

| Jadłospis na 07.09-16.09.2026                                                                                                                                                  |  |                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                       |  |                                                                                                                                          |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Dieta bezglutenowa dla dorosłych D01/GL                                                                                                                                        |  |                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                       |  |                                                                                                                                          |  |
| ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY                                                                                                                                            |  |                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                       |  |                                                                                                                                          |  |
|                                                                                                                                                                                |  | Białko [g]: 105,09                                                                                 |  | Tłuszcz [g]: 80,94<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]: 32,45                                                                                                               |  | Węglowodany [g]: 259,6<br>w tym cukry [g]: 37,14                                                                      |  | Sód [mg]: 1995,6                                                                                                                         |  |
|                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                    |  | Tłuszcz [g/1000 kcal]: 39,0<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g/1000 kcal]: 15,6                                                                                             |  | Węglowodany [g/1000 kcal]: 125,1<br>w tym cukry [g/1000 kcal]: 17,9                                                   |  | Błonnik [g]: 29,7                                                                                                                        |  |
| Energia [kcal]: 2075,2                                                                                                                                                         |  | Białko [g/1000 kcal]: 50,6                                                                         |  |                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                       |  |                                                                                                                                          |  |
| Data                                                                                                                                                                           |  | Śniadanie, II Śniadanie                                                                            |  | Obiad                                                                                                                                                                          |  | Kolacja                                                                                                               |  | Podw.                                                                                                                                    |  |
|                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                       |  | WARTOŚCI ODŻYWCZE                                                                                                                        |  |
| poniedziałek 07-09-2026                                                                                                                                                        |  | Wafle ryżowe 50 g /<br>Masło 15 g/m/<br>Mozzarella 1 szt. /m/<br>Sałata lodowa 50 g                |  | Zupa ryżowa /s,*/<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/<br>Pierś drobiowa gotowana 70 g /<br>Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /<br>Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, */       |  | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 15 g/m/<br>Jajko 1 szt. /I/<br>Polędwica wieprzowa 60 g /<br>Ogórek zielony 1 szt.  |  | Nektarynka 1 szt.<br>Maślanka 1 szt.<br>Energia [kcal]: 2048<br>Białko [g]: 101,8<br>Tłuszcz [g]: 84,5<br>w tym NKT [g]: 34,6            |  |
| wtorek 08-09-2026                                                                                                                                                              |  | Wafle ryżowe 50 g /<br>Serek wiejski 1 szt. /m/<br>Masło 15 g/m/<br>Pomidor 1 szt.                 |  | Ziemniaki tłuczone 180 g /m/<br>Schab gotowany 70 g /<br>Buraczki tarte z cebulą 120 g /                                                                                       |  | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 15 g/m/<br>Polędwica drobiowa 60 g /<br>Awokado ½ szt.                              |  | Brzoskwinia 1 szt.<br>Jogurt naturalny 1 szt. /m/<br>Energia [kcal]: 1976<br>Białko [g]: 92,8<br>Tłuszcz [g]: 81<br>w tym NKT [g]: 30,8  |  |
| środa 09-09-2026                                                                                                                                                               |  | Wafle ryżowe 50 g /<br>Masło 15 g/m/<br>Serek fromage 1 szt. /m/<br>Papryka ¼ szt.                 |  | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m, */<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/<br>Pierś gotowana 70 g /<br>Surówka z kapusty białej 120 g /                       |  | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 15 g/m/<br>Jajko 1 szt. /I, Polędwica wieprzowa 60 g<br>Ogórek małosolny 1 szt.     |  | Banan 1 szt.<br>Skyr naturalny 1 szt. /m/<br>Energia [kcal]: 2040<br>Białko [g]: 93,3<br>Tłuszcz [g]: 81,8<br>w tym NKT [g]: 31,4        |  |
| czwartek 10-09-2026                                                                                                                                                            |  | Wafle ryżowe 50 g /<br>Serek wiejski 1 szt. /m/<br>Masło 15 g/m/<br>Pomidor 1                      |  | Rosół jarski z makaronem bezglutenowym 300 ml /s,*/<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/<br>Udko pieczone 1 szt. /<br>Surówka z marchwi 120 g /                                     |  | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 15 g/m/<br>Polędwica drobiowa 60 g<br>Ogórek zielony 1 szt.                         |  | Brzoskwinia 1 szt.<br>Kefir 1 szt. /m/<br>Energia [kcal]: 2041<br>Białko [g]: 109,6<br>Tłuszcz [g]: 77,7<br>w tym NKT [g]: 30,6          |  |
| piątek 11-09-2026                                                                                                                                                              |  | Wafle ryżowe 50 g /<br>Masło 15 g /m/, Jajko 2 szt. /j/<br>Skyr naturalny 1 szt. /m/<br>Papryka ¼  |  | Barszcz ukraiński 300 ml /s, */<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/<br>Morszczuk z pieca w ziołach 100 g /s,r,*/<br>Surówka z kapusty kiszonej 120 g /                             |  | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 15 g /m/,<br>Tuńczyk w oleju 120 g /r,*/<br>Roszponka 10 g                          |  | Banan 1 szt.<br>Jogurt naturalny 1 szt. /m/<br>Energia [kcal]: 2190<br>Białko [g]: 130,6<br>Tłuszcz [g]: 78,5<br>w tym NKT [g]: 29       |  |
| sobota 12-09-2026                                                                                                                                                              |  | Wafle ryżowe 50 g /<br>Masło 15 g/m/,<br>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/,<br>Dżem 1 szt. |  | Zupa jarzynowa z groszkiem i kalaflorem 300 ml /s, m, */<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Schab gotowany 70 g /<br>Surówka z buraczków 120 g /                                 |  | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Jajko 1 szt. /j/, Masło 15 g /m/<br>Polędwica wieprzowa 60 g /<br>Ogórek małosolny 1 szt. |  | Nektarynka 1 szt.<br>Kefir 1 szt. /m/<br>Energia [kcal]: 2070<br>Białko [g]: 90,4<br>Tłuszcz [g]: 74,3<br>w tym NKT [g]: 33              |  |
| niedziela 13-09-2026                                                                                                                                                           |  | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 15 g /m/,<br>Polędwica drobiowa 60 g /<br>Mix sałat 10 g.        |  | Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml /s/,<br>Indyk gotowany 70 g /<br>Ryż brązowy 160 g /<br>Fasolka szparagowa 120 g /                                                       |  | Wafle ryżowe 50 g /<br>Serek wiejski 1 szt. /m/, Masło 15 g/m/<br>Papryka ¼ szt.                                      |  | Pomarańcza 1 szt.<br>Skyr naturalny 1 szt. /m/<br>Energia [kcal]: 2123<br>Białko [g]: 113,7<br>Tłuszcz [g]: 76,3<br>w tym NKT [g]: 31,9  |  |
| poniedziałek 14-09-2026                                                                                                                                                        |  | Wafle ryżowe 50 g /<br>Masło 15 g/m/,<br>Mozzarella 1 szt. /m/,<br>Sałata lodowa 50 g              |  | Zupa kukurydziana /s,*/<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/<br>Pierś drobiowa gotowana 70 g /<br>Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /<br>Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, */ |  | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 15 g/m/,<br>Jajko 1 szt. /I/<br>Polędwica wieprzowa 60 g /<br>Ogórek zielony 1 szt. |  | Nektarynka 1 szt.<br>Maślanka 1 szt.<br>Energia [kcal]: 2048<br>Białko [g]: 101,8<br>Tłuszcz [g]: 84,5<br>w tym NKT [g]: 34,6            |  |
| wtorek 15-09-2026                                                                                                                                                              |  | Wafle ryżowe 50 g /<br>Serek wiejski 1 szt. /m/<br>Masło 15 g /m/,<br>Pomidor 1 szt.               |  | Ziemniaki tłuczone 180 g /m/<br>Schab gotowany 70 g /<br>Buraczki tarte z cebulą 120 g /                                                                                       |  | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 15 g /m/,<br>Tuńczyk w oleju 120 g /r,*/<br>Awokado ½ szt.                          |  | Brzoskwinia 1 szt.<br>Jogurt naturalny 1 szt. /m/<br>Energia [kcal]: 2154<br>Białko [g]: 115<br>Tłuszcz [g]: 90,8<br>w tym NKT [g]: 32,1 |  |
| środa 16-09-2026                                                                                                                                                               |  | Wafle ryżowe 50 g /<br>Masło 15 g /m/,<br>Mozzarella 1 szt. /m/,<br>Papryka ¼ szt.                 |  | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m, */<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Pierś gotowana 70 g /<br>Surówka z kapusty białej 120 g /                      |  | Chleb bezglutenowy 100 g<br>Masło 15 g/m/,<br>Jajko 1 szt. /I, Polędwica wieprzowa 60 g<br>Ogórek małosolny 1 szt.    |  | Banan 1 szt.<br>Energia: 2062<br>Białko: 101,9<br>Tłuszcz: 80<br>w tym NKT: 36,5                                                         |  |
| Do wszystkich posiłków herbata 250 ml /<br>Do obiadu herbata owocowa.                                                                                                          |  |                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                       |  |                                                                                                                                          |  |
| Smaki jogurtów: Jogurt owocowy bez cukru - truskawka, brzoskwinia-mango,jagoda, malina, czereśnia, jabłko-gruszka ; Skyr smakowy - banan,banan-mango, banan-truskawka, borówka |  |                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                       |  |                                                                                                                                          |  |