JADŁOSPIS DEKADOWY 11.05.2026-20.05.2026

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	P/NOCNY	ALERGENY
11.05. Poniedz.	Kasza jaglana na mleku 500ml. bułka grahamka 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. jajo gotowane 1 szt ogórek zielony 40g. d.lek.pomidor 60g. jabłko 1szt d.lek. bułka pszenna 100g.	- **mleko** **gluten psz,** **mleko** - - **jajo** - - - **gluten psz.**	Zupa grochowa z ziemniakami 500ml. pierogi ruskie 250g. surówka z białej kapusty 150g. d.lek. zupa ziemniaczana 500ml. surówka z marchwii 150g. kompot owocowy 250ml.	**seler gluten psz.** **gluten psz.** **mleko** - - **seler mleko** - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka dębicka 50g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. d.cuk.chleb graham100g.	**gluten psz.żyt.** **mleko** **seler gluten** **gorczyca** **mleko** **sezam** - **gluten psz.**	kefir 0,2	mleko

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ	Energia kcal	Białko g	Tłuszcz g	Tł.nas.g SFA og.	Węglow. g	Cukry g	Błonnik g	Sód mg
Dieta podst.	2463,5	105,1	63,0	31,6	389,3	99,8	41,9	3197,7
Dieta lekkostr.	2306,3	92,6	58,5	31,5	365,6	105,5	27,7	2800,3
Dieta cukrz.	2401,6	107,3	63,4	31,6	371,7	88,7	44,1	3240,6

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	P/NOCNY	ALERGENY
12.05. Wtorek	Makaron na mleku z otrębami 450ml. chleb psz.żyt.100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. polędwica drobiowa 50g. sałata zielona 10g. d.cuk.chleb graham 100g.	**gluten psz.** **mleko** **gluten psz.żyt.** **mleko** - **soja mleko gorczyca** - **gluten psz.**	Zupa ziemniaczana 500ml. ryż brązowy gotowany 250g. mięso drobiowe duszone w sosie koperkowym 200g. jarzyny gotowane na parze 150g. kompot owocowy 250ml.	**mleko seler** **gluten** - **gluten psz.** **mleko** - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek wypasiony z ziołami 125g. ogórek kiszony40g.. d.cuk.chleb graham100g.	**gluten psz.żyt.** **mleko** - **mleko** - **gluten psz.**	banan 1szt.	-

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ	Energia kcal	Białko g	Tłuszcz g	Tł.nas.g SFA og.	Węglow. g	Cukry g	Błonnik g	Sód mg
Dieta podst.	2376,6	105,4	67,6	31,7	353,0	88,9	31,0	3817,6
Dieta lekkostr.	2376,6	105,4	67,6	31,7	353,0	88,9	31,0	3817,6
Dieta cukrz.	2252,8	109,8	68,4	31,8	317,9	66,8	35,4	3903,4

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	P/NOCNY	ALERGENY
13.05. Środa	Ryż na mleku z otrębami 450g. chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. kiełbasa szynkowa 50g. sałata zielona 10g. ogórek kiszony 40g. d.cuk.chleb graham100g.	**gluten** **mleko** **gluten psz.żyt.** **mleko** - **gorczyca soja mleko** - - **gluten psz.**	Zupa grysikowa 500ml ziemniaki gotowane 250g. kotlet z jaja „z pieca” 100g. marchew duszona z groszkiem 200g. d.cuk. surówka z kiszonej kapusty 150g. kompot owocowy 250ml.	**seler gluten psz.** - **jajo** **gluten psz.** **gluten psz.** **mleko** - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek homog.naturalny 150g. jabłko 1szt. d.cuk.chleb graham100g.	**gluten** **psz.żyt.** **mleko** - **mleko** - **gluten psz.**	krakersy 50g	**mleko** **gluten psz.** **sezam**

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ	Energia kcal	Białko g	Tłuszcz g	Tł.nas.g SFA og.	Węglow. g	Cukry g	Błonnik g	Sód mg
Dieta podst.	2471,5	93,6	58,8	24,9	408,2	107,4	32,6	4079,5
Dieta lekkostr.	2471,5	93,6	58,8	24,9	408,2	107,4	32,6	4079,5
Dieta cukrz.	2384,4	100,4	70,3	27,8	352,9	69,1	35,5	4412,3

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	P/NOCNY	ALERGENY
14.05. Czwartek	Płatki owsiane na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra10g. herbata 250 ml. kiełbasa żywiecka drobiowa 50g. sałata zielona 10g. d.cuk. chleb graham 100g	**gluten** **mleko** **gluten psz.** **żyt.** **mleko** - **soja** - **gluten psz.**	Zupa pomidorowa z makaronem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. pulpet gotowany 100g. kapusta kiszona gotowana z grochem 250g. d.lek. buraki czerwone gotowane 200g. kompot owocowy 250ml.	**seler mleko** **gluten psz.** - **gluten psz.** **jajo** - - -	chleb psz.żyt.100g. masło ekstra 10g. pasta z twarogu z pietruszką 130g. jabłko 1 szt. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	**gluten** **psz.żyt.** **mleko** **mleko** - - **gluten psz.**	jogurt pitny b/c 250g.	**mleko**

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ	Energia kcal	Białko g	Tłuszcz g	Tł.nas.g SFA og.	Węglow. g	Cukry g	Błonnik g	Sód mg
Dieta podst.	2468,5	108,5	76,0	31,7	351,0	81,8	29,5	4129,2
Dieta lekkostr.	2516,5	107,9	77,7	31,8	359,5	97,0	28,7	3722,5
Dieta cukrz.	2344,7	112,9	76,8	31,7	315,9	59,6	33,9	4603,5

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	P/NOCNY	ALERGENY
15.05. Piątek	Kasza manna na mleku z otrębami 450ml. chleb psz.żyt. masło ekstra 10g. herbata 250ml. jajo gotowane 50g. pomidor 60g. rzodkiewka 25g.. d.cuk. chleb graham 100g	**gluten psz.** **mleko** **gluten** **psz.żyt.** **mleko** - **jajo** - - **gluten psz.**	Zupa ryżowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. ryba smażona „z pieca” 130g. surówka z kiszonej kapusty 150g. d.lek. ryba gotowana 100g. jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy 250ml.	**seler** - **ryba jajo** **gluten psz.** - **ryba** **seler** -	chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. polędwica sopocka 50g. serek topiony 34g. d.lek. ser favita 30g. banan 1szt. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g	**gluten** **psz.żyt.** **mleko** **seler sezam** **gorczyca** **mleko** **mleko** **mleko** - - **gluten psz.**	ciastko owsiane 50g.	**mleko** **gluten**

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ	Energia kcal	Białko g	Tłuszcz g	Tł.nas.g SFA og.	Węglow. g	Cukry g	Błonnik g	Sód mg
Dieta podst.	2418,3	92,2	77,3	29,9	350,4	76,0	28,0	3678,1
Dieta lekkostr.	2311,2	94,5	67,1	29,0	344,8	81,4	28,6	3430,2
Dieta cukrz.	2294,5	96,6	78,1	30,0	315,2	53,8	32,4	3763,9

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	P/NOCNY	ALERGENY
16.05. Sobota	Ryż na mleku z otrębami 450ml. chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g. herbata 250g. szynka wiejska50g. sałata zielona 10g. d.cuk. chleb graham100g	**mleko** **gluten** **gluten** **psz.żyt.** **mleko** - **seler mleko** **gorczyca** **sezam** - **gluten psz.**	Zupa ogórkowa z ziemniakami 500ml. makaron gotowany 250g. ze szpinakiem i mięsem drobiowym duszonym 200g. d.lek.zupa jarzynowa z ziemniakami 500ml. kompot owocowy 250ml.	**seler gluten** **psz.** **gluten psz.** **mleko** **mleko** **seler mleko** -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasta z rybą 90g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. d.cuk. chleb graham 100g.	**gluten** **psz.żyt.** **mleko** - **ryba mleko** - **gluten psz.**	kefir 0,2	**mleko**

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ	Energia kcal	Białko g	Tłuszcz g	Tł.nas.g SFA og.	Węglow. g	Cukry g	Błonnik g	Sód mg
Dieta podst.	2289,9	107,9	67,7	24,8	323,2	64,8	21,9	3939,8
Dieta lekkostr.	2310,3	108,9	67,8	24,8	327,4	66,8	23,0	3384,3
Dieta cukrz.	2166,1	112,3	68,5	24,9	288,0	42,6	26,3	4025,6

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	P/NOCNY	ALERGENY
17.05. Niedziela	chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g kawa zbożowa z mlekiem 250g. kiełbasa na gorąco 100g. musztarda 20g. pomidor 60g. d.lek.ketchup 20g. d.cuk.chleb graham100g.	**gluten psz.żyt.** **mleko** **mleko** **gluten psz.żyt.** **soja mleko gorczyca** **gorczyca** - **seler** **gluten psz.**	Bulion z makaronem 500ml ziemniaki gotowane 250g. kurczak gotowany 280g. (podudzie 2 szt.). buraki czerwone gotowane 200g. kompot owocowy 250ml.	**seler gluten psz.** - - - -	chleb psz.-żyt. i graham 100g (50/50) masło ekstra 10g. herbata 250ml. dżem n/sł. 25g. serek naturalny 150g. d.cuk.chleb graham100g	**gluten psz.żyt.** **mleko** - - **mleko** **gluten psz.**	kiwi 1 szt.	-

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ	Energia kcal	Białko g	Tłuszcz g	Tł.nas.g SFA og.	Węglow. g	Cukry g	Błonnik g	Sód mg
Dieta podst.	2213,9	102,4	68,2	28,6	308,5	102,0	25,9	4035,2
Dieta lekkostr.	2210,7	106,2	67,1	28,6	306,3	101,6	26,4	3945,6
Dieta cukrz.	2100,0	111,4	69,0	28,7	271,1	79,0	30,5	3991,0

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	P/NOCNY	ALERGENY
18.05. Poniedz.	Płatki owsiane na mleku 500ml. chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. kiełbasa szynkowa 50g. ser żółty 30g. pomidor 60g. d.lek. ser favita 30g. d.cuk.chleb graham100g.	**gluten** **mleko** **gluten** **psz.żyt.** **mleko** - **soja mleko gorczyca** **mleko** - **mleko** **gluten psz**	Zupa pomidorowa z ryżem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. jajo gotowane 100g 2szt. w sosie chrzanowym 100g. surówka z kapusty białej 150g d.lek. sos potrawkowy 100g. surówka z marchwii 150g. kompot owocowy 250ml.	**seler mleko** - **jajo** **gluten psz.** **mleko** **dw.s.seler** **gorczyca** - **mleko** **gluten psz.** - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. ser twarogowy 100g. powidła śliwkowe n/sł.25g. d.cuk.chleb graham100g.	**gluten** **psz.żyt.** **mleko** - **mleko** - **gluten psz.**	jabłko 1 szt.	-

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ	Energia kcal	Białko g	Tłuszcz g	Tł.nas.g SFA og.	Węglow. g	Cukry g	Błonnik g	Sód mg
Dieta podst.	2343,3	98,1	67,8	31,3	348,3	110,6	28,7	3066,3
Dieta lekkos.	2298,1	92,1	62,6	29,9	355,5	117,0	29,8	3397,8
Dieta cukrz.	2219,5	102,5	68,6	31,1	313,2	88,5	33,1	3929,1

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	P/NOCNY	ALERGENY
19.05. Wtorek	Kasza jaglana na mleku bułka grahamka 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. polędwica drobiowa 50g. pomidor 60g. d.lek.bułka pszenna 100g.	 **mleko** **gluten psz.** **mleko** - **soja mleko gorczyca** - **gluten psz.**	Zupa grysikowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. kotlet schabowy „z pieca”130g. mizeria z jogurtem i koperkiem 200g. d.lek. schab gotowany 100g. sałata zielona 35g.z jogurtem i koperkiem 50g. kompot owocowy 250ml.	**gluten psz.** **seler** - **gluten psz.** **jajo** - **mleko** - - **mleko** -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. paprykarz 135g. ogórek kiszony 40g. d.cuk.chleb graham100g.	**gluten psz.żyt.** **mleko** - **ryba** - - **gluten psz.**	mandarynka 1szt.	-

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ	Energia kcal	Białko g	Tłuszcz g	Tł.nas.g SFA og.	Węglow. g	Cukry G	Błonnik g	Sód mg
Dieta podst.	2248,3	106,0	65,8	22,7	319,5	68,8	24,6	3885,5
Dieta lekkos.	2123,5	106,0	58,1	22,0	302,6	65,4	18,6	3335,4
Dieta cukrz.	2146,5	108,2	66,2	22,7	291,9	47,7	26,8	3928,3

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	P/NOCNY	ALERGENY
20.05. Środa	Kasza manna na mleku z otrębami 450g. chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka dębicka 50g. ogórek zielony 40g. kiwi 1szt. d.lek. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	**mleko** **gluten psz.** **gluten** **psz.żyt.** **mleko** - **seler mleko** **gorczyca** **glutensezam** - - - **gluten psz.**	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml ryż gotowany 250g. potrawka z indyka 200g. jarzyny gotowane na parze 150g. kompot owocowy 250ml.	**seler mleko** **gluten psz.** - **gluten psz.** **mleko** - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek wiejski 150g. miód 25g. d.cuk.chleb graham100g.	**gluten** **psz.żyt.** **mleko** **mleko** - **gluten psz.**	mus owocowy 100g.	-

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ	Energia kcal	Białko g	Tłuszcz g	Tł.nas.g SFA og.	Węglow. g	Cukry g	Błonnik G	Sód mg
Dieta podst.	2335,9	105,8	52,0	25,5	374,0	91,6	26,5	3399,3
Dieta lekkos.	2340,5	106,1	52,1	25,5	375,0	92,6	27,0	3399,7
Dieta cukrz.	2212,1	110,2	52,8	25,5	338,9	69,4	30,9	3485,1

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki . Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady. 2. Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa. 3. Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywczych i dań dostępny na życzenie u Dietetyka. 4. Pieczywo, zupa oraz ziemniaki do drugiego dania nie są wyliczane ściśle (co oznacza, że pacjent poza gramaturą wyliczoną na osobę może dostać tzw. „dokładkę”). 5. Do przygotowywania potraw używany jest olej rzepakowy.