

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETA OGÓLNA 29.08-7.09.2026  
(jadłospis może ulec zmianie)

| DATA                                                                                                                                                        | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                             | OBIAD                                                                                                                                                                  | KOLACJA                                                                                                                                                                       | POSIŁEK NOCNY              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>29.08.2026</b><br><b>Sobota</b><br>En: 2654kcal<br>B: 113g<br>W: 296g<br>C: 83g<br>T: 112g<br>w tym nasycone:<br>55g<br>błonnik: 39g<br>sól: 8,5 g       | Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 ,<br>masłem (10g) 7,<br>parówka cienka (70g) 6<br>keczup<br>kielbasa żywiecka (40g)<br>brzoskwinia<br>herbata | Zupa koperkowa z zacierką (300ml) 9,1,3<br>klopsik (120g) 1,3<br>sos jarzynowy 1,9<br>ryż (70g)<br>surówka z ogórka gruntowego z musztardą (100g) 10<br>kompot (250ml) | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>ser żółty (40g) 7<br>kielbasa krakowska (40g) 6,9<br>pomidor<br>herbata               | Serek wiejski (150ml)7     |
| <b>30.08.2026</b><br><b>Niedziela</b><br>En: 2524kcal<br>B: 98g<br>W: 273g<br>C: 102g<br>T: 110g<br>w tym nasycone:<br>60g<br>błonnik: 54g<br>sól: 9,8 g    | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 ,<br>masłem (10g) 7,<br>pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10<br>kielbasa szynkowa (40g) 6<br>jabłko<br>herbata              | Zupa pomidorowa z makaronem (300ml)<br>1,7,9<br>żeberka duszone (140) 1<br>kasza jęczmienna (70g) 1<br>surówka z kapusty pekińskiej (120g)<br>kompot (250ml)           | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>kielbasa kanapkowa (40g) 9<br>polędwica sopocka (40g) 6<br>ogórek kiszony<br>herbata | Jogurt naturalny (150ml) 7 |
| <b>31.08.2026</b><br><b>Poniedziałek</b><br>En: 2490kcal<br>B: 124g<br>W: 250g<br>C: 81g<br>T: 105g<br>w tym nasycone:<br>49g<br>błonnik: 45g<br>sól: 8,1 g | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 ,<br>masłem (10g) 7,<br>jajo (50g ) 3<br>szynka wędzona (40g) 6,1,9<br>Pomarańcza<br>herbata                            | Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9<br>karkówka pieczona (130g)<br>ziemniaki (300g)<br>brokuł z masłem(150g) 7<br>kompot (250ml)                                            | Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>serek wiejski (150ml)7<br>mielonka (40g) 1,6,9<br>nektarynka<br>herbata   | Sok pomidorowy (220ml)     |
| <b>1.09.2026</b><br><b>Wtorek</b>                                                                                                                           | Zupa mleczna z kaszą manną (330ml)<br>7,1                                                                                                                                             | Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) 1,7,9<br>gołąbki (250g)                                                                                                              | Zupa mleczna z (330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-                                                                                                          | Herbatniki (50g)1,7, 3     |

|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                        |                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| En: 2777kcal<br>B: 101g<br>W: 425 g<br>C: 135g<br>T: 76g<br>w tym nasycone:<br>34g<br>błonnik:56g<br>sól: 8,4 g                                         | Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br>słem (10g) 7,<br>ser kanapkowy(50ml) 7<br>ogonówka (40g) 6<br>banan<br>herbata                                                          | sos pomidorowy 1,9<br>ziemniaki (300g)<br>ogórek małosolny<br>kompot (250ml)                                                               | słsem (10g) 7,<br>pasztet drobiowy (40g) 6<br>kiełbasa golonkowa (40g) 6<br>śliwka<br>herbata                                                                                                          |                         |
| <b>2.09.2026</b><br><b>Środa</b><br>En: 2743kcal<br>B: 137g<br>W: 278g<br>C: 90g<br>T: 113g<br>w tym nasycone:<br>46g<br>błonnik: 37g<br>sól: 9,2 g     | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br>słem (10g) 7,<br>kiełbasa krakowska (40g) 6<br>połędwica sopocka (40g) 6<br>Gruszka<br>herbata             | Rosół z makaronem (300ml) 1,9<br>kurczak pieczony (200g)<br>ziemniaki (300g)<br>sałatka grecka (100g)<br>kompot (250ml)                    | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi<br>(330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br>słem (10g) 7,<br>kiełbasa parówkowa (40g) 6<br>keczup<br>kiełbasa żywiecka (40g)<br>papryka<br>herbata | Skyr (150ml)7           |
| <b>3.09.2026</b><br><b>Czwartek</b><br>En:2601kcal<br>B: 117g<br>W: 306g<br>C: 118g<br>T: 101g<br>w tym nasycone: 46<br>g<br>błonnik:55g<br>sól: 10,5 g | Zupa mleczna z płatkami<br>owsianymi(330ml) 7,1<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br>słem (10g) 7,<br>mortadela (40g) 1,6<br>twaróg (40g) 7<br>dżem<br>papryka<br>herbata | Krupnik (300ml) 1,9<br>zrazy z kurczaka (220g) 1,3,7<br>ziemniaki (300g)<br>surówka z marchwi i chrzanu (120g)<br>kompot (250ml)           | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br>słem (10g) 7,<br>kiełbasa szynkowa (40g) 6<br>paprykarz (40g)4<br>ogórek kiszony (70g)<br>herbata                                | Sok owocowy (250ml)     |
| <b>4.09.2026</b><br><b>Piątek</b><br>En: 2584kcal<br>B: 126g<br>W: 279 g<br>C: 91g<br>T: 108g<br>w tym nasycone:                                        | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br>słem (10g) 7,<br>kiełbasa kanapkowa (40g) 9<br>pasta rybna (40g) 4<br>pomidor<br>herbata                   | Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) 1,7,9<br>ryba panierowana (140g) 1,4,3<br>ziemniaki (300g)<br>surówka z rzepy (100g) 7<br>kompot (250ml) | Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br>słem (10g) 7,<br>jajo (50g ) 3<br>pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10<br>Brzoskwinia<br>herbata                           | Serek wiejski (150ml) 7 |

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  |                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 53g<br>błonnik: 41g<br>sól: 8,8g                                                                                                                         |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  |                           |
| <b>5.09.2026</b><br><b>Sobota</b><br>En: 2580kcal<br>B: 111g<br>W: 388g<br>C: 127g<br>T: 109g<br>w tym nasycone:<br>45g<br>błonnik: 58g<br>sól: 10,4 g   | Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 ,<br>masłem (10g) 7,<br>mielona (40g) 1,6,9<br>kiełbasa golonkowa (40g) 6<br>śliwka<br>herbata   | Zupa ogórkowa z ziemniakami (300ml) 9<br>gulasz wołowy (120g) 1<br>kasza jęczmienna (70g) 1<br>ćwikła(100g)<br>kompot (250ml)           | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>ser topiony (40g) 7<br>ogonówka (40g) 6<br>banan<br>herbata                              | Bułka kukurydziana (50g)1 |
| <b>6.09.2026</b><br><b>Niedziela</b><br>En: 2502kcal<br>B: 97g<br>W: 287g<br>C: 96g<br>T: 104g<br>w tym nasycone:<br>42g<br>błonnik: 49g<br>sól: 7,5 g   | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>parówka cienka (70g) 6<br>keczup<br>ser kanapkowy(50ml) 7<br>Pomarańcza<br>herbata | Krupnik (300ml) 9<br>kotlet schabowy (120g) 1,3<br>ziemniaki (300g)<br>surówka z papryki (100g)<br>kompot (250ml)                       | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>szynka wędzona (40g) 6,1,9<br>kiełbasa krakowska (40g) 6<br>nektarynka<br>herbata        | Jabłko pieczone           |
| <b>7.09.2026</b><br><b>Poniedziałek</b><br>En: 2516kcal<br>B: 110g<br>W: 334g<br>C: 137g<br>T: 78g<br>w tym nasycone:<br>43g<br>błonnik: 40g<br>sól: 7 g | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>kiełbasa szynkowa (40g) 6<br>twaróg (40g) 7<br>ogórek kiszony<br>herbata           | Zupa ogonowa z ryżem (300ml) 9<br>łopatka duszona (140g) 1<br>ziemniaki (300g)<br>surówka z kapusty pekińskiej (120g)<br>kompot (250ml) | Zupa mleczna z płatkami owsianymi<br>(330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>połudwica sopocka (40g) 6<br>miód nat. 50ml<br>Gruszka<br>herbata | Jogurt pitny (250ml)7     |

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETY ŁATWOSTRAWNEJ 29.08-7.09.2026  
(jadłospis może ulec zmianie)

| DATA                                                                                                                                                       | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                    | OBIAD                                                                                                                                                                   | KOLACJA                                                                                                                                                                            | POSIŁEK NOCNY              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>29.08.2026</b><br><b>Sobota</b><br>En: 2752kcal<br>B: 118g<br>W: 324g<br>C: 92g<br>T: 111g<br>w tym nasycone:<br>48g<br>błonnik: 34g<br>sól: 7,9 g      | Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>parówka cienka (70g) 6<br>keczup<br>kielbasa żywiecka (40g)<br>brzoskwinia<br>herbata | Zupa koperkowa z zacierką (300ml) 9,1,3<br>gałka (100g) 1,3<br>sos jarzynowy 1,9<br>ryż (70g)<br>surówka z selera (100g) 7,9<br>kompot (250ml)                          | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>mortadela (40g) 1,6<br>kielbasa krakowska (40g) 6,9<br>pomidor<br>herbata             | Wafelek (40g) 7,5,1        |
| <b>30.08.2026</b><br><b>Niedziela</b><br>En: 2590kcal<br>B: 119g<br>W: 303g<br>C: 112g<br>T: 93g<br>w tym nasycone:<br>49g<br>błonnik: 44g<br>sól: 9,1 g   | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10<br>kielbasa szynkowa (40g) 6<br>jabłko<br>herbata              | Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) 1,7,9<br>mięso zapiekane (120) 1,3<br>sos jarzynowy 1,9<br>kasza jęczmienna (70g) 1<br>marchew duszona (120g) 1,7<br>kompot (250ml) | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>kielbasa kanapkowa (40g) 9<br>polędwica sopocka (40g) 6<br>ogórek kiszony<br>herbata | Jogurt naturalny (150ml) 7 |
| <b>31.08.2026</b><br><b>Poniedziałek</b><br>En: 2448kcal<br>B: 140g<br>W: 272g<br>C: 87g<br>T: 87g<br>w tym nasycone:<br>37g<br>błonnik: 32g<br>sól: 7,3 g | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>jajo (50g ) 3<br>szynka wędzona (40g) 6,1,9<br>Pomarańcza<br>herbata                            | Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9<br>filet z indyka (120g)<br>sos koperkowy 1,9<br>ziemniaki (300g)<br>sałata z olejem (50g)<br>kompot (250ml)                             | Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>serek wiejski (150ml)7<br>mielonka (40g) 1,6,9<br>nektarynka<br>herbata   | Sok pomidorowy (220ml)     |
| <b>1.09.2026</b><br><b>Wtorek</b>                                                                                                                          | Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1                                                                                                                                                       | Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) 1,7,9<br>gałka z ryżem (250g)                                                                                                         | Zupa mleczna z (330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy                                                                                                                   | Herbatniki (50g)1,7, 3     |

|                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                |                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| En: 2863cal<br>B: 99g<br>W: 437 g<br>C: 140g<br>T: 81g<br>w tym nasycone:<br>35g<br>błonnik:42g<br>sól: 6,4 g                                        | Kanapki z chlebem mieszany pytlowy<br>(80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>ser kanapkowy(50ml) 7<br>ogonówka (40g) 6<br>banan<br>herbata                                                                  | sos pomidorowy 1,9<br>ziemniaki (300g)<br>surówka z marchwi (100g)<br>kompot (250ml)                                                     | (80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>pasztet drobiowy (40g) 6<br>kiełbasa gołonkowa (40g) 6<br>śliwka<br>herbata                                                                                                       |                         |
| <b>2.09.2026</b><br><b>Środa</b><br>En: 2860kcal<br>B: 134g<br>W: 322g<br>C: 111g<br>T: 114g<br>w tym nasycone:<br>45g<br>błonnik: 41g<br>sól: 8,8 g | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy<br>(80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>kiełbasa krakowska (40g) 6<br>połędwica sopocka (40g) 6<br>Gruszka<br>herbata                     | Rosół z makaronem (300ml) 1,9<br>potrawka z kurczaka (120g)<br>ziemniaki (300g)<br>surówka z selera naciowego (100g) 9<br>kompot (250ml) | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi<br>(330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy<br>(80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>kiełbasa parówkowa (40g) 6<br>keczup<br>kiełbasa żywiecka (40g)<br>jabłko<br>herbata | Skyr (150ml)7           |
| <b>3.09.2026</b><br><b>Czwartek</b><br>En:2350kcal<br>B: 99g<br>W: 329g<br>C: 130g<br>T: 68g<br>w tym nasycone: 32<br>g<br>błonnik:45g<br>sól: 7,2 g | Zupa mleczna z płatkami<br>owsianymi(330ml) 7,1<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy<br>(80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>mortadela (40g) 1,6<br>twaróg (40g) 7<br>dżem<br>jabłko pieczone<br>herbata | Krupnik (300ml) 1,9<br>filet z kurczaka (120g)<br>sos jarzynowy 1,9<br>ziemniaki (300g)<br>surówka z pomidorów (100g)<br>kompot (250ml)  | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy<br>(80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>kiełbasa szynkowa (40g) 6<br>paprykarz (40g)4<br>ogórek kiszony (70g)<br>herbata                               | Sok owocowy (250ml)     |
| <b>4.09.2026</b><br><b>Piątek</b><br>En: 2530kcal<br>B: 132g<br>W: 289 g<br>C: 93g<br>T: 92g<br>w tym nasycone:<br>43g                               | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy<br>(80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>kiełbasa kanapkowa (40g) 9<br>pasta rybna (40g) 4<br>pomidor<br>herbata                           | Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) 1,7,9<br>gulasz z ryby (120g) 1,4<br>ziemniaki (300g)<br>sałata z olejem (50g)<br>kompot (250ml)       | Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy<br>(80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>jajo (50g ) 3<br>pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10<br>Brzoskwinia<br>herbata                          | Serek wiejski (150ml) 7 |

|                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                    |                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| błonnik: 28g<br>sól: 7,8g                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                    |                           |
| <b>5.09.2026</b><br><b>Sobota</b><br>En: 2957kcal<br>B: 116g<br>W: 393g<br>C: 129g<br>T: 102g<br>w tym nasycone:<br>45g<br>błonnik: 52g<br>sól: 8,5 g      | Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>mielonka (40g) 1,6,9<br>kiełbasa golonkowa (40g) 6<br>śliwka<br>herbata | Zupa ogórkowa z ziemniakami (300ml) 9<br>gulasz wołowy (120g) 1<br>kasza jęczmienna (70g) 1<br>buraki (100g)<br>kompot (250ml)                          | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>ser topiony (40g) 7<br>ogonówka (40g) 6<br>banan<br>herbata                           | Bułka kukurydziana (50g)1 |
| <b>6.09.2026</b><br><b>Niedziela</b><br>En: 2565kcal<br>B: 105g<br>W: 307g<br>C: 107g<br>T: 102g<br>w tym nasycone:<br>39g<br>błonnik: 40g<br>sól: 6,8 g   | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy(80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>parówka cienka (70g) 6<br>keczup<br>ser kanapkowy(50ml) 7<br>Pomarańcza<br>herbata  | Krupnik (300ml) 9<br>schab gotowany (120g)<br>sos jarzynowy 1,9<br>ziemniaki (300g)<br>marchew duszona (120g) 1,7<br>kompot (250ml)                     | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy(80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>szynka wędzona (40g) 6,1,9<br>kiełbasa krakowska (40g) 6<br>nektarynka<br>herbata     | Jabłko pieczone           |
| <b>7.09.2026</b><br><b>Poniedziałek</b><br>En: 2520kcal<br>B: 111g<br>W: 339g<br>C: 137g<br>T: 78g<br>w tym nasycone:<br>42g<br>błonnik: 32g<br>sól: 6,7 g | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy(80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>kiełbasa szynkowa (40g) 6<br>twaróg (40g) 7<br>ogórek kiszony<br>herbata            | Zupa ogonowa z ryżem (300ml) 9<br>mięso zapiekane (120g) 1,3,7<br>sos jarzynowy 1,9<br>ziemniaki (300g)<br>surówka z pomidorów (100g)<br>kompot (250ml) | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>polędwica sopočka (40g) 6<br>miód nat. 50ml<br>Gruszka<br>herbata | Jogurt pitny (250ml)7     |

JADŁOSPIS DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 29.08-7.09.2026  
(jadłospis może ulec zmianie)

| DATA                                                                                                                                                       | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                             | OBIAD                                                                                                                                                                            | KOLACJA                                                                                                                                                                       | PODWIECZOREK               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>29.08.2026</b><br><b>Sobota</b><br>En: 2435kcal<br>B: 112g<br>W: 285g<br>C: 78g<br>T: 98g<br>w tym nasycone:<br>42g<br>błonnik: 40g<br>sól: 8,5 g       | Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 ,<br>masłem (10g) 7,<br>parówka cienka (70g) 6<br>keczup<br>kielbasa żywiecka (40g)<br>brzoskwinia<br>herbata | Zupa koperkowa z zacierką (300ml) 9,1,3<br>gałka (100g) 1,3<br>sos jarzynowy 1,9<br>ryż (70g)<br>surówka z ogórka gruntowego z musztardą (100g) 10<br>kompot (250ml)             | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>ser żółty (40g) 7<br>kielbasa krakowska (40g) 6,9<br>pomidor<br>herbata               | Nektarynka                 |
| <b>30.08.2026</b><br><b>Niedziela</b><br>En: 2441kcal<br>B: 111g<br>W: 283g<br>C: 102g<br>T: 90g<br>w tym nasycone:<br>48g<br>błonnik: 55g<br>sól: 9,9 g   | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 ,<br>masłem (10g) 7,<br>pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10<br>kielbasa szynkowa (40g) 6<br>jabłko<br>herbata              | Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) 1,7,9<br>mięso zapiekane (120) 1,3<br>sos jarzynowy 1,9<br>kasza jęczmienna (70g) 1<br>surówka z kapusty pekińskiej (120g)<br>kompot (250ml) | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>kielbasa kanapkowa (40g) 9<br>polędwica sopocka (40g) 6<br>ogórek kiszony<br>herbata | Jogurt naturalny (150ml) 7 |
| <b>31.08.2026</b><br><b>Poniedziałek</b><br>En: 2227kcal<br>B: 120g<br>W: 258g<br>C: 82g<br>T: 78g<br>w tym nasycone:<br>37g<br>błonnik: 46g<br>sól: 8,2 g | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>jajo (50g ) 3<br>szynka wędzona (40g) 6,1,9<br>Pomarańcza<br>herbata                          | Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9<br>filet z indyka (120g)<br>sos koperkowy 1,9<br>ziemniaki (300g)<br>brokuł z masłem(150g) 7<br>kompot (250ml)                                    | Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>serek wiejski (150ml)7<br>mielonka (40g) 1,6,9<br>nektarynka<br>herbata   | Sok pomidorowy (220ml)     |
| <b>1.09.2026</b><br><b>Wtorek</b><br>En: 2598cakl                                                                                                          | Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-                                                                                                      | Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) 1,7,9<br>gałka z ryżem (250g)<br>sos pomidorowy 1,9                                                                                            | Zupa mleczna z (330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,                                                                                         | Jabłko                     |

|                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                        |                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <p>B: 94g<br/>W: 404 g<br/>C: 142g<br/>T: 69g<br/>w tym nasycone:<br/>33g<br/>błonnik: 56g<br/>sól: 7,5 g</p>                                                          | <p>słsem (10g) 7,<br/>ser kanapkowy(50ml) 7<br/>ogonówka (40g) 6<br/>banan<br/>herbata</p>                                                                                           | <p>ziemniaki (300g)<br/>ogórek małosolny<br/>kompot (250ml)</p>                                                                                             | <p>pasztet drobiowy (40g) 6<br/>kiełbasa golonkowa (40g) 6<br/>śliwka<br/>herbata</p>                                                                                                                                  |                                |
| <p><b>2.09.2026</b><br/><b>Środa</b><br/>En: 2654kcal<br/>B: 130g<br/>W: 278g<br/>C: 92g<br/>T: 107g<br/>w tym nasycone:<br/>43g<br/>błonnik: 37g<br/>sól: 9 g</p>     | <p>Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br/>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br/>słsem (10g) 7,<br/>kiełbasa krakowska (40g) 6<br/>połędwica sopocka (40g) 6<br/>Gruszka<br/>herbata</p>   | <p>Rosół z makaronem (300ml) 1,9<br/>potrawka z kurczaka (120g)<br/>ziemniaki (300g)<br/>sałatka grecka (100g)<br/>kompot (250ml)</p>                       | <p>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi<br/>(330ml) 1,7<br/>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br/>słsem (10g) 7,<br/>kiełbasa parówkowa (40g) 6<br/>keczup<br/>kiełbasa żywiecka (40g)<br/>papryka<br/>herbata</p> | <p>Skyr (150ml)7</p>           |
| <p><b>3.09.2026</b><br/><b>Czwartek</b><br/>En: 2062kcal<br/>B: 93g<br/>W: 282g<br/>C: 93g<br/>T: 60g<br/>w tym nasycone: 29<br/>g<br/>błonnik: 52g<br/>sól: 7,6 g</p> | <p>Zupa mleczna z płatkami<br/>owsianymi(330ml) 7,1<br/>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1,<br/>masłem (10g) 7,<br/>mortadela (40g) 1,6<br/>twaróg (40g) 7<br/>papryka<br/>herbata</p> | <p>Krupnik (300ml) 1,9<br/>filet z kurczaka (120g)<br/>sos jarzynowy 1,9<br/>ziemniaki (300g)<br/>surówka z marchwi i chrzanu (120g)<br/>kompot (250ml)</p> | <p>Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br/>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br/>słsem (10g) 7,<br/>kiełbasa szynkowa (40g) 6<br/>paprykarz (40g)4<br/>ogórek kiszony (70g)<br/>herbata</p>                                  | <p>Sok pomidorowy (250ml)</p>  |
| <p><b>4.09.2026</b><br/><b>Piątek</b><br/>En: 2431kcal<br/>B: 126g<br/>W: 283 g<br/>C: 93g<br/>T: 87g<br/>w tym nasycone:<br/>43g</p>                                  | <p>Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br/>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br/>słsem (10g) 7,<br/>kiełbasa kanapkowa (40g) 9<br/>pasta rybna (40g) 4<br/>pomidor<br/>herbata</p>         | <p>Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) 1,7,9<br/>gulasz z ryby (120g) 1,4<br/>ziemniaki (300g)<br/>surówka z rzepy (100g) 7<br/>kompot (250ml)</p>            | <p>Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7<br/>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br/>słsem (10g) 7,<br/>jajo (50g ) 3<br/>pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10<br/>Brzoskwinia<br/>herbata</p>                             | <p>Serek wiejski (150ml) 7</p> |

|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                       |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| błonnik: 42g<br>sól: 8,5g                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                       |                       |
| <b>5.09.2026</b><br><b>Sobota</b><br>En: 2892kcal<br>B: 109g<br>W: 375g<br>C: 135g<br>T: 107g<br>w tym nasycone:<br>45g<br>błonnik: 59g<br>sól: 10,4 g    | Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1,<br>masłem (10g) 7,<br>mielonka (40g) 1,6,9<br>kiełbasa gołonkowa (40g) 6<br>śliwka<br>herbata   | Zupa ogórkowa z ziemniakami (300ml) 9<br>gulasz wołowy (120g) 1<br>kasza jęczmienna (70g) 1<br>ćwikła(100g)<br>kompot (250ml)                                    | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>ser topiony (40g) 7<br>ogonówka (40g) 6<br>banan<br>herbata                                   | Brzoskwinia           |
| <b>6.09.2026</b><br><b>Niedziela</b><br>En: 2434kcal<br>B: 96g<br>W: 289g<br>C: 97g<br>T: 99g<br>w tym nasycone:<br>38g<br>błonnik: 51g<br>sól: 7,5 g     | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>parówka cienka (70g) 6<br>keczup<br>ser kanapkowy(50ml) 7<br>Pomarańcza<br>herbata | Krupnik (300ml) 9<br>schab gotowany (120g)<br>sos jarzynowy 1,9<br>ziemniaki (300g)<br>surówka z papryki (100g)<br>kompot (250ml)                                | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>szynka wędzona (40g) 6,1,9<br>kiełbasa krakowska (40g) 6<br>nektarynka<br>herbata             | Jabłko                |
| <b>7.09.2026</b><br><b>Poniedziałek</b><br>En: 2407kcal<br>B: 115g<br>W: 294g<br>C: 98g<br>T: 85g<br>w tym nasycone:<br>42g<br>błonnik: 41g<br>sól: 8,7 g | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>kiełbasa szynkowa (40g) 6<br>twaróg (40g) 7<br>ogórek kiszony<br>herbata           | Zupa ogonowa z ryżem (300ml) 9<br>mięso zapiekane (120g) 1,3,7<br>sos jarzynowy 1,9<br>ziemniaki (300g)<br>surówka z kapusty pekińskiej (120g)<br>kompot (250ml) | Zupa mleczna z płatkami owsianymi<br>(330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>polędwica sopocka (40g) 6<br>mortadela (40g) 1,6<br>Gruszka<br>herbata | Jogurt pitny (250ml)7 |