcal **Białko [g]** 93,9g **Tłuszcz [g]** 80,6g **w tym NKT [g]** 17,4g **Węglowodany [g]** 283,3g **w tym cukry [g]** 72,9g **Sód [g]** 2,4g **Błonnik [g]** 28,0g	**Energia [kcal]** 2109 kcal **Białko [g]** 87,9g **Tłuszcz [g]** 77,1g **w tym NKT [g]** 18,1g **Węglowodany [g]** 280,0g **w tym cukry [g]** 50,0g **Sód [g]** 2,3g **Błonnik [g]** 34,0g

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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 22.06-28.06.26

Energia [kcal] 2057 kcal
Białko [g] 90,0g
Tłuszcze [g] 73,5g
w tym NKT [g] 18,3g
Węglowodany [g] 275,0g
w tym cukry [g] 76,9g
Sód [g] 2,6g
Błonnik [g] 33,6g

JADŁOSPIS 21.09-27.09

DIETA PODSTAWOWA

	21.09	22.09	23.09	24.09	25.09	26.09	27.09
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 **Roszponka** 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 **Sałata** 20g **Ogórki 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_żyt/ **Masło** 10g /mleko/ **Pasztet pieczony** 60g /jaja/ gluten_psz/seler/ **Ser mozzarella** 20g /mleko/ **Sałata** 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/ **Pasztet pieczony** 30g /jaja/ gluten_psz/seler/ **Sałata** 15g **Papryka** 65g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A D	**Pieczywo pszenne/graham z obkładem + kiełbaska śniadaniowa + banan** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Kiełbasa śniadaniowa** 100g **Keczup** 10g /seler/ **Serek wiejski** 40g /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 konserwowa wieprzowa** 30g **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 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 colleslaw** 80g /jaja/gorczyca/ **Kompot owocowy** 250ml A	**Zupa: Żurek z jajkiem** **II danie: Pierogi ruskie z cebulką + warzywa** **Żurek z jajkiem, kiełbaską** 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 czerwona** 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 colleslaw** 75g /jaja/gorczyca/, **Mizeria z jogurtem** 75g /mleko/, **Kompot truskawkowy** 300ml A G
PODWIECZOREK	**Koktajl truskawkowo-bananowy na maślance** 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/	**Mini pączki z białą czekoladą** 2 sztuki /gluten_psz/mleko/ F	**Jogurt naturalny** 150g /mleko/ **Granola** 30g /gluten_psz_ork/ orzechy/soja/mleko/orzeszki ziemne/	**Sernik** 100g /gluten/jaja/mleko/ D
KOLACJA	**Pieczywo żytnie, wieloziarniste z obkładem, ser twarogowy chudy** **Chleb żytni** 80g /gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/, **Ser twarogowy chudy** 30g /mleko/, **Szynka konserwowa** 60g, **Sałata** 10g, **Papryka konserwowa** 60g /gorczyca/ **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste z obkładem + sałatka ziemniaczana** **Chleb orkiszowy** 80g /gluten_ork/, **Masło** 10g /mleko/ **Kiełbasa krakowska sucha** 20g **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 **Roszponka** 25g, **Rzodkiewka** 60g, **Sałatka 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_żyt/ **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/ **Kiełbasa krakowska sucha** 20g **Roszponka** 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/ **Polędwica sopocka** 36g **Serek kanapkowy z rzodkiewką** 25g /mleko/ **Sałata** 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

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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
Tłuszcze [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

JADŁOSPIS 21.09-27.09

DIETA CUKRZYCOWA

(D03)

	21.09	22.09	23.09	24.09	25.09	26.09	27.09
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_żyt/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_żyt/ **Masło** 10g /mleko/ **Pasztet pieczony** 60g /gluten_psz/soja/mleko/seler/gorczyca/siarczany/ **Sałata** 20g **Ogórek świeży** 80g **Pomarańcza** 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/mleko/seler/gorczyca/siarczany/ **Rukola** 20g, **Pomidor** 60g **Gruszka** 130g, **Czarna herbata/ kawa/woda** 0,25l A	**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 **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/ **Kiełbasa śniadaniowa** 100g **Keczup** 10g /seler/ **Serek wiejski** 40g /mleko/ **Sałata** 15g **Pomidor** 60g **Banan** sztuka **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe z obkładem + jabłko** **Chleb orkiszowy** 80g /gluten_ork/ **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 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/łubin/mleko/, **Pulpety drobiowe w sosie pieczarkowym** 100g/70g /gluten_psz/seler/ **Ziemniaki puree** 180g /mleko/, **Szpinak na ciepło** 80g /mleko/, **Surówka colleslaw** 80g /jaja/gorczyca/ **Kompot owocowy** 250ml A	**Zupa: Żurek z jajkiem** **II danie: Pierogi ruskie z cebulką + warzywa** **Żurek z jajkiem, kiełbaską** 300 ml /gluten_psz/jaja/seler/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 czerwona** 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 pietruszki** 300 ml /seler/gluten_psz//, **Eskalopki wieprzowe w sosie pieczeniowym** 100g/70g /gluten_psz/, **Ziemniaki z koperkiem** 200g, **Surówka colleslaw** 75g /jaja/gorczyca/, **Mizeria z jogurtem** 75g /mleko/, **Kompot truskawkowy** 250ml A G
PODWIECZOREK	**Koktajl truskawkowo-bananowy na maślance** 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/	**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_żyt/ **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_żyt/ **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_żyt/gluten_ow/ **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **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_żyt/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_żyt/gluten_ow/, **Masło** 10g /mleko/, **Ser topiony** 20g /mleko/, **Kiełbasa krakowska sucha** 20g /gluten_psz/mleko/soja/seler/gorczyca/siarczany/sezam/ **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 3**0g /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/ **Polędwica sopocka** 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]** 32g **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

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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] 2024 kcal
Białko [g] 89,0g
Tłuszcze [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

JADŁOSPIS 21.09-27.09

DIETA ŁATWOSTRAWNA
(D02)

	21.09	22.09	23.09	24.09	25.09	26.09	27.09
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/ siarczany/, **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 8**0g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Pasztet pieczony** 30g /gluten_psz/seler/soja/mleko/gorczyca/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 8**0g /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/ **Szynka gotowana** 30g /gluten_psz/seler/soja/mleko/ gorczyca/siarczany/ **Sałata** 20g **Pomidor bez skórki** 60g **Jabłko pieczone bez skórki** sztuka, **Czarna herbata/ 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
PODWIECZOREK	**Koktajl truskawkowo-bananowy na maślance** 280 ml /mleko/	**Sałatka owocowa** 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 musem 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/groczyca/mleko/ **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem + pasta z miruny** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Szynka kanapkowa** 30g /gluten_psz/seler/soja/mleko/ gorczyca/siarczany/sezam/ **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/ **Szynka gotowana** 30g /gluten_psz/soja/mleko/seler/gorczyca/sezam/siarczany/ **Pieczona cukinia** 80g **Czarna herbata** 0,25l A D	**Pieczywo pszenne z obkładem + serek wiejski** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Serek wiejski 6**0g /mleko/ **Kiełbasa 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/ **Szynka 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

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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] 2075 kcal
Białko [g] 92,2g
Tłuszcze [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

JADŁOSPIS 21.09-27.09

DIETA PAPKOWATA

(D09)

	21.09	22.09	23.09	24.09	25.09	26.09	27.09
ŚNIADANIE	**Zupa mleczna z musli, zmiksowana** **Mleko 2%** 240 ml /mleko/ **Musli** 60g /gluten_ows/orzeszki_ziem/orzechy/mleko/ A	**Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, zmiksowana** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki kukurydziane** 36g /mleko/gluten_psz/ A	**Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi, zmiksowana** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki orkiszowe** 35g /gluten_ork/ A	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi, zmiksowana** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki owsiane** 30g /gluten_ow/ A	**Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, zmiksowana** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki kukurydziane** 36g /mleko/gluten_psz/ A	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, zmiksowana** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki ryżowe** 24g A	**Zupa mleczna z makaronem, zmiksowana** **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 zmiksowany 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	**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 zmiksowana** 300 ml /seler/ **Pierogi ruskie puree**250g /gluten_psz/mleko/ **Jogurt naturalny** 20g /mleko/ **Kalafior gotowany puree** 150g **Kompot wiśniowy** 300ml A	**Zupa: Zacierkowa zmiksowana** **II danie: Ryba (morszczuk) z warzywami puree** **Zupa zacierkowa zmiksowana** 300 ml /gluten_psz/seler/ **Pieczony morszczuk puree** 100g /ryby/ **Ziemniaki z koperkiem puree** 200g, **Szpinak na ciepło puree** 150g **Kompot jabłkowy** 300ml A D	**Zupa: Koperkowa zmiksowana, II danie: Gulasz z mięsem drobiowym** **Koperkowa z ziemniakami** 300 ml /seler/ **Kluski śląskie puree** 200g **Gulasz z mięsem drobiowym, brokułem, kalafiorem 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 **Mus z mizerii z jogurtem** 150g /mleko/, **Kompot truskawkowy** 300ml A G
PODWIECZOREK	**Koktajl truskawkowo-bananowy na maślance** 280 ml /mleko/	**Sałatka 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, zmiksowany 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 + sałatka 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/ sezam/, **Pasta z sałatki niemieckiej z jogurtem** 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/gorczyca/sezam/siarczany/ **Pieczona cukinia puree** 80g **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]** 32g **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

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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] 2088 kcal
Białko [g] 92,3g
Tłuszcze [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

JADŁOSPIS 21.09-27.09

DIETA WEGETARIAŃSKA (WE)

	21.09	22.09	23.09	24.09	25.09	26.09	27.09
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, **Roszponka** 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 **Ogórki 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_żyt/ **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 **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/ **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/ **Roszponka** 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 warzywami** **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, kalafiorem 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
PODWIECZOREK	**Koktajl truskawkowo-bananowy na maślance** 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/ gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/ **Pasta warzywna** 60g /seler/ **Pomidor** 60g, **Kiełki rzodkiewki** 10g, **Sałatka ziemniaczana** 95g /jaja/groczyca/ **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 **Roszponka** 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_żyt/ **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/siarczany/ **Ogórek świeży** 60g, **Roszponka** 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

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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
Tłuszcze [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

JADŁOSPIS 21.09-27.09

DIETA BEZMLECZNA

(ML)

	21.09	22.09	23.09	24.09	25.09	26.09	27.09
ŚNIADANIE	**Zupa mleczna z napojem roślinnym i musli** **Napój roślinny** 240 ml /orzeszki_ziem/orzechy/soja/ **Musli** 60g /gluten_ows/ A	**Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi** **Napój roślinny** 240 ml /orzeszki_ziem/orzechy/soja/ **Płatki kukurydziane** 36g /gluten_psz/ A	**Zupa na napoju roślinnym z płatkami orkiszowymi** **Napój roślinny** 240 ml /orzeszki_ziem/orzechy/soja/ **Płatki orkiszowe** 40g /gluten_ork/ A	**Zupa na napoju roślinnym z płatkami owsianymi** **Napój roślinny** 240 ml /orzeszki_ziem/orzechy/soja/ **Płatki owsiane** 40g /gluten_ow/ A	**Zupa na napoju roślinnym z płatkami kukurydzianymi** **Napój roślinny** 240 ml /orzeszki_ziem/ orzechy/soja/ **Płatki kukurydziane** 36g/gluten_psz/ A	**Zupa na napoju roślinnym z płatkami gryczanymi** **Napój roślinny** 240 ml /orzeszki_ziem/orzechy/soja/ **Płatki gryczane** 40g A	**Zupa na napoju roślinnym z makaronem** **Napój roślinny** 240 ml /orzeszki_ziem/orzechy/soja/ **Makaron** 60g /gluten_psz/jaja/ A
II ŚNIADANIE	**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	**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	**Pieczywo pszenne/ żytnie z obkładem + banan** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Masło roślinne** 10g **Pasztet sojowy** 60g /soja/ **Schab gotowany w plastrach** 60g, **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 roślinne** 10g **Jajko** 60g /jaja/ **Majonez** 5g /jaja/gorczyca/ **Szczypiorek** 2,5g **Parowana pierś drobiowa** 60g **Rukola** 20g, **Pomidor** 60g **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l 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	**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	**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
OBIAD	**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	**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: 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 colesław** 80g /jaja/gorczyca/, **Kompot owocowy** 250ml A G	**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 /gluten_psz/ **Kompot wiśniowy** 300ml A	**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: 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** 170g /gluten_psz/ **Kompot z owoców leśnych** 250ml A G	**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
PODWIECZOREK	**Koktajl truskawkowo-bananowy na napoju** 280 ml /soja/	**Sałatka owocowa** 286g (ananas, brzoskwinia, papaja)	**Kisiel wiśniowy z kawałkami owoców** (jabłka) 200g A	**Koktajl malinowo-kakaowy na napoju roślinnym** 200 ml /soja/orzeszki_ziem/orzechy/	**Kisiel z kawałkami owoców** 200g A	**Serek naturalny, wegański z musem truskawkowym** /soja/	**Ciastka** 3 sztuki /gluten_psz/ D
KOLACJA	**Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste 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 pszenne, wieloziarniste z obkładem + sałatka ziemniaczana** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/ gluten_żyt/ **Masło roślinne** 10g **Pasta warzywna** 60g /seler/ **Pomidor** 60g, **Kiełki rzodkiewki** 10g, **Sałatka ziemniaczana** 95g /jaja/groczyca/ **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/ żytnie z obkładem** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Masło roślinne** 10g **Serek kanapkowy wegański** 60g, **Dżem owocowy** 60g **Mix sałat** 20g **Ogórek kiszony** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe z pastą z tuńczyka + ogórek świeży** **Chleb orkiszowy** 80g /gluten_ork/ **Masło roślinne** 10g **Pasta z tuńczyka** 60g /ryby/, **Pierś z indyka pieczona w plastrach** 60g **Ogórek świeży** 80g, **Roszponka** 25g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe z obkładem** **Chleb orkisowy** 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 orkiszowe z obkładem** **Chleb orkiszowy** 80g /gluten_ork/ **Masło roślinne** 10g **Polędwica sopocka** 60g **Serek jogurtowy wegański** 25g, **Sałata** 20g, **Papryka czerwona konserwowa** 60g /gorczyca/, **Czarna herbata** 0,25l A
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**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

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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] 2013 kcal
Białko [g] 80,8g
Tłuszcze [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

JADŁOSPIS 21.09-27.09

DIETA BEZGLUTENOWA (GL)

	21.09	22.09	23.09	24.09	25.09	26.09	27.09
ŚNIADANIE	**Zupa mleczna z płatkami jaglanymi** **Mleko 2%** 240 ml /mleko/ **Płatki jaglane** 40g (A)	**Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki kukurydziane** 36g /mleko/ (A)	**Zupa mleczna z płatkami gryczanymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki gryczane** 24g (A)	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi bezglutenowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki owsiane b/gl** 30g (A)	**Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki kukurydziane** 36g /mleko/ (A)	**Zupa mleczna z płatkami gryczanymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki gryczane** 24g (A)	**Zupa mleczna z makaronem bezglutenowym** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Makaron bezglutenowy** 40g (A)
II ŚNIADANIE	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + jabłko** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Jajko** sztuka /jaja/ **Wędlina bezglutenowa** 60g, **Roszponka** 25g **Rzodkiewka** 60g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l (A)	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + kiwi** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Pasta jajeczna** 60g /jaja/ mleko/ **Wędlina bezglutenowa** 60g **Sałata** 20g **Ogórki konserwowe** 60g **Kiwi** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l (A)	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + banan** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Schab gotowany w plastrach** 60g , **Ser mozzarella** 15g /mleko/, **Sałata** 20g **Ogórek świeży** 80g **Banan** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l (A)	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + gruszka** **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 **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l (A)	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + jabłko** **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 (A)	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + banan** **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 (A)	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + jabłko** **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 (A)
OBIAD	**Zupa: Kapuśniak** **II danie: Carbonara** **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 (A)	**Zupa: Pomidorowa z ryżem** **II danie: Kurczak w sosie własnym z warzywami** **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 (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 /jaja/gorczyca/, **Kompot owocowy** 250ml (A) (G)	**Zupa: Cukiniowa z marchewką, II danie: Pierogi ruskie z cebulką + warzywa** **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 (A)	**Zupa: Ogórkowa z ryżem** **II danie: Ryba (morszczuk) z warzywami** **Ogórkowa z ryżem i koperkiem** 300 ml /seler/mleko/ **Pieczony morszczuk** 100g /ryby/ **Ziemniaki z koperkiem** 200g **Szpinak na ciepło** 150g **Kompot jabłkowy** 250ml (A) (D)	**Zupa: Pieczarkowa z makaronem b/gl, II danie: Gulasz z mięsem drobiowym** **Pieczarkowa z makaronem b/gl** 300 ml /seler/ **Kluski śląskie** 200g **Gulasz z mięsem drobiowym, brokułem, kalafiorem i marchewką** 160g **Kompot z owoców leśnych** 250ml (A) (G)	**Zupa: Rosół z makaronem b/gl** **II danie: Eskalopki wieprzowe gotowane w bulionie** **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 (A) (G)
PODWIECZOREK	**Koktajl truskawkowo-bananowy na maślance** 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/	**Kisiel bezglutenowy z kawałkami owoców** 200g (A)	**Serek naturalny z musem truskawkowym** 200g /mleko/	**Ciastka bezglutenowe** 60g (D)
KOLACJA	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem, serek jogurtowy** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/, **Serek jogurtowy** 30g /mleko/, **Szynka konserwowa** 60g, **Sałata** 10g, **Papryka świeża** 60g **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + sałatka ziemniaczana** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/, **Pasta warzywna** 60g, **Pomidor** 60g, **Rukola** 25g, **Sałatka ziemniaczana** 95g /jaja/groczyca/ **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + sałatka makaronowa z tuńczykiem** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Szynka kanapkowa b/gl** 60g /soja/mleko/orzechy/gorczyca/sezam/siarczany/, **Roszponka** 25g, **Rzodkiewka** 60g, **Sałatka makaronowa z tuńczykiem i kukurydzą** 80g /ryby/jaja/ gorczyca/**Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Serek kanapkowy** 20g /mleko/ **Wędlina bezglutenowa** 60g **Mix sałat** 20g **Ogórek kiszony** 60g **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Serek wiejski** 60g /mleko/ **Pierś z indyka pieczona w plastrach** 60g **Roszponka** 25g **Ogórek świeży** 60g **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Ser twarogowy chudy** 60g /mleko/ **Dżem morelowy** 30g **Rukola** 20g **Rzodkiewka** 60g **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Schab gotowany w plastrach** 60g, **Serek kanapkowy** 15g /mleko/, **Sałata** 20g, **Papryka czerwona konserwowa** 60g /gorczyca/ **Czarna herbata** 0,25l (A)
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

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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
Tłuszcze [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

JADŁOSPIS 28.09-4.10

DIETA PODSTAWOWA (D01)

	28.09	29.09	30.09	1.10	2.10	3.10	4.10
ŚNIADANIE	**Zupa mleczna z płatkami jaglanymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki jaglane** 40g (A)	**Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki czekoladowe** 35g /mleko/gluten_psz/ (A)	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki owsiane** 40g /gluten_ows/ (A)	**Chałka z dżemem + kakao** **Chałka** 30 g /gluten_psz/jaja/ mleko/ **Dżem** 30g, **Masło** 5g /mleko/, **Kakao** 5g /mleko/ (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 zacierką** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Zacierka** 30g /gluten_psz/jaja/ (A)
II ŚNIADANIE	**Pieczywo orkiszowe/ graham z obkładem + kiwi** **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/, **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Ser mozzarella** 30g /mleko/ **Kiełbaska kanapkowa** 45g **Sałata** 10g **Pomidor** 60g **Kiwi** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l (A)	**Pieczywo pszenne, żytnie z obkładem + pomarańcza** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/ **Parówka drobiowa** 50g / gorczyca/, **Musztarda** 10g /gorczyca/ **Serek paprykowy** 20g /mleko/ **Sałata** 20g, **Pomidor** 60g **Pomarańcza** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l (A)	**Pieczywo wieloziarniste z obkładem + banan** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Szynka drobiowa** 30g **Jajko na twardo z majonezem** 45g /jaja/gorczyca/ **Rukola** 20g **Kalarepa** 60g, **Banan** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l (A)	**Pieczywo pszenne ze słonecznikiem + jabłko** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Kiełbaska wieprzowa** 100g **Ketchup** 10g /seler/ **Ser królewski** 20g /mleko/ **Roszponka** 25g **Pomidor** 60g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l (A)	**Pieczywo pszenne ze słonecznikiem + gruszka** **Chleb pszenny ze słonecznikiem** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/, **Pasta jajeczna** 60g /jaja/gorczyca/ **Wędlina gotowana drobiowa** 60g, **Sałata** 20g **Ogórek konserwowy** 60g **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l (A)	**Pieczywo pszenne/graham z obkładem + paluch śląski + banan** **Chleb graham** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Paluch śląski** 100g **Ketchup** 10g /seler/ **Serek jogurtowy do smarowania** 20g /mleko/ **Sałata** 10g **Papryka świeża** 60g **Banan** sztuka **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo pszenne/ graham z obkładem + kiwi** **Chleb graham** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Serek brie** 20g /mleko/ **Szynka konserwowa** 30g **Rukola** 20g **Pomidor** 60g **Kiwi** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l (A)
OBIAD	**Zupa: Szczawiowa** **II danie: Bigos z mięsem** **Szczawiowa** 300 ml /seler/, **Bigos z mięsem wieprzowym i kiełbaską drobiową** 250g /gluten_psz/, **Ziemniaki** 200g **Kompot śliwkowy** 300 ml (A G)	**Zupa: Krem z zielonych warzyw, II danie: Kasza gryczana z gulaszem** **Krem z zielonych warzyw (brokuł, fasolka szparagowa, szpinak), pestki dyni** 300 ml /seler/, **Gulasz wieprzowy z warzywami** 160g /gluten_psz/, **Kasza gryczana** 80g, **Fasolka szparagowa na maśle z bułką tartą** 75g /gluten_psz/, **Surówka z kapusty pekińskiej** 75g, **Kompot jabłkowy** 300ml (A G)	**Zupa: Kapuśniak z ziemniakami** **II danie: Karczek duszony w sosie pieczeniowym** **Zupa kapuśniak z ziemniakami** 300 ml/seler/, **Karczek duszony w sosie pieczeniowym** 80g/70g /gluten_psz/ **Kasza bulgur** 80g /gluten_psz/, **Surówka z buraczków i papryki** 75g, **Szpinak na ciepło** 75g, **Kompot z owoców leśnych** 300ml (A G)	**Zupa: Selerowa z ryżem** **II danie: Makaron spaghetti z sosem bolońskim** **Zupa selerowa z ryżem** 300 ml /seler/ **Makaron spaghetti razowy z sosem bolońskim (mięso wieprzowe z szynki)** 185g /gluten_psz/ **Kompot wieloowocowy** 300ml (A)	**Zupa: Krem z dyni z grzankami** **II danie: Ryba (miruna) z warzywami** **Krem z dyni z grzankami** 340ml/10 g /seler/gluten_psz/ **Panierowana miruna** 100g /ryby/gluten_psz/jaja/ **Ziemniaki puree** 200g **Szpinak na ciepło** 75g **Kapusta kiszona** 100g **Kompot jabłkowy** 300ml (A F)	**Zupa: Krem porowo-ziemniaczany, II danie: Kluski śląskie z sosem warzywno-mięsnym** **Krem porowo-ziemniaczany z grzankami** 300 ml/10g /seler/ gluten_psz/, **Kluski śląskie** 200g **Sos warzywny z mięsem wieprzowym** 150g /gluten_psz/ **Surówka z kapusty pekińskiej** 75g, **Marchew z groszkiem** 75g **Kompot z owoców leśnych** 300ml (A G)	**Zupa: Rosół z makaronem** **II danie: Kotlet mielony z ziemniakami i mizerią** **Rosół z makaronem i natką pietruszki** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Kotlet mielony (wieprzowy)** 100g /gluten_psz/jaja/, **Ziemniaki z koperkiem** 200g, **Mizeria ze śmietaną** 75g /mleko/, **Fasolka szparagowa na ciepło** 75g, **Kompot jabłkowy** 300ml (A F)
PODWIECZOREK	**Zielone smoothie (szpinak, banan, jabłko)** 200 ml	**Gofry z polewą toffi - sztuka** /gluten_psz/jaja/ mleko/ (F)	**Jogurt owocowy** 150ml /mleko/	**Serek czekoladowy** 150g /mleko/	**Banan** 1 sztuka, **Pieczywo jaglane** 20g /gluten_psz/	**Pancake z polewą toffi** 1 sztuka /gluten_psz/jaja/ mleko/ (F)	**Ciasto jogurtowe** 110g /gluten/jaja/mleko/ (D)
KOLACJA	**Pieczywo pszenne, wieloziarniste z obkładem + sałatka jarzynowa** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 10g /mleko/, **Salceson** 60g /mleko/, **Sałatka jarzynowa** 75g /jaja/seler/gorczyca/, **Rukola** 20g, **Ogórek świeży** 80g, **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem i obkładem + paprykarz** **Chleb orkiszowy** 80g /gluten_ork/, **Masło** 10g /mleko/ **Paprykarz** 60g /ryby/soja/ **Roszponka** 25g, **Ogórek kiszony** 60g, **Serek topiony** 20g /mleko/ **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo graham/ żytnie z obkładem + twarożek ze szczypiorkiem** **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/ **Twarożek ze szczypiorkiem i papryką** 70g /mleko/ **Salceson** 20g, **Kiełki** 15g, **Ogórek świeży** 60g **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo wieloziarniste, orkiszowe z obkładem** **Chleb wieloziarnisty, orkiszowy** 80g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Serek topiony z ziołami** 20g /mleko/, **Pasztet pieczony** 20g /jaja/gluten_psz/seler/, **Sałata** 10g, **Papryka świeża** 80g **Czarna herbata** 0,25l (A D)	**Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste z obkładem** **Chleb orkiszowy** 80g /gluten_ork/, **Masło** 10g /mleko/ **Sałatka ziemniaczana** 75g /jaja/seler/gorczyca/ **Kiełbasa krakowska sucha** 30g **Rukola** 20g **Pomidor** 60g **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo orkiszowe z obkładem** **Chleb wieloziarnisty, orkiszowy** 80g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Serek wiejski** 60g /mleko/ **Dżem** 30g **Wędlina z indyka** 30g **Roszponka** 25g **Rzodkiewka** 60g **Czarna herbata** 0,25l (A)	**Pieczywo wieloziarniste, orkiszowe z obkładem** **Chleb orkiszowy** 80g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Polędwica sopocka** 30g **Serek grani** 30g /mleko/ **Sałata** 10g, **Ogórek świeży** 60g **Czarna herbata** 0,25l (A)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**Energia [kcal]** 1914 kcal **Białko [g]** 86g **Tłuszcz [g]** 75g **w tym NKT [g]** 29,1g **Węglowodany [g]** 239,4g **w tym cukry [g]** 67,4g **Sód [g]** 2,7g **Błonnik [g]** 31,8g	**Energia [kcal]** 2195 kcal **Białko [g]** 88,6g **Tłuszcz [g]** 93,2g **w tym NKT [g]** 41,1g **Węglowodany [g]** 272,7g **w tym cukry [g]** 51,4g **Sód [g]** 2,3g **Błonnik [g]** 38,2g	**Energia [kcal]** 2095 kcal **Białko [g]** 97,1g **Tłuszcz [g]** 78,5g **w tym NKT [g]** 24,5g **Węglowodany [g]** 266,9g **w tym cukry [g]** 55,9g **Sód [g]** 1,7g **Błonnik [g]** 37,8g	**Energia [kcal]** 1913 kcal **Białko [g]** 70,7g **Tłuszcz [g]** 73,1g **w tym NKT [g]** 35,1g **Węglowodany [g]** 264,5g **w tym cukry [g]** 93,6g **Sód [g]** 2,4g **Błonnik [g]** 27,9g	**Energia [kcal]** 2075 kcal **Białko [g]** 82,4g **Tłuszcz [g]** 74,1g **w tym NKT [g]** 26,1g **Węglowodany [g]** 286,5g **w tym cukry [g]** 81,5g **Sód [g]** 3,8g **Błonnik [g]** 29,2g	**Energia [kcal]** 2072 kcal **Białko [g]** 77,3g **Tłuszcz [g]** 66,2g **w tym NKT [g]** 29,3g **Węglowodany [g]** 310,7g **w tym cukry [g]** 74,7g **Sód [g]** 2,6g **Błonnik [g]** 33,8g	**Energia [kcal]** 2017 kcal **Białko [g]** 87,4g **Tłuszcz [g]** 84,0g **w tym NKT [g]** 41,2g **Węglowodany [g]** 243,0g **w tym cukry [g]** 55,8g **Sód [g]** 2,0g **Błonnik [g]** 24,2g

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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 25.05-31.05.26

Energia [kcal] 2038 kcal
Białko [g] 84,2g
Tłuszcze [g] 77,7g
w tym NKT [g] 32,3g
Węglowodany [g] 269,1g
w tym cukry [g] 68,6g
Sód [g] 2,5g
Błonnik [g] 31,9g

JADŁOSPIS 28.09-4.10

DIETA CUKRZYCOWA (D03)

	28.09	29.09	30.09	1.10	2.10	3.10	4.10
ŚNIADANIE	**Zupa mleczna z płatkami jaglanymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki jaglane** 40g A	**Zupa mleczna z otrębami żytnimi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Otręby żytnie** 30g /mleko/gluten_żyt/ A	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki owsiane** 40g /gluten_ows/ A	**Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi** **Mleko** 2% 270 ml /mleko/ **Płatki orkiszowe** 40g /gluten_ork/ 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 zacierką pełnoziarnistą** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Zacierka pełnoziarnista** 30g /gluten_ork/jaja/ A
II ŚNIADANIE	**Pieczywo orkiszowe/ graham z obkładem + kiwi** **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/, **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Ser mozzarella** 30g /mleko/ **Kiełbaska kanapkowa** 45g /gluten_psz/soja/mleko/ seler/gorczyca/siarczany/ **Sałata** 10g, **Pomidor** 60g **Kiwi** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne, żytnie z obkładem + grejpfrut ½** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/ **Parówka drobiowa** 50g / gorczyca/, **Musztarda** 10g /gorczyca/ **Serek paprykowy** 20g **Sałata** 20g, **Pomidor** 60g **Grejpfrut** 1/2 sztuki **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe z obkładem + jabłko** **Chleb wieloziarnisty, orkiszowy** 80g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Szynka drobiowa** 30g /gluten_psz/soja/seler/gorczyca/ sezam/siarczany/ **Jajko na twardo z majonezem** 45g /jaja/gorczyca/ **Rukola** 20g **Kalarepa** 60g, **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem + grejpfrut** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Kiełbaska wieprzowa** 100g **Ketchup** 10g /seler/ **Ser królewski** 20g /mleko/ **Roszponka** 25g **Pomidor** 120g **Grejpfrut** ½ sztuki **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem + gruszka** **Chleb orkiszowy ze słonecznikiem** 80g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/, **Pasta jajeczna** 60g /jaja/gorczyca/ **Wędlina gotowana drobiowa** 60g /gluten_psz/soja/ seler/gorczyca/siarczany/, **Sałata** 20g, **Ogórek konserwowy** 60g, **Gruszka** sztuka, **Czarna herbata/kawa woda** 0,25l A	**Pieczywo żytnie/graham z obkładem + paluch śląski + grejpfrut** **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/ **Paluch śląski** 100g /soja/seler/gorczyca/siarczany/ **Ketchup** 10g /seler/ **Serek jogurtowy do smarowania** 20g /mleko/ **Sałata** 10g **Papryka świeża** 60g **Grejpfrut** ½ sztuki **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo żytnie/ graham z obkładem + kiwi** **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/ **Ser biały** 20g /mleko/ **Szynka konserwowa** 20g /gluten_psz/soja/seler/gorczyca/ siarczany/, **Rukola** 20g **Pomidor** 120g **Kiwi** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A
OBIAD	**Zupa: Szczawiowa** **II danie: Bigos z mięsem** **Szczawiowa** 300 ml /seler/, **Bigos z mięsem wieprzowym i kiełbaską drobiową** 250g /gluten_psz/ jaja/, **Ziemniaki** 200g **Kompot śliwkowy** 300 ml A G	**Zupa: Krem z zielonych warzyw, II danie: Kasza kuskus z gulaszem** **Krem z zielonych warzyw (brokuł, fasolka szparagowa, szpinak), pestki dyni** 300 ml /seler/, **Gulasz wieprzowy z warzywami** 160g /gluten_psz/ seler/, **Kasza kuskus** 100g, **Fasolka szparagowa na maśle z bułką tartą** 75g /gluten_psz/, **Surówka z kapusty pekińskiej** 75g, **Kompot jabłkowy** 300ml A G	**Zupa: Kapuśniak z ziemniakami II danie: Karczek duszony w sosie pieczeniowym** **Zupa kapuśniak z ziemniakami** 300 ml/seler/, **Karczek duszony w sosie pieczeniowym** 80g/70g /gluten_psz/ **Kasza bulgur** 80g /gluten_psz/, **Surówka z buraczków i papryki** 75g, **Szpinak na ciepło** 75g, **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Selerowa z ryżem** **II danie: Makaron spaghetti z sosem bolońskim** **Zupa selerowa z ryżem** 300 ml /seler/ **Makaron spaghetti razowy z sosem bolońskim (mięso wieprzowe z szynki)** 185g /gluten_psz/ **Kompot wieloowocowy** 300ml A	**Zupa: Krem z dyni z grzankami** **II danie: Ryba (miruna) z warzywami** **Krem z dyni z grzankami** 340ml/10 g /seler/gluten_psz/ **Panierowana miruna** 100g /ryby/gluten_psz/jaja/ **Ziemniaki pieczone** 200g **Szpinak na ciepło** 75g **Kapusta kiszona** 100g **Kompot jabłkowy** 300ml A F	**Zupa: Krem porowo-ziemniaczany, II danie: Kluski śląskie z sosem warzywno-mięsnym** **Krem porowo-ziemniaczany z grzankami** 300 ml/10g /seler/ gluten_psz/, **Kluski śląskie** 200g **Sos warzywny z mięsem wieprzowym** 150g /gluten_psz/ **Surówka z kapusty pekińskiej** 75g, **Marchew z groszkiem** 75g **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Rosół z makaronem II danie: Kotlet mielony z ziemniakami i mizerią** **Rosół z makaronem i natką pietruszki** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Kotlet mielony (wieprzowy)** 100g /gluten_psz/jaja/, **Ziemniaki z koperkiem** 220g, **Mizeria ze śmietaną** 75g /mleko/, **Fasolka szparagowa na ciepło** 75g, **Kompot jabłkowy** 300ml A F
PODWIECZOREK	**Zielone smoothie (szpinak, banan, jabłko)** 200 ml	**Serek naturalny** 150ml /mleko/	**Jogurt naturalny** 150ml /mleko/	**Jogurt naturalny** 150g /mleko/	**Banan** 1 sztuka, **Pieczywo jaglane** 20g /gluten_psz/	**Pancake pełnoziarnisty z polewą jogurtową** 1 sztuka /gluten_psz/jaja/mleko/ F	**Ciasto jogurtowe** 110g /gluten/jaja/mleko/ D
KOLACJA	**Pieczywo żytnie z obkładem + sałatka jarzynowa** **Chleb żytni** 80g /gluten_żyt/, **Masło** 10g /mleko/, **Salceson** 60g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ gorczyca/sezam/siarczany/, **Sałatka jarzynowa** 75g /jaja/seler/gorczyca/, **Rukola** 20g, **Ogórek świeży** 80g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem i obkładem + paprykarz** **Chleb orkiszowy** 80g /gluten_ork/, **Masło** 10g /mleko/ **Paprykarz** 60g /ryby/soja/ **Roszponka** 25g, **Ogórek kiszony** 60g, **Serek topiony** 20g /mleko/ **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo graham/ żytnie z obkładem + twarożek ze szczypiorkiem** **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/, **Twarożek ze szczypiorkiem i papryką** 70g /mleko/, **Salceson** 20g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ gorczyca/sezam/siarczany/, **Kiełki** 15g, **Ogórek świeży** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo wieloziarniste, orkiszowe z obkładem** **Chleb wieloziarnisty, orkiszowy** 80g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Serek topiony z ziołami** 20g /mleko/, **Pasztet pieczony** 20g /jaja/gluten_psz/soja/seler/ gorczyca/siarczany/, **Sałata** 10g, **Papryka świeża** 100g **Czarna herbata** 0,25l A D	**Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste z obkładem** **Chleb orkiszowy** 80g /gluten_ork/, **Masło** 10g /mleko/ **Sałatka ziemniaczana** 75g /jaja/seler/gorczyca/ **Kiełbasa krakowska sucha** 30g /gluten_psz/soja/ seler/gorczyca/siarczany/ **Rukola** 20g, **Pomidor** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe z obkładem** **Chleb wieloziarnisty, orkiszowy** 80g /gluten_ork/, **Masło** 10g /mleko/, **Serek wiejski** 60g /mleko/, **Rolada z pomidorami** 60g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ gorczyca/sezam/siarczany/ **Roszponka** 25g , **Rzodkiewka** 60g **Czarna herbata** 0,25l A D	**Pieczywo wieloziarniste, orkiszowe z obkładem** **Chleb orkiszowy** 80g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Polędwica sopocka** 30g **Serek grani** 20g /mleko/ **Sałata** 10g, **Ogórek świeży** 60g **Czarna herbata** 0,25l A
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**Energia [kcal]** 1909 kcal **Białko [g]** 82,1g **Tłuszcz [g]** 74,3g **w tym NKT [g]** 28,9g **Węglowodany [g]** 243,4g **w tym cukry [g]** 65,4g **Sód [g]** 2,9g **Błonnik [g]** 30,5g	**Energia [kcal]** 2140 kcal **Białko [g]** 88,7g **Tłuszcz [g]** 81,2g **w tym NKT [g]** 34,4g **Węglowodany [g]** 273,5g **w tym cukry [g]** 63,3g **Sód [g]** 2,3g **Błonnik [g]** 33,3g	**Energia [kcal]** 2047 kcal **Białko [g]** 94,8g **Tłuszcz [g]** 79,6g **w tym NKT [g]** 26,5g **Węglowodany [g]** 258,7g **w tym cukry [g]** 64,9g **Sód [g]** 1,9g **Błonnik [g]** 37,8g	**Energia [kcal]** 1900 kcal **Białko [g]** 83,4g **Tłuszcz [g]** 73,4g **w tym NKT [g]** 36,2g **Węglowodany [g]** 248,9g **w tym cukry [g]** 69,8g **Sód [g]** 2,5g **Błonnik [g]** 27,0g	**Energia [kcal]** 2024 kcal **Białko [g]** 81,3g **Tłuszcz [g]** 73,3g **w tym NKT [g]** 26,5g **Węglowodany [g]** 282,6g **w tym cukry [g]** 82,5g **Sód [g]** 3,5g **Błonnik [g]** 29,4g	**Energia [kcal]** 2034 kcal **Białko [g]** 86,7g **Tłuszcz [g]** 68,8g **w tym NKT [g]** 30,5g **Węglowodany [g]** 283,3g **w tym cukry [g]** 62,7g **Sód [g]** 2,4g **Błonnik [g]** 36,8g	**Energia [kcal]** 1992 kcal **Białko [g]** 87,7g **Tłuszcz [g]** 77,8g **w tym NKT [g]** 37,5g **Węglowodany [g]** 249,3g **w tym cukry [g]** 59,1g **Sód [g]** 2,0g **Błonnik [g]** 27,7g

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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 25.05-31.05.26

Energia [kcal] 2003 kcal
Białko [g] 86,4g
Tłuszcze [g] 75,5g
w tym NKT [g] 31,5g
Węglowodany [g] 262,8g
w tym cukry [g] 66,8g
Sód [g] 2,5g
Błonnik [g] 31,8g

JADŁOSPIS 28.09-4.10

DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)

	28.09	29.09	30.09	1.10	2.10	3.10	4.10
ŚNIADANIE	**Zupa mleczna z płatkami jaglanymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki jaglane** 40g A	**Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki czekoladowe** 35g /mleko/gluten_psz/orzeszki_ziem/orzechy/ A	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki owsiane** 40g /gluten_ows/ A	**Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki orkiszowe 35g** /gluten_ork/ 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** 36g A	**Zupa mleczna z zacierką** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Zacierka** 30g /gluten_psz/jaja/ A
II ŚNIADANIE	**Pieczywo pszenne z obkładem + gruszka** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Ser mozzarella** 30g /mleko/ **Kiełbaska kanapkowa** 45g /gluten_psz/soja/mleko/ seler/gorczyca/siarczany/ **Sałata** 10g **Pomidor bez skórki** 60g **Gruszka pieczona** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A D	**Pieczywo pszenne z obkładem + jabłko** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Masło** 10g /mleko/ **Wędlina drobiowa** 50g /gluten_psz/soja/seler/ gorczyca/sezam/siarczany/ **Serek śmietankowy** 20g **Sałata** 20g, **Pomidor** 60g **Jabłko bez skórki** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem + banan** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Szynka drobiowa** 30g /gluten_psz/soja/seler/ gorczyca/sezam/siarczany/ **Serek śmietankowy z koperkiem** 30g /mleko/ **Sałata** 20g **Banan** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem + jabłko bez skórki** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Kiełbaska kanapkowa** 30g /gluten_psz/soja/seler/ gorczyca/sezam/siarczany/ **Ser biały** 30g /mleko/ **Pomidor bez skórki** 60g **Jabłko bez skórki** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem + pieczone jabłko** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/, **Pasta z pieczonej marchewki i dyni** 100g, **Wędlina gotowana drobiowa** 60g /gluten_psz/soja/seler/ gorczyca/siarczany/, **Sałata** 20g **Ogórek świeży bez skórki** 60g **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/ **Wędlina drobiowa** 30g /gluten_psz/soja/seler/ gorczyca/siarczany/ **Serek jogurtowy do smarowania** 20g /mleko/ **Sałata** 10g **Ogórek świeży bez skórki** 60g **Banan** sztuka **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem + jabłko bez skórki** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Ser biały** 30g /mleko/ **Wędlina drobiowa** 30g /gluten_psz/soja/seler/ gorczyca/siarczany/ **Sałata** 20g **Pomidor bez skórki** 60g **Jabłko bez skórki** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A
OBIAD	**Zupa: Szczawiowa, II danie: Leczo z kurczakiem** **Szczawiowa** 300 ml /seler/, **Leczo z mięsem drobiowym, cukinią i marchewką** 150g **Ziemniaki** 200g **Kompot śliwkowy** 300 ml A G	**Zupa: Zupa szpinakowa II danie: Gulasz z mięsa drobiowego + marchew baby** **Krem ze szpinaku z grzankami** 300 ml /10g /seler/gluten_psz/ **Gulasz drobiowy z warzywami** 150g /gluten_psz/seler/ **Kasza kuskus** 100g **Marchew baby** 150g **Kompot jabłkowy** 300ml A G	**Zupa: Barszcz czerwony II danie: Kąski wieprzowe, duszone w sosie własnym** **Zupa barszcz czerwony z ziemniakami** 300 ml/seler/, **Kąski wieprzowe duszone w sosie własnym** 150g **Kasza bulgur** 80g /gluten_psz/, **Gotowane buraczki** 75g, **Szpinak na ciepło** 75g, **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Ziemniaczanka II danie: Makaron spaghetti z sosem bolońskim** **Zupa ziemniaczanka** 300 ml /seler/ **Makaron spaghetti razowy z sosem bolońskim (mięso drobiowe)** 185g /gluten_psz/ **Kompot wieloowocowy** 300ml A	**Zupa: Krem z dyni II danie: Ryba (miruna) z warzywami** **Krem z dyni z grzankami** 350ml /seler/, **Ryba parowana (miruna) z ziołami** 80g /ryby/ **Ziemniaki gotowane** 200g **Szpinak na ciepło** 50g **Marchewka gotowana** 100g **Kompot jabłkowy** 300ml A B	**Zupa: Koperkowa z ziemniakami, II danie: Kluski śląskie z sosem warzywno-mięsnym** **Zupa koperkowa z grzankami** 300 ml/10g /seler/ gluten_psz/, **Kluski śląskie** 200g **Sos warzywny z mięsem z indyka** 150g /gluten_psz/ **Buraczki na ciepło** 75g, **Marchew z groszkiem** 75g **Kompot z owoców leśnych** 300ml A	**Zupa: Rosół z makaronem II danie: Kotlet mielony z ziemniakami i mizerią** **Rosół z makaronem i natką pietruszki** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Kotlet mielony (drobiowy)** 100g /gluten_psz/jaja/, **Ziemniaki z koperkiem** 200g, **Mizeria z jogurtem** 150g /mleko/, **Kompot jabłkowy** 300ml A F
PODWIECZOREK	**Zielone smoothie (szpinak, banan, jabłko)** 200 ml	**Serek naturalny** 150ml /mleko/	**Jogurt owocowy** 150ml /mleko/	**Serek czekoladowy** 150g /mleko/	**Banan** 1 sztuka, **Pieczywo jaglane** 20g /gluten_psz/	**Pancake z polewą toffi** 1 sztuka /gluten_psz/jaja/ mleko/ F	**Ciasto jogurtowe** 110g /gluten/jaja/mleko/ D
KOLACJA	**Pieczywo pszenne z obkładem + sałatka jarzynowa** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 15g /mleko/, **Szynka drobiowa** 30g /gluten_psz/soja/ mleko/seler/gorczyca/sezam /siarczany/mleko/, **Sałatka jarzynowa z jogurtem** 90g /jaja/seler/mleko/, **Rukola** 20g, **Ogórek świeży tarty** 80g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem + pasta warzywna** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 10g /mleko/, **Szynka wieprzowa gotowana** 60g /gluten_psz/ soja/mleko/seler/gorczyca/ sezam/siarczany/, **Pasta warzywna** 60g, **Mus marchew-jabłko** 80g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem + twarożek** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Twarożek** 30g /mleko/ **Szynka parzona wieprzowa** 30g /gluten_psz/soja/seler/ gorczyca/sezam/siarczany/ **Ogórek świeży tarty** 60g, **Sałata** 10g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z pieczonym pasztetem i pastą z bakłażana** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Pasztet pieczony** 60g /gluten_psz/soja/seler/ gorczyca/sezam/siarczany/ **Sałata** 40g, **Pasta z bakłażana** 60g **Czarna herbata** 0,25l A D	**Pieczywo pszenne z obkładem + sałatka ziemniaczana na jogurcie** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 10g /mleko/ **Sałatka ziemniaczana z jogurtem** 80g /jaja/seler/ **Kiełbasa krakowska sucha** 60g /gluten_psz/soja/ seler/gorczyca/siarczany/ **Sałata** 20g, **Pomidor bez skórki** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem + puree seler-jabłko** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Serek wiejski** 40g /mleko/ **Dżem** 30g **Wędlina z indyka** 30g **Puree seler-jabłko** 80g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Wędlina z indyka** 30g **Serek grani** 40g /mleko/ **Sałata** 10g, **Ogórek świeży bez skórki** 60g **Czarna herbata** 0,25l A
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**Energia [kcal]** 2186 kcal **Białko [g]** 80,3g **Tłuszcz [g]** 64,0g **w tym NKT [g]** 27,0g **Węglowodany [g]** 332,4g **w tym cukry [g]** 84,0g **Sód [g]** 2,8g **Błonnik [g]** 33,0g	**Energia [kcal]** 1975 kcal **Białko [g]** 78,5g **Tłuszcz [g]** 60,7g **w tym NKT [g]** 25,8g **Węglowodany [g]** 286,8g **w tym cukry [g]** 83,2g **Sód [g]** 2,4g **Błonnik [g]** 32,2g	**Energia [kcal]** 2245 kcal **Białko [g]** 97,9g **Tłuszcz [g]** 78,4g **w tym NKT [g]** 29,9g **Węglowodany [g]** 300,9g **w tym cukry [g]** 64,2g **Sód [g]** 1,9g **Błonnik [g]** 32,4g	**Energia [kcal]** 1927 kcal **Białko [g]** 93,3g **Tłuszcz [g]** 57,5g **w tym NKT [g]** 27,3g **Węglowodany [g]** 272,4g **w tym cukry [g]** 90,3g **Sód [g]** 2,1g **Błonnik [g]** 30,2g	**Energia [kcal]** 1944 kcal **Białko [g]** 84,5g **Tłuszcz [g]** 59,4g **w tym NKT [g]** 23,8g **Węglowodany [g]** 280,5g **w tym cukry [g]** 84,4g **Sód [g]** 3,3g **Błonnik [g]** 30,8g	**Energia [kcal]** 2081 kcal **Białko [g]** 87,8g **Tłuszcz [g]** 56,9g **w tym NKT [g]** 24,0g **Węglowodany [g]** 310,8g **w tym cukry [g]** 81,4g **Sód [g]** 2,9g **Błonnik [g]** 26,7g	**Energia [kcal]** 2060 kcal **Białko [g]** 87,8g **Tłuszcz [g]** 75,7g **w tym NKT [g]** 38,5g **Węglowodany [g]** 261,2g **w tym cukry [g]** 68,3g **Sód [g]** 2,8g **Błonnik [g]** 19,0g

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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 25.05-31.05.26

Energia [kcal] 2057 kcal
Białko [g] 87,2g
Tłuszcze [g] 64,7g
w tym NKT [g] 28,0g
Węglowodany [g] 292,11g
w tym cukry [g] 79,4g
Sód [g] 2,6g
Błonnik [g] 29,2g

JADŁOSPIS 28.09-4.10

DIETA PAPKOWATA (D09)

	28.09	29.09	30.09	1.10	2.10	3.10	4.10
ŚNIADANIE	**Zupa mleczna zmiksowana z płatkami jaglanymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki jaglane** 40g A	**Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi, zmiksowana** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki czekoladowe** 35g /mleko/gluten_psz/orzeszki_ziem/orzechy/ A	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi zmiksowanymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki owsiane** 40g /gluten_ows/ A	**Zupa mleczna ze zmiksowanymi płatkami orkiszowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki orkiszowe 35g** /gluten_ork/ A	**Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi zmiksowanymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki kukurydziane** 36g /mleko/gluten_psz/ A	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi zmiksowana** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki ryżowe** 36g A	**Zupa mleczna z zacierką, zmiksowana** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Zacierka** 30g /gluten_psz/jaja/ A
II ŚNIADANIE	**Pieczywo pszenne z pastami + mus z gruszki** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Pasta z sera mozzarella i pomidorów bez skórki** 80g /mleko/, **Pasta z kiełbaski kanapkowej** 45g /gluten_psz/soja/mleko/seler/gorczyca/siarczany/ **Mus z gruszki pieczonej** sztuka, **Czarna herbata/kawa/woda** 0,25l A D	**Pieczywo pszenne z obkładem + puree z gruszki** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/, **Masło** 15g /mleko/ **Pasta z wędliny drobiowej** 50g /gluten_psz/soja/seler/gorczyca/sezam/siarczany/ **Serek śmietankowy zmiksowany z pomidorem bez skórki** 80g, **Puree z gruszki** sztuka, **Czarna herbata/kawa/woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z obkładem + banan puree** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Pasta z szynki drobiowej** 30g /gluten_psz/soja/seler/gorczyca/sezam/siarczany/ **Pasta z jajka i koperku** 30g /mleko/ **Banan** sztuka **Czarna herbata/kawa/woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z pastami + jabłko bez skórki** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Pasta z szynki kanapkowej** 30g /gluten_psz/soja/seler/gorczyca/sezam/siarczany/ **Ser biały z pomidorem bez skórki puree** 90g /mleko/ **Jabłko bez skórki** sztuka **Czarna herbata/kawa/woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z pastami + pieczone jabłko puree** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/, **Pasta jajeczna** 25g, **Pasta z wędliny gotowanej drobiowej** 60g /gluten_psz/soja/seler/gorczyca/siarczany/ **Ogórek świeży bez skórki puree** 60g, **Jabłko pieczone bez skórki puree** sztuka, **Czarna herbata/kawa/woda** 0,25l A D	**Pieczywo pszenne z obkładem + banan puree** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Pasta z wędliny drobiowej** 30g /gluten_psz/soja/seler/gorczyca/siarczany/ **Serek jogurtowy do smarowania ze świeżym ogórkiem puree** 80g /mleko/ **Banan puree** sztuka **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z pastami + jabłko bez skórki puree** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Ser biały puree** 30g /mleko/ **Pasta z wędliny drobiowej** 30g /gluten_psz/soja/seler/gorczyca/siarczany/ **Pomidor bez skórki puree** 60g **Jabłko bez skórki puree** sztuka **Czarna herbata/kawa/woda** 0,25l A
OBIAD	**Zupa: Szczawiowa zmiksowana, II danie: Delikatne leczo z kurczakiem puree** **Szczawiowa (zmiksowana)** 300 ml /seler/, **Puree z lecza z mięsem drobiowym, cukinią i marchewką** 150g **Ziemniaki puree** 200g **Kompot śliwkowy** 300 ml A G	**Zupa: Krem z zielonych warzyw, II danie: Zmiksowany gulasz drobiowy + puree** **Krem z zielonych warzyw** 300 ml /seler/gluten_psz/, **Gulasz drobiowy z warzywami puree** 160g /gluten_psz/seler/ **Kasza kuskus puree** 100g **Brokuł parowany puree** 150g **Kompot jabłkowy** 300ml A G	**Zupa: Zmiksowany barszcz czerwony, II danie: Kąski wieprzowe zmiksowane** **Zmiksowany barszcz czerwony z ziemniakami** 300 ml/seler/, **Kąski wieprzowe duszone w sosie własnym zmiksowane** 150g **Ziemniaki puree** 200g /gluten_psz/, **Gotowane buraczki puree** 75g, **Szpinak na ciepło puree** 75g, **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Ziemniaczanka II danie: Makaron spaghetti z sosem bolońskim** **Zupa ziemniaczanka krem** 300 ml /seler/ **Makaron spaghetti razowy z sosem bolońskim (mięso drobiowe) puree** 185g /gluten_psz/ **Kompot wieloowocowy** 300ml A	**Zupa: Jarzynowa z ziemniakami zmiksowana, II danie: Ryba parowana z ziołami** **Zupa jarzynowa z ziemniakami** 300ml /seler/, **Ryba parowana (miruna) z ziołami** 80g /ryby/ **Ziemniaki gotowane puree** 200g, **Marchewka gotowana puree** 150g, **Kompot jabłkowy** 300ml A B	**Zupa: Koperkowa z ziemniakami zmiksowana, II danie: Kluski śląskie z sosem zmiksowane** **Zupa koperkowa zmiksowana** 300 ml /seler/ gluten_psz/, **Kluski śląskie zmiksowane** 200g **Sos warzywny z mięsem z indyka zmiksowany** 150g /gluten_psz/, **Buraczki na ciepło puree** 75g, **Marchew z groszkiem puree** 75g **Kompot z owoców leśnych** 300ml A	**Zupa: Rosół z makaronem II danie: Kotlet mielony z ziemniakami i mizerią puree** **Rosół z makaronem i natką pietruszki zmiksowany** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Kotlet mielony (drobiowy) puree** 80g /gluten_psz/jaja/, **Ziemniaki z koperkiem puree** 200g, **Mizeria z jogurtem zmiksowana** 150g /mleko/, **Kompot jabłkowy** 300ml A F
PODWIECZOREK	**Zielone smoothie (szpinak, banan, jabłko)** 200 ml	**Serek naturalny** 150ml /mleko/	**Jogurt owocowy** 150ml /mleko/	**Serek czekoladowy** 150g /mleko/	**Banan puree** 2 sztuki	**Pancake z polewą toffi puree** 1 sztuka /gluten_psz/jaja/ mleko/ F	**Ciasto jogurtowe, zmiksowane** 110g /gluten/jaja/mleko/ D
KOLACJA	**Pieczywo pszenne z obkładem + sałatka jarzynowa** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 15g /mleko/, **Pasta z szynki drobiowej** 30g /gluten_psz/soja/mleko/seler/gorczyca/sezam/siarczany/mleko/, **Sałatka jarzynowa z jogurtem puree** 90g /jaja/seler/mleko/ **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z pastami + mus marchew-jabłko** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 15g /mleko/, **Pasta z szynki wieprzowej gotowanej** 60g /gluten_psz/soja/mleko/seler/gorczyca/sezam/siarczany/, **Pasta warzywna** 60g /seler/, **Mus marchew-jabłko** 80g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne + twarożek** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Twarożek** 30g /mleko/ **Pasta z szynki parzonej wieprzowej i startego ogórka** 90g /gluten_psz/soja/seler/mleko/gorczyca/sezam/siarczany/ **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z pieczonym pasztetem i pastą z parowanej ryby** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Pasztet pieczony puree** 60g /gluten_psz/soja/seler/gorczyca/sezam/siarczany/ **Pomidor bez skórki puree** 60g, **Pasta z ryby parowanej** 60g /ryby/ **Czarna herbata** 0,25l A B	**Pieczywo pszenne z pastą + sałatka ziemniaczana na jogurcie zmiksowana** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 10g /mleko/ **Sałatka ziemniaczana z jogurtem puree** 100g /jaja/seler/ **Kiełbasa krakowska sucha puree** 60g /gluten_psz/soja/seler/gorczyca/siarczany/ **Pomidor bez skórki puree** 120g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne + puree seler-jabłko** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Serek wiejski** 60g /mleko/ **Dżem** 30g **Puree seler-jabłko** 80g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne z pastą z ryby** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Pasta z ryby parowanej** 30g /ryby/, **Serek grani** 20g /mleko/, **Ogórek świeży bez skórki puree** 60g **Czarna herbata** 0,25l A B
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**Energia [kcal]** 2170 kcal **Białko [g]** 79,2g **Tłuszcz [g]** 63,7g **w tym NKT [g]** 27,0g **Węglowodany [g]** 329,7g **w tym cukry [g]** 82,5g **Sód [g]** 2,7g **Błonnik [g]** 32,0g	**Energia [kcal]** 2031 kcal **Białko [g]** 81,3g **Tłuszcz [g]** 70,6g **w tym NKT [g]** 31,1g **Węglowodany [g]** 278,9g **w tym cukry [g]** 79,6g **Sód [g]** 2,6g **Błonnik [g]** 32,0g	**Energia [kcal]** 2256 kcal **Białko [g]** 93,5g **Tłuszcz [g]** 69,6g **w tym NKT [g]** 24,5g **Węglowodany [g]** 273,8g **w tym cukry [g]** 64,4g **Sód [g]** 1,8g **Błonnik [g]** 26,6g	**Energia [kcal]** 1972 kcal **Białko [g]** 103,9g **Tłuszcz [g]** 57,9g **w tym NKT [g]** 27,4g **Węglowodany [g]** 271,2g **w tym cukry [g]** 89,8g **Sód [g]** 2,2g **Błonnik [g]** 29,1g	**Energia [kcal]** 1936 kcal **Białko [g]** 86,1g **Tłuszcz [g]** 52,5g **w tym NKT [g]** 22,6g **Węglowodany [g]** 293,9g **w tym cukry [g]** 99,4g **Sód [g]** 3,5g **Błonnik [g]** 32,4g	**Energia [kcal]** 2153 kcal **Białko [g]** 85,1g **Tłuszcz [g]** 66,4g **w tym NKT [g]** 30,5g **Węglowodany [g]** 310,6g **w tym cukry [g]** 80,8g **Sód [g]** 2,8g **Błonnik [g]** 26,6g	**Energia [kcal]** 2015 kcal **Białko [g]** 85,2g **Tłuszcz [g]** 72,0g **w tym NKT [g]** 37,2g **Węglowodany [g]** 260,3g **w tym cukry [g]** 68,3g **Sód [g]** 2,5g **Błonnik [g]** 19,0g

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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 25.05-31.05.26

Energia [kcal] 2044 kcal
Białko [g] 87,8g
Tłuszcze [g] 64,7g
w tym NKT [g] 28,6g
Węglowodany [g] 288,3g
w tym cukry [g] 80,7g
Sód [g] 2,6g
Błonnik [g] 28,2g

JADŁOSPIS 28.09-4.10

DIETA WEGETARIAŃSKA (WE)

	28.09	29.09	30.09	1.10	2.10	3.10	4.10
ŚNIADANIE	**Zupa mleczna z płatkami jaglanymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki jaglane** 40g A	**Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki czekoladowe** 35g /mleko/ gluten_psz/orzeszk_ziem/ orzechy/ A	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki owsiane** 40g /gluten_ows/ A	**Chałka z dżemem + kakao** **Chałka** 30 g /gluten_psz/jaja/ mleko/ **Dżem** 30g, **Masło** 5g /mleko/, **Kakao** 5g /mleko/ orzeszki_ziem/orzechy/ 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 zacierką** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Zacierka** 30g /gluten_psz/jaja/ A
II ŚNIADANIE	**Pieczywo orkiszowe/ graham z obkładem + kiwi** **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/, **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Ser mozzarella** 60g /mleko/ **Szynka wegańska** 45g /soja/ **Sałata** 10g **Pomidor** 60g **Kiwi** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne, żytnie z obkładem + pomarańcza** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/, **Masło** 10g /mleko/, **Parówka sojowa** 50g /gluten_psz/soja/seler/gorczyca /siarczany/, **Musztarda** 10g /gorczyca/, **Serek paprykowy** 20g, **Sałata** 20g, **Pomidor** 60g **Pomarańcza** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo wieloziarniste z obkładem + banan** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/ **Masło** 15g /mleko/ **Pasta paprykowa** 100g /gluten_psz/soja/seler/gorczyca/ sezam/siarczany/ **Jajko na twardo z majonezem** 60g /jaja/gorczyca/ **Rukola** 20g, **Kalarepa** 60g, **Banan** sztuka, **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne ze słonecznikiem + jabłko** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Kiełbaska sojowa** 100g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ gorczyca/siarczany/ **Ketchup** 10g /seler/ **Ser królewski** 60g /mleko/ **Roszponka** 25g **Pomidor** 60g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne ze słonecznikiem + gruszka** **Chleb pszenny ze słonecznikiem** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/, **Pasta jajeczna** 60g /jaja/gorczyca/ **Wędlina sojowa** 60g /gluten_psz/soja/seler/gorczyca/ siarczany/, **Sałata** 20g **Ogórek konserwowy** 60g **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/graham z obkładem + kiełbaska sojowa + banan** **Chleb graham** 80g /gluten_psz/ **Masło** 15g /mleko/ **Kiełbaska sojowa** 100g /gluten_psz/soja/seler/gorczyca/siarczany/, **Ketchup** 10g /seler/ **Serek jogurtowy do smarowania** 30g /mleko/ **Sałata** 10g **Papryka świeża** 60g **Banan** sztuka **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/ graham z obkładem + kiwi** **Chleb graham** 80g /gluten_psz/ **Masło** 10g /mleko/ **Serek brie** 20g /mleko/ **Pasta z pieczonej cukini** 60g **Rukola** 20g **Pomidor** 60g **Kiwi** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A D
OBIAD	**Zupa: Szczawiowa** **II danie: Leczo z cukinią, marchewką, cebulą** **Szczawiowa** 300 ml /seler/, **Leczo z cukinią, marchewką, cebulą** 280g /gluten_psz/jaja/ **Ziemniaki** 200g **Kompot śliwkowy** 300 ml A G	**Zupa: Krem z zielonych warzyw, II danie: Kasza gryczana z gulaszem vege** **Krem z zielonych warzyw (brokuł, fasolka szparagowa, szpinak), pestki dyni** 300 ml /seler/, **Gulasz z warzyw i ciecierzycy** 160g /gluten_psz/ seler/, **Kasza gryczana** 80g, **Fasolka szparagowa na maśle z bułką tartą** 75g /gluten_psz/, **Surówka z kapusty pekińskiej** 75g, **Kompot jabłkowy** 300ml A G	**Zupa: Kapuśniak z ziemniakami** **II danie: Kotlet warzywny z kaszą bulgur i warzywami** **Zupa kapuśniak z ziemniakami** 300 ml/seler/, **Kotlet warzywny z burakiem i selerem** 120g /gluten_psz/jaja/ **Kasza bulgur** 80g /gluten_psz/, **Surówka z buraczków i papryki** 75g, **Szpinak na ciepło** 75g, **Kompot z owoców leśnych** 300ml A F	**Zupa: Selerowa z ryżem** **II danie: Makaron spaghetti z sosem warzywnym** **Zupa selerowa z ryżem** 300 ml /seler/ **Makaron spaghetti razowy z sosem warzywnym z brokułem, marchewką, kalafiorem** 185g /gluten_psz/ **Kompot wieloowocowy** 300ml A	**Zupa: Krem z dyni z grzankami** **II danie: Cukinia pieczona z tofu + warzywa** **Krem z dyni z grzankami** 340ml/10 g /seler/gluten_psz/ **Cukinia pieczona z tofu** 100g /gluten_psz/jaja/ **Ziemniaki pieczone** 200g **Szpinak na ciepło** 75g **Kapusta kiszona** 100g **Kompot jabłkowy** 300ml A D	**Zupa: Krem porowo-ziemniaczany, II danie: Kluski śląskie z sosem warzywnym** **Krem porowo-ziemniaczany z grzankami** 300 ml/10g /seler/ gluten_psz/, **Kluski śląskie** 200g **Sos warzywny z pieczarkami** 150g /gluten_psz/ **Surówka z kapusty pekińskiej** 75g, **Marchew z groszkiem** 75g **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Rosół z makaronem** **II danie: Kotlet z ciecierzycy z ziemniakami i mizerią** **Rosół z makaronem i natką pietruszki** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Kotlet z ciecierzycy** 100g /gluten_psz/jaja/, **Ziemniaki z koperkiem** 200g, **Mizeria ze śmietaną** 75g /mleko/, **Fasolka szparagowa na ciepło** 75g, **Kompot jabłkowy** 300ml A F
PODWIECZOREK	**Zielone smoothie (szpinak, banan, jabłko)** 200 ml	**Gofry z polewą toffi - sztuka** /gluten_psz/jaja/ mleko/ F	**Jogurt owocowy** 150ml /mleko/	**Serek czekoladowy** 150g /mleko/	**Banan** 1 sztuka, **Pieczywo jaglane** 20g /gluten_psz/	**Pancake z polewą toffi** 1 sztuka /gluten_psz/jaja/ mleko/ F	**Ciasto jogurtowe** 110g /gluten/jaja/mleko/ D
KOLACJA	**Pieczywo pszenne, wieloziarniste z obkładem + sałatka jarzynowa** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło** 10g /mleko/, **Ser wędzony** 60g /mleko/, **Sałatka jarzynowa** 100g /jaja/seler/gorczyca/, **Rukola** 20g, **Ogórek świeży** 80g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem i obkładem** **Chleb orkiszowy** 80g /gluten_ork/, **Masło** 10g /mleko/ **Kiełbaska sojowa** 30g /soja/gluten_psz/seler/gorczyca /sezam/siarczany/ **Roszponka** 25g, **Ogórek kiszony** 60g, **Serek topiony** 20g /mleko/ **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo graham/ żytnie z obkładem + twarożek** **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Masło** 15g /mleko/ **Twarożek** 70g /mleko/ **Pasta warzywna** 70g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ gorczyca/sezam/siarczany/, **Kiełki** 15g, **Ogórek świeży** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo wieloziarniste, orkiszowe z obkładem** **Chleb wieloziarnisty, orkiszowy** 80g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Ser żółty** 60g /mleko/, **Pasztet sojowy** 60g /soja/ **Sałata** 10g, **Papryka świeża** 80g **Czarna herbata** 0,25l A D	**Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste z sałatką ziemniaczaną** **Chleb orkiszowy** 80g /gluten_ork/, **Masło** 15g /mleko/ **Sałatka ziemniaczana** 75g /jaja/seler/gorczyca/ **Hummus pomidorowy** 60g /gluten_psz/soja/mleko/seler/ gorczyca/siarczany/, **Rukola** 20g **Pomidor** 60g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe z obkładem** **Chleb wieloziarnisty, orkiszowy** 80g /gluten_ork/ **Masło** 15g /mleko/ **Serek wiejski** 60g /mleko/ **Dżem** 60g **Roszponka** 25g **Rzodkiewka** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo wieloziarniste, orkiszowe z obkładem** **Chleb orkiszowy** 80g /gluten_ork/ **Masło** 10g /mleko/ **Pasta z soczewicy** 60g **Serek grani** 30g /mleko/ **Sałata** 10g, **Ogórek świeży** 60g **Czarna herbata** 0,25l A
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**Energia [kcal]** 1902 kcal **Białko [g]** 79,0g **Tłuszcz [g]** 75,7g **w tym NKT [g]** 39,0g **Węglowodany [g]** 245,1g **w tym cukry [g]** 70,0g **Sód [g]** 2,9g **Błonnik [g]** 33,9g	**Energia [kcal]** 2022 kcal **Białko [g]** 76,2g **Tłuszcz [g]** 75,0g **w tym NKT [g]** 35,6g **Węglowodany [g]** 286,5g **w tym cukry [g]** 54,7g **Sód [g]** 2,1g **Błonnik [g]** 44,8g	**Energia [kcal]** 1970 kcal **Białko [g]** 75,8g **Tłuszcz [g]** 68,3g **w tym NKT [g]** 27,0g **Węglowodany [g]** 282,8g **w tym cukry [g]** 68,9g **Sód [g]** 1,7g **Błonnik [g]** 43,2g	**Energia [kcal]** 1961kcal **Białko [g]** 81,5g **Tłuszcz [g]** 74,4g **w tym NKT [g]** 40,6g **Węglowodany [g]** 265,2g **w tym cukry [g]** 92,8g **Sód [g]** 2,2g **Błonnik [g]** 29,5g	**Energia [kcal]** 1980 kcal **Białko [g]** 64,6g **Tłuszcz [g]** 74,8g **w tym NKT [g]** 28,5g **Węglowodany [g]** 285,1g **w tym cukry [g]** 78,8g **Sód [g]** 2,8g **Błonnik [g]** 33,0g	**Energia [kcal]** 2007 kcal **Białko [g]** 67,0g **Tłuszcz [g]** 67,5g **w tym NKT [g]** 32,4g **Węglowodany [g]** 303,7g **w tym cukry [g]** 85,1g **Sód [g]** 2,3g **Błonnik [g]** 33,2g	**Energia [kcal]** 2263 kcal **Białko [g]** 99,7g **Tłuszcz [g]** 65,5g **w tym NKT [g]** 33,3g **Węglowodany [g]** 338,8g **w tym cukry [g]** 67g **Sód [g]** 1,7g **Błonnik [g]** 43,0g

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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 25.05-31.05.26

Energia [kcal] 2011 kcal
Białko [g] 77,7g
Tłuszcze [g] 71,6g
w tym NKT [g] 33,8g
Węglowodany [g] 286,7g
w tym cukry [g] 73,9g
Sód [g] 2,2g
Błonnik [g] 37,2g

JADŁOSPIS 28.09-4.10

DIETA BEZMLECZNA (ML)

	28.09	29.09	30.09	1.10	2.10	3.10	4.10
ŚNIADANIE	**Zupa na mleku roślinnym z płatkami jaglanymi** **Mleko roślinne** 270 ml /soja/, **Płatki jaglane** 40g A	**Zupa na napoju roślinnym z płatkami czekoladowymi** **Napój roślinny** 270 ml /soja/ **Płatki czekoladowe** 35g /gluten_psz/orzeszki_ziem /orzechy/ A	**Zupa na napoju roślinnym z płatkami owsianymi** **Napój roślinny** 270 ml /soja/ **Płatki owsiane** 40g /gluten_ows/ A	**Zupa na napoju roślinnym z płatkami orkiszowymi** **Napój roślinny** 270 ml /soja/ **Płatki orkiszowe** 40g /gluten_ork/ A	**Zupa na napoju roślinnym z płatkami kukurydzianymi** **Napój roślinny** 270 ml /soja/ **Płatki kukurydziane** 36g /gluten_psz/ A	**Zupa na napoju roślinnym z płatkami gryczanymi** **Napój roślinny** 270 ml /soja/ **Płatki gryczane** 24g A	**Zupa na napoju roślinnym z zacierką** **Napój roślinny** 270 ml /soja/ **Zacierka** 30g /gluten_psz/jaja/ A
II ŚNIADANIE	**Pieczywo orkiszowe/ graham z obkładem + kiwi** **Chleb orkiszowy** 40g /gluten_ork/, **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Masło roślinne** 15g **Ser wegański** 60g **Hummus paprykowy** 60g **Sałata** 10g **Pomidor** 120g **Kiwi** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne, żytnie z obkładem + pomarańcza** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/, **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Masło roślinne** 10g **Parówka drobiowa** 50g /gluten_psz/soja/seler/ siarczany/gorczyca/, **Musztarda** 10g /gorczyca/ **Hummus** 20g **Sałata** 20g, **Pomidor** 60g **Pomarańcza** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo wieloziarniste z obkładem + banan** **Chleb pszenny** 40g /gluten_psz/ **Chleb wieloziarnisty** 40g /gluten_psz/gluten_ork/ **Masło roślinne** 10g, **Szynka drobiowa** 30g /gluten_psz/soja/ seler/gorczyca/sezam/siarczany/ **Jajko na twardo z majonezem** 45g /jaja/gorczyca/ **Rukola** 20g, **Kalarepa** 60g, **Banan** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne ze słonecznikiem + jabłko** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/ **Masło roślinne** 10g **Kiełbaska wieprzowa** 100g /gluten_psz/soja/seler/gorczyca /siarczany/, **Ketchup** 10g /seler/ **Ser wegański** 20g, **Roszponka** 25g, **Pomidor** 60g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne ze słonecznikiem + gruszka** **Chleb pszenny ze słonecznikiem** 80g /gluten_psz/ **Masło roślinne**10g, **Pasta jajeczna** 60g /jaja/gorczyca/ **Wędlina gotowana drobiowa** 60g /gluten_psz/soja/seler/ gorczyca/siarczany/, **Sałata** 20g **Ogórek konserwowy** 60g **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/graham z obkładem + paluch śląski + banan** **Chleb graham** 80g /gluten_psz/ **Masło roślinne** 10g **Paluch śląski** 100g /soja/seler/ gorczyca/siarczany/ **Ketchup** 10g /seler/ **Pasta z pieczonych warzyw** 60g, **Sałata** 10g **Papryka świeża** 60g **Banan** sztuka **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo pszenne/ graham z obkładem + kiwi** **Chleb graham** 80g /gluten_psz/ **Masło roślinne** 10g **Pasta z pieczonej cukini** 60g **Szynka konserwowa** 30g /gluten_psz/soja/seler/gorczyca/ siarczany/ **Rukola** 20g **Pomidor** 60g **Kiwi** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A D
OBIAD	**Zupa: Szczawiowa II danie: Bigos z mięsem** **Szczawiowa** 300 ml /seler/, **Bigos z mięsem wieprzowym i kiełbaską drobiową** 250g /gluten_psz/ jaja/, **Ziemniaki** 220g **Kompot śliwkowy** 300 ml A G	**Zupa: Krem z zielonych warzyw, II danie: Kasza gryczana z gulaszem** **Krem z zielonych warzyw (brokuł, fasolka szparagowa, szpinak), pestki dyni** 300 ml /seler/, **Gulasz wieprzowy z warzywami** 160g /gluten_psz/, **Kasza gryczana** 80g, **Surówka z kapusty pekińskiej** 75g, **Kapusta zasmażana** 75g, **Kompot jabłkowy** 300ml A G	**Zupa: Kapuśniak z ziemniakami II danie: Karczek duszony w sosie pieczeniowym** **Zupa kapuśniak z ziemniakami** 300 ml/seler/, **Karczek duszony w sosie pieczeniowym** 80g/70g /gluten_psz/ **Kasza bulgur** 80g /gluten_psz/, **Surówka z buraczków i papryki** 75g, **Szpinak na ciepło** 75g, **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Selerowa z ryżem II danie: Makaron spaghetti z sosem bolońskim** **Zupa selerowa z ryżem** 300 ml /seler/ **Makaron spaghetti razowy z sosem bolońskim (mięso wieprzowe z szynki)** 185g /gluten_psz/ **Kompot wieloowocowy** 300ml A	**Zupa: Krem z dyni z grzankami II danie: Ryba (miruna) z warzywami** **Krem z dyni z grzankami** 340ml/10 g /seler/gluten_psz/ **Panierowana miruna** 100g /ryby/gluten_psz/jaja/ **Ziemniaki pieczone** 200g **Szpinak na ciepło** 75g **Kapusta kiszona** 100g **Kompot jabłkowy** 300ml A F	**Zupa: Krem porowo-ziemniaczany, II danie: Kluski śląskie z sosem warzywno-mięsnym** **Krem porowo-ziemniaczany z grzankami** 300 ml/10g /seler/ gluten_psz/, **Kluski śląskie** 200g **Sos warzywny z mięsem wieprzowym** 150g /gluten_psz/ **Surówka z kapusty pekińskiej** 75g, **Marchew z groszkiem** 75g **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Rosół z makaronem II danie: Kotlet mielony z ziemniakami i mizerią** **Rosół z makaronem i natką pietruszki** 300 ml /seler/gluten_psz/ **Kotlet mielony (wieprzowy)** 100g /gluten_psz/jaja/, **Ziemniaki z koperkiem** 200g, **Mizeria ze śmietaną roślinną** 75g, **Fasolka szparagowa na ciepło** 75g **Kompot jabłkowy** 300ml A F
PODWIECZOREK	**Zielone smoothie (szpinak, banan, jabłko)** 200 ml	**Jogurt wegański** 150 ml /soja/	**Budyń na mleku roślinnym** 150ml A	**Kisiel z owocami** 200ml A	**Banan** 1 sztuka, **Pieczywo jaglane** 20g /gluten_psz/	**Naleśnik z polewą toffi** 1sztuka /gluten_psz/jaja/ F	**Ciasto marchewkowe** 100g /gluten/jaja/ D
KOLACJA	**Pieczywo pszenne, wieloziarniste z obkładem + sałatka jarzynowa** **Chleb pszenny** 80g /gluten_psz/, **Masło roślinne** 15g , **Szynka bezglutenowa** 80g, **Sałatka jarzynowa** 100g /jaja/seler/gorczyca/, **Rukola** 20g, **Ogórek świeży** 80g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe ze słonecznikiem i obkładem + paprykarz** **Chleb orkiszowy** 80g /gluten_ork/, **Masło** roślinne 10g **Paprykarz** 60g /ryby/ **Roszponka** 25g, **Ogórek kiszony** 60g, **Smalczyk z fasoli i jabłka** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo graham/ żytnie z obkładem** **Chleb graham** 40g /gluten_psz/ **Chleb żytni** 40g /gluten_żyt/ **Masło roślinne** 10g **Ser wegański** 40g **Salceson** 20g /gluten_psz/soja/seler/gorczyca/sezam/siarczany/, **Kiełki** 15g, **Ogórek świeży** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo wieloziarniste, orkiszowe z obkładem** **Chleb wieloziarnisty, orkiszowy** 80g /gluten_ork/ **Masło roślinne** 10g **Paprykarz szczeciński** 60g /gluten_psz/ryby/seler/, **Pasztet pieczony** 20g /gluten_psz/soja/seler/gorczyca/ siarczany/, **Sałata** 10g, **Papryka świeża** 80g **Czarna herbata** 0,25l A D	**Pieczywo orkiszowe, wieloziarniste z obkładem** **Chleb orkiszowy** 80g /gluten_ork/, **Masło roślinne** 10g, **Sałatka ziemniaczana** 75g /jaja/seler/gorczyca/ **Kiełbasa krakowska sucha** 30g /gluten_psz/soja/ seler/gorczyca/siarczany/ **Rukola** 20g, **Pomidor** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo orkiszowe z obkładem** **Chleb wieloziarnisty, orkiszowy** 80g /gluten_ork/ **Masło roślinne** 10g **Wędlina drobiowa** 60g **Wędlina z indyka** 30g **Dżem** 30g **Roszponka** 25g **Rzodkiewka** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo wieloziarniste, orkiszowe z obkładem** **Chleb orkiszowy** 80g /gluten_ork/ **Masło roślinne** 10g **Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym** 30g /ryby/gorczyca/ **Pasta z soczewicy** 40g **Sałata** 10g, **Ogórek świeży** 60g **Czarna herbata** 0,25l A
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**Energia [kcal]** 1905 kcal **Białko [g]** 70,3g **Tłuszcz [g]** 77,6g **w tym NKT [g]** 26,9g **Węglowodany [g]** 252,4g **w tym cukry [g]** 63,7g **Sód [g]** 2,2g **Błonnik [g]** 37,4g	**Energia [kcal]** 2069 kcal **Białko [g]** 82,7g **Tłuszcz [g]** 80,7g **w tym NKT [g]** 25,7g **Węglowodany [g]** 277,8g **w tym cukry [g]** 43,1g **Sód [g]** 2,3g **Błonnik [g]** 45,1g	**Energia [kcal]** 1978 kcal **Białko [g]** 79,9g **Tłuszcz [g]** 81,1g **w tym NKT [g]** 28,5g **Węglowodany [g]** 249,2g **w tym cukry [g]** 58,4g **Sód [g]** 1,8g **Błonnik [g]** 36,9g	**Energia [kcal]** 2039 kcal **Białko [g]** 67,6g **Tłuszcz [g]** 59,9g **w tym NKT [g]** 28,3g **Węglowodany [g]** 324,9g **w tym cukry [g]** 65,5g **Sód [g]** 2,1g **Błonnik [g]** 32,7g	**Energia [kcal]** 2021 kcal **Białko [g]** 74,1g **Tłuszcz [g]** 74,3g **w tym NKT [g]** 28,3g **Węglowodany [g]** 281,4g **w tym cukry [g]** 74,6g **Sód [g]** 3,7g **Błonnik [g]** 29,2g	**Energia [kcal]** 2059 kcal **Białko [g]** 88,3g **Tłuszcz [g]** 59,9g **w tym NKT [g]** 23,1g **Węglowodany [g]** 309,3g **w tym cukry [g]** 69,2g **Sód [g]** 3,1g **Błonnik [g]** 36,7g	**Energia [kcal]** 2063 kcal **Białko [g]** 84,8g **Tłuszcz [g]** 80,6g **w tym NKT [g]** 26,5g **Węglowodany [g]** 265,2g **w tym cukry [g]** 56,5g **Sód [g]** 1,6g **Błonnik [g]** 30,9g

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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 25.05-31.05.26

Energia [kcal] 2016 kcal
Białko [g] 78,2g
Tłuszcze [g] 73,4g
w tym NKT [g] 26,8g
Węglowodany [g] 280,0g
w tym cukry [g] 61,6g
Sód [g] 2,4g
Błonnik [g] 35,6g

JADŁOSPIS 28.09-4.10

DIETA BEZGLUTENOWA (GL)

	28.09	29.09	30.09	1.10	2.10	3.10	4.10
ŚNIADANIE	**Zupa mleczna z płatkami jaglanymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki jaglane** 40g A	**Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki kukurydziane** 36g /mleko/gluten_psz/ A	**Zupa mleczna z płatkami jaglanymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki jaglane** 40g A	**Zupa mleczna z płatkami gryczanymi** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Płatki gryczane** 24g 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 bezglutenowym** **Mleko 2%** 270 ml /mleko/ **Makaron bezglutenowy** 40g /jaja/ A
II ŚNIADANIE	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + kiwi** **Chleb bezglutenowy** 60g **Masło** 10g /mleko/ **Ser mozzarella** 30g /mleko/ **Hummus paprykowy** 30g **Sałata** 10g **Pomidor** 120g **Kiwi** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + pomarańcza** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Parówka drobiowa** 50g / gorczyca/soja/seler/siarczany/, **Musztarda** 10g /gorczyca/ **Serek paprykowy** 20g /mleko/ **Sałata** 20g, **Pomidor** 60g **Pomarańcza** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe + banan** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Szynka drobiowa** 30g /soja/seler/gorczyca/sezam/ siarczny/, **Jajko na twardo z majonezem** 45g /jaja/gorczyca/ **Rukola** 20g, **Kalarepa** 60g, **Banan** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowy z obkładem + jabłko** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Kiełbaska wieprzowa** 50g /soja/gorczyca,seler/siarczany/ **Ketchup** 10g /seler/ **Ser królewski** 20g /mleko/ **Roszponka** 25g **Pomidor** 60g **Jabłko** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + gruszka** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/, **Pasta jajeczna** 60g /jaja/gorczyca/ **Wędlina gotowana drobiowa** 30g /soja/gorczyca,seler/ siarczany/, **Sałata** 20g **Ogórek konserwowy** 60g **Gruszka** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + paluch śląski + banan** **Chleb bezglutenowy** 60g **Masło** 10g /mleko/ **Paluch śląski** 100g /soja/seler/gorczyca/siarczany/ **Ketchup** 10g /seler/ **Serek jogurtowy do smarowania** 20g /mleko/ **Sałata** 10g **Papryka świeża** 60g **Banan** sztuka **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + kiwi** **Chleb bezglutenowy** 60g **Masło** 10g /mleko/ **Serek brie** 20g /mleko/ **Szynka konserwowa** 15g /soja/seler/gorczyca/siarczany/ **Rukola** 20g **Pomidor** 120g **Kiwi** sztuka **Czarna herbata/kawa/ woda** 0,25l A
OBIAD	**Zupa: Szczawiowa II danie: Bigos z mięsem** **Szczawiowa** 300 ml /seler/, **Bigos z mięsem wieprzowym i kiełbaską drobiową** 250g /gluten_psz/ jaja/, **Ziemniaki** 220g **Kompot śliwkowy** 300 ml A G	**Zupa: Krem z zielonych warzyw, II danie: Kasza gryczana z gulaszem** **Krem z zielonych warzyw (brokuł, fasolka szparagowa, szpinak), pestki dyni** 300 ml /seler/, **Gulasz wieprzowy z warzywami** 160g /seler/, **Kasza gryczana** 80g, **Fasolka szparagowa na maśle** 75g, **Surówka z kapusty pekińskiej** 75g, **Kompot jabłkowy** 300ml A G	**Zupa: Kapuśniak z ziemniakami II danie: Karczek duszony w sosie pieczeniowym** **Zupa kapuśniak z ziemniakami** 300 ml/seler/, **Karczek duszony w sosie pieczeniowym** 80g/70g **Puree ziemniaczane z chrzanem** 200g, **Surówka z buraczków i papryki** 75g, **Szpinak na ciepło** 75g, **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Selerowa z ryżem II danie: Makaron bezglutenowy z sosem bolońskim** **Zupa selerowa z ryżem** 300 ml /seler/ **Makaron bezglutenowy z sosem bolońskim (mięso wieprzowe z szynki)** 185g **Kompot wieloowocowy** 300ml A	**Zupa: Krem z dyni z grzankami II danie: Ryba (miruna) z warzywami** **Krem z dyni z grzankami BG** 340ml/10 g /seler/ **Pieczona miruna** 100g /ryby/ **Ziemniaki pieczone** 200g **Szpinak na ciepło** 75g **Kapusta kiszona** 100g **Kompot jabłkowy** 300ml A D	**Zupa: Krem porowo-ziemniaczany, II danie: Kluski śląskie z sosem warzywno-mięsnym** **Krem porowo-ziemniaczany z grzankami** 300 ml/10g /seler/ gluten_psz/, **Kluski śląskie** 200g **Sos warzywny z mięsem wieprzowym** 150g **Surówka z kapusty pekińskiej** 75g, **Marchew z groszkiem** 75g **Kompot z owoców leśnych** 300ml A G	**Zupa: Rosół z makaronem BG II danie: Kotlet mielony z ziemniakami i mizerią** **Rosół z makaronem bezglutenowym i natką pietruszki** 300 ml /seler/ **Kotlet mielony (wieprzowy)** 100g /jaja/, **Ziemniaki z koperkiem** 220g, **Mizeria ze śmietaną** 75g /mleko/, **Fasolka szparagowa na ciepło** 100g, **Kompot jabłkowy** 300ml A F
PODWIECZOREK	**Zielone smoothie (szpinak, banan, jabłko)** 200 ml	**Serek naturalny** 150ml /mleko/	**Jogurt owocowy** 150ml /mleko/	**Serek czekoladowy** 150g /mleko/	**Banan** 1 sztuka, **Pieczywo jaglane** 20g	**Pancake z polewą toffi** 1 sztuka /jaja/mleko/ F	**Ciasto bezglutenowe** 70g /jaja/mleko/ D
KOLACJA	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + sałatka jarzynowa** **Chleb bezglutenowy** 60g, **Masło** 10g /mleko/, **Ser wędzony** 20g /mleko/, **Sałatka jarzynowa** 100g /jaja/seler/gorczyca/, **Rukola** 20g, **Ogórek świeży** 100g, **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + paprykarz** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Paprykarz** 60g /ryby/soja/ **Roszponka** 25g, **Ogórek kiszony** 60g, **Serek topiony** 20g /mleko/ **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem + twarożek** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Twarożek** 70g /mleko/ **Salceson** 20g /soja/mleko/seler/gorczyca/sezam/siarczany/, **Kiełki** 15g, **Ogórek świeży** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Serek topiony z ziołami** 20g /mleko/, **Pasztet pieczony** 20g /soja/seler/gorczyca/siarczany/, **Sałata** 10g, **Papryka świeża** 80g **Czarna herbata** 0,25l A D	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem** **Chleb bezglutenowy** 80g **Masło** 10g /mleko/ **Sałatka ziemniaczana** 75g /jaja/seler/gorczyca/ **Kiełbasa krakowska sucha** 30g /soja/seler/gorczyca/ siarczany/, **Rukola** 20g **Pomidor** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem** **Chleb bezglutenowy** 60g **Masło** 10g /mleko/ **Serek wiejski** 60g /mleko/ **Dżem** 30g **Wędlina z indyka** 30g **Roszponka** 25g **Rzodkiewka** 60g **Czarna herbata** 0,25l A	**Pieczywo bezglutenowe z obkładem** **Chleb bezglutenowy** 60g **Masło** 5g /mleko/ **Pasta z makreli z ogórkiem konserwowym** 30g /ryby/gorczyca/ **Serek grani** 30g /mleko/ **Sałata** 10g, **Ogórek świeży** 100g **Czarna herbata** 0,25l A
WARTOŚCI ODŻYWCZE	**Energia [kcal]** 1902 kcal **Białko [g]** 69,3g **Tłuszcz [g]** 80,2g **w tym NKT [g]** 30,6g **Węglowodany [g]** 240,5g **w tym cukry [g]** 73,9g **Sód [g]** 2,6g **Błonnik [g]** 32,4g	**Energia [kcal]** 2195 kcal **Białko [g]** 83,5g **Tłuszcz [g]** 93,3g **w tym NKT [g]** 33,6g **Węglowodany [g]** 273,4g **w tym cukry [g]** 59,9g **Sód [g]** 2,7g **Błonnik [g]** 40,6g	**Energia [kcal]** 2121 kcal **Białko [g]** 90,7g **Tłuszcz [g]** 82,0g **w tym NKT [g]** 23,8g **Węglowodany [g]** 267,4g **w tym cukry [g]** 63,0g **Sód [g]** 2,2g **Błonnik [g]** 31,4g	**Energia [kcal]** 2065 kcal **Białko [g]** 67,9g **Tłuszcz [g]** 75,4g **w tym NKT [g]** 31,2g **Węglowodany [g]** 290,1g **w tym cukry [g]** 104,2g **Sód [g]** 2,2g **Błonnik [g]** 34,4g	**Energia [kcal]** 2163 kcal **Białko [g]** 76,1g **Tłuszcz [g]** 83,7g **w tym NKT [g]** 24,9g **Węglowodany [g]** 290,8g **w tym cukry [g]** 85,7g **Sód [g]** 3,5g **Błonnik [g]** 33,0g	**Energia [kcal]** 2101 kcal **Białko [g]** 73,8g **Tłuszcz [g]** 74,1g **w tym NKT [g]** 28,5g **Węglowodany [g]** 296,1g **w tym cukry [g]** 80,5g **Sód [g]** 2,5g **Błonnik [g]** 33,8g	**Energia [kcal]** 1904 kcal **Białko [g]** 73,8g **Tłuszcz [g]** 77,9g **w tym NKT [g]** 26,6g **Węglowodany [g]** 236,2g **w tym cukry [g]** 62,2g **Sód [g]** 1,9g **Błonnik [g]** 32,6g

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

OZNACZENIE METODY OBRÓBKI 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 25.05-31.05.26

Energia [kcal] 2063 kcal
Białko [g] 76,4g
Tłuszcze [g] 80,9g
w tym NKT [g] 28,5g
Węglowodany [g] 270,6g
w tym cukry [g] 75,6g
Sód [g] 2,5g
Błonnik [g] 34,0g