JADŁOSPIS DEKADOWY 21.05.2026-30.05.2026

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	P/NOCNY	ALERGENY
21.05. Czwartek	Płatki owsiane na mleku 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra10g. herbata 250 ml. jajo gotowane 50g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. jabłko 1 szt. d.cuk. chleb graham 100g	**gluten** **mleko** **gluten psz.** **żyt.** **mleko** - **jajo** - - **gluten psz.**	Zupa koperkowa z makaronem 500ml. ziemniaki gotowane 250g. kotlet mielony „z pieca” 100g. surówka z selera i marchwii d.lek.pulpet gotowany 100g. kompot owocowy 250ml.	**seler mleko** **gluten psz.** - **gluten psz.** **jajo** **seler** **jajo** **gluten psz**. -	chleb psz.żyt.100g. masło ekstra 10g. sałatka jarzynowa 100g. kiełbasa szynkowa 50g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	**gluten** **psz.żyt.** **mleko** **mleko seler** **gorczyca** **mleko soja** - **gluten psz.**	mleko smakowe 0,2l	**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.	2377,6	96,8	72,8	27,3	349,4	92,4	33,5	3658,7
Dieta lekkos.	2261,4	91,9	31,0	26,0	351,6	102,3	32,9	3595,7
Dieta cukrz.	2253,8	101,2	73,6	27,4	314,2	70,2	37,9	3744,5

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	P/NOCNY	ALERGENY
22.05. Piątek	Ryż na mleku 450ml. chleb psz.żyt. masło ekstra 10g. herbata 250ml. kiełbasa żywiecka drob 50g. sałata zielona 10g. d.cuk. chleb graham 100g	**Mleko** **gluten psz.żyt.** **mleko** - **soja mleko gorczyca** - **gluten psz.**	Krupnik 500ml. ziemniaki gotowane 250g. ryba zmażona „z pieca” 130g. surówka z kiszonej kapusty 150g. d.lek. ryba gotowana 90g. jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy 250ml.	**seler gluten psz., mleko** - **ryba jajo gluten psz.** - **ryba** **seler** -	Chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. pasta z twarogu i pietruszki 120g. rzodkiewka 25g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	**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.	2297,5	98,0	65,3	26,5	341,6	90,0	26,4	3822,1
Dieta lekkos.	2229,7	105,3	57,9	27,5	334,4	94,7	27,0	3483,2
Dieta cukrz.	2173,7	102,4	66,1	26,5	306,5	67,9	30,8	3907,9

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	P/NOCNY	ALERGENY
23.05. Sobota	Płatki owsiane na mleku 450ml. chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g. herbata 250g. pasztet pieczony 80g. sałata zielona 10g. kiwi 1szt. d.cuk. chleb graham100g	**gluten** **mleko** **gluten** **psz.żyt.** **mleko** **mleko soja** **dwutl.s.** - - **gluten psz.**	Zupa ziemniaczana 500ml. makaron gotowany 250g. mięso mielone w sosie pomidorowym 200g. sałatka szwedzka 150g. d.lek. jarzyny gotowane na parze 150g. kompot owocowy 250ml.	**seler** **mleko** **gluten psz.** **mleko** **gluten psz.** **gorczyca** - -	pieczywo psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka dębicka 50g. ogórek zielony40g. d.lek.pomidor 60g. d.cuk. chleb graham 100g.	**gluten** **psz.żyt.** **mleko** - **gorczyca** **seler mleko** **gluten** **sezam** - - **gluten psz.**	kefir 0,2l	**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.	2350,4	101,2	67,9	30,6	344,2	86,6	22,9	4254,6
Dieta lekkos.	2378,6	102,6	73,6	31,0	338,2	78,8	25,6	3710,9
Dieta cukrz.	2226,6	105,6	68,7	30,6	309,0	64,4	27,3	4340,4

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	P/NOCNY	ALERGENY
24.05. Niedziela	chleb psz.-żyt. I graham 100g. (50/50) masło ekstra 10g kakao z mlekiem 250g. parówka na gorąco 100g. musztarda 20g. pomidor 60g. d.lek.ketchup 20g. d.cuk.chleb graham100g.	**gluten psz.żyt.** **mleko** **mleko** **soja mleko gluten gorczyca** - **seler gluten psz.**	Zupa grysikowa 500ml ziemniaki gotowane 250g. schab gotowany 90g w sosie koperkowym 100g. surówka z marchwii i jabłka 200g. kompot owocowy 250ml.	**seler gluten psz.** - - **mleko gluten psz.** - -	chleb psz.-żyt. 100g masło ekstra 10g. herbata 250ml. serek wiejski 150g. mandarynka 1 szt. d.cuk.chleb graham100g	**gluten psz.żyt.** **mleko** - **mleko** - **gluten psz.**	sok owocowy 0,3l. d.cuk.sok grejpfrutowy0,3l	- -

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ	Energia kcal	Białko g	Tłuszcz g	Tł.nas.g SFA og.	Węglow. g	Cukry g	Błonnik g	Sód mg
Dieta podst.	2402,8	102,5	83,4	35,8	323,9	108,0	28,8	4293,2
Dieta lekkos.	2389,6	101,7	82,3	35,8	324,0	108,5	29,1	4333,6
Dieta cukrz.	2276,0	107,5	84,2	36,0	285,8	77,5	30,5	4319,0

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	P/NOCNY	ALERGENY
25.05. Poniedz.	Kasza jaglana na mleku z otrębami 450ml. chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. frankfuterka gotowana 90g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	**gluten** **mleko** **gluten** **psz.żyt.** **mleko** - **soja** **gorczyca** - **gluten psz.**	Zupa grochowa z ziemniakami 500ml. pierogi z mięsem 250g. surówka z kapusty pekińskiej 150g. d.lek. zupa ziemniaczana 500ml. jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy 250ml.	**seler gluten** **psz.** **gluten psz.** - **mleko seler** **seler** -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. polędwica drobiowa 50g. ogórek kiszony 40g. jabłko 1szt d.cuk.chleb graham100g.	**gluten** **psz.żyt.** **mleko** - **soja mleko** **gorczyca** - - **gluten psz.**	jogurt naturalny 150g.	**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.	2466,1	119,0	79,7	32,6	335,4	66,2	37,3	4096,2
Dieta lekkos.	2359,9	108,6	81,4	34,5	310,9	68,4	28,1	3791,9
Dieta cukrz.	2422,1	123,4	80,5	32,7	320,2	64,0	41,7	4182,2

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	P/NOCNY	ALERGENY
26.05. Wtorek	Kasza manna na mleku 450g. chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. szynka wiejska 50g. ser żółty 30g. jabłko 1szt d.lek.ser favita 30g.. d.cuk.chleb graham 100g.	**gluten psz.** **mleko** **gluten** **psz.żyt.** **mleko** **-** **seler mleko** **gorczyca** **sezam** **mleko** **-** **mleko** **gluten psz.**	Zupa pieczarkowa z ciemnym makaronem 500ml ziemniaki gotowane 250g. kotlet z jaja z „pieca”100g. marchew duszona z groszkiem 200g. d.lek.zupa koperkowa z makaronem d.cuk.sałatka szwedzka 150g. kompot owocowy 250ml.	**mleko seler** **gluten** - **jajo gluten** **psz.** **gluten psz.** **mleko** **seler gluten** **psz. mleko** **gorczyca** -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. pasta z twarogu i pietruszki 120g. pomidor 60g. d.cuk.chleb graham100g.	**gluten** **psz.żyt.** **mleko** **-** **mleko** - **gluten psz.**	chrupki kukurydziane 50g.	**-**

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ	Energia kcal	Białko g	Tłuszcz g	Tł.nas.g SFA og.	Węglow. g	Cukry g	Błonnik g	Sód mg
Dieta podst.	2434	105,1	63,6	29,5	378,4	86,0	36,5	4149,7
Dieta lekkos.	2408,1	97,0	61,4	28,3	382,4	88,1	32,9	3464,5
Dieta cukrz.	2316,1	108,7	65,2	28,8	341,2	68,5	36,3	4131,7

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	P/NOCNY	ALERGENY
27.05. Środa	Płatki owsiane na mleku 450g. chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. kiełbasa szynkowa 50g. pomidor 60g. gruszka 180g. d.cuk.chleb graham100g.	**gluetn** **mleko** **gluten psz.żyt.** **mleko** - **soja mleko** **gorczyca** - - **gluten psz.**	Zupa ryżowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g filet z kurczaka grillowany 100g. buraki czerwone gotowane 200g. kompot owocowy 250ml.	**seler** - - - -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. pasta z jaj 120g. sałata zielona 10g. d.cuk.chleb graham100g.	**gluten psz.żyt.** **mleko** **jajo mleko** - **gluten psz.**	serek homogenizowany naturalny 150g.	**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.	2310,4	112,3	66,1	26,9	328,5	82,2	27,2	3524,5
Dieta lekkostr.	2310,4	112,3	66,1	26,9	328,5	82,1	27,2	3524,5
Dieta cukrz.	2186,,6	116,7	66,9	26,9	293,3	60,0	31,6	3610,3

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	P/NOCNY	ALERGENY
28.05. Czwartek	Makaron na mleku z otrębami 450g. chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra10g. herbata 250 ml. szynka dębicka 50g. sałata zielona 10g. d.cuk. chleb graham 100g	**gluten** **mleko** **gluten psz.** **żyt.** **mleko** **-** **gorczyca** **seler sezam** **gluten** **mleko** **-** **gluten psz.**	Kapuśniak z ziemniakami 500ml. risotto mięsno-jarzynowe 350g. z sosem pomidorowym 100g. jabłko 1szt d.lek.zupa brokułowa z ziemniakami 500ml. kompot owocowy 250ml.	**seler mleko** **gluten psz.** **seler** **gluten psz.** **mleko** **-** **seler, mleko** -	chleb psz.żyt.100g. masło ekstra 10g. parówka na gorąco100g. pomidor ze szczypiorkiem 60g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	**gluten** **psz.żyt.** **mleko** **soja seler** **gorczyca** **-** **-** **gluten psz.**	jogurt naturalny 150g.	**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.	2495,5	97,6	89,2	36,2	340,4	68,5	30,5	4675,3
Dieta lekkostr.	2531,9	100,3	90,4	36,8	344,3	73,0	30,8	4429,9
Dieta cukrz.	2451,5	102,0	90,0	36,2	325,2	66,3	34,9	4761,3

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	P/NOCNY	ALERGENY
29.05. Piątek	Ryż na mleku z otrębami 450ml. chleb psz.żyt. masło ekstra 10g. herbata 250ml. polędwica sopocka 50g. rzodkiewka 20g. d.cuk. chleb graham 100g	**mleko** **gluten** **gluten** **psz.żyt.** **mleko** - **seler mleko** **gorczyca** **sezam** - **gluten psz.**	Zupa grysikowa 500ml. ziemniaki gotowane 250g. ryba smażona „z pieca” 130g. surówka z kiszonej kapusty 150g. d.lek. ryba gotowana 90g. jarzyny gotowane 150g. kompot owocowy 250ml.	**seler gluten** - **ryba jajo** **gluten psz.** - **ryba** **seler** -	chleb psz.żyt. 100g. masło ekstra 10g. serek kanapkowy naturalny 125g. ogórek kiszony 40g. herbata 250ml. d.cuk. chleb graham 100g.	**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.	2322,8	85,5	78,1	38,3	331,7	81,1	25,3	4110,0
Dieta lekkostr.	2215,9	93,1	70,7	39,3	314,6	75,9	26,0	3772,5
Dieta cukrz.	2199,9	90,2	78,9	38,3	296,7	59,1	29,8	4197,3

DATA	ŚNIADANIE	ALERGENY	OBIAD	ALERGENY	KOLACJA	ALERGENY	P/NOCNY	ALERGENY
30.05. Sobota	Płatki owsiane na mleku 450ml. Chleb psz.-żyt.100g. masło ekstra 10g. herbata 250g. jajo gotowane 50g. pomidor 60g. sałata zielona 10g. d.cuk. chleb graham100g	**gluten** **mleko** **gluten** **psz.żyt.** **mleko** - **jajo** - - **gluten psz.**	Zupa fasolowa z ziemniakami 500ml. makaron gotowany 250g. z serem i cynamonem 100g. jabłko1 szt. d.lek. zupa koperkowa z ziemniakami 500ml. Kompot owocowy 250ml.	**seler gluten psz.** **gluten psz.** **mleko** **mleko** - **seler mleko** -	chleb psz.-żyt. 100g. masło ekstra 10g. herbata 250ml. kiełbasa szynkowa 50g. ser żółty 30g. d.lek. ser favita 30g. d.cuk. chleb graham 100g.	**gluten** **psz.żyt.** **mleko** - **soja** **mleko** **mleko** **gluten psz.**	sok pomidorowy 0,3l.	**seler**

PODSUMOWANIE DIETY DOBOWEJ	Energia kcal	Białko g	Tłuszcz g	Tł.nas.g SFA og.	Węglow. g	Cukry g	Błonnik g	Sód mg
Dieta podst.	2404,2	105,4	60,9	28,2	372,0	85,2	35,1	3916,7
Dieta lekkostr.	2239,1	91,0	59,8	28,2	347,0	86,8	27,8	4017,4
Dieta cukrz.	2280,4	109,8	61,7	28,2	336,9	63,1	39,5	4002,5

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.