

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETA OGÓLNA 8.09-17.09.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK NOCNY
8.09.2026 Wtorek En: 2496kcal B: 129g W: 284g C: 87g T: 88g w tym nasycone: 42g błonnik: 38g sól: 8,1g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 kiełbasa żywiecka (40g) brzoskwinia herbata	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) 1,7,9 klopsik (120g) 1,3 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) surówka z ogórka gruntowego z musztardą (100g) 10 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 kiełbasa kanapkowa (40g) 9 pomidor herbata	Skyr (150g) 7
9.09.2026 Środa En: 2805kcal B: 112g W: 262g C: 113g T: 108g w tym nasycone: 49g błonnik: 43g sól: 8,3 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7 ogonówka (40g) 6 Pomarańcza herbata	Zupa koperkowa z zacierką (300ml) 9,1,3 szynka pieczona z cebulą (140g) ziemniaki (300g) surówka z papryki (120g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kiełbasa krakowska (40g) 6 kiełbasa parówkowa (40g) 6 keczup śliwka herbata	Sok pomidorowy (220ml)
10.09.2026 Czwartek En: 2703kcal B: 106g W: 307g C: 112g T: 109g w tym nasycone: 47g błonnik: 46g sól: 7 g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, dżem kiełbasa golonkowa (40g) 6 pomidor herbata	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (300ml) 9 gulasz wołowy (120g) 1 kasza jęczmienna (70g) 1 surówka z rzodkiewki i szczypiorku (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 szynka wędzona (40g) 6,1,9 gruszka herbata	Jogurt naturalny (150ml) 7
11.09.2026 Piątek	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 zapiekanka z ryby (400g) 4,3	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-	Bułka maślana (50g)1,3

En: 1992cakl B: 83g W: 279 g C: 92g T: 60g w tym nasycone: 27g błonnik: 51g sól: 8 g	słem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 paprykarz (40g)4 ogórek kiszony herbata	sos chrzanowy 1,9 ziemniaki (300g) surówka z kapusty białej (120g) kompot (250ml)	słem (10g) 7, twaróg (40g) 7 połędwica sopocka (40g) 6 jabłko herbata	
12.09.2026 Sobota En: 2851kcal B: 167g W: 276g C: 74g T: 122g w tym nasycone: 54g błonnik: 43g sól: 11 g	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kiełbasa kanapkowa (40g) 9 jajo (50g) 3 papryka herbata	Zupa pieczarkowa z ryżem (300ml) 9 zrazy z kurczaka (220g) 1,3,7 ziemniaki (300g) fasolka szparagowa z masłem(150g) 7 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 kiełbasa żywiecka (40g) nektarynka herbata	Serek wiejski (150ml) 7
13.09.2026 Niedziela En:2764kcal B: 112g W: 335g C: 139g T: 108g w tym nasycone: 49 g błonnik:53g sól: 9 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser żółty (40g) 7 kiełbasa krakowska (40g) 6,9 śliwka herbata	Rosół z makaronem (300ml) 1,9 kurczak pieczony (200g) ryż (70g) surówka z marchwi i chrzanu (120g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kiełbasa szynkowa (40g) 6 pasta rybna (40g) 4 pomidor herbata	Sok owocowy (250ml)
14.09.2026 Poniedziałek En: 2315kcal B: 78g W: 315 g C: 94g T: 82g w tym nasycone: 39g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 kiełbasa gołonkowa (40g) 6 ogórek kiszony (70g) herbata	Krupnik (300ml) 1,9 Kotlet z kapustą (120g) sos pomidorowy 1,9 ziemniaki (300g) mizeria(100g)7 kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, parówka cienka (70g) 6 keczup ser kanapkowy(50ml) 7 pomarańcza herbata	Banan

błonnik: 48g sól: 9,1g				
15.09.2026 Wtorek En: 2677kcal B: 143g W: 317g C: 118g T: 88g w tym nasycone: 43g błonnik: 46g sól: 9,9 g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, serek wiejski (150ml)7 kiełbasa żywiecka (40g) Brzoskwinia herbata	Zupa ogonowa z kluskami (300ml) 9,1,3 kotlet schabowy (120g) 1,3 ziemniaki (300g) ćwikła(100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 ogonówka (40g) 6 jabłko herbata	Jogurt pitny (250ml) 7
16.09.2026 Środa En: 2690kcal B: 114g W: 342g C: 139g T: 93g w tym nasycone: 48g błonnik: 47g sól: 7 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , ma- słem (10g) 7, twaróg (40g) 7 polędwica sopocka (40g) 6 miód nat. 50Ml Pomidor herbata	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) karkówka pieczona (130g) ziemniaki (300g) surówka z rzepy (100g) 7 kompot (250ml)	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 7,1 Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kiełbasa kanapkowa (40g) 9 jajo (50g) 3 śliwka herbata	Bułka drożdżowa (100g) 1,7,3
17.09.2026 Czwartek En: 3303kcal B: 121g W: 345g C: 106g T: 152g w tym nasycone: 64g błonnik: 60g sól: 9,5 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kiełbasa parówkowa (40g) 6 keczup szynka wędzona (40g) 6,1,9 banan herbata	Zupa grochowa z ziemniakami (300ml) 1,6,9,10,12 żeberka duszone (140) 1 kasza jęczmienna (70g) 1 ogórek małosolny kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kiełbasa krakowska (40g) 6 pasztet drobiowy (40g) 6 papryka herbata	Jogurt owocowy (150ml)7

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETY ŁATWOSTRAWNEJ 8.09-17.09.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCY
8.09.2026 Wtorek En: 2665kcal B: 138g W: 310g C: 95g T: 96g w tym nasycone: 42g błonnik: 32g sól: 7,5g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 kielbasa żywiecka (40g) brzoskwinia herbata	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) 1,7,9 gałka (120g) 1,3 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) surówka z selera naciowego (100g) 9 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 kielbasa kanapkowa (40g) 9 pomidor herbata	Skyr (150g) 7
9.09.2026 Środa En: 2766kcal B: 111g W: 363g C: 122g T: 104g w tym nasycone: 45g błonnik: 38g sól: 6,7 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7 ogonówka (40g) 6 Pomarańcza herbata	Zupa koperkowa z zacierką (300ml) 9,1,3 szynka gotowana (100g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) sałata z olejem (50g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kielbasa krakowska (40g) 6 kielbasa parówkowa (40g) 6 keczup śliwka herbata	Sok pomidorowy (220ml)
10.09.2026 Czwartek En: 2684kcal B: 107g W: 322g C: 120g T: 106g w tym nasycone: 43g błonnik: 41g sól: 6,7 g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, dżem kielbasa golonkowa (40g) 6 pomidor herbata	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml) 9 gulasz wołowy (120g) 1 kasza jęczmienna (70g) 1 surówka z marchwi (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 szynka wędzona (40g) 6,1,9 gruszka herbata	Jogurt naturalny (150ml) 7
11.09.2026 Piątek	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 zapiekanka z ryby (400g) 4,3	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy	Bułka maślana (50g)1,3

En: 2172cakl B: 92g W: 300 g C: 94g T: 66g w tym nasycone: 29g błonnik: 41g sól: 7,3 g	(80g) 1 , masłem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 paprykarz (40g)4 ogórek kiszony herbata	sos koperkowy 1,9 ziemniaki (300g) surówka z selera korzeniowego (100g) 7,9 kompot (250ml)	(80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 połudwica sopocka (40g) 6 jabłko herbata	
12.09.2026 Sobota En: 2583kcal B: 150g W: 310g C: 93g T: 81g w tym nasycone: 40g błonnik: 33g sól: 8,4 g	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa kanapkowa (40g) 9 jajo (50g) 3 gruszka herbata	Zupa pieczarkowa z ryżem (300ml) 9 filet z kurczaka gotowany (100g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) surówka z pomidorów (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 kiełbasa żywiecka (40g) nektarynka herbata	Serek wiejski (150ml) 7
13.09.2026 Niedziela En:2755kcal B: 113g W: 338g C: 137g T: 104g w tym nasycone: 44 g błonnik:40g sól: 7,7 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 kiełbasa krakowska (40g) 6,9 śliwka herbata	Rosół z makaronem (300ml) 1,9 kurczak gotowany (100g) sos koperkowy 1,9 ryż (70g) marchew duszona (100g) 7 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa szynkowa (40g) 6 pasta rybna (40g) 4 pomidor herbata	Sok owocowy (250ml)
14.09.2026 Poniedziałek En: 2542kcal B: 90g W: 347 g C: 102g T: 88g w tym nasycone: 39g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 kiełbasa golonkowa (40g) 6 ogórek kiszony (70g) herbata	Krupnik (300ml) 1,9 gałka z ryżem (120g) sos pomidorowy 1,9 ziemniaki (300g) sałata z olejem (50g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, parówka cienka (70g) 6 keczup ser kanapkowy(50ml) 7 pomarańcza herbata	Banan

15.09.2026	Wtorek	En: 2571kcal B: 138g W: 315g C: 120g T: 83g w tym nasycone: 38g błonnik: 41g sól: 8,2 g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany pyłowy (80g) 1, masłem (10g) 7, serek wiejski (150ml) 7, kiełbasa żywiecka (40g) Brzoskwinia herbata	Zupa ogonowa z kluskami (300ml) 9,1,3 schab gotowany (100g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) buraczki (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany pyłowy (80g) 1, masłem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 ogonówka (40g) 6 jabłko herbata
16.09.2026	Środa	En: 2797kcal B: 133g W: 377g C: 148g T: 83g w tym nasycone: 41g błonnik: 42g sól: 6,4 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany (10g) 7, pyłowy(80g) 1, masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 połudwica sopocka (40g) 6 miód nat. 50Ml Pomidor herbata	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) filet z indyka (100g) sos koperkowy 1,9 ziemniaki (300g) surówka z selera naciowego (100g) 7,9 kompot (250ml)	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 7,1 Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany (10g) 7, kiełbasa kanapkowa (40g) 9 jajo (50g) 3 śliwka herbata
17.09.2026	Czwartek	En: 3146kcal B: 126g W: 337g C: 114g T: 136g w tym nasycone: 52g błonnik: 43g sól: 8 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany pyłowy(80g) 1, masłem (10g) 7, kiełbasa parówkowa (40g) 6 keczup szynka wędzona (40g) 6,1,9 banan herbata	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml) 1,9, mięso zapiekane (120) 1,3 sos jarzynowy 1,9 kasza jęczmienna (70g) 1 surówka z marchwi (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany pyłowy (80g) 1, masłem (10g) 7, kiełbasa krakowska (40g) 6 paszlet drobiowy (40g) 6 pomidor herbata
					Jogurt owocowy (150ml) 7

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
8.09.2026 Wtorek En: 2442kcal B: 129g W: 285g C: 87g T: 85g w tym nasycone: 39g błonnik: 39g sól: 8,2g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 kiełbasa żywiecka (40g) brzoskwinia herbata	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) 1,7,9 gałka (120g) 1,3 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) surówka z ogórka gruntowego z musztardą (100g) 10 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 kiełbasa kanapkowa (40g) 9 pomidor herbata	Skyr (150g) 7
9.09.2026 Środa En: 2827kcal B: 116g W: 371g C: 120g T: 105g w tym nasycone: 46g błonnik: 46g sól: 8,3 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7 ogonówka (40g) 6 Pomarańcza herbata	Zupa koperkowa z zacierką (300ml) 9,1,3 szynka gotowana (100g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) surówka z papryki (120g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa krakowska (40g) 6 kiełbasa parówkowa (40g) 6 keczup śliwka herbata	Sok pomidorowy (220ml)
10.09.2026 Czwartek En: 2573kcal B: 104g W: 298g C: 111g T: 106g w tym nasycone: 43g błonnik: 45g sól: 7 g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 kiełbasa golonkowa (40g) 6 pomidor herbata	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (300ml) 9 gulasz wołowy (120g) 1 kasza jęczmienna (70g) 1 surówka z rzodkiewki i szczypiorku (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 szynka wędzona (40g) 6,1,9 gruszka herbata	Jogurt naturalny (150ml) 7
11.09.2026 Piątek	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 zapiekanek z ryby (400g) 4,3	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-	Pomarańcza

En: 2046cakl B: 83g W: 293 g C: 95g T: 60g w tym nasycone: 27g błonnik: 54g sól: 8 g	słem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 paprykarz (40g)4 ogórek kiszony herbata	sos chrzanowy 1,9 ziemniaki (300g) surówka z kapusty białej (120g) kompot (250ml)	słem (10g) 7, twaróg (40g) 7 połędwica sopocka (40g) 6 jabłko herbata	
12.09.2026 Sobota En: 2394kcal B: 142g W: 280g C: 75g T: 77g w tym nasycone: 40g błonnik: 42g sól: 9,3 g	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kiełbasa kanapkowa (40g) 9 jajo (50g) 3 papryka herbata	Zupa pieczarkowa z ryżem (300ml) 9 filet z kurczaka gotowany (100g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) fasolka szparagowa z masłem(150g) 7 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 kiełbasa żywiecka (40g) nektarynka herbata	Serek wiejski (150ml) 7
13.09.2026 Niedziela En:2688kcal B: 112g W: 316g C: 131g T: 108g w tym nasycone: 49 g błonnik:48g sól: 8,3 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser żółty (40g) 7 kiełbasa krakowska (40g) 6,9 śliwka herbata	Rosół z makaronem (300ml) 1,9 kurczak gotowany (100g) sos koperkowy 1,9 ryż (70g) surówka z marchwi i chrzanu (120g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kiełbasa szynkowa (40g) 6 pasta rybna (40g) 4 pomidor herbata	Sok pomidorowy (250ml)
14.09.2026 Poniedziałek En: 2404kcal B: 81g W: 334 g C: 95g T: 82g w tym nasycone: 39g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 kiełbasa golonkowa (40g) 6 ogórek kiszony (70g) herbata	Krupnik (300ml) 1,9 gałka z ryżem (120g) sos pomidorowy 1,9 ziemniaki (300g) mizeria(100g)7 kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, parówka cienka (70g) 6 keczup ser kanapkowy(50ml) 7 pomarańcza herbata	Banan

blonnik: 49g sól: 9,1g	15.09.2026 Wiorak En: 2608kcal B: 141g W: 320g C: 119g T: 83g w tym nasycone: 39g blonnik: 48g sól: 9,8 g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, masłem (10g) 7, serek wiejski (150ml) 7 kiełbasa żywiecka (40g) Brzoskwinia herbata	Zupa ogorkowa z kłuskami (300ml) 9,1,3 schab gotowany (100g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) ćwikła(100g) kompot (250ml)	Zupa ogorkowa z ryżem (300ml) filet z indyka (100g) sos koperkowy 1,9 ziemniaki (300g) surówka z rzepy (100g) 7 kompot (250ml)	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 7,1 Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1, ma- słem (10g) 7, kiełbasa kanapkowa (40g) 9 jajo (50g) 3 śliwka herbata	Pomarancza	
blonnik: 52g sól: 7,1 g	16.09.2026 Sroda En: 2617kcal B: 124g W: 364g C: 143g T: 74 g w tym nasycone: 38g blonnik: 52g sól: 7,1 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1, ma- słem (10g) 7, twaróg (40g) 7 poledwica sopocka (40g) 6 Pomidor herbata	Zupa grochowa z ziemniakami (300ml) 1,6,9,10,12 mięso zapiekane (120) 1,3 sos jarzynowy 1,9 kasza jęczmienna (70g) 1 ogórek małosolny kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma- słem (10g) 7, kiełbasa krakowska (40g) 6 pasztet drobiowy (40g) 6 papryka herbata	Jogurt naturalny (150ml) 7		
blonnik: 52g sól: 7 g	17.09.2026 Czwartek En: 2949kcal B: 116g W: 310g C: 127g T: 49g w tym nasycone: 49g blonnik: 52g sól: 7 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1, ma- słem (10g) 7, kiełbasa parówkowa (40g) 6 keczup szynka wędzona (40g) 6,1,9 banan herbata					