Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-05 do dnia 2026-10-18 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2026-10-05 poniedziałek	MCTiPZ - dieta z ogr. łatw. przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (schab wp., wędzona, parzona) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***)	ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) WIEPRZOWINA PO WĘGIERSKU DUSZONA (pokrojona w kostę) (łopatka wp., papryka konserwowa, cebula, mąka, przecier pomidorowy) 150 g (***GLUTEN***) KASZA GRYCZANA GOTOWANA 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej rzepakowy, musztarda) 200 g (***SELER, GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (***MLEKO***) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzyca, zielona pietruszka) 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SEZAM***)	**Energia [kcal] 2 452,4** **Białko ogółem [g] 110,9** **Tłuszcz [g] 88,9** **Węglowodany ogółem [g] 318** **Sód [mg] 3 387,2** **Błonnik pokarmowy [g] 46,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5** **suma cukrów prostych [g] 20,1**
	MCTiPZ - dieta łatwostrawna niskotłuszczowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ (mleko 2%, kasza manna)I 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt POLĘDWICA SOPOCKA (schab wp., wędzona, parzona) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY (MIĘSO W KOSTKĘ) (łopatka wp. szynka wp., olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 150 g (***GLUTEN, SOJA***) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (***GLUTEN, SELER***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 80 g (***MLEKO***) DŻEM OWOCOWY 25g 1 szt LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	**Energia [kcal] 2 188,1** **Białko ogółem [g] 86,9** **Tłuszcz [g] 59,6** **Węglowodany ogółem [g] 347,5** **Sód [mg] 2 068,9** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8** **suma cukrów prostych [g] 54,8**
2026-10-06 wtorek	MCTiPZ - dieta z ogr. łatw. przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA TWAROGOWO - RYBNA (ser biały, tuńczyk, zielona pietruszka) 80 g (***RYBA, MLEKO***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g KIEŁKI 2 g HERBATA (250ml) 1 szt	MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 200 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 80 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 80 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA B/CUKRU (marchew, jabłko, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA KONSERWOWA (wieprzowa, parzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER***) BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g HERBATA B/C 200 ml	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 057,7** **Białko ogółem [g] 75,1** **Tłuszcz [g] 71,3** **Węglowodany ogółem [g] 294,8** **Sód [mg] 2 376,5** **Błonnik pokarmowy [g] 42,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6** **suma cukrów prostych [g] 37,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-05 do dnia 2026-10-18 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-06 wtorek	MCTiPZ - dieta łatwostrawna niskotłuszczowa	ZUPA MLECZNA BUDYNIOWA (mleko 2%, budyń waniliowy) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt PASTA TWAROGOWO - RYBNA (ser biały, tuńczyk, zielona pietruszka) 100 g (***RYBA, MLEKO***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g KIEŁKI 2 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 120 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA KONSERWOWA (wieprzowa, parzony, w osłonce niejadalnej) 80 g (***SOJA, SELER***) SEREK WANILIOWY HOMOGENIZOWANY 50 g (***MLEKO***) BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 109,7** **Białko ogółem [g] 101,6** **Tłuszcz [g] 62,3** **Węglowodany ogółem [g] 291,6** **Sód [mg] 2 597,1** **Błonnik pokarmowy [g] 23,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7** **suma cukrów prostych [g] 62,8**
2026-10-07 środa	MCTiPZ - dieta z ogr. łatw. przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (***JAJA***) POLĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 30 g (***SOJA, GORCZYCA***) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka, olej rzepakowy) 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały półtłusty 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) FILET Z PIERSI KURCZAKA PIECZONY 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST B/CUKRU (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (***SOJA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) HERBATA (250ml) 1 szt	POMARAŃCZA (150g) 1 szt	**Energia [kcal] 2 161,9** **Białko ogółem [g] 93,9** **Tłuszcz [g] 64,7** **Węglowodany ogółem [g] 319,3** **Sód [mg] 3 434,4** **Błonnik pokarmowy [g] 48,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9** **suma cukrów prostych [g] 22,9**
	MCTiPZ - dieta łatwostrawna niskotłuszczowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt POLĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 80 g (***SOJA, GORCZYCA***) DŻEM OWOCOWY 25g 1 szt SZPINAK BABY 2 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (***GLUTEN***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 80 g (***SOJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 150 g	**Energia [kcal] 1 986,6** **Białko ogółem [g] 87,4** **Tłuszcz [g] 42,4** **Węglowodany ogółem [g] 335,2** **Sód [mg] 3 257,1** **Błonnik pokarmowy [g] 27,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,2** **suma cukrów prostych [g] 72,7**
2026-10-08 czwartek	MCTiPZ - dieta z ogr. łatw. przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 80 g (***MLEKO***) POMIDOR 50 g JABŁKO (120g) 1 szt HERBATA (250ml) 1 szt	SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (sałata lodowa, rukola, sałata radiccio, oliwki, ogórek zielony, oliwa z oliwek) 100 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 150 g (***GLUTEN, MLEKO***) RYŻ WIELOZIARNSTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ B/CUKRU (kapusta pekińska, marchew, jabłko, natka pietruszki, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA PIECZONA (wp.) 80 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) (200ml) 1 Por	**Energia [kcal] 2 238,8** **Białko ogółem [g] 85,3** **Tłuszcz [g] 72** **Węglowodany ogółem [g] 306,8** **Sód [mg] 3 749,2** **Błonnik pokarmowy [g] 38,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2** **suma cukrów prostych [g] 43,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-05 do dnia 2026-10-18 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-08 czwartek	MCTiPZ - dieta łatwostrawna niskotłuszczowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (***MLEKO***) ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt TWARÓŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 80 g (***MLEKO***) MUS BRZOSKWINIOWY (brzoskwinie w syropie) 100 g POMIDOR 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 150 g (***GLUTEN, MLEKO***) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (***GLUTEN***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (***SELER***) SZPINAK BABY 4 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	**Energia [kcal] 2 328,7** **Białko ogółem [g] 83,3** **Tłuszcz [g] 53,2** **Węglowodany ogółem [g] 372,6** **Sód [mg] 2 667,3** **Błonnik pokarmowy [g] 28,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5** **suma cukrów prostych [g] 82,4**
2026-10-09 piątek	MCTiPZ - dieta z ogr. łatw. przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g (***JAJA, GORCZYCA***) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***)	ZUPA KRUPNIK Z RYŻU (marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml (***SELER***) FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 100 g (***RYBA***) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, zielona, pietruszka) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g (***MLEKO***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) SZPINAK BABY 2 g	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 279** **Białko ogółem [g] 99,5** **Tłuszcz [g] 91,7** **Węglowodany ogółem [g] 275,5** **Sód [mg] 2 782** **Błonnik pokarmowy [g] 37,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4** **suma cukrów prostych [g] 21,3**
	MCTiPZ - dieta łatwostrawna niskotłuszczowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 80 g (***JAJA, GORCZYCA***) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 10 g MUS Z GRUSZKI 100 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA KRUPNIK Z RYŻU (marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml (***SELER***) FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 100 g (***RYBA***) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g WARZYWA GOTOWANE PO GRECKU (marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy, skrobia) 200 g (***SELER***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g (***MLEKO***) MARMOLADA 30 g SZPINAK BABY 2 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 181,6** **Białko ogółem [g] 93,6** **Tłuszcz [g] 58,4** **Węglowodany ogółem [g] 345,3** **Sód [mg] 2 140,4** **Błonnik pokarmowy [g] 32,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4** **suma cukrów prostych [g] 62,9**
2026-10-10 sobota	MCTiPZ - dieta z ogr. łatw. przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 30 g (***SOJA, MLEKO, SELER***) SAŁATKA BROKUŁOWA Z SZYNKĄ I JAJKIEM (brokuł, szynka drobiowa, jajka, majonez) 50 g (***JAJA, SOJA, GORCZYCA***) HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, mix 10g) 1 Por (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SEZAM***)	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angielka, przecier pomidorowy) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA b/cukru (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (***MLEKO***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	SOK NFC POMIDOROWY 195ml 1 szt	**Energia [kcal] 2 002,9** **Białko ogółem [g] 81,7** **Tłuszcz [g] 69,6** **Węglowodany ogółem [g] 278,2** **Sód [mg] 3 188,6** **Błonnik pokarmowy [g] 38,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4** **suma cukrów prostych [g] 12,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-10 sobota	MCTiPZ - dieta łatwostrawna niskotłuszczowa	ZUPA MLECZNA Z ZACIERKAMI (mleko 2%, makaron zacierka) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 50 g (***SOJA, MLEKO, SELER***) SAŁATKA BROKUŁOWA Z SZYNKĄ I JAJKIEM (brokuł, szynka drobiowa, jajka, majonez) 50 g (***JAJA, SOJA, GORCZYCA***) HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) PULPET WP. DUSZONY W SOSIE POMIDOROWYM (łopatka wp., jajka, mąka pszenna, angielka, przecier pomidorowy) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (***GLUTEN***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt TWARÓŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 80 g (***MLEKO***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g KIEŁKI 2 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 1 957,6** **Białko ogółem [g] 88,5** **Tłuszcz [g] 50,7** **Węglowodany ogółem [g] 296,8** **Sód [mg] 2 466,2** **Błonnik pokarmowy [g] 23** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,7** **suma cukrów prostych [g] 45,1**
2026-10-11 niedziela	MCTiPZ - dieta z ogr. łatw. przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA Z NOVE (szynka wp, wędzona, parzona) 50 g (***SOJA, SELER***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) POMIDOR 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt.kl.M, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SEZAM***)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) UDKO Z KURCZAKA PIECZONE (udko z kurczaka, olej, przyprawy) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDĄ (ogórek kiszony, cebula, musztarda, olej rzepakowy) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA POLĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g JABŁKO (120g) 1 szt HERBATA (250ml) 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 234,2** **Białko ogółem [g] 88,8** **Tłuszcz [g] 86,6** **Węglowodany ogółem [g] 259,7** **Sód [mg] 4 026,2** **Błonnik pokarmowy [g] 32,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6** **suma cukrów prostych [g] 22,6**
	MCTiPZ - dieta łatwostrawna niskotłuszczowa	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA Z NOVE (szynka wp, wędzona, parzona) 50 g (***SOJA, SELER***) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (***MLEKO***) HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 150 g (***GLUTEN, MLEKO***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (***GLUTEN***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA POLĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 100 g (***SELER***) JABŁKO PARZONE (120g) 1 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	CIASTO DROŻDŻOWE 80 g (***GLUTEN***)	**Energia [kcal] 2 305** **Białko ogółem [g] 76,8** **Tłuszcz [g] 62** **Węglowodany ogółem [g] 362,7** **Sód [mg] 2 787,6** **Błonnik pokarmowy [g] 34,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5** **suma cukrów prostych [g] 74,4**
2026-10-12 poniedziałek	MCTiPZ - dieta z ogr. łatw. przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA PIECZONA (wp.) 30 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (***JAJA***) RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SEZAM***)	ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, przecier pomidorowy, skrobia, olej) 120 g (***GLUTEN, GORCZYCA***) RYŻ WIELOZIARNSTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej rzepakowy, musztarda) 200 g (***SELER, GORCZYCA***) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (***SOJA***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) POMIDOR 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 164,1** **Białko ogółem [g] 87,3** **Tłuszcz [g] 78,8** **Węglowodany ogółem [g] 288,9** **Sód [mg] 3 612** **Błonnik pokarmowy [g] 41,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6** **suma cukrów prostych [g] 16,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-05 do dnia 2026-10-18 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-12 poniedziałek	MCTiPZ - dieta łatwostrawna niskotłuszczowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ (mleko 2%, kasza manna)I 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA KREM Z MARCHWI (marchew, ziemniaki, pietruszka, seler, kurkuma, cukier) 400 g (***SELER***) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY - MIĘSO W KOSTKĘ (łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy) 120 g (***GLUTEN***) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY (marchew, kalafior, brokuł, olej rzepakowy) 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (***SOJA***) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 1 886,6** **Białko ogółem [g] 75** **Tłuszcz [g] 49,9** **Węglowodany ogółem [g] 304,1** **Sód [mg] 2 551,1** **Błonnik pokarmowy [g] 25,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1** **suma cukrów prostych [g] 50**
2026-10-13 wtorek	MCTiPZ - dieta z ogr. łatw. przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA POLĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) POMIDOROWA PASTA RYBNA Z WARZYWAMI (filet z morszczuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 50 g (***RYBA***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SEZAM***)	ZUPA ZIELONE MINESTRONE (cukinia, brokuł, fasolka szparagowa, ziemniaki, koperek, natka pietruszki) 400 ml KARCZEK PIECZONY W SOSIE WŁASNYM (karczek b/k wp., cebula, mąka pszenna, 100 g (***GLUTEN***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, jabłko, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt	JABŁKO (120g) 1 szt	**Energia [kcal] 2 054,3** **Białko ogółem [g] 71,6** **Tłuszcz [g] 73,9** **Węglowodany ogółem [g] 288,6** **Sód [mg] 2 823,6** **Błonnik pokarmowy [g] 38,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3** **suma cukrów prostych [g] 27**
	MCTiPZ - dieta łatwostrawna niskotłuszczowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI JĘCZMIENNYMI (mleko 2%, płatki jęczmienne) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA POLĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) POMIDOROWA PASTA RYBNA Z WARZYWAMI (filet z morszczuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 50 g (***RYBA***) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA KALAFIOROWO-BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, kalafior, ryż, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY W SOSIE (pierś z kurczaka, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 g (***GLUTEN***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g WARZYWA GOTOWANE Z WODY (marchewka, seler, pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (***GLUTEN, SELER***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt POLĘDWICA DROBIOWA Z PIETRUSZKĄ (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	MUS BRZOSKWINIOWY (brzoskwinie w syropie) 150 g	**Energia [kcal] 1 980,3** **Białko ogółem [g] 78,9** **Tłuszcz [g] 49,1** **Węglowodany ogółem [g] 328,4** **Sód [mg] 2 164,6** **Błonnik pokarmowy [g] 28,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,3** **suma cukrów prostych [g] 46,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-14 środa	MCTiPZ - dieta z ogr. łatw. przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 50 g (***SOJA, GORCZYCA***) SŁUPKI WARZYW (ogórek zielony, papryka, seler naciowy) obrany warzywa 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt.kl.M, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SEZAM***)	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kiełbasa, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (łopatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA COLESLAW B/CUKRU (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, ksylitol) 200 g (***JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (***MLEKO***) FILET ZAPIEKANY (dr.) 30 g (***JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 131,5** **Białko ogółem [g] 107,9** **Tłuszcz [g] 78** **Węglowodany ogółem [g] 261,8** **Sód [mg] 3 205,5** **Błonnik pokarmowy [g] 35,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5** **suma cukrów prostych [g] 20,2**
	MCTiPZ - dieta łatwostrawna niskotłuszczowa	ZUPA MLECZNA Z ZACIERKAMI (mleko 2%, makaron zacierka) 300 ml (***GLUTEN, JAJA, MLEKO***) ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 80 g (***SELER, GORCZYCA***) KALAFIOR GOTOWANY (kalafior, olej rzepakowy) 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) FILET Z PIERSI KURCZAKA GOTOWANY 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) MARCHEWKA GOTOWANA PLASTRY KARBOWANE (marchew, olej rzepakowy) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (***MLEKO***) FILET ZAPIEKANY (dr.) 30 g (***JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	SERDUSZKO PUDDING 125G 1 szt (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 1 896,3** **Białko ogółem [g] 92,2** **Tłuszcz [g] 38,4** **Węglowodany ogółem [g] 317,2** **Sód [mg] 3 317,1** **Błonnik pokarmowy [g] 27,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,7** **suma cukrów prostych [g] 58,7**
2026-10-15 czwartek	MCTiPZ - dieta z ogr. łatw. przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA DROBIOWA LUKSUSOWA Z FILETA (wędlina dr. parzona) 50 g (***SOJA, MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) MIX SAŁAT Z POMIDOREM I SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, pomidor, olej rzepakowy, słonecznik) 80 g HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SEZAM***)	ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 120 g (***GLUTEN, MLEKO***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ B/CUKRU drobno tarta (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny, ksylitol) 200 g (***MLEKO***) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 50 g (***SOJA, MLEKO, SELER***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt	KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 046,3** **Białko ogółem [g] 89** **Tłuszcz [g] 64,5** **Węglowodany ogółem [g] 268,8** **Sód [mg] 3 817,4** **Błonnik pokarmowy [g] 37,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4** **suma cukrów prostych [g] 16,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-05 do dnia 2026-10-18 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-15 czwartek	MCTiPZ - dieta łatwostrawna niskotłuszczowa	ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 2%, płatki owsiane) 300 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA POLĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 80 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) MIX SAŁAT Z POMIDOREM I SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, pomidor, olej rzepakowy, słonecznik) 80 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE (udko z kurczaka, majeranek) 150 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g KALAFIOR GOTOWANY (kalafior, olej rzepakowy) 200 g KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 80 g (***SELER***) SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 50 g (***SOJA, MLEKO, SELER***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 1 971,2** **Białko ogółem [g] 82,1** **Tłuszcz [g] 55,1** **Węglowodany ogółem [g] 281,8** **Sód [mg] 2 759,9** **Błonnik pokarmowy [g] 25,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1** **suma cukrów prostych [g] 39,2**
2026-10-16 piątek	MCTiPZ - dieta z ogr. łatw. przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIORKIEM (jajka klasy M, szczypiorek) 2 szt (***JAJA***) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g HERBATA (250ml) 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***)	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***MLEKO, SELER***) FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 100 g (***RYBA***) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ B/CUKRU (kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, zielona, pietruszka, ksylitol) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 80 g (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***)	**Energia [kcal] 2 308,3** **Białko ogółem [g] 107,5** **Tłuszcz [g] 85** **Węglowodany ogółem [g] 293,4** **Sód [mg] 2 540** **Błonnik pokarmowy [g] 37,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36** **suma cukrów prostych [g] 35,1**
	MCTiPZ - dieta łatwostrawna niskotłuszczowa	ZUPA MLECZNA Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (mleko 2%, kasza kukurydziana) 300 ml (***MLEKO***) ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (***SOJA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***MLEKO, SELER***) FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 100 g (***RYBA***) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (***GLUTEN***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 80 g (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	**Energia [kcal] 1 990,7** **Białko ogółem [g] 86,9** **Tłuszcz [g] 39,2** **Węglowodany ogółem [g] 330,1** **Sód [mg] 2 213,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,1** **suma cukrów prostych [g] 47,9**
2026-10-17 sobota	MCTiPZ - dieta z ogr. łatw. przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) POMIDOR 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SEZAM***)	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej rzepakowy) 200 g (***SELER***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 80 g (***MLEKO***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 090,9** **Białko ogółem [g] 83,8** **Tłuszcz [g] 77,9** **Węglowodany ogółem [g] 278,5** **Sód [mg] 3 103,4** **Błonnik pokarmowy [g] 39,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31** **suma cukrów prostych [g] 25,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-05 do dnia 2026-10-18 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-17 sobota	MCTiPZ - dieta łatwostrawna niskotłuszczowa	ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (mleko 2%, ryż) 300 ml (***MLEKO***) ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt SZYNKA POLĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt BROKUŁ GOTOWANY Z WODY (brokuł, olej rzepakowy) 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) MARCHEW GOTOWANA (marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (***GLUTEN***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MARGARYNA SŁONECZNA 81% TŁUSZCZU ROŚLINNEGO 10g 1 szt POLĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 50 g (***SOJA, GORCZYCA***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 30 g (***MLEKO***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 1 859,9** **Białko ogółem [g] 79,3** **Tłuszcz [g] 43,4** **Węglowodany ogółem [g] 307,6** **Sód [mg] 2 765,5** **Błonnik pokarmowy [g] 26,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,2** **suma cukrów prostych [g] 41,5**
2026-10-18 niedziela	MCTiPZ - dieta z ogr. łatw. przysw. węgl.	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (***GLUTEN, SOJA***) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (***JAJA***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) HERBATA (250ml) 1 szt	POMARAŃCZA (150g) 1 szt	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 130 g (***GLUTEN, MLEKO***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (burak, jabłko, olej rzepakowy, cukier) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (schab wp., wędzona, parzona) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) POMIDOR 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	**Energia [kcal] 2 144** **Białko ogółem [g] 78,6** **Tłuszcz [g] 58,8** **Węglowodany ogółem [g] 319,4** **Sód [mg] 3 369** **Błonnik pokarmowy [g] 37,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9** **suma cukrów prostych [g] 71,7**
	MCTiPZ - dieta łatwostrawna niskotłuszczowa	KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (***MLEKO***) ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) BIANKA PIERŚ GOTOWANA Z INDYKA (gotowana, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SELER, GORCZYCA***) MIÓD 25g 1 szt LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g		ZUPA GRYSIKOWA (marchew, seler, pietruszka, kasza manna, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 120 g (***GLUTEN, MLEKO***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g BURACZKI GOTOWANE (buraki, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (***GLUTEN***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	ANGIELKA 100 g (***GLUTEN, JAJA***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (schab wp., wędzona, parzona) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) POMIDOR 50 g RUKOLA 4 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI DROBNO TARTE (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	**Energia [kcal] 2 071,8** **Białko ogółem [g] 67,1** **Tłuszcz [g] 44,4** **Węglowodany ogółem [g] 350,9** **Sód [mg] 2 497,9** **Błonnik pokarmowy [g] 26,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20** **suma cukrów prostych [g] 85,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone