

12.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , podstawowa , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Pasta drobiowa, ogórek, rzodkiewka, bułeczki mini, gruszka (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 507,2 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 18,7 Tłuszcze 18,0 węglowodany 67,7 (w tym cukry: 15,47)

Błonnik 5,9 sód 538,65 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,79

składniki: gruszka, bułeczka pszenno żytnia, ogórek, pierś z kurczaka, rzodkiewka, Serek śmietankowy, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Zupa włoska z makaronem orzo (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 202,7 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 7,2 Tłuszcze 2,6 węglowodany 38,4 (w tym cukry: 6,22)

Błonnik 3,3 sód 8,42 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,30

składniki: Woda, Pulpa pomidorowa, Makaron (semolinowy) orzo, cukinia, fasolka szparagowa, kapusta biała, groszek zielony, kukurydza, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka liście, olej rzepakowy, Bazylia,suszona, Oregano, suszone

alergeny: Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Obiad Kotlet pożarski pieczony, puree ziemniaczane, buraczki (pieczenie, gotowanie, smażenie)

Kaloryczność posiłku 741,3 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 38,7 Tłuszcze 26,3 węglowodany 91,5 (w tym cukry: 13,81)

Błonnik 8,9 sód 376,00 Nasycone kwasy tłuszczowe 10,82

składniki: ziemniaki, burak, pierś z kurczaka, mleko spożywcze 2% tłuszczu, bułka tarta, masło, jaja, olej rzepakowy, kajzerki, pietruszka liście

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p, Jaja

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki, pomidor, sałata, rogal maślany

Kaloryczność posiłku 645,3 Sposób przygotowania

Białko 26,1 Tłuszcze 16,2 węglowodany 102,2 (w tym cukry: 10,56)

Błonnik 9,7 sód 877,02 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,07

składniki: pomidor, rogale, chleb graham, chleb pszenno żytni, ser twarogowy półtłusty klinek, Jogurt naturalny, sałata, słonecznik nasiona, pietruszka liście, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p, Jaja

13.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , podstawowa , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Serek śmietankowy, masło, papryka, sałata, pieczywo graham, jabłko

Kaloryczność posiłku 576,9 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 21,2 Tłuszcze 22,7 węglowodany 75,7 (w tym cukry: 21,70)

Błonnik 11,3 sód 612,00 Nasycone kwasy tłuszczowe 13,61

składniki: jabłko, chleb graham, ser twarogowy półtłusty klinek, Jogurt naturalny, papryka czerwona, masło, sałata

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Krem z pomidorów (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 136,0 Sposób przygotowania

Białko 3,7 Tłuszcze 7,7 węglowodany 15,1 (w tym cukry: 9,26)

Błonnik 4,1 sód 245,93 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,53

składniki: Pomidory krojone, Bulion warzywny, włoszczyzna krojona w paski, cebula, olej rzepakowy, Pieprz czarny, sól, Oregano, suszone, Bazylia,suszona, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Plasterki kurczaka, sos z cukinią, ryż brązowy, brokuły (pieczenie, gotowanie, duszenie)

Kaloryczność posiłku 676,3 Sposób przygotowania

Białko 46,3 Tłuszcze 23,4 węglowodany 77,0 (w tym cukry: 6,17)

Błonnik 13,7 sód 127,57 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,30

składniki: pierś z kurczaka, brokuły, cukinia, ryż brązowy, Bulion mięsny, olej rzepakowy, Woda, Bazylia,suszona, Tymianek, suszony, skrobia ziemniaczna, sól, Pieprz czarny

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, masło, pasta z zielonego groszku, dżem owocowy, mix sałat, rzodkiewka

Kaloryczność posiłku 572,6 Sposób przygotowania

Białko 15,9 Tłuszcze 20,7 węglowodany 87,8 (w tym cukry: 21,16)

Błonnik 14,8 sód 448,13 Nasycone kwasy tłuszczowe 11,82

składniki: groszek zielony, rzodkiewka, chleb graham, chleb pszenno żytni, dżem brzoskwiniowy, sałata, Masło 82%, pietruszka liście, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

14.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , podstawowa , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Bułeczki pszenno żytnie, pasta jajeczna, ogórek, pomidor, serek naturalny, nektarynka (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 580,4 Sposób przygotowania

Białko 25,6 Tłuszcze 22,6 węglowodany 68,3 (w tym cukry: 16,71)

Błonnik 4,2 sól 647,04 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,83

składniki: Serek homogenizowany sztuka 150g, nektarynka, bułeczka pszenno żytnia , pomidor, ogórek, jaja, olej rzepakowy, Jogurt naturalny, musztarda, szczypiorek, koper ogrodowy

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i p. p, Soja, Gorczyca

Rodzaj posiłku Zupa Zupa cukiniowo-marchewkowa z ryżem (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 78,0 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 1,9 Tłuszcze 1,6 węglowodany 14,8 (w tym cukry: 2,67)

Błonnik 2,0 sól 20,75 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,09

składniki: Bulion warzywny, Woda, cukinia, marchew, ryż biały, koper ogrodowy, olej rzepakowy, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Serowe kotleciki drobiowe, sos śmietankowy, ziemniaki, mini marchewka (pieczenie, gotowanie, parowanie)

Kaloryczność posiłku 835,9 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 58,4 Tłuszcze 33,1 węglowodany 78,0 (w tym cukry: 11,05)

Błonnik 11,2 sól 161,72 Nasycone kwasy tłuszczowe 6,92

składniki: ziemniaki, pierś z kurczaka, Marchewka mini, śmietana wegańska 18 %, Bulion warzywny, jaja, Ser gouda mild, oliwa z oliwek, Mąka ziemniaczana, mąka pszenna typ 500

alergeny: Mleko i p. p, Jaja, Zboża zawierające gluten, Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, masło, wędlina drobiowa, mozzarella, pomidor, sałata

Kaloryczność posiłku 526,5 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 29,0 Tłuszcze 23,4 węglowodany 53,6 (w tym cukry: 3,27)

Błonnik 7,6 sól 1 057,70 Nasycone kwasy tłuszczowe 15,72

składniki: pomidor, chleb graham, chleb pszenno żytni, szynka z kurczaka, Mozzarella, sałata, Masło 82%

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

15.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , podstawowa , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Grahamka, masło, mozzarella biała, pomidor, sałata, jabłko

Kaloryczność posiłku 539,8 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 19,5 Tłuszcze 19,3 węglowodany 77,5 (w tym cukry: 20,02)

Błonnik 10,7 sód 620,58 Nasycone kwasy tłuszczowe 12,89

składniki: jabłko, bułka grahamka, pomidor, Mozzarella, Sałata masłowa, Masło 82%

alergeny: Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Zupa Rosół z makaronem (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 193,7 Sposób przygotowania

Białko 8,5 Tłuszcze 2,6 węglowodany 35,4 (w tym cukry: 4,34)

Błonnik 3,2 sód 30,69 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,29

składniki: Bulion warzywny, porcja rosółowa, makaron nitki, włoszczyzna krojona w paski

alergeny: Zboża zawierające gluten, Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Filet z dorsza z pieca, ziołowy sos, kasza owsiana, fasolka szparagowa (pieczenie, gotowanie, parowanie)

Kaloryczność posiłku 707,6 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 51,7 Tłuszcze 27,0 węglowodany 64,4 (w tym cukry: 3,92)

Błonnik 9,8 sód 8,51 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,62

składniki: Dorsz filet, fasolka szparagowa, Kasza owsiana, Bulion warzywny, oliwa z oliwek, koper ogrodowy, Sok z cytryn, skrobia ziemniaczna, Skórka z cytryny, Pieprz czarny

alergeny: Seler, Gorczyca, Ryby

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, pasta twarogowo-jajeczna, masło, ogórek, papryka, koktajl morela banan (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 643,0 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 22,0 Tłuszcze 25,4 węglowodany 86,8 (w tym cukry: 30,12)

Błonnik 10,5 sód 556,20 Nasycone kwasy tłuszczowe 12,21

składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu, banan, morele, papryka czerwona, ogórek, jaja, chleb graham, chleb pszenno żytni, ser twarogowy półtłusty, masło, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p, Jaja

16.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , podstawowa , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Pasta twarogowa z pieczonym burakiem, ogórek, sałata, mini bułeczki, gruszka (pieczenie)

Kaloryczność posiłku 473,1 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 10,8 Tłuszcze 16,3 węglowodany 71,0 (w tym cukry: 18,34)

Błonnik 6,1 sól 540,65 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,92

składniki: gruszka, bułeczka pszenno żytnia, ogórek, burak, Sałata lodowa, ser twarogowy chudy, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Zupa ogórkowa z ziemniaczkami (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 105,0 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 2,1 Tłuszcze 4,6 węglowodany 14,4 (w tym cukry: 1,98)

Błonnik 2,2 sól 20,43 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,29

składniki: Bulion warzywny, Ogórek kiszony, ziemniaki, marchew, por, seler korzeniowy, pietruszka korzeń, olej rzepakowy, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Kluski leniwe z sosem brzoskwińowym (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 773,6 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 24,8 Tłuszcze 6,2 węglowodany 154,0 (w tym cukry: 5,81)

Błonnik 1,5 sól 2,35 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,02

składniki: kluski leniwe (twaróg, mąka pszenna, jajka), brzoskwinia, skrobia kukurydziana

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, ser żółty, masło, ogórek, sałata, koktajl wielowocowy z mango

Kaloryczność posiłku 653,6 Sposób przygotowania

Białko 23,3 Tłuszcze 25,0 węglowodany 88,0 (w tym cukry: 30,94)

Błonnik 8,8 sól 852,49 Nasycone kwasy tłuszczowe 14,88

składniki: ogórek, sok pomarańczowy, Sok bananowy 100% bez cukru, chleb graham, banan, chleb pszenno żytni, mango, ser gouda, Sałata masłowa, Masło 82%

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

17.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , podstawowa , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb pszenno-żytni, szynka z piersi kurczaka, rzodkiewka, sałata, masło

Kaloryczność posiłku 446,6 Sposób przygotowania

Białko 20,1 Tłuszcze 19,0 węglowodany 53,0 (w tym cukry: 2,16)

Błonnik 8,7 sól 910,10 Nasycone kwasy tłuszczowe 11,52

składniki: chleb pszenno żytni, rzodkiewka, szynka z kurczaka, sałata, Masło 82%

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Lekkostrawna zupa jarzynowa (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 148,6 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 3,5 Tłuszcze 7,0 węglowodany 21,7 (w tym cukry: 8,99)

Błonnik 7,4 sól 126,86 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,52

składniki: Woda, marchew, cukinia, pietruszka korzeń, ziemniaki, seler korzeniowy, olej rzepakowy, pietruszka liście, Ziele angielskie

alergeny: Seler

Rodzaj posiłku Obiad Plasterki pieczonego indyka, duszone pieczarki, makaron pełnoziarnisty, surówka z marchewki (pieczenie, gotowanie, duszenie)

Kaloryczność posiłku 667,5 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 50,8 Tłuszcze 19,7 węglowodany 71,3 (w tym cukry: 12,77)

Błonnik 17,2 sól 177,87 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,15

składniki: pierś z indyka, pieczarka, marchew, Makaron orkiszowy, cebula, jabłko, śmietana wegańska 18 %, olej rzepakowy, koper ogrodowy, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, masło, parówki z szynki, papryka, ogórek, jogurt waniliowy (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 727,6 Sposób przygotowania

Białko 28,2 Tłuszcze 41,5 węglowodany 64,2 (w tym cukry: 12,36)

Błonnik 8,4 sól 1 074,81 Nasycone kwasy tłuszczowe 20,15

składniki: Jogurt naturalny, Parówki z szynki Naturalnie 100% , papryka czerwona, ogórek, chleb graham, chleb pszenno żytni, Masło 82%, Ekstrakt waniliowy

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p, Soja, Seler, Gorczyca

18.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , podstawowa , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb graham, serek śmietankowy z ziołami, wędlina drobiowa, sałata, pomidor, jogurtowy koktajl z truskawką (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 579,7 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 29,4 Tłuszcze 18,1 węglowodany 78,6 (w tym cukry: 25,70)

Błonnik 8,9 sód 959,76 Nasycone kwasy tłuszczowe 10,27

składniki: Jogurt naturalny, banan, Truskawka, chleb graham, Serek śmietankowy, pomidor, szynka z kurczaka, sałata, pietruszka liście, koper ogrodowy

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Zupa pomidorowa z ryżem (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 253,6 Sposób przygotowania

Białko 5,9 Tłuszcze 4,0 węglowodany 49,7 (w tym cukry: 6,62)

Błonnik 4,5 sód 31,90 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,14

składniki: Bulion warzywny, ryż biały, włoszczyzna krojona w paski, Koncentrat pomidorowy, cebula, śmietana wegańska 18 %

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Tofu naturalne, sos ze szpinakiem, ziemniaki, brokuły (pieczenie, gotowanie, parowanie)

Kaloryczność posiłku 621,4 Sposób przygotowania

Białko 39,0 Tłuszcze 24,7 węglowodany 66,4 (w tym cukry: 8,06)

Błonnik 10,3 sód 43,85 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,39

składniki: ziemniaki, Tofu naturalne , brokuły, szpinak, cebula, Śmietana 12 %, oliwa z oliwek

alergeny: Mleko i p. p, Soja

Rodzaj posiłku Kolacja Bułeczka mini, jajo gotowane, masło, pomidor, sałata, rogal maślany (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 623,6 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 18,9 Tłuszcze 18,8 węglowodany 94,1 (w tym cukry: 8,72)

Błonnik 4,2 sód 871,20 Nasycone kwasy tłuszczowe 8,90

składniki: bułeczka pszenno żytnia , pomidor, rogale, jaja, sałata, Masło 82%

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i p. p

12.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , wegetariańska , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Serek ziołowy, ogórek, rzodkiewka, bułeczki mini

Kaloryczność posiłku 353,3 Sposób przygotowania

Białko 8,8 Tłuszcze 12,7 węglowodany 50,2 (w tym cukry: 3,37)

Błonnik 3,4 sól 510,19 Nasycone kwasy tłuszczowe 8,07

składniki: bułeczka pszenno żytnia , ogórek, rzodkiewka, Serek śmietankowy, pietruszka liście, koper ogrodowy

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Zupa włoska z makaronem orzo [sz] (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 202,7 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 7,2 Tłuszcze 2,6 węglowodany 38,4 (w tym cukry: 6,22)

Błonnik 3,3 sól 8,42 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,30

składniki: Woda, Pulpa pomidorowa, Makaron (semolinowy) orzo, cukinia, fasolka szparagowa, kapusta biała, groszek zielony, kukurydza, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka liście, olej rzepakowy, Bazylia,suszona, Oregano, suszone

alergeny: Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Obiad Klopsy z czerwonej fasoli i suszonych pomidorów z puree ziemniaczane, buraczki (pieczenie, gotowanie, smażenie)

Kaloryczność posiłku 725,8 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 26,2 Tłuszcze 22,7 węglowodany 111,2 (w tym cukry: 22,81)

Błonnik 15,2 sól 504,45 Nasycone kwasy tłuszczowe 11,17

składniki: ziemniaki, burak, Fasola czerwona, jaja, bułka tarta, cebula, mleko spożywcze 2% tłuszczu , masło, marchew, Pomidory suszone, Bazylia, pietruszka liście, olej rzepakowy, Papryka mielona, słodka

alergeny: Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten, Jaja

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki, pomidor, sałata, rogal maślany

Kaloryczność posiłku 645,3 Sposób przygotowania

Białko 26,1 Tłuszcze 16,2 węglowodany 102,2 (w tym cukry: 10,56)

Błonnik 9,7 sól 877,02 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,07

składniki: pomidor, rogale, chleb graham, chleb pszenno żytni, ser twarogowy półtłusty klinek, Jogurt naturalny, sałata, słonecznik nasiona, pietruszka liście, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p, Jaja

13.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , wegetariańska , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Serek śmietankowy, masło, papryka, sałata, pieczywo graham, jabłko

Kaloryczność posiłku 576,9 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 21,2 Tłuszcze 22,7 węglowodany 75,7 (w tym cukry: 21,70)

Błonnik 11,3 sód 612,00 Nasycone kwasy tłuszczowe 13,61

składniki: jabłko, chleb graham, ser twarogowy półtłusty klinek, Jogurt naturalny, papryka czerwona, masło, sałata

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Krem z pomidorów (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 136,0 Sposób przygotowania

Białko 3,7 Tłuszcze 7,7 węglowodany 15,1 (w tym cukry: 9,26)

Błonnik 4,1 sód 245,93 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,53

składniki: Pomidory krojone, Bulion warzywny, włoszczyzna krojona w paski, cebula, olej rzepakowy, Pieprz czarny, sól, Oregano, suszone, Bazylia,suszona, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Tofu, sos z cukinią VEGE, ryż brązowy, brokuły (pieczenie, gotowanie, duszenie)

Kaloryczność posiłku 683,2 Sposób przygotowania

Białko 41,8 Tłuszcze 26,2 węglowodany 77,1 (w tym cukry: 7,82)

Błonnik 12,9 sód 43,76 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,47

składniki: Tofu naturalne, brokuły, cukinia, ryż brązowy, Bulion warzywny, Woda, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczna, sól, Pieprz czarny

alergeny: Soja, Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, masło, pasta z zielonego groszku, dżem owocowy, mix sałat, rzodkiewka

Kaloryczność posiłku 572,6 Sposób przygotowania

Białko 15,9 Tłuszcze 20,7 węglowodany 87,8 (w tym cukry: 21,16)

Błonnik 14,8 sód 448,13 Nasycone kwasy tłuszczowe 11,82

składniki: groszek zielony, rzodkiewka, chleb graham, chleb pszenno żytni, dżem brzoskwiniowy, sałata, Masło 82%, pietruszka liście, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

14.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , wegetariańska , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Bułeczki pszenno żytnie, pasta jajeczna, ogórek, pomidor, serek naturalny, nektarynka (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 580,4 Sposób przygotowania

Białko 25,6 Tłuszcze 22,6 węglowodany 68,3 (w tym cukry: 16,71)

Błonnik 4,2 sól 647,04 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,83

składniki: Serek homogenizowany sztuka 150g, nektarynka, bułeczka pszenno żytnia , pomidor, ogórek, jaja, olej rzepakowy, Jogurt naturalny, musztarda, szczypiorek, koper ogrodowy

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i p. p, Soja, Gorczyca

Rodzaj posiłku Zupa Zupa cukiniowo-marchewkowa z ryżem (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 78,0 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 1,9 Tłuszcze 1,6 węglowodany 14,8 (w tym cukry: 2,67)

Błonnik 2,0 sól 20,75 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,09

składniki: Bulion warzywny, Woda, cukinia, marchew, ryż biały, koper ogrodowy, olej rzepakowy, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Kotleciki serowe VEGE, sos śmietankowy, ziemniaki, mini marchewka (pieczenie, gotowanie, parowanie)

Kaloryczność posiłku 866,2 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 27,4 Tłuszcze 40,1 węglowodany 104,1 (w tym cukry: 14,66)

Błonnik 17,2 sól 200,15 Nasycone kwasy tłuszczowe 7,26

składniki: ziemniaki, Marchewka mini, Bulion warzywny, śmietana wegańska 18 %, soczewica czerwona, marchew, cukinia, jaja, Ser cheddar, oliwa z oliwek, cebula, Płatki owsiane , olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka liście, czosnek, Papryka mielona, słodka, Papryka wędzona, Majeranek, suszony, Kmin rzymski

alergeny: Seler, Gorczyca, Jaja, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, masło, mozzarella, pomidor, sałata

Kaloryczność posiłku 478,4 Sposób przygotowania

Białko 18,4 Tłuszcze 22,8 węglowodany 53,5 (w tym cukry: 3,17)

Błonnik 7,6 sól 591,20 Nasycone kwasy tłuszczowe 15,58

składniki: pomidor, chleb graham, chleb pszenno żytni, Mozzarella, sałata, Masło 82%

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

15.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , wegetariańska , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Grahamka, masło, mozzarella biała, pomidor, sałata, jabłko

Kaloryczność posiłku 539,8 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 19,5 Tłuszcze 19,3 węglowodany 77,5 (w tym cukry: 20,02)

Błonnik 10,7 sód 620,58 Nasycone kwasy tłuszczowe 12,89

składniki: jabłko, bułka grahamka, pomidor, Mozzarella, Sałata masłowa, Masło 82%

alergeny: Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Zupa Krem z białych warzyw (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 289,7 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 4,6 Tłuszcze 18,8 węglowodany 29,3 (w tym cukry: 8,20)

Błonnik 7,8 sód 105,78 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,79

składniki: Woda, pietruszka korzeń, ziemniaki, marchew, seler korzeniowy, oliwa z oliwek

alergeny: Seler

Rodzaj posiłku Obiad Tofu z pieca, ziołowy sos, kasza owsiana, fasolka szparagowa (pieczenie, gotowanie, parowanie)

Kaloryczność posiłku 599,2 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 26,9 Tłuszcze 25,2 węglowodany 66,1 (w tym cukry: 4,40)

Błonnik 10,3 sód 8,33 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,22

składniki: fasolka szparagowa, Tofu naturalne, Bulion warzywny, Kasza owsiana, oliwa z oliwek, koper ogrodowy, skrobia ziemniaczna, Sok z cytryn, Skórka z cytryny, Pieprz czarny

alergeny: Seler, Gorczyca, Soja

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, pasta twarogowo-jajeczna, masło, ogórek, papryka, koktajl morela banan (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 643,0 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 22,0 Tłuszcze 25,4 węglowodany 86,8 (w tym cukry: 30,12)

Błonnik 10,5 sód 556,20 Nasycone kwasy tłuszczowe 12,21

składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu, banan, morele, papryka czerwona, ogórek, jaja, chleb graham, chleb pszenno żytni, ser twarogowy półtłusty, masło, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p, Jaja

16.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , wegetariańska , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Pasta twarogowa z pieczonym burakiem, ogórek, sałata, mini bułeczki, gruszka (pieczenie)

Kaloryczność posiłku 473,1 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 10,8 Tłuszcze 16,3 węglowodany 71,0 (w tym cukry: 18,34)

Błonnik 6,1 sól 540,65 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,92

składniki: gruszka, bułeczka pszenno żytnia , ogórek, burak, Sałata lodowa, ser twarogowy chudy, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Zupa ogórkowa z ziemniaczkami (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 105,0 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 2,1 Tłuszcze 4,6 węglowodany 14,4 (w tym cukry: 1,98)

Błonnik 2,2 sól 20,43 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,29

składniki: Bulion warzywny, Ogórek kiszony, ziemniaki, marchew, por, seler korzeniowy, pietruszka korzeń, olej rzepakowy, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Kluski leniwe z sosem brzoskwiniovym (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 773,6 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 24,8 Tłuszcze 6,2 węglowodany 154,0 (w tym cukry: 5,81)

Błonnik 1,5 sól 2,35 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,02

składniki: kluski leniwe (twaróg, mąka pszenna, jajka), brzoskwinia, skrobia kukurydziana

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, ser żółty, masło, ogórek, sałata, koktajl wielowocowy z mango

Kaloryczność posiłku 653,6 Sposób przygotowania

Białko 23,3 Tłuszcze 25,0 węglowodany 88,0 (w tym cukry: 30,94)

Błonnik 8,8 sól 852,49 Nasycone kwasy tłuszczowe 14,88

składniki: ogórek, sok pomarańczowy, Sok bananowy 100% bez cukru, chleb graham, banan, chleb pszenno żytni, mango, ser gouda, Sałata masłowa, Masło 82%

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

17.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , wegetariańska , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb pszenno-żytni, tofu, rzodkiewka, sałata, masło

Kaloryczność posiłku 425,1 Sposób przygotowania

Białko 17,1 Tłuszcze 17,9 węglowodany 53,4 (w tym cukry: 2,28)

Błonnik 9,0 sód 443,60 Nasycone kwasy tłuszczowe 9,23

składniki: chleb pszenno żytni, rzodkiewka, Tofu naturalne , sałata, Masło 82%

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p, Soja

Rodzaj posiłku Zupa Lekkostrawna zupa jarzynowa (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 148,6 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 3,5 Tłuszcze 7,0 węglowodany 21,7 (w tym cukry: 8,99)

Błonnik 7,4 sód 126,86 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,52

składniki: Woda, marchew, cukinia, pietruszka korzeń, ziemniaki, seler korzeniowy, olej rzepakowy, pietruszka liście, Ziele angielskie

alergeny: Seler

Rodzaj posiłku Obiad Kotleciki z ciecioriki, duszone pieczarki, makaron, surówka z marchewki (pieczenie, gotowanie, duszenie)

Kaloryczność posiłku 763,4 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 25,5 Tłuszcze 27,6 węglowodany 104,2 (w tym cukry: 12,63)

Błonnik 23,3 sód 1 028,83 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,44

składniki: Ciecierzycza, marchew, Makaron orkiszowy, pieczarka, jabłko, cebula, bułka tarta, Woda, olej rzepakowy, Sos sojowy, śmietana wegańska 18 %, sezam, Sok z limonki, koper ogrodowy, czosnek, Imbir, korzeń, Kolendra

alergeny: Zboża zawierające gluten, Soja, Nasiona sezamu

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, masło, mozzarella, papryka, ogórek, jogurt waniliowy

Kaloryczność posiłku 664,4 Sposób przygotowania

Białko 31,5 Tłuszcze 32,7 węglowodany 64,8 (w tym cukry: 12,90)

Błonnik 8,4 sód 745,21 Nasycone kwasy tłuszczowe 22,47

składniki: Jogurt naturalny, Mozzarella, papryka czerwona, ogórek, chleb graham, chleb pszenno żytni, Masło 82%, Ekstrakt waniliowy

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

18.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , wegetariańska , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb graham, serek śmietankowy z ziołami, sałata, pomidor, jogurtowy koktajl z truskawką (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 531,7 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 18,8 Tłuszcze 17,5 węglowodany 78,5 (w tym cukry: 25,60)

Błonnik 8,9 sód 493,26 Nasycone kwasy tłuszczowe 10,13

składniki: Jogurt naturalny, chleb graham, pomidor, banan, Truskawka, Serek śmietankowy, sałata, pietruszka liście, koper ogrodowy

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Zupa pomidorowa z ryżem (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 253,6 Sposób przygotowania

Białko 5,9 Tłuszcze 4,0 węglowodany 49,7 (w tym cukry: 6,62)

Błonnik 4,5 sód 31,90 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,14

składniki: Bulion warzywny, ryż biały, włoszczyzna krojona w paski, Koncentrat pomidorowy, cebula, śmietana wegańska 18 %

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Tofu naturalne, sos ze szpinakiem, ziemniaki, brokuły (pieczenie, gotowanie, parowanie)

Kaloryczność posiłku 621,4 Sposób przygotowania

Białko 39,0 Tłuszcze 24,7 węglowodany 66,4 (w tym cukry: 8,06)

Błonnik 10,3 sód 43,85 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,39

składniki: ziemniaki, Tofu naturalne , brokuły, szpinak, cebula, Śmietana 12 %, oliwa z oliwek

alergeny: Mleko i p. p, Soja

Rodzaj posiłku Kolacja Bułeczka mini, jajo gotowane, masło, pomidor, sałata, rogal maślany (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 623,6 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 18,9 Tłuszcze 18,8 węglowodany 94,1 (w tym cukry: 8,72)

Błonnik 4,2 sód 871,20 Nasycone kwasy tłuszczowe 8,90

składniki: bułeczka pszenno żytnia , pomidor, rogale, jaja, sałata, Masło 82%

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i p. p

12.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Pasta drobiowa, ogórek, rzodkiewka, bułeczki mini, gruszka (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 507,2 Sposób przygotowania

Białko 18,7 Tłuszcze 18,0 węglowodany 67,7 (w tym cukry: 15,47)

Błonnik 5,9 sód 538,65 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,79

składniki: gruszka, bułeczka pszenno żytnia , ogórek, pierś z kurczaka, rzodkiewka, Serek śmietankowy, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Zupa włoska z makaronem pełne ziarno (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 219,8 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 8,4 Tłuszcze 2,8 węglowodany 40,9 (w tym cukry: 7,03)

Błonnik 5,1 sód 9,15 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,32

składniki: Woda, Pulpa pomidorowa, Makaron penne pełne ziarno, cukinia, fasolka szparagowa, kapusta biała, groszek zielony, kukurydza, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka liście, olej rzepakowy, Bazylia,suszona, Oregano, suszone

alergeny: Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Obiad Kotlet pożarski pieczony, puree ziemniaczane, buraczki (pieczenie, gotowanie, smażenie)

Kaloryczność posiłku 741,3 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 38,7 Tłuszcze 26,3 węglowodany 91,5 (w tym cukry: 13,81)

Błonnik 8,9 sód 376,00 Nasycone kwasy tłuszczowe 10,82

składniki: ziemniaki, burak, pierś z kurczaka, mleko spożywcze 2% tłuszczu , bułka tarta, masło, jaja, olej rzepakowy, kajzerki, pietruszka liście

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p, Jaja

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki, pomidor, sałata

Kaloryczność posiłku 520,5 Sposób przygotowania

Białko 26,6 Tłuszcze 17,1 węglowodany 68,1 (w tym cukry: 5,20)

Błonnik 9,9 sód 733,98 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,08

składniki: pomidor, chleb pszenno żytni, ser twarogowy półtłusty klinek, chleb graham, jogurt naturalny, sałata, słonecznik nasiona, pietruszka liście, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

13.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Serek śmietankowy, masło, papryka, sałata, pieczywo graham, jabłko

Kaloryczność posiłku 660,5 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 26,7 Tłuszcze 28,6 węglowodany 77,2 (w tym cukry: 23,16)

Błonnik 11,3 sód 697,45 Nasycone kwasy tłuszczowe 17,44

składniki: jabłko, chleb graham, papryka czerwona, ser twarogowy półtłusty klinek, jogurt naturalny, masło, sałata

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Krem z pomidorów (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 136,0 Sposób przygotowania

Białko 3,7 Tłuszcze 7,7 węglowodany 15,1 (w tym cukry: 9,26)

Błonnik 4,1 sód 245,93 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,53

składniki: Pomidory krojone, Bulion warzywny, włoszczyzna krojona w paski, cebula, olej rzepakowy, Pieprz czarny, sól, Oregano, suszone, Bazylia, suszona, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Plasterki kurczaka, sos z cukinią, ryż brązowy, brokuły (pieczenie, gotowanie, duszenie)

Kaloryczność posiłku 676,3 Sposób przygotowania

Białko 46,3 Tłuszcze 23,4 węglowodany 77,0 (w tym cukry: 6,17)

Błonnik 13,7 sód 127,57 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,30

składniki: pierś z kurczaka, brokuły, cukinia, ryż brązowy, Bulion mięsny, olej rzepakowy, Woda, Bazylia, suszona, Tymianek, suszony, skrobia ziemniaczna, sól, Pieprz czarny

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, masło, pasta z zielonego groszku, mix sałat, rzodkiewka

Kaloryczność posiłku 477,6 Sposób przygotowania

Białko 16,9 Tłuszcze 17,0 węglowodany 71,7 (w tym cukry: 4,55)

Błonnik 15,4 sód 447,83 Nasycone kwasy tłuszczowe 9,15

składniki: groszek zielony, rzodkiewka, chleb graham, chleb pszenno żytni, sałata, Masło 82%, pietruszka liście, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

14.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Bułeczki pszenno żytnie, pasta jajeczna, ogórek, pomidor, serek naturalny, nektarynka (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 580,4 Sposób przygotowania

Białko 25,6 Tłuszcze 22,6 węglowodany 68,3 (w tym cukry: 16,71)

Błonnik 4,2 sól 647,04 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,83

składniki: Serek homogenizowany sztuka 150g, nektarynka, bułeczka pszenno żytnia , pomidor, ogórek, jaja, olej rzepakowy, Jogurt naturalny, musztarda, szczypiorek, koper ogrodowy

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i p. p, Soja, Gorczyca

Rodzaj posiłku Zupa Zupa cukiniowo-marchewkowa z ryżem brązowym (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 76,8 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 2,0 Tłuszcze 1,8 węglowodany 14,6 (w tym cukry: 2,74)

Błonnik 2,8 sól 21,27 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,14

składniki: Bulion warzywny, Woda, cukinia, marchew, ryż brązowy, koper ogrodowy, olej rzepakowy, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Filet drobiowy, sos śmietankowy (bm), ziemniaki, mini marchewka (pieczenie, gotowanie, parowanie)

Kaloryczność posiłku 839,4 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 47,3 Tłuszcze 43,8 węglowodany 65,5 (w tym cukry: 10,67)

Błonnik 10,5 sól 122,14 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,27

składniki: ziemniaki, pierś z kurczaka, Marchewka mini, śmietana węgierska 18 %, Bulion warzywny, oliwa z oliwek

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, masło, wędlina drobiowa, mozzarella, pomidor, sałata

Kaloryczność posiłku 526,5 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 29,0 Tłuszcze 23,4 węglowodany 53,6 (w tym cukry: 3,27)

Błonnik 7,6 sól 1 057,70 Nasycone kwasy tłuszczowe 15,72

składniki: pomidor, chleb graham, chleb pszenno żytni, szynka z kurczaka, Mozzarella, sałata, Masło 82%

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

15.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Grahamka, masło, mozzarella biała, pomidor, sałata, jabłko

Kaloryczność posiłku 539,8 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 19,5 Tłuszcze 19,3 węglowodany 77,5 (w tym cukry: 20,02)

Błonnik 10,7 sód 620,58 Nasycone kwasy tłuszczowe 12,89

składniki: jabłko, bułka grahamka, pomidor, Mozzarella, Sałata masłowa, Masło 82%

alergeny: Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Zupa Krem z białych warzyw (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 289,7 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 4,6 Tłuszcze 18,8 węglowodany 29,3 (w tym cukry: 8,20)

Błonnik 7,8 sód 105,78 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,79

składniki: Woda, pietruszka korzeń, ziemniaki, marchew, seler korzeniowy, oliwa z oliwek

alergeny: Seler

Rodzaj posiłku Obiad Filet z dorsza z pieca, ziołowy sos, kasza owsiana, fasolka szparagowa (pieczenie, gotowanie, parowanie)

Kaloryczność posiłku 707,6 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 51,7 Tłuszcze 27,0 węglowodany 64,4 (w tym cukry: 3,92)

Błonnik 9,8 sód 8,51 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,62

składniki: Dorsz filet, fasolka szparagowa, Kasza owsiana, Bulion warzywny, oliwa z oliwek, koper ogrodowy, Sok z cytryny, skrobia ziemniaczna, Skórka z cytryny, Pieprz czarny

alergeny: Seler, Gorczyca, Ryby

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, pasta twarogowo-jajeczna, masło, ogórek, papryka, koktajl morela banan (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 605,6 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 21,9 Tłuszcze 21,3 węglowodany 86,8 (w tym cukry: 30,09)

Błonnik 10,5 sód 555,75 Nasycone kwasy tłuszczowe 9,47

składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu, papryka czerwona, ogórek, banan, morele, chleb graham, chleb pszenno żytni, jaja, ser twarogowy półtłusty, masło, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p, Jaja

16.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Pasta twarogowa z pieczonym burakiem, ogórek, sałata, mini bułeczki, gruszka (pieczenie)

Kaloryczność posiłku 473,1 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 10,8 Tłuszcze 16,3 węglowodany 71,0 (w tym cukry: 18,34)

Błonnik 6,1 sól 540,65 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,92

składniki: gruszka, bułeczka pszenno żytnia , ogórek, burak, Sałata lodowa, ser twarogowy chudy, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Zupa ogórkowa z ziemniaczkami (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 105,0 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 2,1 Tłuszcze 4,6 węglowodany 14,4 (w tym cukry: 1,98)

Błonnik 2,2 sól 20,43 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,29

składniki: Bulion warzywny, Ogórek kiszony, ziemniaki, marchew, por, seler korzeniowy, pietruszka korzeń, olej rzepakowy, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Kluski leniwe z sosem brzoskwinowym i orzechami (gotowanie, prażenie)

Kaloryczność posiłku 866,8 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 25,3 Tłuszcze 24,1 węglowodany 138,2 (w tym cukry: 8,37)

Błonnik 4,6 sól 3,54 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,37

składniki: kluski leniwe (twaróg, mąka pszenna, jajka), brzoskwinia, orzechy laskowe, skrobia kukurydziana

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i p. p, Orzechy

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, ser żółty, masło, ogórek, sałata, jogurt naturalny

Kaloryczność posiłku 597,9 Sposób przygotowania

Białko 28,8 Tłuszcze 29,0 węglowodany 58,7 (w tym cukry: 8,88)

Błonnik 7,0 sól 906,90 Nasycone kwasy tłuszczowe 17,43

składniki: Jogurt naturalny 150g , ogórek, chleb graham, chleb pszenno żytni, ser gouda, Sałata masłowa, Masło 82%

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

17.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb pszenno-żytni, szynka z piersi kurczaka, rzodkiewka, sałata, masło

Kaloryczność posiłku 446,6 Sposób przygotowania

Białko 20,1 Tłuszcze 19,0 węglowodany 53,0 (w tym cukry: 2,16)

Błonnik 8,7 sód 910,10 Nasycone kwasy tłuszczowe 11,52

składniki: chleb pszenno żytni, rzodkiewka, szynka z kurczaka, sałata, Masło 82%

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Lekkostrawna zupa jarzynowa (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 148,6 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 3,5 Tłuszcze 7,0 węglowodany 21,7 (w tym cukry: 8,99)

Błonnik 7,4 sód 126,86 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,52

składniki: Woda, marchew, cukinia, pietruszka korzeń, ziemniaki, seler korzeniowy, olej rzepakowy, pietruszka liście, Ziele angielskie

alergeny: Seler

Rodzaj posiłku Obiad Plasterki pieczonego indyka, duszone pieczarki, makaron pełnoziarnisty, surówka z marchewki (pieczenie, gotowanie, duszenie)

Kaloryczność posiłku 667,5 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 50,8 Tłuszcze 19,7 węglowodany 71,3 (w tym cukry: 12,77)

Błonnik 17,2 sód 177,87 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,15

składniki: pierś z indyka, pieczarka, marchew, Makaron orkiszowy, cebula, jabłko, śmietana wegańska 18 %, olej rzepakowy, koper ogrodowy, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, masło, parówki z szynki, papryka, ogórek, jogurt naturalny (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 727,4 Sposób przygotowania

Białko 28,2 Tłuszcze 41,5 węglowodany 64,2 (w tym cukry: 12,32)

Błonnik 8,4 sód 1 074,80 Nasycone kwasy tłuszczowe 20,15

składniki: Jogurt naturalny 150g, Parówki z szynki Naturalnie 100%, papryka czerwona, ogórek, chleb graham, chleb pszenno żytni, Masło 82%

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p, Soja, Seler, Gorczyca

18.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb graham, serek śmietankowy z ziołami, wędlina drobiowa, sałata, pomidor, jogurtowy koktajl z truskawką (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 726,6 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 39,0 Tłuszcze 25,6 węglowodany 89,5 (w tym cukry: 26,64)

Błonnik 10,4 sód 1 327,33 Nasycone kwasy tłuszczowe 14,89

składniki: Jogurt naturalny, Serek śmietankowy, banan, Truskawka, chleb graham, pomidor, szynka z kurczaka, sałata, pietruszka liście, koper ogrodowy

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Zupa pomidorowa z ryżem pełne ziarno (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 249,1 Sposób przygotowania

Białko 7,2 Tłuszcze 2,4 węglowodany 54,1 (w tym cukry: 10,88)

Błonnik 9,4 sód 76,06 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,35

składniki: Pomidory krojone, Bulion warzywny, ryż brązowy, marchew, seler korzeniowy, papryka czerwona, cebula, Koncentrat pomidorowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Tofu naturalne, sos ze szpinakiem, ziemniaki, brokuły (pieczenie, gotowanie, parowanie)

Kaloryczność posiłku 621,4 Sposób przygotowania

Białko 39,0 Tłuszcze 24,7 węglowodany 66,4 (w tym cukry: 8,06)

Błonnik 10,3 sód 43,85 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,39

składniki: ziemniaki, Tofu naturalne , brokuły, szpinak, cebula, Śmietana 12 %, oliwa z oliwek

alergeny: Mleko i p. p, Soja

Rodzaj posiłku Kolacja Bułeczka mini, jajo gotowane, masło, pomidor, sałata (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 377,6 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 12,5 Tłuszcze 14,4 węglowodany 48,3 (w tym cukry: 2,50)

Błonnik 2,9 sód 572,70 Nasycone kwasy tłuszczowe 7,63

składniki: bułeczka pszenno żytnia , pomidor, jaja, sałata, Masło 82%

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i p. p

12.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , bez mleka , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Pasta drobiowa (bm), ogórek, rzodkiewka, bułeczki mini, gruszka (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 659,2 Sposób przygotowania

Białko 31,6 Tłuszcze 19,1 węglowodany 89,7 (w tym cukry: 15,28)

Błonnik 6,7 sól 920,55 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,37

składniki: herbata czarna, bułeczka pszenno żytnia , gruszka, pierś z kurczaka, ogórek, rzodkiewka, majonez

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Gorczyca

Rodzaj posiłku Zupa Zupa włoska z makaronem orzo [sz] (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 202,7 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 7,2 Tłuszcze 2,6 węglowodany 38,4 (w tym cukry: 6,22)

Błonnik 3,3 sól 8,42 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,30

składniki: Woda, Pulpa pomidorowa, Makaron (semolinowy) orzo, cukinia, fasolka szparagowa, kapusta biała, groszek zielony, kukurydza, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka liście, olej rzepakowy, Bazylia,suszona, Oregano, suszone

alergeny: Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Obiad Kotlet pożarski pieczony (bm), ziemniaki z wody, buraczki (pieczenie, gotowanie, smażenie)

Kaloryczność posiłku 620,1 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 37,6 Tłuszcze 12,2 węglowodany 94,4 (w tym cukry: 11,66)

Błonnik 9,4 sól 1 043,73 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,48

składniki: ziemniaki, burak, pierś z kurczaka, bułka tarta, jaja, olej rzepakowy, kajzerki, pietruszka liście, koper ogrodowy, sól

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, dżem, roślinny tłuszcz do smarowania, pomidor, sałata, wafle ryżowe (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 588,0 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 12,7 Tłuszcze 14,7 węglowodany 104,7 (w tym cukry: 19,90)

Błonnik 8,1 sól 442,20 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,83

składniki: pomidor, chleb graham, chleb pszenno żytni, dżem brzoskwiniowy, Wafle ryżowe naturalne, sałata, Margaryna

alergeny: Zboża zawierające gluten

13.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , bez mleka , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Wędlina drobiowa, roślinny tłuszcz do smarowania, papryka, sałata, pieczywo graham, jabłko

Kaloryczność posiłku 601,8 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 28,8 Tłuszcze 20,0 węglowodany 82,6 (w tym cukry: 18,95)

Błonnik 12,6 sód 1 273,40 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,37

składniki: jabłko, chleb graham, szynka z kurczaka, papryka czerwona, Margaryna, sałata

alergeny: Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Zupa Krem z pomidorów (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 136,0 Sposób przygotowania

Białko 3,7 Tłuszcze 7,7 węglowodany 15,1 (w tym cukry: 9,26)

Błonnik 4,1 sód 245,93 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,53

składniki: Pomidory krojone, Bulion warzywny, włoszczyzna krojona w paski, cebula, olej rzepakowy, Pieprz czarny, sól, Oregano, suszone, Bazylia,suszona, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Plasterki kurczaka, sos z cukinią, ryż brązowy, brokuły (pieczenie, gotowanie, duszenie)

Kaloryczność posiłku 676,3 Sposób przygotowania

Białko 46,3 Tłuszcze 23,4 węglowodany 77,0 (w tym cukry: 6,17)

Błonnik 13,7 sód 127,57 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,30

składniki: pierś z kurczaka, brokuły, cukinia, ryż brązowy, Bulion mięsny, olej rzepakowy, Woda, Bazylia,suszona, Tymianek, suszony, skrobia ziemniaczna, sól, Pieprz czarny

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, roślinny tłuszcz do smarowania, pasta z zielonego groszku, mix sałat, rzodkiewka

Kaloryczność posiłku 538,2 Sposób przygotowania

Białko 18,7 Tłuszcze 21,3 węglowodany 76,3 (w tym cukry: 5,10)

Błonnik 17,1 sód 448,89 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,63

składniki: groszek zielony, rzodkiewka, chleb graham, chleb pszenno żytni, Margaryna, sałata, pietruszka liście, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten

14.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , bez mleka , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Bułeczki pszenno żytnie, pasta jajeczna (bm), ogórek, pomidor, jogurt kokosowy, nektarynka (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 551,6 Sposób przygotowania

Białko 14,0 Tłuszcze 21,8 węglowodany 74,8 (w tym cukry: 24,41)

Błonnik 4,2 sól 620,28 Nasycone kwasy tłuszczowe 8,22

składniki: Jogurt kokosowy, nektarynka, bułeczka pszenno żytnia , pomidor, ogórek, jaja, olej rzepakowy, musztarda, szczypiorek, koper ogrodowy

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Soja, Gorczyca, Orzechy

Rodzaj posiłku Zupa Zupa cukiniowo-marchewkowa z ryżem (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 78,0 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 1,9 Tłuszcze 1,6 węglowodany 14,8 (w tym cukry: 2,67)

Błonnik 2,0 sól 20,75 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,09

składniki: Bulion warzywny, Woda, cukinia, marchew, ryż biały, koper ogrodowy, olej rzepakowy, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Pulpecik drobiowy, sos śmietankowy (bm), ziemniaki, mini marchewka (pieczenie, gotowanie, parowanie)

Kaloryczność posiłku 941,0 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 50,5 Tłuszcze 44,4 węglowodany 86,8 (w tym cukry: 12,36)

Błonnik 12,3 sól 278,87 Nasycone kwasy tłuszczowe 7,06

składniki: ziemniaki, Kurczak mięso mielone, Marchewka mini, śmietana wegańska 18 %, Bulion warzywny, jaja, marchew, oliwa z oliwek, kajzerki, Mąka pszenna, bułka tarta

alergeny: Seler, Gorczyca, Zboża zawierające gluten, Jaja

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, tłuszcz roślinny do smarowania, wędlina drobiowa, pomidor, sałata

Kaloryczność posiłku 506,2 Sposób przygotowania

Białko 26,3 Tłuszcze 22,9 węglowodany 52,7 (w tym cukry: 2,90)

Błonnik 7,6 sól 1 187,60 Nasycone kwasy tłuszczowe 6,35

składniki: pomidor, szynka z kurczaka, chleb graham, chleb pszenno żytni, Margaryna, sałata

alergeny: Zboża zawierające gluten

15.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , bez mleka , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Grahamka, tłuszcz roślinny do smarowania, wędlina drobiowa, pomidor, sałata, jabłko

Kaloryczność posiłku 588,3 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 31,6 Tłuszcze 19,7 węglowodany 76,8 (w tym cukry: 19,82)

Błonnik 10,7 sód 1 403,58 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,32

składniki: jabłko, szynka z kurczaka, bułka grahamka, pomidor, Margaryna, Sałata masłowa

alergeny: Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Zupa Rosół z makaronem (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 193,7 Sposób przygotowania

Białko 8,5 Tłuszcze 2,6 węglowodany 35,4 (w tym cukry: 4,34)

Błonnik 3,2 sód 30,69 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,29

składniki: Bulion warzywny, porcja rosółowa, makaron nitki, włoszczyzna krojona w paski

alergeny: Zboża zawierające gluten, Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Filet z dorsza z pieca, ziołowy sos, kasza owsiana, fasolka szparagowa (pieczenie, gotowanie, parowanie)

Kaloryczność posiłku 707,6 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 51,7 Tłuszcze 27,0 węglowodany 64,4 (w tym cukry: 3,92)

Błonnik 9,8 sód 8,51 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,62

składniki: Dorsz filet, fasolka szparagowa, Kasza owsiana, Bulion warzywny, oliwa z oliwek, koper ogrodowy, Sok z cytryn, skrobia ziemniaczna, Skórka z cytryny, Pieprz czarny

alergeny: Seler, Gorczyca, Ryby

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, pasta jajeczna (bm), tłuszcz roślinny do smarowania, ogórek, papryka, koktajl morela banan (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 588,5 Sposób przygotowania

Białko 16,7 Tłuszcze 23,9 węglowodany 82,0 (w tym cukry: 24,60)

Błonnik 10,8 sód 571,85 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,68

składniki: Mleko migdałowe niesłodzone fortyfikowane , papryka czerwona, ogórek, banan, chleb graham, morele, chleb pszenno żytni, jaja, Margaryna, olej rzepakowy, musztarda , koper ogrodowy, szczypiorek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Soja, Gorczyca, Orzechy

16.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , bez mleka , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Pasta z tofu i pieczonym burakiem, ogórek, sałata, mini bułeczki, gruszka (pieczenie)

Kaloryczność posiłku 654,0 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 16,7 Tłuszcze 23,4 węglowodany 94,0 (w tym cukry: 18,87)

Błonnik 7,4 sól 787,76 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,20

składniki: bułeczka pszenno żytnia , gruszka, ogórek, burak, Tofu naturalne , Sałata lodowa, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Soja

Rodzaj posiłku Zupa Zupa ogórkowa z ziemniaczkami (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 105,0 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 2,1 Tłuszcze 4,6 węglowodany 14,4 (w tym cukry: 1,98)

Błonnik 2,2 sól 20,43 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,29

składniki: Bulion warzywny, Ogórek kiszony, ziemniaki, marchew, por, seler korzeniowy, pietruszka korzeń, olej rzepakowy, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Kopytka z sosem brzoskwiniowym (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 552,9 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 15,8 Tłuszcze 3,8 węglowodany 117,5 (w tym cukry: 13,39)

Błonnik 8,2 sól 61,15 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,03

składniki: ziemniaki, brzoskwinia, mąka pszenna typ 500, jaja, skrobia kukurydziana

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, dżem, tłuszcz roślinny do smarowania, ogórek, sałata, koktajl wielowocowy z mango

Kaloryczność posiłku 655,0 Sposób przygotowania

Białko 10,9 Tłuszcze 22,3 węglowodany 107,0 (w tym cukry: 47,80)

Błonnik 9,2 sól 449,39 Nasycone kwasy tłuszczowe 6,22

składniki: ogórek, sok pomarańczowy, Sok bananowy 100% bez cukru, chleb graham, banan, chleb pszenno żytni, dżem brzoskwiniowy, mango, Margaryna, Sałata masłowa

alergeny: Zboża zawierające gluten

17.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , bez mleka , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb pszenno-żytni, szynka z piersi kurczaka, rzodkiewka, sałata, tłuszcz roślinny do smarowania

Kaloryczność posiłku 404,6 Sposób przygotowania

Białko 20,0 Tłuszcze 14,5 węglowodany 52,9 (w tym cukry: 2,04)

Błonnik 8,7 sód 910,10 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,97

składniki: chleb pszenno żytni, rzodkiewka, szynka z kurczaka, sałata, Margaryna

alergeny: Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Zupa Lekkostrawna zupa jarzynowa (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 148,6 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 3,5 Tłuszcze 7,0 węglowodany 21,7 (w tym cukry: 8,99)

Błonnik 7,4 sód 126,86 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,52

składniki: Woda, marchew, cukinia, pietruszka korzeń, ziemniaki, seler korzeniowy, olej rzepakowy, pietruszka liście, Ziele angielskie

alergeny: Seler

Rodzaj posiłku Obiad Plasterki pieczonego indyka, duszone pieczarki, makaron pełnoziarnisty, surówka z marchewki (pieczenie, gotowanie, duszenie)

Kaloryczność posiłku 667,5 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 50,8 Tłuszcze 19,7 węglowodany 71,3 (w tym cukry: 12,77)

Błonnik 17,2 sód 177,87 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,15

składniki: pierś z indyka, pieczarka, marchew, Makaron orkiszowy, cebula, jabłko, śmietana wegańska 18 %, olej rzepakowy, koper ogrodowy, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, tłuszcz roślinny do smarowania, parówki z szynki, papryka, ogórek, jogurt waniliowy kokosowy (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 721,6 Sposób przygotowania

Białko 21,6 Tłuszcze 41,8 węglowodany 69,0 (w tym cukry: 16,32)

Błonnik 8,4 sód 1 046,31 Nasycone kwasy tłuszczowe 17,82

składniki: Jogurt kokosowy, Parówki z szynki Naturalnie 100% , papryka czerwona, ogórek, chleb graham, chleb pszenno żytni, Margaryna, Ekstrakt waniliowy

alergeny: Zboża zawierające gluten, Soja, Seler, Gorczyca, Orzechy

18.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , bez mleka , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb graham, roślinny tłuszcz do smarowania, wędlina drobiowa, sałata, pomidor, jogurtowy koktajl z truskawką (bm)

Kaloryczność posiłku 597,0 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 31,7 Tłuszcze 13,5 węglowodany 91,0 (w tym cukry: 20,07)

Błonnik 9,0 sód 1 231,97 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,31

składniki: Jogurt sojowy, chleb graham, pomidor, szynka z kurczaka, banan, Truskawka, sałata, Margaryna

alergeny: Zboża zawierające gluten, Soja

Rodzaj posiłku Zupa Zupa pomidorowa z ryżem (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 253,6 Sposób przygotowania

Białko 5,9 Tłuszcze 4,0 węglowodany 49,7 (w tym cukry: 6,62)

Błonnik 4,5 sód 31,90 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,14

składniki: Bulion warzywny, ryż biały, włoszczyzna krojona w paski, Koncentrat pomidorowy, cebula, śmietana wegańska 18 %

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Tofu, sos ze szpinakiem (bm), ziemniaki, brokuły (pieczenie, gotowanie, parowanie)

Kaloryczność posiłku 614,8 Sposób przygotowania

Białko 38,9 Tłuszcze 24,1 węglowodany 66,2 (w tym cukry: 7,74)

Błonnik 10,4 sód 44,78 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,76

składniki: ziemniaki, Tofu naturalne, brokuły, szpinak, cebula, oliwa z oliwek, Bulion warzywny

alergeny: Seler, Gorczyca, Soja

Rodzaj posiłku Kolacja Bułeczka mini, jajo gotowane, roślinny tłuszcz do smarowania, pomidor, sałata, wafle ryżowe (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 457,8 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 14,5 Tłuszcze 15,1 węglowodany 64,8 (w tym cukry: 2,44)

Błonnik 2,9 sód 619,30 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,43

składniki: bułeczka pszenno zythnia, pomidor, jaja, Wafle ryżowe, sałata, Margaryna

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja

12.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , lekkostrawna , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Serek ziołowy, pomidor, sałata, wek pszenny, wędlina drobiowa, jabłko

Kaloryczność posiłku 556,8 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 34,2 Tłuszcze 10,5 węglowodany 84,5 (w tym cukry: 19,91)

Błonnik 6,2 sód 1 173,47 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,53

składniki: jabłko, wek pszenny, pomidor, szynka z kurczaka, ser twarogowy półtłusty, sałata, Jogurt naturalny, oliwa z oliwek, koper ogrodowy

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Krem z marchewki (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 137,7 Sposób przygotowania

Białko 3,5 Tłuszcze 0,9 węglowodany 32,1 (w tym cukry: 7,00)

Błonnik 6,1 sód 103,83 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,06

składniki: ziemniaki, marchew, Bulion warzywny

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Kotlet pożarski pieczony, puree ziemniaczane, buraczki (pieczenie, gotowanie, duszenie)

Kaloryczność posiłku 741,3 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 38,7 Tłuszcze 26,3 węglowodany 91,5 (w tym cukry: 13,81)

Błonnik 8,9 sód 376,00 Nasycone kwasy tłuszczowe 10,82

składniki: ziemniaki, burak, pierś z kurczaka, mleko spożywcze 2% tłuszczu, bułka tarta, masło, jaja, olej rzepakowy, kajzerki, pietruszka liście

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p, Jaja

Rodzaj posiłku Kolacja Wek pszenny, twarożek z natką pietruszki, pomidor, wafle ryżowe

Kaloryczność posiłku 566,8 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 17,9 Tłuszcze 11,4 węglowodany 98,5 (w tym cukry: 4,78)

Błonnik 3,2 sód 491,48 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,75

składniki: wek pszenny, pomidor, Wafle ryżowe naturalne, ser twarogowy półtłusty klinek, sałata, Jogurt naturalny, olej rzepakowy, pietruszka liście

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

13.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , lekkostrawna , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Serek śmietankowy, masło, sałata, pomidor, wek pszenny, jabłko

Kaloryczność posiłku 538,5 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 15,6 Tłuszcze 16,5 węglowodany 84,1 (w tym cukry: 19,77)

Błonnik 6,1 sól 494,50 Nasycone kwasy tłuszczowe 9,69

składniki: jabłko, wek pszenny, pomidor, ser twarogowy półtłusty klinek, Jogurt naturalny, sałata, masło

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Rosół z makaronem pszennym (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 206,7 Sposób przygotowania

Białko 9,1 Tłuszcze 2,3 węglowodany 39,6 (w tym cukry: 6,59)

Błonnik 5,1 sól 61,71 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,31

składniki: Bulion warzywny, włoszczyzna krojona w paski, Makaron nitki, porcja rosółowa

alergeny: Zboża zawierające gluten, Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Plasterki kurczaka, sos z cukinią, ryż biały, mix sałat z oliwą (pieczenie, gotowanie, duszenie)

Kaloryczność posiłku 783,1 Sposób przygotowania

Białko 43,8 Tłuszcze 35,5 węglowodany 73,6 (w tym cukry: 3,20)

Błonnik 6,0 sól 118,23 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,28

składniki: pierś z kurczaka, Ryż parboiled, cukinia, Sałata rzymska, Sałata lodowa, Bulion mięsny, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, Woda, Bazylia,suszona, Tymianek, suszony, skrobia ziemniaczna, Pieprz czarny, sól

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Wek pszenny, masło, pasta z cukinii, mix sałat

Kaloryczność posiłku 541,4 Sposób przygotowania

Białko 14,5 Tłuszcze 25,9 węglowodany 63,7 (w tym cukry: 3,44)

Błonnik 2,7 sól 412,66 Nasycone kwasy tłuszczowe 10,88

składniki: wek pszenny, cukinia, ser twarogowy półtłusty, sałata, Masło 82%, oliwa z oliwek, pietruszka liście

alergeny: Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten

14.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , lekkostrawna , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Wek pszenny, pasta jajeczna, pomidor, sałata, serek naturalny, jabłko (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 598,2 Sposób przygotowania

Białko 38,4 Tłuszcze 12,8 węglowodany 87,0 (w tym cukry: 22,39)

Błonnik 6,1 sól 532,21 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,47

składniki: Serek homogenizowany 150g, jabłko, wek pszenny, pomidor, jaja, sałata, olej rzepakowy, Jogurt naturalny, koper ogrodowy

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p, Jaja

Rodzaj posiłku Zupa Zupa cukiniowo-marchewkowa z ryżem (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 78,0 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 1,9 Tłuszcze 1,6 węglowodany 14,8 (w tym cukry: 2,67)

Błonnik 2,0 sól 20,75 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,09

składniki: Bulion warzywny, Woda, cukinia, marchew, ryż biały, koper ogrodowy, olej rzepakowy, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Pulpecik drobiowy, sos śmietankowy (bm), ziemniaki, mini marchewka (pieczenie, gotowanie, parowanie)

Kaloryczność posiłku 765,5 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 36,1 Tłuszcze 34,8 węglowodany 78,8 (w tym cukry: 11,78)

Błonnik 11,7 sól 192,96 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,46

składniki: ziemniaki, Marchewka mini, Kurczak mięso mielone, śmietana wegańska 18 %, Bulion warzywny, jaja, marchew, oliwa z oliwek, kajzerki, Mąka pszenna, bułka tarta

alergeny: Seler, Gorczyca, Zboża zawierające gluten, Jaja

Rodzaj posiłku Kolacja Wek pszenny, masło, wędlina drobiowa, pomidor, sałata

Kaloryczność posiłku 531,9 Sposób przygotowania

Białko 26,6 Tłuszcze 19,2 węglowodany 64,7 (w tym cukry: 3,98)

Błonnik 3,1 sól 1 151,55 Nasycone kwasy tłuszczowe 11,56

składniki: wek pszenny, pomidor, szynka z kurczaka, sałata, Masło 82%

alergeny: Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten

15.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , lekkostrawna , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Wek pszenny, masło, mozzarella light, pomidor, sałata, jabłko

Kaloryczność posiłku 530,0 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 19,9 Tłuszcze 14,9 węglowodany 74,7 (w tym cukry: 18,46)

Błonnik 5,8 sól 500,50 Nasycone kwasy tłuszczowe 12,79

składniki: jabłko, wek pszenny, pomidor, Mozzarella, Sałata masłowa, Masło 82%

alergeny: Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Zupa Krem z białych warzyw (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 289,7 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 4,6 Tłuszcze 18,8 węglowodany 29,3 (w tym cukry: 8,20)

Błonnik 7,8 sól 105,78 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,79

składniki: Woda, pietruszka korzeń, ziemniaki, marchew, seler korzeniowy, oliwa z oliwek

alergeny: Seler

Rodzaj posiłku Obiad Filet z dorsza z pieca, ziołowy sos, kasza jaglana, duszona dynia (pieczenie, gotowanie, parowanie)

Kaloryczność posiłku 661,3 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 45,9 Tłuszcze 22,8 węglowodany 72,5 (w tym cukry: 6,56)

Błonnik 7,2 sól 10,93 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,71

składniki: Dorsz filet, dynia, kasza jaglana, Bulion warzywny, oliwa z oliwek, koper ogrodowy, skrobia ziemniaczna, Sok z cytryn, Skórka z cytryny, Pieprz czarny

alergeny: Ryby, Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Wek pszenny, pasta twarogowo-jajeczna, tłuszcz roślinny do smarowania, sałata, pomidor, koktajl morela banan (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 599,1 Sposób przygotowania

Białko 20,3 Tłuszcze 20,4 węglowodany 86,2 (w tym cukry: 28,37)

Błonnik 5,0 sól 457,95 Nasycone kwasy tłuszczowe 6,16

składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu, wek pszenny, pomidor, banan, morele, jaja, sałata, ser twarogowy półtłusty, Margaryna, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p, Jaja

16.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , lekkostrawna , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Pasta z tofu z pieczonym burakiem, pomidor, sałata, wek pszenny, jabłko (pieczenie)

Kaloryczność posiłku 541,9 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 14,9 Tłuszcze 16,6 węglowodany 86,8 (w tym cukry: 21,38)

Błonnik 7,1 sól 430,59 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,55

składniki: jabłko, wek pszenny, pomidor, burak, Tofu naturalne, Sałata lodowa, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Soja

Rodzaj posiłku Zupa Rosół z makaronem pszennym (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 213,5 Sposób przygotowania

Białko 9,4 Tłuszcze 2,5 węglowodany 40,9 (w tym cukry: 7,20)

Błonnik 5,6 sól 72,00 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,32

składniki: Bullion warzywny, włoszczyzna krojona w paski, Makaron nitki, porcja rosółowa

alergeny: Zboża zawierające gluten, Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Kluski leniwe z sosem brzoskwiowym (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 773,6 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 24,8 Tłuszcze 6,2 węglowodany 154,0 (w tym cukry: 5,81)

Błonnik 1,5 sól 2,35 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,02

składniki: kluski leniwe (twaróg, mąka pszenna, jajka), brzoskwinia, skrobia kukurydziana

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Kolacja Wek pszenny, wędlina drobiowa, pomidor, sałata, masło, jogurt naturalny

Kaloryczność posiłku 562,5 Sposób przygotowania

Białko 27,2 Tłuszcze 19,3 węglowodany 71,6 (w tym cukry: 10,94)

Błonnik 3,1 sól 930,85 Nasycone kwasy tłuszczowe 11,38

składniki: Jogurt naturalny 150g, wek pszenny, pomidor, szynka z kurczaka, Sałata masłowa, Masło 82%

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

17.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , lekkostrawna , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Wek pszenny, szynka z piersi kurczaka, pomidor, sałata, masło

Kaloryczność posiłku 428,1 Sposób przygotowania

Białko 20,2 Tłuszcze 10,6 węglowodany 64,6 (w tym cukry: 3,86)

Błonnik 3,1 sól 871,65 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,97

składniki: wek pszenny, pomidor, szynka z kurczaka, sałata, Masło 82%

alergeny: Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Zupa Lekkostrawna zupa jarzynowa (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 148,6 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 3,5 Tłuszcze 7,0 węglowodany 21,7 (w tym cukry: 8,99)

Błonnik 7,4 sól 126,86 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,52

składniki: Woda, marchew, cukinia, pietruszka korzeń, ziemniaki, seler korzeniowy, olej rzepakowy, pietruszka liście, Ziele angielskie

alergeny: Seler

Rodzaj posiłku Obiad Plasterki pieczonego indyka, duszona cukinia, makaron pszenny, surówka z marchewki (pieczenie, gotowanie, duszenie)

Kaloryczność posiłku 743,1 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 39,3 Tłuszcze 31,1 węglowodany 77,9 (w tym cukry: 13,66)

Błonnik 7,6 sól 169,36 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,05

składniki: pierś z indyka, marchew, cukinia, makaron penne pszenny, jabłko, oliwa z oliwek, olej rzepakowy

alergeny: Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Kolacja Wek pszenny, masło, parówki z szynki, pomidor, sałata, jogurt waniliowy (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 713,7 Sposób przygotowania

Białko 27,4 Tłuszcze 36,9 węglowodany 69,4 (w tym cukry: 10,79)

Błonnik 3,0 sól 1 015,81 Nasycone kwasy tłuszczowe 17,29

składniki: Jogurt naturalny, wek pszenny, pomidor, Parówki z szynki Naturalnie 100%, sałata, Masło 82%, Ekstrakt waniliowy

alergeny: Mleko i p. p, Soja, Seler, Gorczyca, Zboża zawierające gluten

18.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , lekkostrawna , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Wek pszenny, serek z ziołami, wędlina drobiowa, sałata, pomidor, jogurtowy koktajl z truskawką (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 632,7 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 38,7 Tłuszcze 17,4 węglowodany 81,8 (w tym cukry: 26,56)

Błonnik 4,0 sól 1 162,69 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,21

składniki: Jogurt naturalny, wek pszenny, pomidor, szynka z kurczaka, banan, Truskawka, ser twarogowy półtłusty, sałata, oliwa z oliwek, koper ogrodowy

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Zupa pomidorowa (lekkostrawna) z ryżem (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 251,9 Sposób przygotowania

Białko 5,7 Tłuszcze 4,1 węglowodany 49,0 (w tym cukry: 6,07)

Błonnik 4,4 sól 32,28 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,13

składniki: Bulion warzywny, włoszczyzna krojona w paski, ryż biały, Koncentrat pomidorowy, śmietana wegańska 18 %

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Tofu naturalne, sos ze szpinakiem (lekkostrawny), ziemniaki, brokuły (pieczenie, gotowanie, parowanie)

Kaloryczność posiłku 740,8 Sposób przygotowania

Białko 40,7 Tłuszcze 36,8 węglowodany 67,9 (w tym cukry: 8,46)

Błonnik 11,3 sól 58,42 Nasycone kwasy tłuszczowe 6,81

składniki: ziemniaki, Tofu naturalne , brokuły, szpinak, Śmietana 12 %, oliwa z oliwek

alergeny: Soja, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Kolacja Wek pszenny, jajo gotowane, masło, pomidor, sałata, wafle ryżowe (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 451,4 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 15,4 Tłuszcze 15,4 węglowodany 64,0 (w tym cukry: 3,40)

Błonnik 2,6 sól 408,55 Nasycone kwasy tłuszczowe 7,25

składniki: pomidor, wek pszenny, jaja, Wafle ryżowe, sałata, Masło 82%

alergeny: Jaja, Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten

12.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Pasta drobiowa, ogórek, rzodkiewka, bułeczki mini, gruszka (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 507,2 Sposób przygotowania

Białko 18,7 Tłuszcze 18,0 węglowodany 67,7 (w tym cukry: 15,47)

Błonnik 5,9 sód 538,65 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,79

składniki: gruszka, bułeczka pszenno żytnia , ogórek, pierś z kurczaka, rzodkiewka, Serek śmietankowy, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Zupa włoska z makaronem orzo [sz] (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 202,7 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 7,2 Tłuszcze 2,6 węglowodany 38,4 (w tym cukry: 6,22)

Błonnik 3,3 sód 8,42 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,30

składniki: Woda, Pulpa pomidorowa, Makaron (semolinowy) orzo, cukinia, fasolka szparagowa, kapusta biała, groszek zielony, kukurydza, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka liście, olej rzepakowy, Bazylia,suszona, Oregano, suszone

alergeny: Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Obiad Kotlet pożarski pieczony, ziemniaki, buraczki (pieczenie, gotowanie, smażenie)

Kaloryczność posiłku 638,6 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 38,6 Tłuszcze 12,8 węglowodany 96,6 (w tym cukry: 13,19)

Błonnik 9,4 sód 369,40 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,84

składniki: ziemniaki, burak, pierś z kurczaka, mleko spożywcze 2% tłuszczu , bułka tarta, jaja, olej rzepakowy, kajzerki, pietruszka liście

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p, Jaja

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki, pomidor, sałata

Kaloryczność posiłku 520,5 Sposób przygotowania

Białko 26,6 Tłuszcze 17,1 węglowodany 68,1 (w tym cukry: 5,20)

Błonnik 9,9 sód 733,98 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,08

składniki: pomidor, chleb pszenno żytni, ser twarogowy półtłusty klinek, chleb graham, jogurt naturalny, sałata, słonecznik nasiona, pietruszka liście, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

13.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Serek śmietankowy, papryka, sałata, pieczywo graham, jabłko

Kaloryczność posiłku 616,8 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 33,9 Tłuszcze 9,9 węglowodany 102,2 (w tym cukry: 24,01)

Błonnik 14,5 sód 963,20 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,58

składniki: chleb graham, jabłko, ser twarogowy półtłusty klinek, Jogurt naturalny, papryka czerwona, sałata

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Krem z pomidorów (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 136,0 Sposób przygotowania

Białko 3,7 Tłuszcze 7,7 węglowodany 15,1 (w tym cukry: 9,26)

Błonnik 4,1 sód 245,93 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,53

składniki: Pomidory krojone, Bulion warzywny, włoszczyzna krojona w paski, cebula, olej rzepakowy, Pieprz czarny, sól, Oregano, suszone, Bazylia,suszona, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Plasterki kurczaka, sos z cukinią, ryż brązowy, brokuły (pieczenie, gotowanie, duszenie)

Kaloryczność posiłku 676,3 Sposób przygotowania

Białko 46,3 Tłuszcze 23,4 węglowodany 77,0 (w tym cukry: 6,17)

Błonnik 13,7 sód 127,57 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,30

składniki: pierś z kurczaka, brokuły, cukinia, ryż brązowy, Bulion mięsny, olej rzepakowy, Woda, Bazylia,suszona, Tymianek, suszony, skrobia ziemniaczna, sól, Pieprz czarny

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, pasta z zielonego groszku, mix sałat, rzodkiewka

Kaloryczność posiłku 496,3 Sposób przygotowania

Białko 22,6 Tłuszcze 6,2 węglowodany 97,4 (w tym cukry: 5,43)

Błonnik 20,2 sód 622,84 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,20

składniki: groszek zielony, rzodkiewka, chleb graham, chleb pszenno żytni, sałata, pietruszka liście, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten

14.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Bułeczki pszenno żytnie, pasta jajeczna, ogórek, pomidor, serek naturalny, nektarynka (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 580,4 Sposób przygotowania

Białko 25,6 Tłuszcze 22,6 węglowodany 68,3 (w tym cukry: 16,71)

Błonnik 4,2 sól 647,04 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,83

składniki: Serek homogenizowany sztuka 150g, nektarynka, bułeczka pszenno żytnia , pomidor, ogórek, jaja, olej rzepakowy, Jogurt naturalny, musztarda, szczypiorek, koper ogrodowy

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i p. p, Soja, Gorczyca

Rodzaj posiłku Zupa Zupa cukiniowo-marchewkowa z ryżem brązowym (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 76,8 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 2,0 Tłuszcze 1,8 węglowodany 14,6 (w tym cukry: 2,74)

Błonnik 2,8 sól 21,27 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,14

składniki: Bulion warzywny, Woda, cukinia, marchew, ryż brązowy, koper ogrodowy, olej rzepakowy, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Filet drobiowy, sos śmietankowy (bm), ziemniaki, mini marchewka (pieczenie, gotowanie, parowanie)

Kaloryczność posiłku 839,4 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 47,3 Tłuszcze 43,8 węglowodany 65,5 (w tym cukry: 10,67)

Błonnik 10,5 sól 122,14 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,27

składniki: ziemniaki, pierś z kurczaka, Marchewka mini, śmietana wegańska 18 %, Bulion warzywny, oliwa z oliwek

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, wędlina drobiowa, mozzarella light, pomidor, sałata

Kaloryczność posiłku 530,5 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 41,9 Tłuszcze 11,5 węglowodany 54,4 (w tym cukry: 3,51)

Błonnik 7,6 sól 1 207,70 Nasycone kwasy tłuszczowe 14,42

składniki: Mozzarella, pomidor, chleb graham, chleb pszenno żytni, szynka z kurczaka, sałata

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

15.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Grahamka, chudy twaróg, pomidor, sałata, jabłko

Kaloryczność posiłku 446,3 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 30,2 Tłuszcze 3,0 węglowodany 80,1 (w tym cukry: 22,72)

Błonnik 10,7 sód 511,57 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,72

składniki: jabłko, ser twarogowy chudy, bułka grahamka, pomidor, Sałata masłowa

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Krem z białych warzyw (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 289,7 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 4,6 Tłuszcze 18,8 węglowodany 29,3 (w tym cukry: 8,20)

Błonnik 7,8 sód 105,78 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,79

składniki: Woda, pietruszka korzeń, ziemniaki, marchew, seler korzeniowy, oliwa z oliwek

alergeny: Seler

Rodzaj posiłku Obiad Filet z dorsza z pieca, ziołowy sos, kasza owsiana, fasolka szparagowa (pieczenie, gotowanie, parowanie)

Kaloryczność posiłku 707,6 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 51,7 Tłuszcze 27,0 węglowodany 64,4 (w tym cukry: 3,92)

Błonnik 9,8 sód 8,51 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,62

składniki: Dorsz filet, fasolka szparagowa, Kasza owsiana, Bulion warzywny, oliwa z oliwek, koper ogrodowy, Sok z cytryny, skrobia ziemniaczna, Skórka z cytryny, Pieprz czarny

alergeny: Seler, Gorczyca, Ryby

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, pasta twarożkowo-jajeczna, ogórek, papryka, koktajl morela banan (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 551,0 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 23,2 Tłuszcze 14,7 węglowodany 86,8 (w tym cukry: 30,11)

Błonnik 10,5 sód 565,27 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,40

składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu, papryka czerwona, ogórek, banan, morele, chleb graham, chleb pszenno żytni, jaja, ser twarogowy półtłusty, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p, Jaja

16.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Pasta twarogowa z pieczonym burakiem, ogórek, sałata, mini bułeczki, gruszka (pieczenie)

Kaloryczność posiłku 473,1 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 10,8 Tłuszcze 16,3 węglowodany 71,0 (w tym cukry: 18,34)

Błonnik 6,1 sól 540,65 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,92

składniki: gruszka, bułeczka pszenno żytnia , ogórek, burak, Sałata lodowa, ser twarogowy chudy, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Zupa ogórkowa z ziemniaczkami (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 105,0 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 2,1 Tłuszcze 4,6 węglowodany 14,4 (w tym cukry: 1,98)

Błonnik 2,2 sól 20,43 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,29

składniki: Bulion warzywny, Ogórek kiszony, ziemniaki, marchew, por, seler korzeniowy, pietruszka korzeń, olej rzepakowy, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Kluski leniwe z sosem brzoskwinowym i orzechami (gotowanie, prażenie)

Kaloryczność posiłku 866,8 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 25,3 Tłuszcze 24,1 węglowodany 138,2 (w tym cukry: 8,37)

Błonnik 4,6 sól 3,54 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,37

składniki: kluski leniwe (twaróg, mąka pszenna, jajka), brzoskwinia, orzechy laskowe, skrobia kukurydziana

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i p. p, Orzechy

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, pasta warzywna, ogórek, sałata, jogurt naturalny

Kaloryczność posiłku 602,9 Sposób przygotowania

Białko 26,7 Tłuszcze 28,7 węglowodany 63,2 (w tym cukry: 12,30)

Błonnik 7,9 sól 528,89 Nasycone kwasy tłuszczowe 7,41

składniki: Jogurt naturalny 150g , ogórek, cukinia, ser twarogowy półtłusty, chleb graham, chleb pszenno żytni, Sałata masłowa, oliwa z oliwek, pietruszka liście

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

17.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb pszenno-żytni, szynka z piersi kurczaka, rzodkiewka, sałata, pasta warzywna

Kaloryczność posiłku 527,8 Sposób przygotowania

Białko 34,7 Tłuszcze 14,8 węglowodany 70,6 (w tym cukry: 6,52)

Błonnik 13,1 sód 1 534,31 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,39

składniki: chleb pszenno żytni, szynka z kurczaka, marchew, rzodkiewka, sałata, oliwa z oliwek, Tahini

alergeny: Zboża zawierające gluten, Orzeszki ziemne (arachidowe), Orzechy, Nasiona sezamu

Rodzaj posiłku Zupa Lekkostrawna zupa jarzynowa (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 148,6 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 3,5 Tłuszcze 7,0 węglowodany 21,7 (w tym cukry: 8,99)

Błonnik 7,4 sód 126,86 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,52

składniki: Woda, marchew, cukinia, pietruszka korzeń, ziemniaki, seler korzeniowy, olej rzepakowy, pietruszka liście, Ziele angielskie

alergeny: Seler

Rodzaj posiłku Obiad Plasterki pieczonego indyka, duszone pieczarki, makaron pełnoziarnisty, surówka z marchewki (pieczenie, gotowanie, duszenie)

Kaloryczność posiłku 667,5 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 50,8 Tłuszcze 19,7 węglowodany 71,3 (w tym cukry: 12,77)

Błonnik 17,2 sód 177,87 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,15

składniki: pierś z indyka, pieczarka, marchew, Makaron orkiszowy, cebula, jabłko, śmietana wegańska 18 %, olej rzepakowy, koper ogrodowy, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, parówki z szynki, papryka, ogórek, jogurt naturalny (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 614,9 Sposób przygotowania

Białko 28,1 Tłuszcze 29,1 węglowodany 64,1 (w tym cukry: 12,23)

Błonnik 8,4 sód 1 074,80 Nasycone kwasy tłuszczowe 11,90

składniki: Jogurt naturalny 150g , Parówki z szynki Naturalnie 100% , papryka czerwona, ogórek, chleb graham, chleb pszenno żytni

alergeny: Zboża zawierające gluten, Soja, Seler, Gorczyca, Mleko i p. p

18.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb graham, serek śmietankowy z ziołami, wędlina drobiowa, sałata, pomidor, jogurtowy koktajl z truskawką (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 822,5 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 41,1 Tłuszcze 34,7 węglowodany 90,9 (w tym cukry: 27,72)

Błonnik 10,5 sód 1 328,47 Nasycone kwasy tłuszczowe 20,84

składniki: Jogurt naturalny, chleb graham, Serek śmietankowy, pomidor, szynka z kurczaka, banan, Truskawka, sałata, pietruszka liście, koper ogrodowy

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Zupa pomidorowa z ryżem pełne ziarno (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 249,1 Sposób przygotowania

Białko 7,2 Tłuszcze 2,4 węglowodany 54,1 (w tym cukry: 10,88)

Błonnik 9,4 sód 76,06 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,35

składniki: Pomidory krojone, Bulion warzywny, ryż brązowy, marchew, seler korzeniowy, papryka czerwona, cebula, Koncentrat pomidorowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Tofu naturalne, sos ze szpinakiem, ziemniaki, brokuły (pieczenie, gotowanie, parowanie)

Kaloryczność posiłku 621,4 Sposób przygotowania

Białko 39,0 Tłuszcze 24,7 węglowodany 66,4 (w tym cukry: 8,06)

Błonnik 10,3 sód 43,85 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,39

składniki: ziemniaki, Tofu naturalne , brokuły, szpinak, cebula, Śmietana 12 %, oliwa z oliwek

alergeny: Mleko i p. p, Soja

Rodzaj posiłku Kolacja Bułeczka mini, jajo gotowane, pomidor, sałata (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 302,6 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 12,5 Tłuszcze 6,1 węglowodany 48,3 (w tym cukry: 2,44)

Błonnik 2,9 sód 572,70 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,13

składniki: bułeczka pszenno żytnia , pomidor, jaja, sałata

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja

12.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , o zmienionej konsystencji - papkowata , 1400

Rodzaj posiłku Śniadanie Kremowy serek ziołowy, papka z pieczywa pszennego, mus z gotowanego jabłka (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 392,8 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 18,4 Tłuszcze 15,6 węglowodany 46,8 (w tym cukry: 17,95)

Błonnik 4,6 sól 198,87 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,01

składniki: jabłko, ser twarogowy półtłusty, wek pszenny, jogurt naturalny, oliwa z oliwek, Bulion mięsny, koper ogrodowy, Cynamon

alergeny: Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten, Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Zupa Krem z marchewki (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 98,3 Sposób przygotowania

Białko 2,5 Tłuszcze 0,6 węglowodany 22,9 (w tym cukry: 5,00)

Błonnik 4,3 sól 74,17 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,04

składniki: ziemniaki, marchew, Bulion warzywny

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Mus z kotleta pożarskiego w lekkim sosie, puree ziemniaczane, puree z buraczków (pieczenie, gotowanie, duszenie)

Kaloryczność posiłku 443,2 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 25,0 Tłuszcze 15,4 węglowodany 53,8 (w tym cukry: 9,56)

Błonnik 5,6 sól 250,00 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,70

składniki: ziemniaki, burak, pierś z kurczaka, mleko spożywcze 2% tłuszczu, bułka tarta, Bulion mięsny, jaja, masło, olej rzepakowy, kajzerki, pietruszka liście

alergeny: Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten, Jaja, Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Kremowy twarożek z natką pietruszki, papka z pieczywa pszennego

Kaloryczność posiłku 554,5 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 22,8 Tłuszcze 27,9 węglowodany 51,6 (w tym cukry: 3,77)

Błonnik 1,9 sól 574,82 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,49

składniki: wek pszenny, ser twarogowy półtłusty klinek, jogurt naturalny, olej rzepakowy, Bulion mięsny, pietruszka liście

alergeny: Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten, Seler, Gorczyca

13.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , o zmienionej konsystencji - papkowata , 1400

Rodzaj posiłku Śniadanie Kremowy serek śmietankowy, papka z pieczywa pszennego, mus z gotowanego jabłka (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 400,4 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 18,5 Tłuszcze 5,5 węglowodany 70,2 (w tym cukry: 18,30)

Błonnik 5,3 sól 488,95 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,48

składniki: jabłko, wek pszenny, ser twarogowy półtłusty klinek, Jogurt naturalny, Bulion mięsny, Cynamon

alergeny: Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten, Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Zupa Rosół krem z makaronem pszennym (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 133,4 Sposób przygotowania

Białko 5,9 Tłuszcze 1,6 węglowodany 25,5 (w tym cukry: 4,50)

Błonnik 3,5 sól 45,00 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,20

składniki: Bulion warzywny, włoszczyzna krojona w paski, Makaron nitki, porcja rosółowa

alergeny: Seler, Gorczyca, Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Obiad Mus z kurczaka w sosie cukiniowym, papka z białego ryżu (pieczenie, gotowanie, duszenie)

Kaloryczność posiłku 557,6 Sposób przygotowania

Białko 25,8 Tłuszcze 12,7 węglowodany 85,1 (w tym cukry: 1,88)

Błonnik 3,8 sól 62,24 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,27

składniki: Ryż parboiled, pierś z kurczaka, cukinia, Bulion mięsny, olej rzepakowy, Woda, Bazylia,suszona, Tymianek, suszony, skrobia ziemniaczna, sól, Pieprz czarny

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Kremowa pasta z cukinii, papka z pieczywa pszennego

Kaloryczność posiłku 403,8 Sposób przygotowania

Białko 14,0 Tłuszcze 16,3 węglowodany 51,3 (w tym cukry: 3,38)

Błonnik 2,1 sól 333,22 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,15

składniki: wek pszenny, cukinia, ser twarogowy półtłusty, Bulion mięsny, oliwa z oliwek, pietruszka liście

alergeny: Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten, Seler, Gorczyca

14.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , o zmienionej konsystencji - papkowata , 1400

Rodzaj posiłku Śniadanie Kremowa pasta jajeczna z serkiem naturalnym, papka z pieczywa pszennego, mus z gotowanego jabłka (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 433,4 Sposób przygotowania

Białko 17,9 Tłuszcze 10,3 węglowodany 69,6 (w tym cukry: 16,75)

Błonnik 5,3 sól 409,45 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,89

składniki: jabłko, wek pszenny, jaja, Serek homogenizowany sztuka 150g, Bulion mięsny, Cynamon

alergeny: Mleko i p. p, Jaja, Zboża zawierające gluten, Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Zupa Krem cukiniowo-marchewkowy z ryżem (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 55,7 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 1,4 Tłuszcze 1,2 węglowodany 10,6 (w tym cukry: 1,90)

Błonnik 1,4 sól 14,82 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,07

składniki: Bulion warzywny, Woda, cukinia, marchew, ryż biały, koper ogrodowy, olej rzepakowy, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Mus z pulpeta drobiowego w sosie śmietankowym, puree ziemniaczane, puree z marchewki (pieczenie, gotowanie, parowanie)

Kaloryczność posiłku 455,8 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 18,5 Tłuszcze 26,1 węglowodany 37,7 (w tym cukry: 6,66)

Błonnik 5,9 sól 99,79 Nasycone kwasy tłuszczowe 7,34

składniki: ziemniaki, Marchewka mini, Kurczak mięso mielone, Bulion warzywny, śmietana wegańska 18 %, Bulion mięsny, jaja, marchew, oliwa z oliwek, mleko spożywcze 2% tłuszczu , masło, kajzerki, Mąka pszenna, bułka tarta

alergeny: Seler, Gorczyca, Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Kolacja Kremowa pasta drobiowo-serkowa, papka z pieczywa pszennego

Kaloryczność posiłku 451,5 Sposób przygotowania

Białko 19,4 Tłuszcze 19,8 węglowodany 49,7 (w tym cukry: 2,55)

Błonnik 1,5 sól 750,41 Nasycone kwasy tłuszczowe 12,08

składniki: wek pszenny, Serek śmietankowy, szynka z kurczaka, Bulion mięsny, masło

alergeny: Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten, Seler, Gorczyca

15.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , o zmienionej konsystencji - papkowata , 1400

Rodzaj posiłku Śniadanie Krem twarogowo-mozzarellowy, papka z pieczywa pszennego, mus z gotowanego jabłka (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 340,2 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 16,5 Tłuszcze 8,2 węglowodany 45,6 (w tym cukry: 16,51)

Błonnik 4,5 sól 298,64 Nasycone kwasy tłuszczowe 6,85

składniki: jabłko, wek pszenny, President Twaróg Mielony, Mozzarella, Bulion warzywny, Bulion mięsny, Cynamon

alergeny: Zboża zawierające gluten, Seler, Gorczyca, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Krem z białych warzyw (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 202,2 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 3,2 Tłuszcze 13,1 węglowodany 20,5 (w tym cukry: 5,72)

Błonnik 5,4 sól 73,83 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,95

składniki: Woda, pietruszka korzeń, ziemniaki, marchew, seler korzeniowy, oliwa z oliwek

alergeny: Seler

Rodzaj posiłku Obiad Mus z dorsza w sosie ziołowym, papka z kaszy jaglanej, puree z duszonej dyni (pieczenie, gotowanie, duszenie, parowanie)

Kaloryczność posiłku 378,5 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 24,4 Tłuszcze 12,1 węglowodany 45,7 (w tym cukry: 4,35)

Błonnik 4,7 sól 7,01 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,98

składniki: dynia, Dorsz filet, kasza jaglana, Bulion warzywny, oliwa z oliwek, koper ogrodowy, skrobia ziemniaczna, Sok z cytryn, Skórka z cytryny, Pieprz czarny

alergeny: Seler, Gorczyca, Ryby

Rodzaj posiłku Kolacja Kremowa pasta twarogowo-jajeczna, papka z pieczywa pszennego, koktajl morelowo-bananowy (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 515,9 Sposób przygotowania

Białko 23,0 Tłuszcze 19,5 węglowodany 63,6 (w tym cukry: 21,17)

Błonnik 2,9 sól 402,85 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,41

składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu, wek pszenny, jaja, banan, morele, ser twarogowy półtłusty, Bulion mięsny, oliwa z oliwek

alergeny: Mleko i p. p, Jaja, Zboża zawierające gluten, Seler, Gorczyca

16.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , o zmienionej konsystencji - papkowata , 1400

Rodzaj posiłku Śniadanie Kremowa pasta z tofu i pieczonego buraka, papka z pieczywa pszennego, mus z pieczonego jabłka (pieczenie)

Kaloryczność posiłku 470,1 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 12,5 Tłuszcze 16,3 węglowodany 71,5 (w tym cukry: 18,39)

Błonnik 6,3 sól 340,19 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,45

składniki: jabłko, wek pszenny, burak, Tofu naturalne, Bulion mięsny, oliwa z oliwek, Cynamon

alergeny: Soja, Zboża zawierające gluten, Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Zupa Rosół krem z makaronem pszennym (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 133,4 Sposób przygotowania

Białko 5,9 Tłuszcze 1,6 węglowodany 25,5 (w tym cukry: 4,50)

Błonnik 3,5 sól 45,00 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,20

składniki: Bulion warzywny, włoszczyzna krojona w paski, Makaron nitki, porcja rosółowa

alergeny: Seler, Gorczyca, Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Obiad Papkowate kluski leniwe z gładkim sosem brzoskwinowym (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 393,5 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 12,5 Tłuszcze 3,1 węglowodany 78,6 (w tym cukry: 3,63)

Błonnik 0,9 sól 1,47 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,01

składniki: kluski leniwe (twaróg, mąka pszenna, jajka), brzoskwinia, skrobia kukurydziana

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Kolacja Kremowa pasta drobiowo-serkowa, papka z pieczywa pszennego, jogurt naturalny

Kaloryczność posiłku 434,0 Sposób przygotowania

Białko 23,0 Tłuszcze 23,6 węglowodany 32,7 (w tym cukry: 9,09)

Błonnik 0,8 sól 652,50 Nasycone kwasy tłuszczowe 14,64

składniki: Jogurt naturalny 150g, Serek śmietankowy, szynka z kurczaka, wek pszenny, Bulion mięsny, masło

alergeny: Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten, Seler, Gorczyca

17.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , o zmienionej konsystencji - papkowata , 1400

Rodzaj posiłku Śniadanie Kremowa pasta drobiowo-serkowa, papka z pieczywa pszennego

Kaloryczność posiłku 451,5 Sposób przygotowania

Białko 19,4 Tłuszcze 19,8 węglowodany 49,7 (w tym cukry: 2,55)

Błonnik 1,5 sól 750,41 Nasycone kwasy tłuszczowe 12,08

składniki: wek pszenney, Serek śmietankowy, szynka z kurczaka, Bulion mięsny, masło

alergeny: Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten, Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Zupa Krem z warzyw (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 106,8 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 2,5 Tłuszcze 5,0 węglowodany 15,6 (w tym cukry: 6,46)

Błonnik 5,3 sól 91,16 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,37

składniki: Woda, marchew, cukinia, pietruszka korzeń, ziemniaki, seler korzeniowy, olej rzepakowy, pietruszka liście, Ziele angielskie

alergeny: Seler

Rodzaj posiłku Obiad Mus z pieczonego indyka z duszoną cukinią, papka z makaronu pszennego, puree z gotowanej marchewki (pieczenie, gotowanie, duszenie)

Kaloryczność posiłku 363,1 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 23,0 Tłuszcze 8,3 węglowodany 50,5 (w tym cukry: 8,20)

Błonnik 5,7 sól 141,56 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,95

składniki: marchew, pierś z indyka, cukinia, makaron penne pszenney, Bulion mięsny, Woda, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, skrobia ziemniaczna, sól, Pieprz czarny

alergeny: Seler, Gorczyca, Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Kolacja Kremowa pasta drobiowa, papka z pieczywa pszennego, jogurt waniliowy

Kaloryczność posiłku 476,3 Sposób przygotowania

Białko 25,0 Tłuszcze 16,9 węglowodany 56,6 (w tym cukry: 9,41)

Błonnik 1,5 sól 749,04 Nasycone kwasy tłuszczowe 9,81

składniki: Jogurt naturalny, wek pszenney, Serek śmietankowy, szynka z kurczaka, Bulion mięsny, Ekstrakt waniliowy

alergeny: Mleko i p. p, Seler, Gorczyca, Zboża zawierające gluten

18.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , o zmienionej konsystencji - papkowata , 1400

Rodzaj posiłku Śniadanie Kremowy serek ziołowy, papka z pieczywa pszennego, gładki koktajl jogurtowo-truskawkowy (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 566,6 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 23,0 Tłuszcze 21,9 węglowodany 70,1 (w tym cukry: 20,42)

Błonnik 2,4 sód 384,09 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,88

składniki: Jogurt naturalny, wek pszenney, ser twarogowy półtłusty, banan, Truskawka, Bulion mięsny, oliwa z oliwek, koper ogrodowy

alergeny: Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten, Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Zupa Krem pomidorowo-ryżowy (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 186,6 Sposób przygotowania

Białko 4,1 Tłuszcze 2,6 węglowodany 37,5 (w tym cukry: 3,66)

Błonnik 2,9 sód 19,96 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,09

składniki: Bulion warzywny, ryż biały, włoszczyzna krojona w paski, Koncentrat pomidorowy, śmietana wegańska 18 %

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Kremowe tofu w sosie szpinakowym, puree ziemniaczane, puree z brokułu (pieczenie, gotowanie, parowanie)

Kaloryczność posiłku 284,9 Sposób przygotowania

Białko 12,4 Tłuszcze 16,9 węglowodany 23,3 (w tym cukry: 4,08)

Błonnik 4,8 sód 26,19 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,31

składniki: brokuły, ziemniaki, szpinak, Tofu naturalne, Śmietana 12 %, oliwa z oliwek, mleko spożywcze 2% tłuszczu, masło

alergeny: Mleko i p. p, Soja

Rodzaj posiłku Kolacja Krem jajeczny z masłem, papka z pieczywa pszennego (gotowanie)

Kaloryczność posiłku 425,7 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 16,9 Tłuszcze 18,5 węglowodany 48,8 (w tym cukry: 1,10)

Błonnik 1,5 sód 425,33 Nasycone kwasy tłuszczowe 8,85

składniki: wek pszenney, jaja, Bulion mięsny, masło

alergeny: Zboża zawierające gluten, Seler, Gorczyca, Jaja, Mleko i p. p