

Jadłospis 28.09.-11.10.2026r.

Wydanie: **2**

Strona 1 z 16

28.09.2026	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rzodkiew biała 50 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 50 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	
Obiad	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Surówka z marchwi z olejem drobno tarta. 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty. 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta. 100 g Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta. 100 g Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałatka z fasoli, ogórka kiszzonego i sałaty 50 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałatka z fasoli, ogórka kiszzonego i sałaty 50 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata lodowa 20 g
Przekąska nocna	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2151.07 kcal; Białko ogółem: 77.98 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 349.01 g; W tym cukry: 77.91 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sód: 2870.98 mg;	Wartość energetyczna: 2060.56 kcal; Białko ogółem: 81.91 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 305.24 g; W tym cukry: 46.55 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sód: 2862.26 mg;	Wartość energetyczna: 2166.37 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 347.47 g; W tym cukry: 80.37 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sód: 2151.90 mg;

Jadłospis 28.09. – 11.10.2026Wydanie: **2**

Strona 2 z 16

29.09.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 200 g Sos meksykański z fasolą 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta. 100 g Buraczki gotowane z olejem. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem drobno tarta. 100 g Buraczki gotowane z olejem. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Szynka wieprzowa pieczona 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem*. 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
Przekąska nocna	Banan 150 g	Gruszka 150 g	Banan 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2310.27 kcal; Białko ogółem: 123.73 g; Tłuszcz: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 344.45 g; W tym cukry: 99.74 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sód: 2447.49 mg;	Wartość energetyczna: 2259.80 kcal; Białko ogółem: 135.93 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 296.73 g; W tym cukry: 46.50 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sód: 2614.30 mg;	Wartość energetyczna: 2385.33 kcal; Białko ogółem: 126.56 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 349.45 g; W tym cukry: 98.84 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sód: 2064.41 mg;

Jadłospis 28.09. – 11.10.2026

Wydanie: **2**

Strona 3 z 16

30.09.2026	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Cukinia gotowana z olejem * 50 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukinia gotowana z olejem * 50 g Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno(łosoś)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Cukinia gotowana z olejem * 50 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>)	
Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta. 100 g Fasolka szparagowa z wody z olejem*. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 2 [Por] x 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi z olejem drobno tarta. 100 g Fasolka szparagowa z wody z olejem*. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem drobno tarta. 100 g Fasolka szparagowa z wody z olejem*. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
Przekąska nocna	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g	Arbuz 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2113.08 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 327.77 g; W tym cukry: 77.85 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sód: 2400.59 mg;	Wartość energetyczna: 2140.37 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 296.54 g; W tym cukry: 46.25 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sód: 2448.64 mg;	Wartość energetyczna: 2194.99 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 335.36 g; W tym cukry: 80.82 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sód: 1974.67 mg;

Jadłospis 28.09. – 11.10.2026

Wydanie: **2**

Strona 4 z 16

01.10.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
II śniadanie		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	
Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem drobno tarta () 100 g Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem drobno tarta () 100 g Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem*. 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Słupki z marchewki 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Słupki z marchewki 50 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Brokuł gotowany* 50 g
Przekąska nocna	Śliwka 150 g	Śliwka 150 g	Banan 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2230.85 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 91.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 295.86 g; W tym cukry: 56.34 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sód: 3263.62 mg;	Wartość energetyczna: 2088.06 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 80.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 281.89 g; W tym cukry: 36.86 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sód: 2799.60 mg;	Wartość energetyczna: 2022.81 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 313.31 g; W tym cukry: 76.40 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sód: 2117.72 mg;

Jadłospis 28.09. – 11.10.2026

Wydanie: **2**

Strona 5 z 16

02.10.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt, Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>)	
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta. 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem*. 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem drobno tarta. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem*. 100g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Łosoś) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem*. 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
Przekąska nocna	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2288.55 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 332.40 g; W tym cukry: 88.37 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sód: 2341.35 mg;	Wartość energetyczna: 2090.53 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 80.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 272.87 g; W tym cukry: 40.24 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sód: 2196.71 mg;	Wartość energetyczna: 2296.48 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 333.57 g; W tym cukry: 85.88 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sód: 1915.13 mg;

Jadłospis 28.09. – 11.10.2026

Wydanie: **2**

Strona 6 z 16

03.10.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie* 100 g (<u>JAJ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta. 100 g Brokuł gotowany z olejem*. 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta. 100 g Brokuł gotowany z olejem*. 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie* 100 g (<u>JAJ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem drobno tarta. 100 g Brokuł gotowany z olejem*. 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kalafior gotowany* 50 g
Przekąska nocna	Gruszka 150 g	Gruszka 150 g	Banan 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2005.19 kcal; Białko ogółem: 76.29 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 282.11 g; W tym cukry: 58.92 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sód: 2621.83 mg;	Wartość energetyczna: 2101.03 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 82.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 280.70 g; W tym cukry: 40.58 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sód: 3024.91 mg;	Wartość energetyczna: 2076.73 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 294.42 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sód: 2037.82 mg;

Jadłospis 28.09. – 11.10.2026

Wydanie: **2**

Strona 7 z 16

04.10.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Brokuł gotowany* 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>) Brokuł gotowany* 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa, parzona, z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.</u>)
II śniadanie		Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Podudzie z kurczaka pieczone 120 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta. 100 g Buraczki gotowane z olejem. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta. 100 g Buraczki gotowane z olejem. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Podudzie z kurczaka gotowane 120 g Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem. 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem drobno tarta. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
Przekąska nocna	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2266.32 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 90.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 291.91 g; W tym cukry: 76.34 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sód: 3186.38 mg;	Wartość energetyczna: 2134.01 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 86.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 263.81 g; W tym cukry: 42.61 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sód: 3398.08 mg;	Wartość energetyczna: 2128.64 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 299.72 g; W tym cukry: 80.61 g; Błonnik pok.: 19.23 g; Sód: 2389.01 mg;

Jadłospis 28.09. – 11.10.2026

Wydanie: **2**

Strona 8 z 16

05.10.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z warzywami i tofu*. 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody z olejem*. 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem*. 100 g (SEL.) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z warzywami i tofu*. 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody z olejem*. 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem*. 100 g (SEL.) Kompot z aronii* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z warzywami i tofu*. 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody z olejem*. 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem*. 100 g (SEL.) Kompot z aronii* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Słupki z marchewki 50 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Słupki z marchewki 50 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
Przekąska nocna	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2083.49 kcal; Białko ogółem: 59.58 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 334.84 g; W tym cukry: 101.10 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sód: 2642.38 mg;	Wartość energetyczna: 1986.39 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz: 77.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 283.74 g; W tym cukry: 43.12 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sód: 2661.58 mg;	Wartość energetyczna: 2182.54 kcal; Białko ogółem: 64.24 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 342.65 g; W tym cukry: 103.13 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sód: 2222.37 mg;

Jadłospis 28.09. – 11.10.2026

Wydanie: **2**

Strona 9 z 16

06.10.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g(<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (łosoś) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g
II śniadanie		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>)	
Obiad	Grochowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 100 g Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem drobno tarta 100 g Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem.* 100 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Buraczki gotowane plastry 50 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Buraczki gotowane plastry 50 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane plastry 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
Przekąska nocna	Gruszka 150 g	Gruszka 150 g	Banan 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2301.31 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 360.10 g; W tym cukry: 66.23 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sód: 2363.60 mg;	Wartość energetyczna: 2091.12 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 306.03 g; W tym cukry: 36.46 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sód: 2460.28 mg;	Wartość energetyczna: 2311.00 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 367.34 g; W tym cukry: 83.23 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sód: 1996.87 mg;

Jadłospis 28.09. – 11.10.2026

Wydanie: **2**

Strona 10 z 16

07.10.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
II śniadanie		Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)	
Obiad	Grysikowa * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka. 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Dynia z wody z ziołami i olejem. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka. 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Dynia z wody z ziołami i olejem. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka. 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Kalafior gotowany z olejem* 100 g Dynia z wody z ziołami i olejem. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
Przekąska nocna	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2268.87 kcal; Białko ogółem: 113.65 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 320.15 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sód: 3717.59 mg;	Wartość energetyczna: 2046.06 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Tłuszcz: 71.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 258.18 g; W tym cukry: 31.62 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sód: 3572.14 mg;	Wartość energetyczna: 2347.71 kcal; Białko ogółem: 117.85 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 328.78 g; W tym cukry: 84.55 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sód: 2377.48 mg;

Jadłospis 28.09. – 11.10.2026

Wydanie: **2**

Strona 1 z 16

08.10.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
II śniadanie		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany z olejem*. 100 g Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany z olejem*. 100 g Surówka wielowarzywna z olejem drobno tarta 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany z olejem*. 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z czarnej porzeczki* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kalarepa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Kalarepa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
Przekąska nocna	Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2225.40 kcal; Białko ogółem: 82.50 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 335.50 g; W tym cukry: 79.51 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sód: 3214.24 mg;	Wartość energetyczna: 2175.90 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 305.63 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 40.09 g; Sód: 3219.14 mg;	Wartość energetyczna: 2170.76 kcal; Białko ogółem: 80.58 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 340.01 g; W tym cukry: 77.80 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sód: 2287.33 mg;

Jadłospis 28.09. – 11.10.2026

Wydanie: **2**

Strona 12 z 16

09.10.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE,</u>)	
Obiad	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 200 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem (.). 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 200 g (<u>RYB,</u>) Surówka żydowska z olejem (.). 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 200 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Warzywa pieczone (brokuł, kalafior, cukinia, marchew) z ziołami 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Warzywa pieczone (brokuł, kalafior, cukinia, marchew) z ziołami 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Warzywa pieczone (brokuł, kalafior, cukinia, marchew) z ziołami 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
Przekąska nocna	Śliwka 150 g	Śliwka 150 g	Jabłko pieczone 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2678.54 kcal; Białko ogółem: 127.83 g; Tłuszcz: 93.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 354.43 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sód: 2848.70 mg;	Wartość energetyczna: 2068.24 kcal; Białko ogółem: 127.34 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 254.94 g; W tym cukry: 32.88 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sód: 2634.86 mg;	Wartość energetyczna: 2408.78 kcal; Białko ogółem: 132.07 g; Tłuszcz: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 332.40 g; W tym cukry: 90.86 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sód: 2185.83 mg;

Jadłospis 28.09. – 11.10.2026

Wydanie: **2**

Strona 13 z 16

10.10.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
II śniadanie		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami *150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c drobno tarta 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem. 100 g Kompot z aronii* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 50 g	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 50 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 50 g
Przekąska nocna	Banan 150 g	Gruszka 150 g	Banan 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2334.05 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 89.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 324.12 g; W tym cukry: 78.75 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sód: 3242.64 mg;	Wartość energetyczna: 2053.74 kcal; Białko ogółem: 83.57 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 298.51 g; W tym cukry: 47.38 g; Błonnik pok.: 39.64 g; Sód: 2892.95 mg;	Wartość energetyczna: 2018.83 kcal; Białko ogółem: 72.63 g; Tłuszcz: 53.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 329.61 g; W tym cukry: 82.72 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sód: 2211.97 mg;

Jadłospis 28.09. – 11.10.2026

Wydanie: **2**

Strona 14 z 16

11.10.2026r.	Dieta Podstawowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwo strawna
Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g
II śniadanie		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kapusta biała gotowana z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kapusta biała gotowana z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 200 g Sos własny* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
Przekąska nocna	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
Wartość Energetyczna	Wartość energetyczna: 2139.22 kcal; Białko ogółem: 132.26 g; Tłuszcz: 47.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 316.71 g; W tym cukry: 100.06 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sód: 2643.54 mg;	Wartość energetyczna: 2084.98 kcal; Białko ogółem: 145.94 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 266.30 g; W tym cukry: 42.08 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sód: 2843.04 mg;	Wartość energetyczna: 2211.29 kcal; Białko ogółem: 134.87 g; Tłuszcz: 46.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 324.71 g; W tym cukry: 103.07 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sód: 2273.28 mg;

Jadłospis 28.09. – 11.10.2026Wydanie: **2**

Strona 15 z 16

Oznaczenia alergenów:*GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,**SKO - Skorupiaki i pochodne,**JAJ - Jaja i pochodne,**RYB - Ryby i pochodne,**OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,**SOJ - Soja i pochodne,**MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,**ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,**SEL - Seler i pochodne,**GOR - Gorczyca i produkty pochodne,**SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,**S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,**ŁUB - Łubin i produkty pochodne,**MCK - Mięczaki i pochodne,**MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,**GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,**GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,**GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,*

Jadłospis 28.09. – 11.10.2026

Wydanie: **2**

Strona 16 z 16

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sód - Sód,

Sól - Sól,

Potas - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

Ener z B. - % energii z białka,

Ener. z T. - % energii z tłuszczu,

Ener z W. - % energii z węglowodanów,

W tym cukry - w tym cukry,

WW – WW