

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETA PODSTAWOWA 28.09-7.10.2026  
(jadłospis może ulec zmianie)

| DATA                                                                                                                                                       | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                      | OBIAD                                                                                                                                           | KOLACJA                                                                                                                                                                                        | POSIŁEK NOCNY             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>28.09.2026</b><br><b>Poniedziałek</b><br>En: 2786kcal<br>B: 105g<br>W: 342g<br>C: 45g<br>T: 106g<br>w tym nasycone:<br>59g<br>błonnik: 126g<br>sól: 8 g | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 ,<br>masłem (10g) 7,<br>kiełbasa kanapkowa (40g) 9<br>ser żółty (40g) 7<br>jabłko 120g<br>herbata 250ml          | Zupa koperkowa z makaronem (300ml) 9,1<br>żeberka duszone (140) 1<br>ziemniaki gotowane (300g)<br>surówka z pora (100g)<br>kompot (250ml)       | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 ,<br>masłem (10g) 7,<br>ogonówka (40g) 6<br>dżem 50g<br>herbata 250ml                                     | Jogurt naturalny (150g) 7 |
| <b>29.09.2026</b><br><b>Wtorek</b><br>En: 2407kcal<br>B: 110g<br>W: 303g<br>C: 99g<br>T: 83g<br>w tym nasycone:<br>40g<br>błonnik: 48g<br>sól: 7,3 g       | Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 ,<br>masłem (10g) 7,<br>jajo (50g ) 3<br>kiełbasa szynkowa (40g) 6<br>gruszka 120g<br>herbata 250ml | Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9<br>gołąbki pieczone (250g)<br>sos pomidorowy 1,9<br>ziemniaki gotowane (300g)<br>kompot (250ml)                  | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10<br>mielonka (40g) 1,6,9<br>pomidor 70g<br>herbata 250ml               | Sok warzywny (220ml)      |
| <b>30.09.2026</b><br><b>Środa</b><br>En: 2553kcal<br>B: 114g<br>W: 278g<br>C: 96g<br>T: 114g<br>w tym nasycone:<br>54g<br>błonnik: 40g<br>sól: 9 g         | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 ,<br>masłem (10g) 7,<br>polędwica sopocka (40g) 6<br>mielonka (40g) 1,6,9<br>pomidor 70g<br>herbata 250ml        | Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) 9<br>zrazy z kurczaka pieczone (220g) 1,3,7<br>ziemniaki gotowane (300g)<br>sałatka grecka 100g<br>kompot (250ml) | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>kiełbasa golonkowa (40g) 6<br>parówka cienka (70g) 6<br>keczup 5g<br>brzoskwinia 120g<br>herbata 250ml | Serek owocowy (150ml)7    |
| <b>1.10.2026</b><br><b>Czwartek</b>                                                                                                                        | Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-                                                                                                  | Żurek z ziemniakami(300ml) 7,9<br>bitka wołowa duszona (100g) 1                                                                                 | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-                                                                                                                            | Skyr (150ml)7             |

|                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                 |                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <p>En: 2636kcal<br/>B: 113g<br/>W: 331 g<br/>C: 118g<br/>T: 91g<br/>w tym nasycone:<br/>38g<br/>błonnik: 50g<br/>sól: 6,5 g</p>                                         | <p>słom (10g) 7,<br/>kiełbasa żywiecka (40g)<br/>paprykarz (40g) 4<br/>śliwka 50g<br/>herbata 250ml</p>                                                                                                                            | <p>ziemniaki gotowane (300g)<br/>ćwikła 100g<br/>kompot (250ml)</p>                                                                                                                      | <p>słom (10g) 7,<br/>ser kanapkowy (50ml) 7<br/>szynka wędzona (40g) 6,1,9<br/>papryka 70g<br/>herbata 250ml</p>                                                                                                |                               |
| <p><b>2.10.2026</b><br/><b>Piątek</b><br/>En: 2712kcal<br/>B: 102g<br/>W: 332g<br/>C: 131g<br/>T: 109g<br/>w tym nasycone:<br/>45g<br/>błonnik: 40g<br/>sól: 9,8 g</p>  | <p>Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br/>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br/>słem (10g) 7,<br/>twaróg półtłusty (40g) 7<br/>miód nat. 25g<br/>kiełbasa krakowska (40g) 6,9<br/>Pomarańcza 100g<br/>herbata 250ml</p>                | <p>Zupa pieczarkowa z zacierką (300ml)<br/>9,1,3<br/>ryba panierowana smażona (140g) 1,4,3<br/>ziemniaki gotowane (300g)<br/>surówka z kapusty kiszzonej (100g)<br/>kompot (250ml)</p>   | <p>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/>pasta rybna (40g) 4<br/>ogórek kiszony (70g)<br/>herbata 250ml</p> | <p>Jogurt pitny (250ml) 7</p> |
| <p><b>3.10.2026</b><br/><b>Sobota</b><br/>En: 2862kcal<br/>B: 114g<br/>W: 306g<br/>C: 112g<br/>T: 126g<br/>w tym nasycone: 61<br/>g<br/>błonnik: 48g<br/>sól: 9,3 g</p> | <p>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi<br/>(330ml) 7,1<br/>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1,<br/>masłem (10g) 7,<br/>kiełbasa parówkowa (40g) 6<br/>keczup 10g<br/>kiełbasa szynkowa (40g) 6<br/>nektarynka 70g<br/>herbata 250ml</p> | <p>Krupnik (300ml) 1,9<br/>karkówka pieczona (130g)<br/>ziemniaki gotowane (300g)<br/>fasolka szparagowa gotowana z masłem i<br/>bułką tartą (120g) 1,7<br/>kompot (250ml)</p>           | <p>Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br/>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br/>słem (10g) 7,<br/>jajo (50g) 3<br/>kiełbasa kanapkowa (40g) 9<br/>gruszka 120g<br/>herbata 250ml</p>                                | <p>Jabłko pieczone 120g</p>   |
| <p><b>4.10.2026</b><br/><b>Niedziela</b><br/>En: 2376kcal<br/>B: 100g<br/>W: 283 g<br/>C: 108g<br/>T: 87g<br/>w tym nasycone:<br/>38g</p>                               | <p>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/>brzoskwinia 120g<br/>herbata 250ml</p>                                                  | <p>Zupa pomidorowa z makaronem (300ml)<br/>1,9,7<br/>klopsik pieczony (120g) 1,3<br/>sos jarzynowy 1,9<br/>ziemniaki gotowane (300g)<br/>surówka z papryki (100g)<br/>kompot (250ml)</p> | <p>Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br/>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br/>słem (10g) 7,<br/>połędwica sopocka (40g) 6<br/>pasztet drobiowy (40g) 6<br/>pomidor 70g<br/>herbata 250ml</p>                      | <p>Sok owocowy (250ml)</p>    |

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                       |                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| błonnik: 41g<br>sól: 9,3g                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                       |                                    |
| <b>5.10.2026</b><br><b>Poniedziałek</b><br>En: 2336kcal<br>B: 81g<br>W: 322g<br>C: 94g<br>T: 75g<br>w tym nasycone:<br>36g<br>błonnik: 51g<br>sól: 8,5 g | Kawa z mlekiem (250ml) <sup>1,7</sup><br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1,<br>masłem (10g) 7,<br>ser kanapkowy(50ml) 7<br>kiełbasa żywiecka (40g)<br>jabłko 120g<br>herbata 250ml    | Zupa koperkowa z kluskami (300ml)<br>9,1,3<br>bigos duszony (250g) 1,6,9,10,12<br>ziemniaki gotowane(300g)<br>kompot (250ml)                                     | Zupa mleczna z kaszą manną (330ml)<br>1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1,<br>masłem (10g) 7,<br>mielonka (40g) 1,6,9<br>filet z kurczaka wędzony (40g)6,9<br>ogórek kiszony 70g<br>herbata 250ml | Herbatniki (50g) <sup>1,7, 3</sup> |
| <b>6.10.2026</b><br><b>Wtorek</b><br>En: 2804kcal<br>B: 114g<br>W: 367g<br>C: 141g<br>T: 97g<br>w tym nasycone:<br>47g<br>błonnik: 41g<br>sól: 8,6 g     | Zupa mleczna z makaronem (330ml)<br>1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1, ma-<br>słem (10g) 7,<br>mortadela (40g) 1,6<br>kiełbasa gołonkowa (40g) 6<br>śliwka 50g<br>herbata 250ml | Zupa ogonowa z zacierką (300ml) 1,7,9<br>kotlet schabowy smażony(120g) 1,3<br>ziemniaki gotowane(300g)<br>surówka z ogórka kiszzonego (100g)10<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>twaróg (40g) 7<br>dżem 50g<br>pomarańcza 100g<br>herbata 250ml                    | Jogurt owocowy (150ml) 7           |
| <b>7.10.2026</b><br><b>Środa</b><br>En: 2342kcal<br>B: 108g<br>W: 273g<br>C: 82g<br>T: 85g<br>w tym nasycone:<br>40g<br>błonnik: 45g<br>sól: 8 g         | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1, ma-<br>słem (10g) 7,<br>kiełbasa żywiecka (40g)<br>jajo (50g ) 3<br>papryka 70g<br>herbata 250ml                      | Krupnik ryżowy (300ml) 9<br>łopatka duszona (140g) 1<br>ziemniaki gotowane(300g)<br>surówka z rzepy (100g) 7<br>kompot (250ml)                                   | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br>słem (10g) 7,<br>pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10<br>kiełbasa krakowska (40g) 6<br>nektarynka 100g<br>herbata 250ml             | Bułka drożdżowa (100g) 1,7,3       |

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETY ŁATWOSTRAWNEJ 28.09-7.10.2026

(jadłospis może ulec zmianie)

| DATA                                                                                                                                                        | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                               | OBIAD                                                                                                                                                                            | KOLACJA                                                                                                                                                                                              | POSIŁEK NOCY              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>28.09.2026</b><br><b>Poniedziałek</b><br>En: 2771kcal<br>B: 123g<br>W: 351g<br>C: 40g<br>T: 93g<br>w tym nasycone:<br>49g<br>błonnik: 127g<br>sól: 7,9 g | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>kiełbasa kanapkowa (40g) 9<br>kiełbasa krakowska (40g) 6,9<br>jabłko 120g<br>herbata 250ml | Zupa koperkowa z makaronem (300ml) 9,1<br>mięso zapiekane (120) 1,3<br>sos jarzynowy 1,9<br>ziemniaki gotowane (300g)<br>surówka z marchwi (100g)<br>kompot (250ml)              | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>ogonówka (40g) 6<br>dżem 50g<br>herbata 250ml                                    | Jogurt naturalny (150g) 7 |
| <b>29.09.2026</b><br><b>Wtorek</b><br>En: 2542kcal<br>B: 113g<br>W: 321g<br>C: 100g<br>T: 88g<br>w tym nasycone:<br>43g<br>błonnik: 44g<br>sól: 7 g         | Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>jajo (50g ) 3<br>kiełbasa szynkowa (40g) 6<br>gruszka 120g<br>herbata 250ml   | Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9<br>gałka z ryżem gotowana (100g)<br>sos pomidorowy 1,9<br>ziemniaki gotowane (300g)<br>surówka z selera korzeniowego (100g) 7,9<br>kompot (250ml) | 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>mielonka (40g) 1,6,9<br>pomidor 70g<br>herbata 250ml                | Sok warzywny (220ml)      |
| <b>30.09.2026</b><br><b>Środa</b><br>En: 2669kcal<br>B: 127g<br>W: 306g<br>C: 106g<br>T: 104g<br>w tym nasycone:<br>49g<br>błonnik: 31g<br>sól: 8 g         | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>polędwica sopocka (40g) 6<br>mielonka (40g) 1,6,9<br>pomidor 70g<br>herbata 250ml          | Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) 9<br>filet z kurczaka gotowany (120g)<br>sos jarzynowy 1,9<br>ziemniaki gotowane (300g)<br>marchew duszona 100g 1<br>kompot (250ml)                | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>kiełbasa golonkowa (40g) 6<br>parówka cienka (70g) 6<br>keczup 10g<br>brzoskwinia 120g<br>herbata 250ml | Serek owocowy (150ml)7    |
| <b>1.10.2026</b><br><b>Czwartek</b><br>En: 2697cakl                                                                                                         | Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7,                                                                                     | Żurek z ziemniakami(300ml) 7,9<br>bitka wołowa gotowana (100g)<br>ziemniaki gotowane(300g)                                                                                       | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7,                                                                                                            | Skyr (150ml)7             |

|                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                 |                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <p>B: 120g<br/>W: 354 g<br/>C: 137g<br/>T: 91g<br/>w tym nasycone:<br/>35g<br/>błonnik: 42g<br/>sól: 5,6 g</p>                                                        | <p>kiełbasa żywiecka (40g)<br/>paprykarz (40g) 4<br/>śliwka 50g<br/>herbata 250ml</p>                                                                                                                                                | <p>buraczki 100g<br/>kompot (250ml)</p>                                                                                                                                                       | <p>ser kanapkowy (50ml) 7<br/>szynka wędzona (40g) 6,1,9<br/>jabłko 120g<br/>herbata 250ml</p>                                                                                                                  |                               |
| <p><b>2.10.2026</b><br/><b>Piątek</b><br/>En: 2570kcal<br/>B: 100g<br/>W: 343g<br/>C: 132g<br/>T: 89g<br/>w tym nasycone:<br/>35g<br/>błonnik: 23g<br/>sól: 7,6 g</p> | <p>Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br/>Kanapki z chlebem (80g) 1, masłem (10g) 7,<br/>twaróg półtłusty (40g) 7<br/>miód nat. 25g<br/>kiełbasa krakowska (40g) 6,9<br/>Pomarańcza 100g<br/>herbata 250ml</p>                               | <p>Zupa pieczarkowa z zacierką (300ml) 9,1,3<br/>zapiekanka z ryby (120g) 1,4,3<br/>ziemniaki gotowane (300g)<br/>sałata z olejem (50g)<br/>kompot (250ml)</p>                                | <p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 7,1<br/>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1, masłem (10g) 7,<br/>mortadela (40g) 1,6<br/>pasta rybna (40g) 4<br/>ogórek kiszony (70g)<br/>herbata 250ml</p> | <p>Jogurt pitny (250ml) 7</p> |
| <p><b>3.10.2026</b><br/><b>Sobota</b><br/>En: 2769kcal<br/>B: 127g<br/>W: 320g<br/>C: 115g<br/>T: 106g<br/>w tym nasycone: 48 g<br/>błonnik: 41g<br/>sól: 7,9 g</p>   | <p>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7,1<br/>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1, masłem (10g) 7,<br/>kiełbasa parówkowa (40g) 6<br/>keczup 10g<br/>kiełbasa szynkowa (40g) 6<br/>nektarynka 70g<br/>herbata 250ml</p> | <p>Krupnik (300ml) 1,9<br/>filet z indyka gotowany (120g)<br/>sos jarzynowy 1,9<br/>ziemniaki gotowane (300g)<br/>surówka z pomidorów (100g)<br/>kompot (250ml)</p>                           | <p>Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br/>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1, masłem (10g) 7,<br/>jajo (50g) 3<br/>kiełbasa kanapkowa (40g) 9<br/>gruszka 120g<br/>herbata 250ml</p>                            | <p>Jabłko pieczone 120g</p>   |
| <p><b>4.10.2026</b><br/><b>Niedziela</b><br/>En: 2404kcal<br/>B: 105g<br/>W: 297 g<br/>C: 113g<br/>T: 86g<br/>w tym nasycone:<br/>35g<br/>błonnik: 39g</p>            | <p>Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br/>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1, masłem (10g) 7,<br/>kiełbasa gołonkowa (40g) 6<br/>ogonówka (40g) 6<br/>brzoskwinia 120g<br/>herbata 250ml</p>                                         | <p>Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) 1,9,7<br/>gałka gotowana (100g) 1,3<br/>sos jarzynowy 1,9<br/>ziemniaki gotowane (300g)<br/>surówka z selera naciowego (100g) 7<br/>kompot (250ml)</p> | <p>Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br/>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1, masłem (10g) 7,<br/>połędwica sopocka (40g) 6<br/>pasztet drobiowy (40g) 6<br/>pomidor 70g<br/>herbata 250ml</p>                  | <p>Sok owocowy (250ml)</p>    |

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                         |                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| sól: 9g                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                         |                              |
| <b>5.10.2026</b><br><b>Poniedziałek</b><br>En: 2359kcal<br>B: 94g<br>W: 306g<br>C: 86g<br>T: 84g<br>w tym nasycone:<br>39g<br>błonnik: 37g<br>sól: 7,6 g | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7<br>kiełbasa żywiecka (40g)<br>jabłko 120g<br>herbata 250ml            | Zupa koperkowa z kluskami (300ml) 9,1,3<br>bitka wołowa gotowana (100g) 1<br>ziemniaki gotowane(300g)<br>sałata z olejem (50g)<br>kompot (250ml)              | Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9<br>filet z kurczaka wędzony (40g)6,9<br>ogórek kiszony 70g<br>herbata 250ml | Herbatniki (50g)1,7, 3       |
| <b>6.10.2026</b><br><b>Wtorek</b><br>En: 2823kcal<br>B: 117g<br>W: 382g<br>C: 148g<br>T: 94g<br>w tym nasycone:<br>43g<br>błonnik: 38g<br>sól: 6,4 g     | Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6<br>kiełbasa gołonkowa (40g) 6<br>śliwka 50g<br>herbata 250ml | Zupa ogonowa z zacierką (300ml) 1,7,9<br>schab gotowany (120g)<br>sos jarzynowy 1,9<br>ziemniaki gotowane(300g)<br>surówka z marchwi (100g)<br>kompot (250ml) | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy(80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa szynkowa (40g) 6<br>twaróg (40g) 7<br>dżem 50g<br>pomarańcza 100g<br>herbata 250ml                   | Jogurt owocowy (150ml) 7     |
| <b>7.10.2026</b><br><b>Środa</b><br>En: 2548kcal<br>B: 115g<br>W: 312g<br>C: 100g<br>T: 89g<br>w tym nasycone:<br>39g<br>błonnik: 39g<br>sól: 7,2 g      | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g)<br>jajo (50g ) 3<br>jabłko 120g<br>herbata 250ml                   | Krupnik ryżowy (300ml) 9<br>mięso zapiekane(120g) 1,3<br>sos jarzynowy 1,9<br>ziemniaki gotowane(300g)<br>surówka z pomidorów(100g)<br>kompot (250ml)         | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10<br>kiełbasa krakowska (40g) 6<br>nektarynka 100g<br>herbata 250ml            | Bułka drożdżowa (100g) 1,7,3 |

JADŁOSPIS DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 28.09-7.10.2026  
(jadłospis może ulec zmianie)

| DATA                                                                                                                                                      | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                      | OBIAD                                                                                                                                                            | KOLACJA                                                                                                                                                                                         | POSILEK NOCNY             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>28.09.2026</b><br><b>Poniedziałek</b><br>En: 2626kcal<br>B: 116g<br>W: 343g<br>C: 124g<br>T: 87g<br>w tym nasycone:<br>47g<br>błonnik: 44g<br>sól: 8 g | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 ,<br>masłem (10g) 7,<br>kiełbasa kanapkowa (40g) 9<br>ser żółty (40g) 7<br>jabłko 120g<br>herbata 250ml          | Zupa koperkowa z makaronem (300ml) 9,1<br>mięso zapiekane (120) 1,3<br>sos jarzynowy 1,9<br>ziemniaki gotowane (300g)<br>surówka z pora (100g)<br>kompot (250ml) | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 ,<br>masłem (10g) 7,<br>ogonówka (40g) 6<br>polędwica (50g) 6<br>herbata 250ml                             | Jogurt naturalny (150g) 7 |
| <b>29.09.2026</b><br><b>Wtorek</b><br>En: 2474kcal<br>B: 109g<br>W: 314g<br>C: 97g<br>T: 86g<br>w tym nasycone:<br>43g<br>błonnik: 59g<br>sól: 7,5 g      | Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 ,<br>masłem (10g) 7,<br>jajo (50g ) 3<br>kiełbasa szynkowa (40g) 6<br>gruszka 120g<br>herbata 250ml | Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9<br>gałka z ryżem gotowana (100g) 1<br>sos pomidorowy 1,9<br>ziemniaki gotowane (300g)<br>kompot (250ml)                           | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10<br>mielonka (40g) 1,6,9<br>pomidor 70g<br>herbata 250ml                | Sok warzywny (220ml)      |
| <b>30.09.2026</b><br><b>Środa</b><br>En: 2300kcal<br>B: 127g<br>W: 271g<br>C: 82g<br>T: 81g<br>w tym nasycone:<br>41g<br>błonnik: 42g<br>sól: 9,9 g       | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>polędwica sopocka (40g) 6<br>mielonka (40g) 1,6,9<br>pomidor 70g<br>herbata 250ml      | Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) 9<br>filek z kurczaka gotowany (120g)<br>sos jarzynowy 1,9<br>ziemniaki gotowane (300g)<br>sałatka grecka 100g<br>kompot (250ml)   | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>kiełbasa gołonkowa (40g) 6<br>parówka cienka (70g) 6<br>keczup 10g<br>brzoskwinia 120g<br>herbata 250ml | Serek wiejski (150ml)7    |
| <b>1.10.2026</b><br><b>Czwartek</b><br>En: 2699cakl                                                                                                       | Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,                                                                                 | Żurek z ziemniakami(300ml) 7,9<br>bitka wołowa gotowana (100g) 1<br>ziemniaki gotowane(300g)                                                                     | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,                                                                                                            | Skyr (150ml)7             |

|                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                 |                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <p>B: 139g<br/>W: 281 g<br/>C: 108g<br/>T: 108g<br/>w tym nasycone:<br/>45g<br/>błonnik: 43g<br/>sól: 6,7 g</p>                                                         | <p>kiełbasa żywiecka (40g)<br/>paprykarz (40g) 4<br/>śliwka 50g<br/>herbata 250ml</p>                                                                                                                                              | <p>ćwikła 100g<br/>kompot (250ml)</p>                                                                                                                                                                        | <p>ser kanapkowy (50ml) 7<br/>szynka wędzona (40g) 6,1,9<br/>papryka 70g<br/>herbata 250ml</p>                                                                                                                  |                                |
| <p><b>2.10.2026</b><br/><b>Piątek</b><br/>En: 2522kcal<br/>B: 96g<br/>W: 339g<br/>C: 131g<br/>T: 88g<br/>w tym nasycone:<br/>35g<br/>błonnik: 42g<br/>sól: 9,8 g</p>    | <p>Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br/>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br/>słem (10g) 7,<br/>twaróg półtłusty (40g) 7<br/>kiełbasa krakowska (40g) 6,9<br/>Pomarańcza 100g<br/>herbata 250ml</p>                                  | <p>Zupa pieczarkowa z zacierką (300ml)<br/>9,1,3<br/>zapiekanka z ryby (120g) 1,4,3<br/>ziemniaki gotowane (300g)<br/>surówka z kapusty kiszonej (100g)<br/>kompot (250ml)</p>                               | <p>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/>pasta rybna (40g) 4<br/>ogórek kiszony (70g)<br/>herbata 250ml</p> | <p>Jogurt pitny (250ml) 7</p>  |
| <p><b>3.10.2026</b><br/><b>Sobota</b><br/>En: 2814kcal<br/>B: 155g<br/>W: 296g<br/>C: 100g<br/>T: 109g<br/>w tym nasycone: 55<br/>g<br/>błonnik: 43g<br/>sól: 9,7 g</p> | <p>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi<br/>(330ml) 7,1<br/>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1,<br/>masłem (10g) 7,<br/>kiełbasa parówkowa (40g) 6<br/>keczup 10g<br/>kiełbasa szynkowa (40g) 6<br/>nektarynka 70g<br/>herbata 250ml</p> | <p>Krupnik (300ml) 1,9<br/>filet z indyka gotowany (120g)<br/>sos jarzynowy 1,9<br/>ziemniaki gotowane (300g)<br/>fasolka szparagowa gotowana z masłem i<br/>bułką tartą (120g) 1,7<br/>kompot (250ml)</p>   | <p>Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br/>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br/>słem (10g) 7,<br/>jajo (50g) 3<br/>kiełbasa kanapkowa (40g) 9<br/>gruszka 120g<br/>herbata 250ml</p>                                | <p>Serek wiejski (150ml) 7</p> |
| <p><b>4.10.2026</b><br/><b>Niedziela</b><br/>En: 2288kcal<br/>B: 103g<br/>W: 272 g<br/>C: 97g<br/>T: 84g<br/>w tym nasycone:<br/>34g<br/>błonnik: 39g</p>               | <p>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/>brzoskwinia 120g<br/>herbata 250ml</p>                                                  | <p>Zupa pomidorowa z makaronem (300ml)<br/>1,9,7<br/>gałka gotowana (100g) 1,3<br/>sos jarzynowy 1,9<br/>sos jarzynowy 1,9<br/>ziemniaki gotowane (300g)<br/>surówka z papryki (100g)<br/>kompot (250ml)</p> | <p>Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br/>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br/>słem (10g) 7,<br/>połędwica sopocka (40g) 6<br/>pasztet drobiowy (40g) 6<br/>pomidor 70g<br/>herbata 250ml</p>                      | <p>Sok pomidorowy (250ml)</p>  |

|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                     |                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| sól: 8,7g                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                     |                            |
| <b>5.10.2026</b><br><b>Poniedziałek</b><br>En: 2119kcal<br>B: 103g<br>W: 263g<br>C: 72g<br>T: 35g<br>w tym nasycone:<br>42g<br>błonnik: 44g<br>sól: 7,3 g | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1,<br>masłem (10g) 7,<br>ser kanapkowy (50ml) 7<br>kiełbasa żywiecka (40g)<br>jabłko 120g<br>herbata 250ml            | Zupa koperkowa z kluskami (300ml) 9,1,3<br>bitka wołowa gotowana (100g) 1<br>ziemniaki gotowane (300g)<br>sałata z olejem (50g)<br>kompot (250ml)                           | Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1,<br>masłem (10g) 7,<br>mielonka (40g) 1,6,9<br>filet z kurczaka wędzony (40g) 6,9<br>ogórek kiszony 70g<br>herbata 250ml | Skyr (150ml) 7             |
| <b>6.10.2026</b><br><b>Wtorek</b><br>En: 2686kcal<br>B: 113g<br>W: 349g<br>C: 126g<br>T: 92g<br>w tym nasycone:<br>43g<br>błonnik: 44g<br>sól: 8,6g       | Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br>słem (10g) 7,<br>mortadela (40g) 1,6<br>kiełbasa gołonkowa (40g) 6<br>śliwka 50g<br>herbata 250ml | Zupa ogonowa z zacierką (300ml) 1,7,9<br>schab gotowany (120g)<br>sos jarzynowy 1,9<br>ziemniaki gotowane (300g)<br>surówka z ogórka kiszzonego (100g) 10<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>twaróg (40g) 7<br>pomarańcza 100g<br>herbata 250ml                             | Jogurt naturalny (150ml) 7 |
| <b>7.10.2026</b><br><b>Środa</b><br>En: 2333kcal<br>B: 108g<br>W: 280g<br>C: 88g<br>T: 84g<br>w tym nasycone:<br>39g<br>błonnik: 47g<br>sól: 8,2 g        | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br>słem (10g) 7,<br>kiełbasa żywiecka (40g)<br>jajo (50g) 3<br>papryka 70g<br>herbata 250ml                    | Krupnik ryżowy (300ml) 9<br>mięso zapiekane (120g) 1,3<br>sos jarzynowy 1,9<br>ziemniaki gotowane (300g)<br>surówka z rzepy (100g) 7<br>kompot (250ml)                      | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br>słem (10g) 7,<br>pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10<br>kiełbasa krakowska (40g) 6<br>nektarynka 100g<br>herbata 250ml           | Sok warzywny 250ml         |