

19.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Pieczywo graham, twarożek z koperkiem, masło, ogórek, sałata, serek homogenizowany

Kaloryczność posiłku 631,5 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 35,0 Tłuszcze 28,3 węglowodany 63,2 (w tym cukry: 9,28)

Błonnik 8,2 sód 542,59 Nasycone kwasy tłuszczowe 10,96

składniki: Serek homogenizowany sztuka 150g, chleb graham, sałata, ogórek, ser twarogowy półtusty, Jogurt naturalny, masło, koper ogrodowy

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Zupa jarzynowa (G) z kaszą bulgur (G)

Kaloryczność posiłku 249,7 Sposób przygotowania

Białko 6,0 Tłuszcze 12,6 węglowodany 29,3 (w tym cukry: 0,63)

Błonnik 4,9 sód 7,93 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,92

składniki: Woda, Mieszanka warzyw mrożona 7-mio składnikowa , Kasza bulgur, por, olej rzepakowy, pietruszka liście, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Obiad Delikatna potrawka drobiowa (D), ryż brązowy (G), surowka z białej kapusty

Kaloryczność posiłku 776,6 Sposób przygotowania

Białko 41,1 Tłuszcze 35,2 węglowodany 80,2 (w tym cukry: 10,45)

Błonnik 12,4 sód 242,85 Nasycone kwasy tłuszczowe 8,86

składniki: mięso z uda kurczaka, ryż brązowy, kapusta biała, Włoszczyzna krojona kostka, mrożona, Woda, marchew, jabłko, oliwa z oliwek, Śmietanka 30%, pietruszka liście, mąka pszenna typ 500, olej rzepakowy

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

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, pasta z soczewicy (G), papryka, ogórek, jogurt naturalny

Kaloryczność posiłku 493,0 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 21,0 Tłuszcze 15,2 węglowodany 73,0 (w tym cukry: 12,84)

Błonnik 10,1 sód 521,40 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,37

składniki: Jogurt naturalny 150g, papryka czerwona, ogórek, chleb graham, chleb pszenno żytni, Woda, soczewica czerwona, marchew, oliwa z oliwek, sól, Pieprz czarny

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

20.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb pszenno żytni, twarożek, wędlina drobiowa, rzodkiewka, sałata

Kaloryczność posiłku 619,5 Sposób przygotowania

Białko 39,8 Tłuszcze 25,8 węglowodany 61,6 (w tym cukry: 5,32)

Błonnik 9,3 sód 998,35 Nasycone kwasy tłuszczowe 6,13

składniki: chleb pszenno żytni, ser twarogowy półtłusty, rzodkiewka, szynka z kurczaka, sałata, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Zupa pieczarkowa z ziemniaczkami (G)

Kaloryczność posiłku 87,3 Sposób przygotowania

Białko 3,1 Tłuszcze 3,2 węglowodany 13,4 (w tym cukry: 3,73)

Błonnik 3,8 sód 39,27 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,21

składniki: Bulion warzywny, ziemniaki, pieczarka, cebula, marchew, pieczarka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Makaron penne pełne ziarno (G), sos szpinakowy (D), filet drobiowy (P)

Kaloryczność posiłku 661,7 Sposób przygotowania

Białko 51,2 Tłuszcze 21,1 węglowodany 67,1 (w tym cukry: 5,08)

Błonnik 5,4 sód 135,46 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,67

składniki: pierś z kurczaka, szpinak, Makaron pełnoziarnisty, cebula, śmietana wegańska 18 %, olej rzepakowy

alergeny: Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, jajo (G), masło, pomidor, sałata, sok pomidorowy

Kaloryczność posiłku 607,4 Sposób przygotowania

Białko 25,6 Tłuszcze 29,7 węglowodany 64,7 (w tym cukry: 10,66)

Błonnik 10,9 sód 1 175,30 Nasycone kwasy tłuszczowe 14,83

składniki: Sok pomidorowy butelka 300 ml, jaja, pomidor, chleb graham, chleb pszenno żytni, sałata, Masło 82%

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

21.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , 2000

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

Kaloryczność posiłku 549,0 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 17,7 Tłuszcze 21,4 węglowodany 77,2 (w tym cukry: 19,91)

Błonnik 10,7 sód 470,58 Nasycone kwasy tłuszczowe 12,89

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

alergeny: Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Zupa Kapuśniak na wędzonce (G)

Kaloryczność posiłku 116,9 Sposób przygotowania

Białko 5,1 Tłuszcze 4,4 węglowodany 14,1 (w tym cukry: 2,17)

Błonnik 1,9 sód 20,93 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,76

składniki: Bulion mięsny, ziemniaki, Kapusta kiszona, kości wędzone, Włoszczyzna krojona kostka, mrożona, cebula, masło, koper ogrodowy, czosnek, Majeranek, suszony, Pieprz czarny, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Mleko i p. p, Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Kąski z kurczaka (P), dip jogurtowy, ziemniaki (G), buraczki (S)

Kaloryczność posiłku 805,5 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 66,6 Tłuszcze 22,4 węglowodany 89,0 (w tym cukry: 19,74)

Błonnik 10,2 sód 282,73 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,62

składniki: ziemniaki, pierś z kurczaka, burak, Jogurt naturalny, Jogurt grecki, mąka kukurydziana, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, sok z cytryny, Oregano, suszone, Pieprz czarny, Sok z cytryn, Papryka mielona, słodka

alergeny: Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, pasta twarogowo-jajeczna (G), ogórek, papryka, koktajl owocowy (G)

Kaloryczność posiłku 587,2 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 25,9 Tłuszcze 17,4 węglowodany 87,1 (w tym cukry: 30,28)

Błonnik 10,5 sód 586,75 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,12

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

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

22.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb pszenno-żytni, twaróg, masło, sałata, ogórek

Kaloryczność posiłku 484,1 Sposób przygotowania

Białko 19,8 Tłuszcze 21,8 węglowodany 55,5 (w tym cukry: 5,38)

Błonnik 7,1 sól 481,40 Nasycone kwasy tłuszczowe 13,42

składniki: chleb pszenno żytni, ogórek, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, sałata, Masło 82%

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Zupa grysikowa z warzywami (G)

Kaloryczność posiłku 104,2 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 2,7 Tłuszcze 1,4 węglowodany 21,7 (w tym cukry: 2,63)

Błonnik 3,1 sól 32,06 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,05

składniki: Bulion warzywny, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, kasza manna, koper ogrodowy, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca, Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Obiad Miruna z pieca (P), sos koperkowy (G), ryż brązowy (G), fasolka szparagowa (PR)

Kaloryczność posiłku 809,8 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 40,7 Tłuszcze 30,0 węglowodany 71,0 (w tym cukry: 4,44)

Błonnik 3,5 sól 7,59 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,70

składniki: Miruna filet, fasolka szparagowa, Ryż brązowy długoziarnisty, Woda, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczna, koper ogrodowy, Czosnek granulowany

alergeny: Ryby

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, masło, serek wytrawny, wędlina drobiowa, papryka, jogurt naturalny

Kaloryczność posiłku 567,6 Sposób przygotowania

Białko 34,6 Tłuszcze 21,6 węglowodany 61,7 (w tym cukry: 11,72)

Błonnik 8,0 sól 1 112,90 Nasycone kwasy tłuszczowe 12,77

składniki: jogurt naturalny 150g, papryka czerwona, chleb graham, chleb pszenno żytni, szynka z kurczaka, ser twarogowy półtłusty klinek, Serek wiejski, Masło 82%

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

23.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Pasta jajeczna (G), sałatka (ogórek, sałata), mini bułeczki, nektarynka

Kaloryczność posiłku 418,8 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 11,6 Tłuszcze 14,7 węglowodany 59,3 (w tym cukry: 10,80)

Błonnik 3,5 sód 558,53 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,91

składniki: nektarynka, bułeczka pszenno żytnia , ogórek, jaja, Sałata lodowa, Majonez jajeczny, szczypiorek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Gorczyca

Rodzaj posiłku Zupa Krem z białych warzyw (G)

Kaloryczność posiłku 197,6 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 4,9 Tłuszcze 3,1 węglowodany 32,3 (w tym cukry: 6,63)

Błonnik 6,7 sód 73,50 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,07

składniki: ziemniaki, Woda, pietruszka korzeń, seler korzeniowy

alergeny: Seler

Rodzaj posiłku Obiad Ryż brązowy z jabłkiem (G) i sosem twarogowo-brzoskwiniowym

Kaloryczność posiłku 540,5 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 10,8 Tłuszcze 31,0 węglowodany 69,8 (w tym cukry: 14,99)

Błonnik 6,9 sód 39,41 Nasycone kwasy tłuszczowe 18,59

składniki: Woda, jabłko, ryż brązowy, twaróg Sernikowy, masło, brzoskwinia, Jogurt grecki

alergeny: Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, pasztet wege (P), masło, ogórek, sałata, chlebek bananowy (P)

Kaloryczność posiłku 785,9 Sposób przygotowania

Białko 18,0 Tłuszcze 27,2 węglowodany 123,2 (w tym cukry: 14,13)

Błonnik 12,4 sód 717,10 Nasycone kwasy tłuszczowe 10,57

składniki: ogórek, banan puree, chleb graham, chleb pszenno żytni, skrobia kukurydziana, jaja, Sałata masłowa, Masło 82%, Płatki owsiane , Fasola czerwona, cebula, olej rzepakowy, marchew, pietruszka korzeń, kasza jęczmienna pęczak, seler korzeniowy, Cynamon, Pomidory suszone, Soda oczyszczona

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

24.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , 2000

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

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

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Zupa pomidorowa (G) z ryżem brązowym (G)

Kaloryczność posiłku 246,7 Sposób przygotowania

Białko 5,9 Tłuszcze 4,7 węglowodany 47,8 (w tym cukry: 6,32)

Błonnik 7,5 sód 34,00 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,30

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

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Filet drobiowy (P), sos własny (P), ziemniaki z koperkiem (G), mini marchewka (PR)

Kaloryczność posiłku 538,1 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 46,5 Tłuszcze 9,8 węglowodany 67,4 (w tym cukry: 12,37)

Błonnik 11,8 sód 120,18 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,98

składniki: ziemniaki, Marchewka mini, pierś z kurczaka, Bulion warzywny, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczna, koper ogrodowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Bułeczka mini, parówki z szynki (G), pomidor, sałata, masło

Kaloryczność posiłku 594,4 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 17,5 Tłuszcze 36,1 węglowodany 48,8 (w tym cukry: 2,53)

Błonnik 2,9 sód 1 073,15 Nasycone kwasy tłuszczowe 17,64

składniki: bułeczka pszenno żytnia, pomidor, Parówki z szynki Naturalnie 100%, sałata, masło

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

25.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb mieszany, masło, jajo gotowane (G), ogórek, papryka, nektarynka

Kaloryczność posiłku 659,3 Sposób przygotowania

Białko 24,7 Tłuszcze 33,7 węglowodany 68,9 (w tym cukry: 14,33)

Błonnik 9,6 sól 601,30 Nasycone kwasy tłuszczowe 17,48

składniki: jaja, nektarynka, papryka czerwona, ogórek, chleb graham, chleb pszenno żytni, Masło 82%

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

Rodzaj posiłku Zupa Krem z marchewki (G)

Kaloryczność posiłku 137,7 Sposób przygotowania

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

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

składniki: ziemniaki, marchew, Bulion warzywny

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Drobiowe udziki duszone w lekkim sosie (D), kasza owsiana (G) , duszony szpinak (D)

Kaloryczność posiłku 707,2 Sposób przygotowania

Białko 48,3 Tłuszcze 29,8 węglowodany 60,2 (w tym cukry: 2,13)

Błonnik 9,4 sól 225,51 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,50

składniki: mięso z uda kurczaka, szpinak, Kasza owsiana, Bulion warzywny, śmietana wegańska 18 %, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczna

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, hummus paprykowy, wędlina drobiowa, sałata, pomidor

Kaloryczność posiłku 438,0 Sposób przygotowania

Białko 29,6 Tłuszcze 9,2 węglowodany 63,8 (w tym cukry: 3,93)

Błonnik 10,4 sól 1 311,59 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,54

składniki: pomidor, szynka z kurczaka, chleb graham, chleb pszenno żytni, papryka zielona, Ciecierzycy, sałata, Woda, oliwa z oliwek, pietruszka liście, Sezam biały łuskany, Sok z cytryn, czosnek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu

19.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , bez mleka , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Pieczywo graham, tłuszcz roślinny do smarowania, wędlina drobiowa, ogórek, sałata, jogurt kokosowy

Kaloryczność posiłku 526,2 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 26,6 Tłuszcze 20,0 węglowodany 63,7 (w tym cukry: 12,96)

Błonnik 7,1 sód 1 221,50 Nasycone kwasy tłuszczowe 9,17

składniki: Jogurt kokosowy, chleb graham, szynka z kurczaka, ogórek, sałata, Margaryna

alergeny: Zboża zawierające gluten, Orzechy

Rodzaj posiłku Zupa Zupa jarzynowa z orzo (G)

Kaloryczność posiłku 250,2 Sposób przygotowania

Białko 5,3 Tłuszcze 12,7 węglowodany 27,9 (w tym cukry: 1,45)

Błonnik 1,1 sód 555,41 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,94

składniki: Woda, Mieszanaka warzyw mrożona 7-mio składnikowa , Makaron semolinowy, por, olej rzepakowy, sól, pietruszka liście, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Obiad Delikatna potrawka drobiowa (D), ryż biały (G), duszona marchewka (D)

Kaloryczność posiłku 669,2 Sposób przygotowania

Białko 41,5 Tłuszcze 20,2 węglowodany 85,9 (w tym cukry: 12,21)

Błonnik 10,9 sód 369,54 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,53

składniki: marchew, mięso z uda kurczaka, ryż biały, Włoszczyzna krojona kostka, mrożona, Woda, olej rzepakowy, Skrobia ziemniaczana

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, pasta z soczewicy (G), papryka, ogórek, jogurt kokosowy

Kaloryczność posiłku 568,1 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 16,8 Tłuszcze 21,0 węglowodany 83,7 (w tym cukry: 17,26)

Błonnik 11,1 sód 502,63 Nasycone kwasy tłuszczowe 7,59

składniki: Jogurt kokosowy, papryka czerwona, ogórek, chleb graham, chleb pszenno żytni, Woda, soczewica czerwona, marchew, oliwa z oliwek, sól, Pieprz czarny

alergeny: Zboża zawierające gluten, Orzechy

20.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , bez mleka , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb pszenno żytni, tłuszcz roślinny do smarowania, wędlina drobiowa, rzodkiewka, sałata

Kaloryczność posiłku 541,4 Sposób przygotowania

Białko 26,3 Tłuszcze 26,9 węglowodany 53,0 (w tym cukry: 2,10)

Błonnik 8,7 sól 1 190,00 Nasycone kwasy tłuszczowe 7,50

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

alergeny: Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Zupa Zupa pieczarkowa z ziemniaczkami (G)

Kaloryczność posiłku 87,3 Sposób przygotowania

Białko 3,1 Tłuszcze 3,2 węglowodany 13,4 (w tym cukry: 3,73)

Błonnik 3,8 sól 39,27 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,21

składniki: Bulion warzywny, ziemniaki, pieczarka, cebula, marchew, pieczarka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Makaron penne pełne ziarno (G), sos szpinakowy (D), filet drobiowy (P)

Kaloryczność posiłku 661,7 Sposób przygotowania

Białko 51,2 Tłuszcze 21,1 węglowodany 67,1 (w tym cukry: 5,08)

Błonnik 5,4 sól 135,46 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,67

składniki: pierś z kurczaka, szpinak, Makaron pełnoziarnisty, cebula, śmietana wegańska 18 %, olej rzepakowy

alergeny: Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, jajo (G), tłuszcz roślinny do smarowania, pomidor, sałata, koktajl banan - brzoskwinia (bm)

Kaloryczność posiłku 678,7 Sposób przygotowania

Białko 25,0 Tłuszcze 29,8 węglowodany 82,7 (w tym cukry: 25,07)

Błonnik 10,7 sól 645,25 Nasycone kwasy tłuszczowe 8,46

składniki: jaja, Mleko migdałowe niesłodzone fortyfikowane, banan, pomidor, brzoskwinia, chleb graham, chleb pszenno żytni, Margaryna, sałata

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Orzechy

21.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , bez mleka , 2000

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

Kaloryczność posiłku 563,3 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 31,4 Tłuszcze 19,5 węglowodany 70,7 (w tym cukry: 14,97)

Błonnik 9,7 sód 1 402,58 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,30

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

alergeny: Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Zupa Zupa cukiniowa z ryżem (G)

Kaloryczność posiłku 104,3 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 2,2 Tłuszcze 4,7 węglowodany 14,2 (w tym cukry: 2,63)

Błonnik 1,9 sód 13,24 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,29

składniki: Bulion warzywny, Woda, cukinia, Włoszczyzna krojona kostka, mrożona, ryż biały, olej rzepakowy, koper ogrodowy, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Kąski z kurczaka (P), dip pomidorowy (G), ziemniaki (G), buraczki (S)

Kaloryczność posiłku 864,8 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 62,5 Tłuszcze 30,5 węglowodany 89,7 (w tym cukry: 20,17)

Błonnik 10,4 sód 260,48 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,54

składniki: ziemniaki, pierś z kurczaka, burak, Pomidory krojone, Jogurt kokosowy, olej rzepakowy, mąka kukurydziana, Oregano, suszone, Pieprz czarny, Sok z cytryn, Papryka mielona, słodka, Bazylią,suszona

alergeny: Orzechy

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

Kaloryczność posiłku 548,6 Sposób przygotowania

Białko 17,2 Tłuszcze 19,2 węglowodany 82,2 (w tym cukry: 24,69)

Błonnik 10,8 sód 594,14 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,47

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

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

22.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , bez mleka , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb pszenno-żytni, tłuszcz roślinny do smarowania, wędlina drobiowa, dżem, sałata, ogórek

Kaloryczność posiłku 478,4 Sposób przygotowania

Białko 20,0 Tłuszcze 14,5 węglowodany 70,8 (w tym cukry: 18,80)

Błonnik 7,5 sól 911,10 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,96

składniki: chleb pszenno żytni, ogórek, szynka z kurczaka, dżem brzoskwiniowy, sałata, Margaryna

alergeny: Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Zupa Zupa grysikowa z warzywami (G)

Kaloryczność posiłku 104,2 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 2,7 Tłuszcze 1,4 węglowodany 21,7 (w tym cukry: 2,63)

Błonnik 3,1 sól 32,06 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,05

składniki: Bulion warzywny, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, kasza manna, koper ogrodowy, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca, Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Obiad Miruna z pieca (P), sos koperkowy (G), ryż brązowy (G), fasolka szparagowa (PR)

Kaloryczność posiłku 809,8 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 40,7 Tłuszcze 30,0 węglowodany 71,0 (w tym cukry: 4,44)

Błonnik 3,5 sól 7,59 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,70

składniki: Miruna filet, fasolka szparagowa, Ryż brązowy długoziarnisty, Woda, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczna, koper ogrodowy, Czosnek granulowany

alergeny: Ryby

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, tłuszcz roślinny do smarowania, wędlina drobiowa, jogurt kokosowy waniliowy

Kaloryczność posiłku 574,3 Sposób przygotowania

Białko 26,8 Tłuszcze 24,3 węglowodany 66,1 (w tym cukry: 15,28)

Błonnik 8,0 sól 1 214,33 Nasycone kwasy tłuszczowe 10,37

składniki: Jogurt kokosowy, szynka z kurczaka, papryka czerwona, chleb graham, chleb pszenno żytni, Margaryna, Ekstrakt waniliowy

alergeny: Zboża zawierające gluten, Orzechy

23.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , bez mleka , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Pasta jajeczna (G), sałatka (ogórek, sałata), mini bułeczki, nektarynka

Kaloryczność posiłku 418,8 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 11,6 Tłuszcze 14,7 węglowodany 59,3 (w tym cukry: 10,80)

Błonnik 3,5 sól 558,53 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,91

składniki: nektarynka, bułeczka pszenno żytnia , ogórek, jaja, Sałata lodowa, Majonez jajeczny, szczypiorek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Gorczyca

Rodzaj posiłku Zupa Krem z białych warzyw (G)

Kaloryczność posiłku 197,6 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 4,9 Tłuszcze 3,1 węglowodany 32,3 (w tym cukry: 6,63)

Błonnik 6,7 sól 73,50 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,07

składniki: ziemniaki, Woda, pietruszka korzeń, seler korzeniowy

alergeny: Seler

Rodzaj posiłku Obiad Kopytka (G) z sosem jogurtowo-brzoskwiniowym (bm)

Kaloryczność posiłku 542,3 Sposób przygotowania

Białko 15,2 Tłuszcze 7,4 węglowodany 106,7 (w tym cukry: 13,72)

Błonnik 6,2 sól 80,52 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,68

składniki: ziemniaki, Jogurt kokosowy, mąka pszenna typ 500, brzoskwinia, jaja

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Orzechy

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, pasztet wege (P), tłuszcz roślinny do smarowania, ogórek, sałata, chlebek bananowy (P)

Kaloryczność posiłku 789,6 Sposób przygotowania

Białko 18,6 Tłuszcze 30,7 węglowodany 116,1 (w tym cukry: 13,51)

Błonnik 12,9 sól 703,20 Nasycone kwasy tłuszczowe 6,88

składniki: ogórek, chleb graham, chleb pszenno żytni, banan puree, jaja, skrobia kukurydziana, Margaryna, Sałata masłowa, Fasola czerwona, cebula, Płatki owsiane , marchew, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, kasza jęczmienna pęczak, seler korzeniowy, Pomidory suszone, Cynamon, Soda oczyszczona

alergeny: Zboża zawierające gluten, Seler, Jaja

24.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , bez mleka , 2000

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

Kaloryczność posiłku 669,0 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 31,7 Tłuszcze 21,5 węglowodany 91,0 (w tym cukry: 20,07)

Błonnik 9,0 sód 1 231,97 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,61

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

alergeny: Zboża zawierające gluten, Soja

Rodzaj posiłku Zupa Zupa pomidorowa (G) z ryżem (G)

Kaloryczność posiłku 251,2 Sposób przygotowania

Białko 5,7 Tłuszcze 4,1 węglowodany 48,9 (w tym cukry: 6,02)

Błonnik 4,4 sód 32,00 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 Filet drobiowy (P), sos własny (P), ziemniaki z koperkiem (G), mini marchewka (PR)

Kaloryczność posiłku 538,1 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 46,5 Tłuszcze 9,8 węglowodany 67,4 (w tym cukry: 12,37)

Błonnik 11,8 sód 120,18 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,98

składniki: ziemniaki, Marchewka mini, pierś z kurczaka, Bulion warzywny, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczna, koper ogrodowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Bułeczka mini, parówki z szynki (G), pomidor, sałata, tłuszcz roślinny do smarowania

Kaloryczność posiłku 590,2 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 17,4 Tłuszcze 35,7 węglowodany 48,7 (w tym cukry: 2,44)

Błonnik 2,9 sód 1 071,80 Nasycone kwasy tłuszczowe 12,88

składniki: bułeczka pszenno żytnia, pomidor, Parówki z szynki Naturalnie 100%, sałata, Margaryna

alergeny: Zboża zawierające gluten, Soja, Seler, Gorczyca

25.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , bez mleka , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb mieszany, tłuszcz roślinny do smarowania, jajo gotowane (G), ogórek, papryka, nektarynka

Kaloryczność posiłku 687,8 Sposób przygotowania

Białko 24,6 Tłuszcze 37,0 węglowodany 68,8 (w tym cukry: 14,18)

Błonnik 9,6 sól 601,30 Nasycone kwasy tłuszczowe 10,63

składniki: jaja, nektarynka, papryka czerwona, ogórek, chleb graham, chleb pszenno żytni, Margaryna

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja

Rodzaj posiłku Zupa Krem z marchewki (G)

Kaloryczność posiłku 137,7 Sposób przygotowania

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

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

składniki: ziemniaki, marchew, Bulion warzywny

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Drobiowe udziki duszone w lekkim sosie (D), kasza owsiana (G) , duszony szpinak (D)

Kaloryczność posiłku 707,2 Sposób przygotowania

Białko 48,3 Tłuszcze 29,8 węglowodany 60,2 (w tym cukry: 2,13)

Błonnik 9,4 sól 225,51 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,50

składniki: mięso z uda kurczaka, szpinak, Kasza owsiana, Bulion warzywny, śmietana wegańska 18 %, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczna

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, hummus paprykowy, wędlina drobiowa, sałata, pomidor

Kaloryczność posiłku 438,0 Sposób przygotowania

Białko 29,6 Tłuszcze 9,2 węglowodany 63,8 (w tym cukry: 3,93)

Błonnik 10,4 sól 1 311,59 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,54

składniki: pomidor, szynka z kurczaka, chleb graham, chleb pszenno żytni, papryka zielona, Ciecierzycy, sałata, Woda, oliwa z oliwek, pietruszka liście, Sezam biały łuskany, Sok z cytryn, czosnek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu

19.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , lekkostrawna , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Wek pszenny, twarożek z koperkiem, masło, sałata, pomidor, chlebek bananowy (P)

Kaloryczność posiłku 710,7 Sposób przygotowania

Białko 25,0 Tłuszcze 24,1 węglowodany 101,2 (w tym cukry: 13,26)

Błonnik 5,3 sód 534,66 Nasycone kwasy tłuszczowe 11,58

składniki: wek pszenny, pomidor, ser twarogowy półtłusty, banan puree, skrobia kukurydziana, jaja, sałata, Jogurt naturalny, masło, Płatki owsiane , olej rzepakowy, Cynamon, Soda oczyszczona, koper ogrodowy

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

Rodzaj posiłku Zupa Rosół (G) z makaronem pszennym (G)

Kaloryczność posiłku 213,5 Sposób przygotowania

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

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

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

alergeny: Zboża zawierające gluten, Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Delikatna potrawka drobiowa (D), ryż biały (G), duszona marchewka (D)

Kaloryczność posiłku 669,2 Sposób przygotowania

Białko 41,5 Tłuszcze 20,2 węglowodany 85,9 (w tym cukry: 12,21)

Błonnik 10,9 sód 369,54 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,53

składniki: marchew, mięso z uda kurczaka, ryż biały, Włoszczyzna krojona kostka, mrożona, Woda, olej rzepakowy, Skrobia ziemniaczana

alergeny: Seler, Gorczyca

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

Kaloryczność posiłku 506,2 Sposób przygotowania

Białko 26,5 Tłuszcze 15,0 węglowodany 67,5 (w tym cukry: 10,01)

Błonnik 2,7 sód 910,30 Nasycone kwasy tłuszczowe 8,61

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

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

20.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , lekkostrawna , 2000

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

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: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Krem marchewkowo-dyniowy (G)

Kaloryczność posiłku 159,8 Sposób przygotowania

Białko 3,3 Tłuszcze 5,9 węglowodany 26,5 (w tym cukry: 7,63)

Błonnik 6,1 sól 69,23 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,33

składniki: Bullion warzywny, Dynia , ziemniaki, marchew, masło, Papryka mielona, słodka, Kurkuma, mielona, Gałka muskatołowa, mielona

alergeny: Mleko i p. p, Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Makaron penne pszenne (G), sos szpinakowy lekki (D), filet drobiowy (P)

Kaloryczność posiłku 603,1 Sposób przygotowania

Białko 52,5 Tłuszcze 15,3 węglowodany 64,2 (w tym cukry: 4,44)

Błonnik 6,0 sól 150,42 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,41

składniki: pierś z kurczaka, szpinak, Makaron semolinowy, śmietana 12%, olej rzepakowy

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Kolacja Wek pszenny, jajo (G), masło, pomidor, sałata, koktajl banan - brzoskwinia

Kaloryczność posiłku 658,2 Sposób przygotowania

Białko 21,4 Tłuszcze 21,9 węglowodany 96,7 (w tym cukry: 29,36)

Błonnik 5,8 sól 531,86 Nasycone kwasy tłuszczowe 11,57

składniki: wek pszenny, mleko spożywcze 2% tłuszczu , pomidor, banan, brzoskwinia, jaja, sałata, Masło 82%

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

21.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , lekkostrawna , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Pieczywo pszenne, masło, wędlina drobiowa, pomidor, sałata, jabłko

Kaloryczność posiłku 520,8 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 16,5 Tłuszcze 15,1 węglowodany 82,6 (w tym cukry: 18,40)

Błonnik 6,1 sól 687,25 Nasycone kwasy tłuszczowe 8,72

składniki: jabłko, wek pszenny, pomidor, szynka z kurczaka, Sałata masłowa, Masło 82%

alergeny: Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Zupa Zupa cukiniowa z ryżem (G)

Kaloryczność posiłku 104,3 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 2,2 Tłuszcze 4,7 węglowodany 14,2 (w tym cukry: 2,63)

Błonnik 1,9 sól 13,24 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,29

składniki: Bulion warzywny, Woda, cukinia, Włoszczyzna krojona kostka, mrożona, ryż biały, olej rzepakowy, koper ogrodowy, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Kąski z kurczaka (P), dip jogurtowy, ziemniaki (G), buraczki (D)

Kaloryczność posiłku 805,5 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 66,6 Tłuszcze 22,4 węglowodany 89,0 (w tym cukry: 19,74)

Błonnik 10,2 sól 282,73 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,62

składniki: ziemniaki, pierś z kurczaka, burak, Jogurt naturalny, Jogurt grecki, mąka kukurydziana, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, sok z cytryny, Oregano, suszone, Pieprz czarny, Sok z cytryn, Papryka mielona, słodka

alergeny: Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Kolacja Wek pszenny, pasta twarogowo-jajeczna (G), sałata, pomidor, koktajl owocowy (G)

Kaloryczność posiłku 565,3 Sposób przygotowania

Białko 21,5 Tłuszcze 12,3 węglowodany 94,8 (w tym cukry: 28,55)

Błonnik 5,3 sól 515,21 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,85

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

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

22.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , lekkostrawna , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb pszenny, twarożek, dżem, masło, sałata, pomidor

Kaloryczność posiłku 502,9 Sposób przygotowania

Białko 14,5 Tłuszcze 15,9 węglowodany 77,1 (w tym cukry: 22,59)

Błonnik 3,3 sód 370,30 Nasycone kwasy tłuszczowe 9,69

składniki: wek pszenny, pomidor, dżem brzoskwiniowy, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, sałata, Masło 82%

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Zupa grysikowa z warzywami (G)

Kaloryczność posiłku 104,2 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 2,7 Tłuszcze 1,4 węglowodany 21,7 (w tym cukry: 2,63)

Błonnik 3,1 sód 32,06 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,05

składniki: Bulion warzywny, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, kasza manna, koper ogrodowy, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca, Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Obiad Miruna z pieca (P), lekki sos koperkowy (G), ryż paraboliczny (G), tarta marchew

Kaloryczność posiłku 858,1 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 38,3 Tłuszcze 44,3 węglowodany 78,3 (w tym cukry: 6,92)

Błonnik 6,5 sód 112,42 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,00

składniki: Miruna filet, marchew, Ryż parboiled, Bulion warzywny, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczna, koper ogrodowy

alergeny: Ryby, Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Wek pszenny, masło, wędlina drobiowa, serek wytrawny, pomidor, jogurt waniliowy

Kaloryczność posiłku 534,6 Sposób przygotowania

Białko 33,2 Tłuszcze 16,9 węglowodany 63,0 (w tym cukry: 11,07)

Błonnik 2,6 sód 1 024,01 Nasycone kwasy tłuszczowe 9,89

składniki: jogurt naturalny, wek pszenny, pomidor, szynka z kurczaka, ser twarogowy półtłusty klinek, Serek wiejski, Masło 82%, Ekstrakt waniliowy

alergeny: Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten

23.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , lekkostrawna , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Pasta twarogowo-jajeczna (G), sałata, masło, wędlina drobiowa, wek pszenny, jabłko

Kaloryczność posiłku 593,8 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 27,1 Tłuszcze 19,3 węglowodany 80,3 (w tym cukry: 16,84)

Błonnik 5,1 sól 926,35 Nasycone kwasy tłuszczowe 10,21

składniki: jabłko, wek pszenny, szynka z kurczaka, jaja, Sałata lodowa, Masło 82%, ser twarogowy półtłusty

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

Rodzaj posiłku Zupa Krem z białych warzyw (G)

Kaloryczność posiłku 197,6 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 4,9 Tłuszcze 3,1 węglowodany 32,3 (w tym cukry: 6,63)

Błonnik 6,7 sól 73,50 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,07

składniki: ziemniaki, Woda, pietruszka korzeń, seler korzeniowy

alergeny: Seler

Rodzaj posiłku Obiad Kopytka (G) z sosem twarogowo-brzoskwiniowym

Kaloryczność posiłku 600,2 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 24,3 Tłuszcze 10,9 węglowodany 121,8 (w tym cukry: 9,56)

Błonnik 6,2 sól 101,31 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,83

składniki: ziemniaki, twaróg Sernikowy, mąka pszenna typ 500, brzoskwinia, Jogurt grecki, jaja

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

Rodzaj posiłku Kolacja Wek pszenny, wędlina drobiowa, pomidor, sałata, masło, chlebek bananowy (P)

Kaloryczność posiłku 704,7 Sposób przygotowania

Białko 24,1 Tłuszcze 21,5 węglowodany 106,7 (w tym cukry: 10,75)

Błonnik 5,5 sól 1 021,41 Nasycone kwasy tłuszczowe 9,74

składniki: wek pszenny, pomidor, szynka z kurczaka, banan puree, skrobia kukurydziana, jaja, Sałata masłowa, Masło 82%, Płatki owsiane , olej rzepakowy, Cynamon, Soda oczyszczona

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

24.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , lekkostrawna , 2000

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

Kaloryczność posiłku 666,3 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 30,0 Tłuszcze 24,6 węglowodany 82,9 (w tym cukry: 27,30)

Błonnik 4,3 sód 867,73 Nasycone kwasy tłuszczowe 14,65

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

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Zupa pomidorowa (G) z ryżem (G)

Kaloryczność posiłku 251,2 Sposób przygotowania

Białko 5,7 Tłuszcze 4,1 węglowodany 48,9 (w tym cukry: 6,02)

Błonnik 4,4 sód 32,00 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 Filet drobiowy (P), sos własny (P), ziemniaki z koperkiem (G), mini marchewka (PR)

Kaloryczność posiłku 538,1 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 46,5 Tłuszcze 9,8 węglowodany 67,4 (w tym cukry: 12,37)

Błonnik 11,8 sód 120,18 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,98

składniki: ziemniaki, Marchewka mini, pierś z kurczaka, Bulion warzywny, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczna, koper ogrodowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Wek pszenny, parówki z szynki (G), pomidor, sałata,

Kaloryczność posiłku 513,7 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 19,5 Tłuszcze 23,9 węglowodany 56,5 (w tym cukry: 3,52)

Błonnik 2,9 sód 917,90 Nasycone kwasy tłuszczowe 9,09

składniki: wek pszenny, pomidor, Parówki z szynki Naturalnie 100% , sałata

alergeny: Soja, Seler, Gorczyca, Zboża zawierające gluten

25.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , lekkostrawna , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Wek pszenny, masło, jajo gotowane (G), pomidor, sałata, jabłko

Kaloryczność posiłku 491,1 Sposób przygotowania

Białko 15,8 Tłuszcze 15,7 węglowodany 74,3 (w tym cukry: 18,13)

Błonnik 5,9 sól 428,85 Nasycone kwasy tłuszczowe 7,50

składniki: jabłko, wek pszenny, pomidor, jaja, sałata, Masło 82%

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

Rodzaj posiłku Zupa Krem z marchewki (G)

Kaloryczność posiłku 137,7 Sposób przygotowania

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

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

składniki: ziemniaki, marchew, Bulion warzywny

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Drobiowe udziki duszone w lekkim sosie (D), kasza jaglana (G), duszony szpinak (D)

Kaloryczność posiłku 700,8 Sposób przygotowania

Białko 48,7 Tłuszcze 27,7 węglowodany 67,1 (w tym cukry: 1,49)

Błonnik 6,2 sól 229,51 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,94

składniki: mięso z uda kurczaka, szpinak, kasza jaglana, Bulion warzywny, śmietana wegańska 18 %, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczna

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Wek pszenny, masło, polędwica sopocka, sałata, pomidor, pancakes (P), dżem owocowy

Kaloryczność posiłku 751,2 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 26,9 Tłuszcze 17,9 węglowodany 121,5 (w tym cukry: 37,10)

Błonnik 4,4 sól 954,10 Nasycone kwasy tłuszczowe 7,53

składniki: Pancakes (mąka pszenna, mleko, jaja, olej rzepakowy, proszek do pieczenia, soda) , wek pszenny, pomidor, polędwica sopocka, dżem brzoskwiniowy, sałata, Masło 82%

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

19.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Pieczywo graham, twarożek z koperkiem, ogórek, sałata, chlebek bananowy (P)

Kaloryczność posiłku 579,8 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 25,7 Tłuszcze 12,0 węglowodany 96,9 (w tym cukry: 11,35)

Błonnik 9,5 sód 628,61 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,45

składniki: chleb graham, ogórek, ser twarogowy półtłusty, banan puree, skrobia kukurydziana, jaja, sałata, Jogurt naturalny, Płatki owsiane , olej rzepakowy, Cynamon, Soda oczyszczona, koper ogrodowy

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

Rodzaj posiłku Zupa Zupa jarzynowa (G) z kaszą bulgur (G)

Kaloryczność posiłku 249,7 Sposób przygotowania

Białko 6,0 Tłuszcze 12,6 węglowodany 29,3 (w tym cukry: 0,63)

Błonnik 4,9 sód 7,93 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,92

składniki: Woda, Mieszanaka warzyw mrożona 7-mio składnikowa , Kasza bulgur, por, olej rzepakowy, pietruszka liście, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Obiad Delikatna potrawka drobiowa (D), ryż biały (G), duszona marchewka (D)

Kaloryczność posiłku 669,2 Sposób przygotowania

Białko 41,5 Tłuszcze 20,2 węglowodany 85,9 (w tym cukry: 12,21)

Błonnik 10,9 sód 369,54 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,53

składniki: marchew, mięso z uda kurczaka, ryż biały, Włoszczyzna krojona kostka, mrożona, Woda, olej rzepakowy, Skrobia ziemniaczana

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, pasta z soczewicy (G), papryka, ogórek, jogurt naturalny

Kaloryczność posiłku 493,0 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 21,0 Tłuszcze 15,2 węglowodany 73,0 (w tym cukry: 12,84)

Błonnik 10,1 sód 521,40 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,37

składniki: Jogurt naturalny 150g, papryka czerwona, ogórek, chleb graham, chleb pszenno żytni, Woda, soczewica czerwona, marchew, oliwa z oliwek, sól, Pieprz czarny

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

20.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb pszenno żytni, twarożek, wędlina drobiowa, rzodkiewka, sałata

Kaloryczność posiłku 619,5 Sposób przygotowania

Białko 39,8 Tłuszcze 25,8 węglowodany 61,6 (w tym cukry: 5,32)

Błonnik 9,3 sód 998,35 Nasycone kwasy tłuszczowe 6,13

składniki: chleb pszenno żytni, ser twarogowy półtłusty, rzodkiewka, szynka z kurczaka, sałata, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Zupa pieczarkowa z ziemniaczkami (G)

Kaloryczność posiłku 87,3 Sposób przygotowania

Białko 3,1 Tłuszcze 3,2 węglowodany 13,4 (w tym cukry: 3,73)

Błonnik 3,8 sód 39,27 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,21

składniki: Bulion warzywny, ziemniaki, pieczarka, cebula, marchew, pieczarka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Makaron penne pełne ziarno (G), sos szpinakowy (D), filet drobiowy (P)

Kaloryczność posiłku 661,7 Sposób przygotowania

Białko 51,2 Tłuszcze 21,1 węglowodany 67,1 (w tym cukry: 5,08)

Błonnik 5,4 sód 135,46 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,67

składniki: pierś z kurczaka, szpinak, Makaron pełnoziarnisty, cebula, śmietana wegańska 18 %, olej rzepakowy

alergeny: Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, jajo (G), masło, pomidor, sałata, sok pomidorowy

Kaloryczność posiłku 607,4 Sposób przygotowania

Białko 25,6 Tłuszcze 29,7 węglowodany 64,7 (w tym cukry: 10,66)

Błonnik 10,9 sód 1 175,30 Nasycone kwasy tłuszczowe 14,83

składniki: Sok pomidorowy butelka 300 ml, jaja, pomidor, chleb graham, chleb pszenno żytni, sałata, Masło 82%

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

21.10.2026 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 Zupa cukiniowa z ryżem (G)

Kaloryczność posiłku 104,3 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 2,2 Tłuszcze 4,7 węglowodany 14,2 (w tym cukry: 2,63)

Błonnik 1,9 sód 13,24 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,29

składniki: Bulion warzywny, Woda, cukinia, Włoszczyzna krojona kostka, mrożona, ryż biały, olej rzepakowy, koper ogrodowy, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Kąski z kurczaka (P), dip jogurtowy, ziemniaki (G), buraczki (S)

Kaloryczność posiłku 805,5 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 66,6 Tłuszcze 22,4 węglowodany 89,0 (w tym cukry: 19,74)

Błonnik 10,2 sód 282,73 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,62

składniki: ziemniaki, pierś z kurczaka, burak, Jogurt naturalny, Jogurt grecki, mąka kukurydziana, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, sok z cytryny, Oregano, suszone, Pieprz czarny, Sok z cytryn, Papryka mielona, słodka

alergeny: Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, pasta twarożkowo-jajeczna (G), ogórek, papryka, koktajl owocowy (G)

Kaloryczność posiłku 587,2 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 25,9 Tłuszcze 17,4 węglowodany 87,1 (w tym cukry: 30,28)

Błonnik 10,5 sód 586,75 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,12

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

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

22.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb pszenno-żytni, twarożek, dżem, sałata, ogórek

Kaloryczność posiłku 500,9 Sposób przygotowania

Białko 27,0 Tłuszcze 7,7 węglowodany 84,7 (w tym cukry: 31,43)

Błonnik 7,7 sól 508,00 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,80

składniki: chleb pszenno żytni, ogórek, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, dżem brzoskwiniowy, sałata

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Zupa grysikowa z warzywami (G)

Kaloryczność posiłku 104,2 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 2,7 Tłuszcze 1,4 węglowodany 21,7 (w tym cukry: 2,63)

Błonnik 3,1 sól 32,06 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,05

składniki: Bulion warzywny, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, kasza manna, koper ogrodowy, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca, Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Obiad Miruna z pieca (P), lekki sos koperkowy (G), ryż brązowy (G), fasolka szparagowa (PR)

Kaloryczność posiłku 737,5 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 40,7 Tłuszcze 30,8 węglowodany 74,8 (w tym cukry: 3,89)

Błonnik 3,8 sól 8,13 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,19

składniki: Miruna filet, fasolka szparagowa, Bulion warzywny, Ryż brązowy długoziarnisty, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczna, koper ogrodowy

alergeny: Ryby, Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, serek wytrawny, wędlina drobiowa, papryka, jogurt waniliowy

Kaloryczność posiłku 583,3 Sposób przygotowania

Białko 50,0 Tłuszcze 11,9 węglowodany 72,0 (w tym cukry: 12,29)

Błonnik 9,3 sól 1 629,61 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,97

składniki: jogurt naturalny, szynka z kurczaka, papryka czerwona, chleb graham, chleb pszenno żytni, ser twarogowy półtłusty klinek, Serek wiejski, Ekstrakt waniliowy

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

23.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Pasta jogurtowo-twarogowa, sałatka (ogórek, sałata), mini bułeczki, nektarynka

Kaloryczność posiłku 483,8 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 21,2 Tłuszcze 5,8 węglowodany 85,1 (w tym cukry: 14,54)

Błonnik 4,3 sód 796,30 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,19

składniki: bułeczka pszenno żytnia , nektarynka, ogórek, ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, Sałata lodowa

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Krem z białych warzyw (G)

Kaloryczność posiłku 197,6 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 4,9 Tłuszcze 3,1 węglowodany 32,3 (w tym cukry: 6,63)

Błonnik 6,7 sód 73,50 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,07

składniki: ziemniaki, Woda, pietruszka korzeń, seler korzeniowy

alergeny: Seler

Rodzaj posiłku Obiad Kopytka (G) z sosem twarogowo-brzoskwiniowym

Kaloryczność posiłku 600,2 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 24,3 Tłuszcze 10,9 węglowodany 121,8 (w tym cukry: 9,56)

Błonnik 6,2 sód 101,31 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,83

składniki: ziemniaki, twaróg Sernikowy, mąka pszenna typ 500, brzoskwinia, Jogurt grecki, jaja

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

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, pasztet wege (P), ogórek, sałata, chlebek bananowy (P)

Kaloryczność posiłku 742,3 Sposób przygotowania

Białko 20,7 Tłuszcze 17,8 węglowodany 131,6 (w tym cukry: 16,09)

Błonnik 14,2 sód 765,55 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,76

składniki: ogórek, banan puree, chleb graham, chleb pszenno żytni, jaja, skrobia kukurydziana, Fasola czerwona, Sałata masłowa, cebula, Płatki owsiane , marchew, olej rzepakowy, pietruszka korzeń, kasza jęczmienna pęczak, seler korzeniowy, Pomidory suszone, Cynamon, Soda oczyszczona

alergeny: Zboża zawierające gluten, Seler, Jaja

24.10.2026 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 (G)

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

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Zupa pomidorowa (G) z ryżem brązowym (G)

Kaloryczność posiłku 246,7 Sposób przygotowania

Białko 5,9 Tłuszcze 4,7 węglowodany 47,8 (w tym cukry: 6,32)

Błonnik 7,5 sód 34,00 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,30

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

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Filet drobiowy (P), sos własny (P), ziemniaki z koperkiem (G), mini marchewka (PR)

Kaloryczność posiłku 538,1 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 46,5 Tłuszcze 9,8 węglowodany 67,4 (w tym cukry: 12,37)

Błonnik 11,8 sód 120,18 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,98

składniki: ziemniaki, Marchewka mini, pierś z kurczaka, Bulion warzywny, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczna, koper ogrodowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Bułeczka mini, pasta pomidorowa, pomidor, sałata

Kaloryczność posiłku 574,5 Sposób przygotowania

Białko 14,0 Tłuszcze 23,5 węglowodany 74,3 (w tym cukry: 6,77)

Błonnik 4,3 sód 749,70 Nasycone kwasy tłuszczowe 15,11

składniki: Serek śmietankowy, bułeczka pszenno żytnia, pomidor, Koncentrat pomidorowy, sałata

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

25.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb mieszany, masło, jajo gotowane (G), ogórek, papryka, nektarynka

Kaloryczność posiłku 659,3 Sposób przygotowania

Białko 24,7 Tłuszcze 33,7 węglowodany 68,9 (w tym cukry: 14,33)

Błonnik 9,6 sól 601,30 Nasycone kwasy tłuszczowe 17,48

składniki: jaja, nektarynka, papryka czerwona, ogórek, chleb graham, chleb pszenno żytni, Masło 82%

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

Rodzaj posiłku Zupa Krem z marchewki (G)

Kaloryczność posiłku 137,7 Sposób przygotowania

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

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

składniki: ziemniaki, marchew, Bulion warzywny

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Drobiowe udziki duszone w lekkim sosie (D), kasza owsiana (G) , duszony szpinak (D)

Kaloryczność posiłku 707,2 Sposób przygotowania

Białko 48,3 Tłuszcze 29,8 węglowodany 60,2 (w tym cukry: 2,13)

Błonnik 9,4 sól 225,51 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,50

składniki: mięso z uda kurczaka, szpinak, Kasza owsiana, Bulion warzywny, śmietana wegańska 18 %, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczna

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, hummus paprykowy, wędlina drobiowa, sałata, pomidor

Kaloryczność posiłku 438,0 Sposób przygotowania

Białko 29,6 Tłuszcze 9,2 węglowodany 63,8 (w tym cukry: 3,93)

Błonnik 10,4 sól 1 311,59 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,54

składniki: pomidor, szynka z kurczaka, chleb graham, chleb pszenno żytni, papryka zielona, Ciecierzycy, sałata, Woda, oliwa z oliwek, pietruszka liście, Sezam biały łuskany, Sok z cytryn, czosnek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Nasiona sezamu

19.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , o zmienionej konsystencji - papkowata , 1400

Rodzaj posiłku Śniadanie Kremowy twarożek z koperkiem, delikatna papka pszenna, mus z chlebka bananowego (P)

Kaloryczność posiłku 518,4 Sposób przygotowania

Białko 22,2 Tłuszcze 11,3 węglowodany 83,8 (w tym cukry: 10,46)

Błonnik 3,7 sól 437,67 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,27

składniki: wek pszenney, ser twarogowy półtłusty, banan puree, skrobia kukurydziana, jaja, jogurt naturalny, Bulion mięsny, Płatki owsiane , olej rzepakowy, Cynamon, Soda oczyszczona, koper ogrodowy

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

Rodzaj posiłku Zupa Krem rosółowy z makaronem i warzywami (G)

Kaloryczność posiłku 166,6 Sposób przygotowania

Białko 7,3 Tłuszcze 1,8 węglowodany 31,9 (w tym cukry: 5,00)

Błonnik 3,8 sól 42,86 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,26

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

alergeny: Seler, Gorczyca, Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Obiad Mus z delikatnej potrawki drobiowej (D), puree ryżowe (G), puree z marchewki (G)

Kaloryczność posiłku 330,8 Sposób przygotowania

Białko 16,2 Tłuszcze 7,1 węglowodany 54,3 (w tym cukry: 8,28)

Błonnik 7,2 sól 192,91 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,24

składniki: marchew, mięso z uda kurczaka, ryż biały, Włoszczyzna krojona kostka, mrożona, Woda, olej rzepakowy, Skrobia ziemniaczana

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Kremowy serek z szynką, papka z pieczywa pszennego, jogurt naturalny

Kaloryczność posiłku 458,7 Sposób przygotowania

Białko 22,6 Tłuszcze 20,3 węglowodany 46,8 (w tym cukry: 9,09)

Błonnik 1,2 sól 660,33 Nasycone kwasy tłuszczowe 12,33

składniki: jogurt naturalny 150g, wek pszenney, Serek śmietankowy, szynka z kurczaka, Bulion mięsny, masło

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

20.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , o zmienionej konsystencji - papkowata , 1400

Rodzaj posiłku Śniadanie Pasta szpitalna z wędliny drobiowej z masłem i twarogiem, papka z pieczywa pszennego

Kaloryczność posiłku 321,3 Sposób przygotowania

Białko 20,2 Tłuszcze 9,3 węglowodany 40,0 (w tym cukry: 2,09)

Błonnik 1,2 sól 608,59 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,28

składniki: wek pszenney, ser twarogowy półtłusty, szynka z kurczaka, Bulion mięsny, masło

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

Rodzaj posiłku Zupa Krem marchewkowo-dyniowy (G)

Kaloryczność posiłku 114,1 Sposób przygotowania

Białko 2,4 Tłuszcze 4,2 węglowodany 18,9 (w tym cukry: 5,45)

Błonnik 4,4 sól 49,45 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,38

składniki: Bulion warzywny, Dynia , ziemniaki, marchew, masło, Papryka mielona, słodka, Kurkuma, mielona, Gałka muszkatołowa, mielona

alergeny: Mleko i p. p, Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Papkowaty filet drobiowy w sosie szpinakowym (G) z miękkim, rozdrobnionym makaronem (G)

Kaloryczność posiłku 383,8 Sposób przygotowania

Białko 29,2 Tłuszcze 12,1 węglowodany 39,5 (w tym cukry: 2,17)

Błonnik 3,1 sól 75,12 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,90

składniki: pierś z kurczaka, szpinak, Makaron semolinowy, śmietana wegańska 18 %, olej rzepakowy

alergeny: Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Kolacja Krem jajeczno-maślany (G), papka pszenna, koktajl bananowo-brzoskwiniowy

Kaloryczność posiłku 654,4 Sposób przygotowania

Białko 25,9 Tłuszcze 22,0 węglowodany 90,3 (w tym cukry: 26,85)

Błonnik 4,5 sól 570,06 Nasycone kwasy tłuszczowe 10,08

składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu , jaja, wek pszenney, banan, brzoskwinia, Bulion mięsny, masło

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

21.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , o zmienionej konsystencji - papkowata , 1400

Rodzaj posiłku Śniadanie Pasta szpitalna z wędliny drobiowej z masłem i twarogiem, papka z pieczywa pszennego

Kaloryczność posiłku 464,8 Sposób przygotowania

Białko 28,4 Tłuszcze 12,9 węglowodany 59,8 (w tym cukry: 2,98)

Błonnik 1,8 sól 868,40 Nasycone kwasy tłuszczowe 7,28

składniki: wek pszenny, ser twarogowy półtłusty, szynka z kurczaka, Bulion mięsny, masło

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

Rodzaj posiłku Zupa Krem cukiniowy z ryżem (G)

Kaloryczność posiłku 74,5 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 1,5 Tłuszcze 3,4 węglowodany 10,1 (w tym cukry: 1,88)

Błonnik 1,3 sól 9,45 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,21

składniki: Bulion warzywny, Woda, cukinia, Włoszczyzna krojona kostka, mrożona, ryż biały, olej rzepakowy, koper ogrodowy, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Mus z kurczaka w sosie jogurtowym (G), puree ziemniaczane (G), puree z buraczków (G)

Kaloryczność posiłku 461,8 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 46,4 Tłuszcze 10,3 węglowodany 48,0 (w tym cukry: 10,61)

Błonnik 5,1 sól 181,45 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,02

składniki: ziemniaki, pierś z kurczaka, burak, Jogurt naturalny, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, sok z cytryny

alergeny: Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Kolacja Krem twarogowo-jajeczny (G), gładki koktajl owocowy (G)

Kaloryczność posiłku 457,4 Sposób przygotowania

Białko 25,1 Tłuszcze 26,0 węglowodany 31,7 (w tym cukry: 25,66)

Błonnik 2,1 sól 214,98 Nasycone kwasy tłuszczowe 7,40

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

alergeny: Mleko i p. p, Jaja

22.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , o zmienionej konsystencji - papkowata , 1400

Rodzaj posiłku Śniadanie Krem twarogowy z gładkim dżemem, papka z pieczywa pszennego

Kaloryczność posiłku 442,2 Sposób przygotowania

Białko 20,3 Tłuszcze 10,8 węglowodany 66,9 (w tym cukry: 9,54)

Błonnik 1,9 sód 422,26 Nasycone kwasy tłuszczowe 6,04

składniki: wek pszenney, ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, Bulion mięsny, dżem brzoskwiniowy, masło

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

Rodzaj posiłku Zupa Krem grysikowo-warzywny (G)

Kaloryczność posiłku 74,4 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 2,0 Tłuszcze 1,0 węglowodany 15,5 (w tym cukry: 1,88)

Błonnik 2,2 sód 22,90 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,04

składniki: Bulion warzywny, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, kasza manna, koper ogrodowy, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca, Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Obiad Mus z miruny w lekkim sosie koperkowym (P,G), papka ryżowa (G), puree z marchewki (G)

Kaloryczność posiłku 586,8 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 34,6 Tłuszcze 22,1 węglowodany 65,1 (w tym cukry: 9,23)

Błonnik 7,8 sód 150,77 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,51

składniki: Miruna filet, marchew, Ryż parboiled, Bulion warzywny, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczna, koper ogrodowy

alergeny: Seler, Gorczyca, Ryby

Rodzaj posiłku Kolacja Mus drobiowo-serkowy, mus pomidorowym (G), papka z pieczywa pszennego

Kaloryczność posiłku 347,5 Sposób przygotowania

Białko 31,6 Tłuszcze 5,8 węglowodany 41,7 (w tym cukry: 3,31)

Błonnik 1,8 sód 1 023,17 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,94

składniki: wek pszenney, pomidor, ser twarogowy półtłusty klinek, szynka z kurczaka, Serek wiejski, Bulion mięsny

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

23.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , o zmienionej konsystencji - papkowata , 1400

Rodzaj posiłku Śniadanie Pasta szpitalna z wędliny drobiowej z masłem i twarogiem, papka z pieczywa pszennego

Kaloryczność posiłku 464,8 Sposób przygotowania

Białko 28,4 Tłuszcze 12,9 węglowodany 59,8 (w tym cukry: 2,98)

Błonnik 1,8 sól 868,40 Nasycone kwasy tłuszczowe 7,28

składniki: wek pszenney, ser twarogowy półtłusty, szynka z kurczaka, Bulion mięsny, masło

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

Rodzaj posiłku Zupa Krem z białych warzyw (G)

Kaloryczność posiłku 141,1 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 3,5 Tłuszcze 2,3 węglowodany 23,1 (w tym cukry: 4,74)

Błonnik 4,8 sól 52,50 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,05

składniki: ziemniaki, Woda, pietruszka korzeń, seler korzeniowy

alergeny: Seler

Rodzaj posiłku Obiad Ryż z jabłkiem kremowy (G)

Kaloryczność posiłku 173,0 Sposób przygotowania

Białko 1,5 Tłuszcze 9,8 węglowodany 20,5 (w tym cukry: 5,65)

Błonnik 1,6 sól 3,20 Nasycone kwasy tłuszczowe 6,30

składniki: Woda, jabłko, ryż biały, masło

alergeny: Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Kolacja Kremowa pasta drobiowa, papka pszenna, mus z chlebka bananowego (P)

Kaloryczność posiłku 691,2 Sposób przygotowania

Białko 23,4 Tłuszcze 26,5 węglowodany 91,9 (w tym cukry: 9,41)

Błonnik 4,0 sól 900,98 Nasycone kwasy tłuszczowe 13,10

składniki: wek pszenney, Serek śmietankowy, szynka z kurczaka, banan puree, skrobia kukurydziana, jaja, Bulion mięsny, Płatki owsiane , masło, olej rzepakowy, Cynamon, Soda oczyszczona

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

24.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , o zmienionej konsystencji - papkowata , 1400

Rodzaj posiłku Śniadanie Krem serkowo-drobiowy z musem pomidorowym, gładki koktajl jogurtowo-truskawkowy (G)

Kaloryczność posiłku 344,8 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 40,1 Tłuszcze 9,6 węglowodany 22,9 (w tym cukry: 20,07)

Błonnik 1,4 sól 1 066,50 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,53

składniki: Jogurt naturalny, ser twarogowy półtłusty klinek, szynka z kurczaka, Serek wiejski, pomidor, banan, Truskawka

alergeny: Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Krem pomidorowo-ryżowy (G)

Kaloryczność posiłku 221,6 Sposób przygotowania

Białko 5,0 Tłuszcze 3,6 węglowodany 43,1 (w tym cukry: 5,31)

Błonnik 3,9 sól 28,24 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,11

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

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Mus z filetu drobiowego w sosie własnym (G), puree ziemniaczane z koperkiem (G), puree z marchewki (G)

Kaloryczność posiłku 440,1 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 44,4 Tłuszcze 7,1 węglowodany 54,3 (w tym cukry: 10,85)

Błonnik 9,5 sól 260,71 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,88

składniki: ziemniaki, marchew, pierś z kurczaka, Bulion warzywny, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczna

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Krem jajeczno-maślany (G) z pieczywem, mus z duszonego jabłka (G)

Kaloryczność posiłku 451,1 Sposób przygotowania

Białko 14,7 Tłuszcze 19,4 węglowodany 56,5 (w tym cukry: 13,41)

Błonnik 4,5 sól 358,48 Nasycone kwasy tłuszczowe 9,75

składniki: jabłko, jaja, wek pszenny, masło, Cynamon

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

25.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , o zmienionej konsystencji - papkowata , 1400

Rodzaj posiłku Śniadanie Krem jajeczno-maślany (G) z pieczywem, mus z duszonego jabłka (G)

Kaloryczność posiłku 435,5 Sposób przygotowania

Białko 14,6 Tłuszcze 19,3 węglowodany 52,6 (w tym cukry: 10,53)

Błonnik 3,7 sól 357,85 Nasycone kwasy tłuszczowe 9,73

składniki: jabłko, jaja, wek pszenny, masło, Cynamon

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

Rodzaj posiłku Zupa Krem z marchewki (G)

Kaloryczność posiłku 118,0 Sposób przygotowania

Białko 3,0 Tłuszcze 0,7 węglowodany 27,5 (w tym cukry: 6,00)

Błonnik 5,2 sól 89,00 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,05

składniki: ziemniaki, marchew, Bulion warzywny

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Mus z duszonego mięsa drobiowego w lekkim sosie (G), papka z kaszy jaglanej (G), puree szpinakowe (G)

Kaloryczność posiłku 397,9 Sposób przygotowania

Białko 39,9 Tłuszcze 9,3 węglowodany 40,3 (w tym cukry: 0,75)

Błonnik 3,4 sól 106,73 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,93

składniki: pierś z kurczaka, szpinak, kasza jaglana, Bulion warzywny, śmietana wegańska 18 %, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczna

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Mus z polędwicy z masłem i pieczywem, papka z pancakes (P) z gładkim dżemem owocowym

Kaloryczność posiłku 474,6 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 18,9 Tłuszcze 14,2 węglowodany 67,8 (w tym cukry: 20,10)

Błonnik 1,8 sól 659,03 Nasycone kwasy tłuszczowe 6,47

składniki: Pancakes (mąka pszenna, mleko, jaja, olej rzepakowy, proszek do pieczenia, soda) , wek pszenny, polędwica sopocka, dżem brzoskwiniowy, masło

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

19.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , podstawowa , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Pieczywo graham, twarożek z koperkiem, masło, ogórek, sałata, chlebek bananowy (P)

Kaloryczność posiłku 596,0 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 20,2 Tłuszcze 18,8 węglowodany 90,9 (w tym cukry: 10,33)

Błonnik 8,9 sód 573,19 Nasycone kwasy tłuszczowe 8,11

składniki: chleb graham, ogórek, ser twarogowy półtłusty, banan puree, skrobia kukurydziana, jaja, sałata, masło, Jogurt naturalny, Płatki owsiane , olej rzepakowy, Cynamon, Soda oczyszczona, koper ogrodowy

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

Rodzaj posiłku Zupa Zupa jarzynowa z orzo (G)

Kaloryczność posiłku 250,2 Sposób przygotowania

Białko 5,3 Tłuszcze 12,7 węglowodany 27,9 (w tym cukry: 1,45)

Błonnik 1,1 sód 555,41 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,94

składniki: Woda, Mieszanaka warzyw mrożona 7-mio składnikowa , Makaron semolinowy, por, olej rzepakowy, sól, pietruszka liście, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Obiad Delikatna potrawka drobiowa (D), ryż biały (G) surówka z białej kapusty

Kaloryczność posiłku 783,8 Sposób przygotowania

Białko 40,8 Tłuszcze 34,2 węglowodany 81,9 (w tym cukry: 9,97)

Błonnik 7,3 sód 239,65 Nasycone kwasy tłuszczowe 8,58

składniki: mięso z uda kurczaka, ryż biały, kapusta biała, Włoszczyzna krojona kostka, mrożona, Woda, marchew, jabłko, oliwa z oliwek, Śmietanka 30%, pietruszka liście, mąka pszenna typ 500, olej rzepakowy

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

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, pasta z soczewicy (G), papryka, ogórek, jogurt naturalny

Kaloryczność posiłku 446,8 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 19,3 Tłuszcze 14,8 węglowodany 63,3 (w tym cukry: 12,78)

Błonnik 8,8 sód 434,60 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,30

składniki: Jogurt naturalny 150g , papryka czerwona, ogórek, chleb graham, chleb pszenno żytni, Woda, soczewica czerwona, marchew, oliwa z oliwek, sól, Pieprz czarny

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

20.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , podstawowa , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb pszenno żytni, twarożek, wędlina drobiowa, rzodkiewka, sałata

Kaloryczność posiłku 496,4 Sposób przygotowania

Białko 32,6 Tłuszcze 17,9 węglowodany 55,4 (w tym cukry: 4,21)

Błonnik 8,7 sód 940,00 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,24

składniki: chleb pszenno żytni, rzodkiewka, ser twarogowy półtłusty, szynka z kurczaka, sałata, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Zupa pieczarkowa z ziemniaczkami (G)

Kaloryczność posiłku 87,3 Sposób przygotowania

Białko 3,1 Tłuszcze 3,2 węglowodany 13,4 (w tym cukry: 3,73)

Błonnik 3,8 sód 39,27 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,21

składniki: Bulion warzywny, ziemniaki, pieczarka, cebula, marchew, pieczarka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Makaron penne pszenne (G), sos szpinakowy (D), filet drobiowy (P)

Kaloryczność posiłku 656,9 Sposób przygotowania

Białko 51,6 Tłuszcze 21,0 węglowodany 65,5 (w tym cukry: 4,92)

Błonnik 5,6 sód 135,46 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,59

składniki: pierś z kurczaka, szpinak, Makaron semolinowy, cebula, śmietana wegańska 18 %, olej rzepakowy

alergeny: Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, jajo (G), masło, pomidor, sałata, koktajl banan - brzoskwinia

Kaloryczność posiłku 717,0 Sposób przygotowania

Białko 28,1 Tłuszcze 31,5 węglowodany 85,2 (w tym cukry: 28,43)

Błonnik 10,3 sód 645,46 Nasycone kwasy tłuszczowe 16,01

składniki: jaja, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pomidor, banan, brzoskwinia, chleb graham, chleb pszenno żytni, sałata, Masło 82%

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

21.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , podstawowa , 2000

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

Kaloryczność posiłku 549,0 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 17,7 Tłuszcze 21,4 węglowodany 77,2 (w tym cukry: 19,91)

Błonnik 10,7 sód 470,58 Nasycone kwasy tłuszczowe 12,89

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

alergeny: Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Zupa Kapuśniak na wędzonce (G)

Kaloryczność posiłku 116,9 Sposób przygotowania

Białko 5,1 Tłuszcze 4,4 węglowodany 14,1 (w tym cukry: 2,17)

Błonnik 1,9 sód 20,93 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,76

składniki: Bulion mięsny, ziemniaki, Kapusta kiszona, kości wędzone, Włoszczyzna krojona kostka, mrożona, cebula, masło, koper ogrodowy, czosnek, Majeranek, suszony, Pieprz czarny, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Mleko i p. p, Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Kąski z kurczaka (P), dip jogurtowy, ziemniaki (G), buraczki (S)

Kaloryczność posiłku 805,5 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 66,6 Tłuszcze 22,4 węglowodany 89,0 (w tym cukry: 19,74)

Błonnik 10,2 sód 282,73 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,62

składniki: ziemniaki, pierś z kurczaka, burak, Jogurt naturalny, Jogurt grecki, mąka kukurydziana, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, sok z cytryny, Oregano, suszone, Pieprz czarny, Sok z cytryn, Papryka mielona, słodka

alergeny: Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, pasta twarogowo-jajeczna (G), ogórek, papryka, koktajl owocowy (G)

Kaloryczność posiłku 587,2 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 25,9 Tłuszcze 17,4 węglowodany 87,1 (w tym cukry: 30,28)

Błonnik 10,5 sód 586,75 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,12

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

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

22.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , podstawowa , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb pszenno-żytni, twarożek, masło, dżem, sałata, ogórek

Kaloryczność posiłku 484,1 Sposób przygotowania

Białko 15,3 Tłuszcze 16,2 węglowodany 72,9 (w tym cukry: 20,77)

Błonnik 7,5 sól 465,60 Nasycone kwasy tłuszczowe 9,76

składniki: chleb pszenno żytni, ogórek, ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, dżem brzoskwiniowy, sałata, Masło 82%

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Zupa grysikowa z warzywami (G)

Kaloryczność posiłku 104,2 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 2,7 Tłuszcze 1,4 węglowodany 21,7 (w tym cukry: 2,63)

Błonnik 3,1 sól 32,06 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,05

składniki: Bulion warzywny, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, kasza manna, koper ogrodowy, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca, Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Obiad Miruna z pieca (P), sos koperkowy (G), ryż brązowy (G), fasolka szparagowa (PR)

Kaloryczność posiłku 809,8 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 40,7 Tłuszcze 30,0 węglowodany 71,0 (w tym cukry: 4,44)

Błonnik 3,5 sól 7,59 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,70

składniki: Miruna filet, fasolka szparagowa, Ryż brązowy długoziarnisty, Woda, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczna, koper ogrodowy, Czosnek granulowany

alergeny: Ryby

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, masło, serek wytrawny, wędlina drobiowa, papryka, jogurt waniliowy

Kaloryczność posiłku 567,8 Sposób przygotowania

Białko 34,6 Tłuszcze 21,6 węglowodany 61,8 (w tym cukry: 11,76)

Błonnik 8,0 sól 1 112,91 Nasycone kwasy tłuszczowe 12,77

składniki: Jogurt naturalny, papryka czerwona, chleb graham, chleb pszenno żytni, szynka z kurczaka, ser twarogowy półtłusty klinek, Serek wiejski, Masło 82%, Ekstrakt waniliowy

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

23.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , podstawowa , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Pasta jajeczna (G), sałatka (ogórek, sałata), mini bułeczki, nektarynka

Kaloryczność posiłku 418,8 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 11,6 Tłuszcze 14,7 węglowodany 59,3 (w tym cukry: 10,80)

Błonnik 3,5 sól 558,53 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,91

składniki: nektarynka, bułeczka pszenno żytnia , ogórek, jaja, Sałata lodowa, Majonez jajeczny, szczypiorek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Gorczyca

Rodzaj posiłku Zupa Krem z białych warzyw (G)

Kaloryczność posiłku 197,6 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 4,9 Tłuszcze 3,1 węglowodany 32,3 (w tym cukry: 6,63)

Błonnik 6,7 sól 73,50 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,07

składniki: ziemniaki, Woda, pietruszka korzeń, seler korzeniowy

alergeny: Seler

Rodzaj posiłku Obiad Kopytka (G) z sosem twarogowo-brzoskwiniowym

Kaloryczność posiłku 600,2 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 24,3 Tłuszcze 10,9 węglowodany 121,8 (w tym cukry: 9,56)

Błonnik 6,2 sól 101,31 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,83

składniki: ziemniaki, twaróg Sernikowy, mąka pszenna typ 500, brzoskwinia, Jogurt grecki, jaja

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

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, pasztet wege (P), masło, ogórek, sałata, chlebek bananowy (P)

Kaloryczność posiłku 785,9 Sposób przygotowania

Białko 18,0 Tłuszcze 27,2 węglowodany 123,2 (w tym cukry: 14,13)

Błonnik 12,4 sól 717,10 Nasycone kwasy tłuszczowe 10,57

składniki: ogórek, banan puree, chleb graham, chleb pszenno żytni, skrobia kukurydziana, jaja, Sałata masłowa, Masło 82%, Płatki owsiane , Fasola czerwona, cebula, olej rzepakowy, marchew, pietruszka korzeń, kasza jęczmienna pęczak, seler korzeniowy, Cynamon, Pomidory suszone, Soda oczyszczona

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

24.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , podstawowa , 2000

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

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

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Zupa pomidorowa (G) z ryżem (G)

Kaloryczność posiłku 251,2 Sposób przygotowania

Białko 5,7 Tłuszcze 4,1 węglowodany 48,9 (w tym cukry: 6,02)

Błonnik 4,4 sód 32,00 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 Filet drobiowy (P), sos własny (P), ziemniaki z koperkiem (G), mini marchewka (PR)

Kaloryczność posiłku 538,1 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 46,5 Tłuszcze 9,8 węglowodany 67,4 (w tym cukry: 12,37)

Błonnik 11,8 sód 120,18 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,98

składniki: ziemniaki, Marchewka mini, pierś z kurczaka, Bulion warzywny, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczna, koper ogrodowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Bułeczka mini, parówki z szynki (G), pomidor, sałata, masło

Kaloryczność posiłku 594,4 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 17,5 Tłuszcze 36,1 węglowodany 48,8 (w tym cukry: 2,53)

Błonnik 2,9 sód 1 073,15 Nasycone kwasy tłuszczowe 17,64

składniki: bułeczka pszenno żytnia , pomidor, Parówki z szynki Naturalnie 100% , sałata, masło

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

25.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , podstawowa , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb mieszany, masło, jajo gotowane (G), ogórek, papryka, nektarynka

Kaloryczność posiłku 507,3 Sposób przygotowania

Białko 17,8 Tłuszcze 20,1 węglowodany 68,5 (w tym cukry: 14,27)

Błonnik 9,6 sól 523,75 Nasycone kwasy tłuszczowe 10,33

składniki: jaja, nektarynka, papryka czerwona, ogórek, chleb graham, chleb pszenno żytni, Masło 82%

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

Rodzaj posiłku Zupa Krem z marchewki (G)

Kaloryczność posiłku 137,7 Sposób przygotowania

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

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

składniki: ziemniaki, marchew, Bulion warzywny

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Drobiowe udziki duszone w lekkim sosie (D), kasza owsiana (G) , duszony szpinak (D)

Kaloryczność posiłku 707,2 Sposób przygotowania

Białko 48,3 Tłuszcze 29,8 węglowodany 60,2 (w tym cukry: 2,13)

Błonnik 9,4 sól 225,51 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,50

składniki: mięso z uda kurczaka, szpinak, Kasza owsiana, Bulion warzywny, śmietana wegańska 18 %, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczna

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, hummus paprykowy, sałata, pomidor, pancakes (P), dżem owocowy

Kaloryczność posiłku 654,4 Sposób przygotowania

Białko 18,6 Tłuszcze 11,9 węglowodany 121,7 (w tym cukry: 36,89)

Błonnik 10,5 sól 792,37 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,91

składniki: Pancakes (mąka pszenna, mleko, jaja, olej rzepakowy, proszek do pieczenia, soda) , pomidor, chleb graham, chleb pszenno żytni, dżem brzoskwiniowy, papryka zielona, sałata, Ciecierzycza, Woda, oliwa z oliwek, pietruszka liście, Sezam biały łuskany, Sok z cytryn, czosnek

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

19.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , wegetariańska , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Pieczywo graham, twarożek z koperkiem, masło, ogórek, sałata, chlebek bananowy (P)

Kaloryczność posiłku 596,0 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 20,2 Tłuszcze 18,8 węglowodany 90,9 (w tym cukry: 10,33)

Błonnik 8,9 sód 573,19 Nasycone kwasy tłuszczowe 8,11

składniki: chleb graham, ogórek, ser twarogowy półtłusty, banan puree, skrobia kukurydziana, jaja, sałata, masło, Jogurt naturalny, Płatki owsiane , olej rzepakowy, Cynamon, Soda oczyszczona, koper ogrodowy

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

Rodzaj posiłku Zupa Zupa jarzynowa z orzo (G)

Kaloryczność posiłku 250,2 Sposób przygotowania

Białko 5,3 Tłuszcze 12,7 węglowodany 27,9 (w tym cukry: 1,45)

Błonnik 1,1 sód 555,41 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,94

składniki: Woda, Mieszanaka warzyw mrożona 7-mio składnikowa , Makaron semolinowy, por, olej rzepakowy, sól, pietruszka liście, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Obiad Tofu (P), orientalne warzywa (D), ryz (G) , surowka z białej kapusty

Kaloryczność posiłku 757,3 Sposób przygotowania

Białko 32,9 Tłuszcze 31,5 węglowodany 88,3 (w tym cukry: 10,86)

Błonnik 7,5 sód 726,95 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,76

składniki: Tofu naturalne , ryż biały, kapusta biała, brokuły, marchew, jabłko, Bulion warzywny, oliwa z oliwek, Teriyaki sos, pietruszka liście, miód, Sos sojowy, skrobia ziemniaczna, olej rzepakowy, Imbir, korzeń, czosnek, Sezam biały, olej sezamowy, Czosnek granulowany, Imbir, mielony, Pieprz czarny, sól

alergeny: Soja, Seler, Gorczyca, Nasiona sezamu

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, pasta z soczewicy (G), papryka, ogórek, jogurt naturalny

Kaloryczność posiłku 446,8 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 19,3 Tłuszcze 14,8 węglowodany 63,3 (w tym cukry: 12,78)

Błonnik 8,8 sód 434,60 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,30

składniki: Jogurt naturalny 150g , papryka czerwona, ogórek, chleb graham, chleb pszenno żytni, Woda, soczewica czerwona, marchew, oliwa z oliwek, sól, Pieprz czarny

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

20.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , wegetariańska , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb pszenno żytni, twaróg, rzodkiewka, sałata

Kaloryczność posiłku 548,4 Sposób przygotowania

Białko 28,4 Tłuszcze 25,1 węglowodany 56,6 (w tym cukry: 5,19)

Błonnik 8,7 sód 488,45 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,96

składniki: ser twarogowy półtłusty, chleb pszenno żytni, rzodkiewka, sałata, oliwa z oliwek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Zupa pieczarkowa z ziemniaczkami (G)

Kaloryczność posiłku 87,3 Sposób przygotowania

Białko 3,1 Tłuszcze 3,2 węglowodany 13,4 (w tym cukry: 3,73)

Błonnik 3,8 sód 39,27 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,21

składniki: Bulion warzywny, ziemniaki, pieczarka, cebula, marchew, pieczarka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Makaron penne pszenne (G), sos szpinakowy (D), cieciora

Kaloryczność posiłku 644,7 Sposób przygotowania

Białko 20,3 Tłuszcze 25,7 węglowodany 84,9 (w tym cukry: 5,53)

Błonnik 12,1 sód 406,98 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,56

składniki: szpinak, Ciecierzycza, Makaron semolinowy, cebula, śmietana węgierska 18 %, olej rzepakowy

alergeny: Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, jajo (G), masło, pomidor, sałata, koktajl banan - brzoskwinia

Kaloryczność posiłku 717,0 Sposób przygotowania

Białko 28,1 Tłuszcze 31,5 węglowodany 85,2 (w tym cukry: 28,43)

Błonnik 10,3 sód 645,46 Nasycone kwasy tłuszczowe 16,01

składniki: jaja, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pomidor, banan, brzoskwinia, chleb graham, chleb pszenno żytni, sałata, Masło 82%

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

21.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , wegetariańska , 2000

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

Kaloryczność posiłku 549,0 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 17,7 Tłuszcze 21,4 węglowodany 77,2 (w tym cukry: 19,91)

Błonnik 10,7 sód 470,58 Nasycone kwasy tłuszczowe 12,89

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

alergeny: Mleko i p. p, Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Zupa Zupa cukiniowa z ryżem (G)

Kaloryczność posiłku 104,3 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 2,2 Tłuszcze 4,7 węglowodany 14,2 (w tym cukry: 2,63)

Błonnik 1,9 sód 13,24 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,29

składniki: Bulion warzywny, Woda, cukinia, Włoszczyzna krojona kostka, mrożona, ryż biały, olej rzepakowy, koper ogrodowy, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad Klopsy z ciecierzycy WEGE (P), dip jogurtowy, ziemniaki (G), buraczki (S)

Kaloryczność posiłku 689,5 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 21,5 Tłuszcze 22,8 węglowodany 105,6 (w tym cukry: 20,42)

Błonnik 16,3 sód 677,29 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,01

składniki: ziemniaki, burak, Ciecierzycza, Jogurt naturalny, cebula, jaja, marchew, olej rzepakowy, bułka tarta, musztarda, oliwa z oliwek, sok z cytryny, pietruszka liście, czosnek, Sos sojowy ciemny, Papryka mielona, słodka, Majeranek, suszony, Kmin rzymski, Pieprz czarny, sól

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

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, pasta twarożkowo-jajeczna (G), ogórek, papryka, koktajl owocowy (G)

Kaloryczność posiłku 587,2 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 25,9 Tłuszcze 17,4 węglowodany 87,1 (w tym cukry: 30,28)

Błonnik 10,5 sód 586,75 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,12

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

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

22.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , wegetariańska , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb pszenno-żytni, twarożek, masło, dżem, sałata, ogórek

Kaloryczność posiłku 446,6 Sposób przygotowania

Białko 15,3 Tłuszcze 12,0 węglowodany 72,9 (w tym cukry: 20,73)

Błonnik 7,5 sól 465,60 Nasycone kwasy tłuszczowe 7,01

składniki: chleb pszenno żytni, ogórek, ser twarogowy półtłusty, Jogurt naturalny, dżem brzoskwinowy, sałata, Masło 82%

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

Rodzaj posiłku Zupa Zupa grysikowa z warzywami (G)

Kaloryczność posiłku 104,2 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 2,7 Tłuszcze 1,4 węglowodany 21,7 (w tym cukry: 2,63)

Błonnik 3,1 sól 32,06 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,05

składniki: Bulion warzywny, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, kasza manna, koper ogrodowy, Ziele angielskie, Liść laurowy

alergeny: Seler, Gorczyca, Zboża zawierające gluten

Rodzaj posiłku Obiad VEGE Souvlaki (P), sos koperkowy (G), ryż brązowy (G), fasolka szparagowa (PR)

Kaloryczność posiłku 939,0 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 29,4 Tłuszcze 28,5 węglowodany 108,5 (w tym cukry: 6,13)

Błonnik 11,9 sól 981,96 Nasycone kwasy tłuszczowe 6,25

składniki: fasolka szparagowa, Ciecierzycza, Ryż brązowy długoziarnisty, ser feta, Woda, jaja, cebula, bułka tarta, pietruszka liście, oliwa z oliwek, skrobia ziemniaczna, Oregano, suszone, Czosnek granulowany, Pieprz czarny, koper ogrodowy

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

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, masło, serek wytrawny, papryka, jogurt waniliowy

Kaloryczność posiłku 482,3 Sposób przygotowania

Białko 24,0 Tłuszcze 16,9 węglowodany 61,6 (w tym cukry: 11,63)

Błonnik 8,0 sól 646,41 Nasycone kwasy tłuszczowe 9,88

składniki: Jogurt naturalny, papryka czerwona, chleb graham, chleb pszenno żytni, ser twarogowy półtłusty klinek, Serek wiejski, Masło 82%, Ekstrakt waniliowy

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

23.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , wegetariańska , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Pasta jajeczna (G), sałatka (ogórek, sałata), mini bułeczki, nektarynka

Kaloryczność posiłku 418,8 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 11,6 Tłuszcze 14,7 węglowodany 59,3 (w tym cukry: 10,80)

Błonnik 3,5 sól 558,53 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,91

składniki: nektarynka, bułeczka pszenno żytnia , ogórek, jaja, Sałata lodowa, Majonez jajeczny, szczypiorek

alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Gorczyca

Rodzaj posiłku Zupa Krem z białych warzyw (G)

Kaloryczność posiłku 197,6 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 4,9 Tłuszcze 3,1 węglowodany 32,3 (w tym cukry: 6,63)

Błonnik 6,7 sól 73,50 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,07

składniki: ziemniaki, Woda, pietruszka korzeń, seler korzeniowy

alergeny: Seler

Rodzaj posiłku Obiad Kopytka (G) z sosem twarogowo-brzoskwiniowym

Kaloryczność posiłku 600,2 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 24,3 Tłuszcze 10,9 węglowodany 121,8 (w tym cukry: 9,56)

Błonnik 6,2 sól 101,31 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,83

składniki: ziemniaki, twaróg Sernikowy, mąka pszenna typ 500, brzoskwinia, Jogurt grecki, jaja

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

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, pasztet wege (P), masło, ogórek, sałata, chlebek bananowy (P)

Kaloryczność posiłku 785,9 Sposób przygotowania

Białko 18,0 Tłuszcze 27,2 węglowodany 123,2 (w tym cukry: 14,13)

Błonnik 12,4 sól 717,10 Nasycone kwasy tłuszczowe 10,57

składniki: ogórek, banan puree, chleb graham, chleb pszenno żytni, skrobia kukurydziana, jaja, Sałata masłowa, Masło 82%, Płatki owsiane , Fasola czerwona, cebula, olej rzepakowy, marchew, pietruszka korzeń, kasza jęczmienna pęczak, seler korzeniowy, Cynamon, Pomidory suszone, Soda oczyszczona

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

24.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , wegetariańska , 2000

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

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 (G) z ryżem (G)

Kaloryczność posiłku 251,2 Sposób przygotowania

Białko 5,7 Tłuszcze 4,1 węglowodany 48,9 (w tym cukry: 6,02)

Błonnik 4,4 sód 32,00 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 Kotlecik warzywny (P), ziemniaki z koperkiem (G), mini marchewka (PR)

Kaloryczność posiłku 708,4 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 33,7 Tłuszcze 24,3 węglowodany 94,0 (w tym cukry: 20,80)

Błonnik 18,7 sód 283,06 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,39

składniki: ziemniaki, Marchewka mini, marchew, Ser halloumi, jaja, bułka tarta, szczypiorek, koper ogrodowy, Papryka mielona, słodka, Czosnek granulowany, Kmin rzymski, Pieprz czarny

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

Rodzaj posiłku Kolacja Bułeczka mini, pasta pomidorowa, pomidor, sałata

Kaloryczność posiłku 574,5 Sposób przygotowania

Białko 14,0 Tłuszcze 23,5 węglowodany 74,3 (w tym cukry: 6,77)

Błonnik 4,3 sód 749,70 Nasycone kwasy tłuszczowe 15,11

składniki: bułeczka pszenno żytnia, Serek śmietankowy, pomidor, sałata, Koncentrat pomidorowy

alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko i p. p

25.10.2026 SZPITAL SW LUKASZ , wegetariańska , 2000

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb mieszany, masło, jajo gotowane (G), ogórek, papryka, nektarynka

Kaloryczność posiłku 507,3 Sposób przygotowania

Białko 17,8 Tłuszcze 20,1 węglowodany 68,5 (w tym cukry: 14,27)

Błonnik 9,6 sól 523,75 Nasycone kwasy tłuszczowe 10,33

składniki: jaja, nektarynka, papryka czerwona, ogórek, chleb graham, chleb pszenno żytni, Masło 82%

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

Rodzaj posiłku Zupa Krem z marchewki (G)

Kaloryczność posiłku 137,7 Sposób przygotowania

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

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

składniki: ziemniaki, marchew, Bulion warzywny

alergeny: Seler, Gorczyca

Rodzaj posiłku Obiad VEGE kotlecik z cukinią i papryką (P), kasza owsiana (G), duszony szpinak (D)

Kaloryczność posiłku 718,1 Sposób przygotowania

Białko 45,3 Tłuszcze 29,2 węglowodany 69,6 (w tym cukry: 5,21)

Błonnik 12,3 sól 1 043,56 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,15

składniki: Tofu naturalne, szpinak, Kasza owsiana, śmietana wegańska 18 %, papryka czerwona, jaja, cebula, cukinia, skrobia ziemniaczna, Pieprz czarny, koper ogrodowy, Czosnek granulowany, sól, olej rzepakowy

alergeny: Jaja, Soja

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, hummus paprykowy, sałata, pomidor, pancakes (P), dżem owocowy

Kaloryczność posiłku 654,4 Sposób przygotowania

Białko 18,6 Tłuszcze 11,9 węglowodany 121,7 (w tym cukry: 36,89)

Błonnik 10,5 sól 792,37 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,91

składniki: Pancakes (mąka pszenna, mleko, jaja, olej rzepakowy, proszek do pieczenia, soda), pomidor, chleb graham, chleb pszenno żytni, dżem brzoskwiniowy, papryka zielona, sałata, Ciecierzycza, Woda, oliwa z oliwek, pietruszka liście, Sezam biały łuskany, Sok z cytryn, czosnek

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