

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETA PODSTAWOWA 8.10-17.10.2026  
(jadłospis może ulec zmianie)

| DATA                                                                                                                                               | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                 | OBIAD                                                                                                                                                                    | KOLACJA                                                                                                                                                                                          | POSIŁEK NOCNY                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>8.10.2026</b><br><b>Czwartek</b><br>En: 2549kcal<br>B: 122g<br>W: 328g<br>C: 111g<br>T: 83g<br>w tym nasycone: 38g<br>błonnik: 48g<br>sól: 9 g  | 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>szynka wędzona (40g) 6,1,9<br>gruszka 120g<br>herbata 250ml | Zupa pieczarkowa z makaronem<br>(300ml) 9,1<br>Kotlet z kapustą pieczony (120g)<br>sos pomidorowy 1,9<br>ziemniaki gotowane (300g)<br>mizeria (120g) 7<br>kompot (250ml) | 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 10g<br>kielbasa kanapkowa (40g) 9<br>banan 100g<br>herbata 250ml        | Sok pomidorowy (220ml)       |
| <b>9.10.2026</b><br><b>Piątek</b><br>En: 2155kcal<br>B: 106g<br>W: 262g<br>C: 88g<br>T: 76g<br>w tym nasycone: 41g<br>błonnik: 88g<br>sól: 9 g     | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>paprykarz (40g)4<br>mielonka (40g) 1,6,9<br>ogórek kiszony 70g<br>herbata 250ml                  | Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9<br>gulasz z ryby duszony (140g) 1,4,9<br>ziemniaki gotowane (300g)<br>surówka z kapusty czerwonej (120g)<br>kompot (250ml)                | Zupa mleczna z płatkami<br>ryżowymi(330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>kielbasa szynkowa (40g) 6<br>ser żółty (40g) 7<br>brzoskwinia 120g<br>herbata 250ml | S kyr (150ml) 7              |
| <b>10.10.2026</b><br><b>Sobota</b><br>En: 2715kcal<br>B: 115g<br>W: 356g<br>C: 137g<br>T: 91g<br>w tym nasycone: 45g<br>błonnik: 46g<br>sól: 8,4 g | Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>mortadela (40g) 1,6<br>kielbasa gołonkowa (40g) 6<br>śliwka 50g<br>herbata 250ml        | Zupa ogonowa z z zacierką (300ml)<br>9,1,3<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>twaróg (40g) 7<br>dżem<br>kielbasa szynkowa (40g) 6<br>pomidor 70g<br>herbata 250ml                      | Jogurt owocowy (150ml) 7     |
| <b>11.10.2026</b><br><b>Niedziela</b><br>En: 2340caki<br>B: 108g<br>W: 273 g                                                                       | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>jajo (50g ) 3<br>kielbasa żywiecka (40g)                                                          | Krupnik ryżowy (300ml) 9<br>łopatka duszona (140g) 1<br>ziemniaki gotowane (300g)<br>surówka z rzepy (100g) 7<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>pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10                                                | Bułka drożdżowa (100g) 1,7,3 |

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                            |                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| C: 82g<br>T: 85g<br>w tym nasycone: 40g<br>błonnik: 45g<br>sól: 8 g                                                                                      | papryka 70g<br>herbata 250ml                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                           | kiełbasa krakowska (40g) 6,9<br>nektarynka 120g<br>herbata 250ml                                                                                                                                                           |                            |
| <b>12.10.2026</b><br><b>Poniedziałek</b><br>En: 2765kcal<br>B: 119g<br>W: 275g<br>C: 85g<br>T: 132g<br>w tym nasycone: 53g<br>błonnik: 47g<br>sól: 9,3 g | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br>słem (10g) 7,<br>kiełbasa parówkowa (100g) 6<br>keczup 10g<br>kiełbasa krakowska (40g) 6<br>papryka 70g<br>herbata 250ml | Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) 9<br>zrazy z kurczaka smażone (220g) 1,3,7<br>ziemniaki gotowane (300g)<br>brukselka gotowana z masłem (150g) 7<br>kompot (250ml)           | Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1<br>Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br>słem (10g) 7,<br>ser kanapkowy (50ml) 7<br>szynka wędzona (40g) 6,1,9<br>pomarańcza 100g<br>herbata 250ml | Jogurt naturalny (150ml) 7 |
| <b>13.10.2026</b><br><b>Wtorek</b><br>En: 3267kcal<br>B: 135g<br>W: 370g<br>C: 122g<br>T: 125g<br>w tym nasycone: 58 g<br>błonnik: 54g<br>sól: 9,7 g     | Zupa mleczna z płatkami<br>ryżowymi (330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br>słem (10g) 7,<br>pasztet drobiowy (40g) 6<br>mielonka (40g) 1,6,9<br>Banan 100g<br>herbata 250ml    | Zupa fasolowa z ziemniakami (300ml)<br>1,6,9,10,12<br>gulasz wołowy duszony (120g) 1<br>kasza jęczmienna gotowana (70g) 1<br>ćwikła gotowana (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>konserwa rybna (40g) 4<br>ogórek kiszony (70g)<br>herbata 250ml                                      | Serek waniliowy (150ml) 7  |
| <b>14.10.2026</b><br><b>Środa</b><br>En: 2679kcal<br>B: 113g<br>W: 360 g<br>C: 134g<br>T: 84g<br>w tym nasycone: 44g<br>błonnik: 55g<br>sól: 8g          | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi<br>(330ml) 7,1<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br>słem (10g) 7,<br>twaróg (40g) 7<br>kiełbasa szynkowa (40g) 6<br>śliwka 50g<br>herbata 250ml     | Zupa koperkowa z zacierką (300ml)<br>9,1,3<br>klopsik pieczony (120g) 1,3<br>sos jarzynowy 1,9<br>ziemniaki gotowane (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>ogonówka (40g) 6<br>mortadela (40g) 1,6<br>jabłko 120g<br>herbata 250ml                                                            | Jogurt naturalny (150ml) 7 |
| <b>15.10.2026</b><br><b>Czwartek</b><br>En: 2576kcal<br>B: 109g<br>W: 307g                                                                               | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br>słem (10g) 7,<br>kiełbasa żywiecka (40g)<br>polędwica sopocka (40g) 6                                                    | Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) 1,9<br>kotlet schabowy smażony (120g) 1,3<br>ziemniaki gotowane (300g)<br>fasolka szparagowa gotowana z<br>masłem (150g) 7                | Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br>słem (10g) 7,<br>parówka cienka (70g) 6<br>keczup 10g                                                                                     | Sok owocowy (250ml)        |

|                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   |                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| C: 107g<br>T: 99g<br>w tym nasycone: 46g<br>błonnik: 52g<br>sól: 9 g                                                                               | Gruszka 120g<br>herbata 250ml                                                                                                                                                         | kompot (250ml)                                                                                                                                   | kielbasa krakowska (40g) 6<br>Pomarańcza 100g<br>herbata 250ml                                                                                                                                    |                              |
| <b>16.10.2026</b><br><b>Piątek</b><br>En: 2559kcal<br>B: 89g<br>W: 299g<br>C: 95g<br>T: 111g<br>w tym nasycone: 44g<br>błonnik: 45g<br>sól: 10,7 g | Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7<br>Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>jajo (50g ) 3<br>kielbasa kanapkowa (40g) 9<br>ogórek kiszony 70g<br>herbata 250ml | Krupnik (300ml) 1,9<br>kotlet z ryby pieczony (120g) 1,4,3<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>pasta rybna (40g) 4<br>szynka wędzona (40g) 6,1,9<br>banan 100g<br>herbata 250ml                          | Bułka drożdżowa (100g) 1,7,3 |
| <b>17.10.2026</b><br><b>Sobota</b><br>En: 2482kcal<br>B: 87g<br>W: 294g<br>C: 101g<br>T: 105g<br>w tym nasycone: 58g<br>błonnik: 45g<br>sól: 7,4g  | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>ser kanapkowy(50ml) 7<br>kielbasa gołonkowa (40g) 6<br>pomidor 70g<br>herbata 250ml           | Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) 1,7,9<br>żeberka duszone (140) 1<br>ziemniaki gotowane(300g)<br>surówka z rzepy (100g)<br>kompot (250ml)       | Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>kielbasa szynkowa (40g) 6<br>pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10<br>Jabłko 120g<br>herbata 250ml | Jogurt owocowy (150ml) 7     |

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETY ŁATWOSTRAWNEJ 8.10-17.10.2026  
(jadłospis może ulec zmianie)

Ewa Niedźwiedzka  
DIETETYK  
tel. 666 666 162

| DATA                                                                                                                                               | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                        | OBIAD                                                                                                                                                                                        | KOLACJA                                                                                                                                                                                          | POSIŁEK NOCY                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>8.10.2026</b><br><b>Czwartek</b><br>En: 2828kcal<br>B: 136g<br>W: 373g<br>C: 121g<br>T: 88g<br>w tym nasycone: 39g<br>błonnik: 42g<br>sól: 8,3g | Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7<br>Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>serek wiejski (150ml)7<br>szynka wędzona (40g) 6,1,9<br>gruszka 120g<br>herbata 250ml | Zupa pieczarkowa z makaronem (300ml) 9,1<br>gałka z ryżem gotowana (120g) 1<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 mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>parówka cienka (70g) 6<br>keczup 10g<br>kiełbasa kanapkowa (40g) 9<br>banan 100g<br>herbata 250ml | Sok pomidorowy (220ml)       |
| <b>9.10.2026</b><br><b>Piątek</b><br>En: 2212kcal<br>B: 102g<br>W: 296g<br>C: 110g<br>T: 67g<br>w tym nasycone: 35g<br>błonnik: 31g<br>sól: 7,4 g  | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>paprykarz (40g)4<br>mielonka (40g) 1,6,9<br>ogórek kiszony 70g<br>herbata 250ml                  | Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9<br>gulasz z ryby duszony (140g) 1,4,9<br>ziemniaki gotowane (300g)<br>marchew duszona (100g) 1,7<br>kompot (250ml)                                            | Zupa mleczna z płatkami ryżowymi(330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>kiełbasa szynkowa (40g) 6<br>dżem (40g)<br>brzoskwinia 120g<br>herbata 250ml    | Skyr (150ml) 7               |
| <b>10.10.2026</b><br><b>Sobota</b><br>En: 2881kcal<br>B: 123g<br>W: 384g<br>C: 149g<br>T: 97g<br>w tym nasycone: 45g<br>błonnik: 39g<br>sól: 6,4 g | Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1<br>Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>mortadela (40g) 1,6<br>kiełbasa gołonkowa (40g) 6<br>śliwka 50g<br>herbata 250ml        | Zupa ogonowa z zacierką (300ml) 9,1,3<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 mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>twaróg (40g) 7<br>dżem<br>kiełbasa szynkowa (40g) 6<br>pomidor 70g<br>herbata 250ml               | Jogurt owocowy (150ml) 7     |
| <b>11.10.2026</b><br><b>Niedziela</b><br>En: 2546cakl<br>B: 115g<br>W: 311 g<br>C: 100g                                                            | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>jajo (50g ) 3<br>kiełbasa żywiecka (40g)<br>jabłko 120g                                           | 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)                                     | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10<br>kiełbasa krakowska (40g) 6,9            | Bułka drożdżowa (100g) 1,7,3 |

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   |                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| T: 89g<br>w tym nasycone: 39g<br>błonnik: 39g<br>sól: 7,2 g                                                                                              | herbata 250ml                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                     | nektarynka 120g<br>herbata 250ml                                                                                                                                                                                                  |                            |
| <b>12.10.2026</b><br><b>Poniedziałek</b><br>En: 2580kcal<br>B: 105g<br>W: 291g<br>C: 88g<br>T: 108g<br>w tym nasycone: 43g<br>błonnik: 48g<br>sól: 8,9 g | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1, masłem (10g) 7,<br>kiełbasa parówkowa (100g) 6<br>keczup 10g<br>kiełbasa krakowska (40g) 6<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>surówka z marchwi (100g)<br>kompot (250ml) | Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1<br>Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1, masłem (10g) 7,<br>ser kanapkowy (50ml) 7<br>szynka wędzona (40g) 6,1,9<br>pomarańcza 100g<br>herbata 250ml | Jogurt naturalny (150ml) 7 |
| <b>13.10.2026</b><br><b>Wtorek</b><br>En: 2878kcal<br>B: 114g<br>W: 323g<br>C: 115g<br>T: 113g<br>w tym nasycone: 51 g<br>błonnik: 37g<br>sól: 8,4 g     | Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1, masłem (10g) 7,<br>pasztet drobiowy (40g) 6<br>mielonka (40g) 1,6,9<br>Banan 100g<br>herbata 250ml       | Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml) 1,6,9<br>gulasz wołowy duszony (120g) 1<br>kasza jęczmienna gotowana (70g) 1<br>buraki gotowane (100g)<br>kompot (250ml)       | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1, masłem (10g) 7,<br>kiełbasa gołonkowa (40g) 6<br>paprykarz (40g) 4<br>ogórek kiszony (70g)<br>herbata 250ml                                           | Serek waniliowy (150ml) 7  |
| <b>14.10.2026</b><br><b>Środa</b><br>En: 2742kcal<br>B: 121g<br>W: 370 g<br>C: 139g<br>T: 86g<br>w tym nasycone: 43g<br>błonnik: 42g<br>sól: 7g          | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 7,1<br>Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1, masłem (10g) 7,<br>twaróg (40g) 7<br>kiełbasa szynkowa (40g) 6<br>śliwka 50g<br>herbata 250ml        | Zupa koperkowa z zacierką (300ml) 9,1,3<br>gałka gotowana (100g) 1<br>sos jarzynowy 1,9<br>ziemniaki gotowane (300g)<br>sałata z olejem (50g)<br>kompot (250ml)     | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1, masłem (10g) 7,<br>ogonówka (40g) 6<br>mortadela (40g) 1,6<br>jabłko 120g<br>herbata 250ml                                                            | Jogurt naturalny (150ml) 7 |
| <b>15.10.2026</b><br><b>Czwartek</b><br>En: 2644kcal<br>B: 117g<br>W: 332g<br>C: 113g                                                                    | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1, masłem (10g) 7,<br>kiełbasa żywiecka (40g)<br>połędwica sopocka (40g) 6<br>Gruszka 120g                                    | Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) 1,9<br>schab gotowany (120g)<br>sos jarzynowy 1,9<br>ziemniaki gotowane (300g)<br>surówka z selera korzeniowego (100g) 7,9          | Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1, masłem (10g) 7,<br>parówka cienka (70g) 6<br>keczup 10g<br>kiełbasa krakowska (40g) 6                                                       | Sok owocowy (250ml)        |

|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                          |                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| T: 94g<br>w tym nasycone: 40g<br>błonnik: 44g<br>sól: 8,3 g                                                                                       | herbata 250ml                                                                                                                                                                                 | kompot (250ml)                                                                                                                                                         | Pomarańcza 100g<br>herbata 250ml                                                                                                                                                                         |                                 |
| <b>16.10.2026</b><br><b>Piątek</b><br>En: 2461kcal<br>B: 93g<br>W: 311g<br>C: 100g<br>T: 93g<br>w tym nasycone: 34g<br>błonnik: 33g<br>sól: 7,6 g | Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7<br>Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>jajo (50g ) 3<br>kiełbasa kanapkowa (40g) 9<br>ogórek kiszony 70g<br>herbata 250ml | Krupnik (300ml) 1,9<br>zapiekanka z ryby (120g) 1,4,3<br>ziemniaki gotowane(300g)<br>surówka z pomidorów (100g)<br>kompot (250ml)                                      | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>pasta rybna (40g) 4<br>szynka wędzona (40g) 6,1,9<br>banan 100g<br>herbata 250ml                         | Bułka drożdżowa (100g)<br>1,7,3 |
| <b>17.10.2026</b><br><b>Sobota</b><br>En: 2523kcal<br>B: 107g<br>W: 317g<br>C: 105g<br>T: 89g<br>w tym nasycone: 46g<br>błonnik: 37g<br>sól: 6,6g | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym(80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>ser kanapkowy(50ml) 7<br>kiełbasa gołonkowa (40g) 6<br>pomidor 70g<br>herbata 250ml            | Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) 1,7,9<br>mięso zapiekane (120g) 1,3<br>sos jarzynowy 1,9<br>ziemniaki gotowane(300g)<br>marchew duszona (100g) 1,7<br>kompot (250ml) | Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7,<br>kiełbasa szynkowa (40g) 6<br>pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10<br>Jabłko 120g<br>herbata 250ml | Jogurt owocowy (150ml) 7        |

JADŁOSPIS DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 8.10-17.10.2026  
(jadłospis może ulec zmianie)

| DATA                                                                                                                                               | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                 | OBIAD                                                                                                                                                                          | KOLACJA                                                                                                                                                                                          | POSIŁEK NOCNY              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>8.10.2026</b><br><b>Czwartek</b><br>En: 2638kcal<br>B: 126g<br>W: 347g<br>C: 112g<br>T: 84g<br>w tym nasycone: 38g<br>błonnik: 48g<br>sól: 9 g  | 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>szynka wędzona (40g) 6,1,9<br>gruszka 120g<br>herbata 250ml | Zupa pieczarkowa z makaronem<br>(300ml) 9,1<br>gałka z ryżem gotowana (120g) 1<br>sos pomidorowy 1,9<br>ziemniaki gotowane (300g)<br>mizeria (120g) 7<br>kompot (250ml)        | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 ,<br>masłem (10g) 7,<br>parówka cienka (70g) 6<br>keczup 10g<br>kiełbasa kanapkowa (40g) 9<br>banan 100g<br>herbata 250ml          | Sok pomidorowy (220ml)     |
| <b>9.10.2026</b><br><b>Piątek</b><br>En: 2155kcal<br>B: 106g<br>W: 262g<br>C: 88g<br>T: 76g<br>w tym nasycone: 41g<br>błonnik: 88g<br>sól: 9 g     | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>paprykarz (40g)4<br>mielonka (40g) 1,6,9<br>ogórek kiszony 70g<br>herbata 250ml                  | Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9<br>gulasz z ryby duszony (140g) 1,4,9<br>ziemniaki gotowane (300g)<br>surówka z kapusty czerwonej (120g)<br>kompot (250ml)                      | Zupa mleczna z płatkami<br>ryżowymi(330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>kiełbasa szynkowa (40g) 6<br>ser żółty (40g) 7<br>brzoskwinia 120g<br>herbata 250ml | Skyr (150ml) 7             |
| <b>10.10.2026</b><br><b>Sobota</b><br>En: 2591kcal<br>B: 114g<br>W: 339g<br>C: 123g<br>T: 87g<br>w tym nasycone: 42g<br>błonnik: 49g<br>sól: 8,4 g | Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1<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 z zacierką (300ml)<br>9,1,3<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>twaróg (40g) 7<br>kiełbasa szynkowa (40g) 6<br>pomidor 70g<br>herbata 250ml                              | Jogurt naturalny (150ml) 7 |
| <b>11.10.2026</b><br><b>Niedziela</b><br>En: 2468cakl<br>B: 126g<br>W: 289 g<br>C: 89g                                                             | Kawa z mlekiem (250ml)1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>jajo (50g ) 3<br>kiełbasa żywiecka (40g)<br>papryka 70g                                           | 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)                         | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi<br>(330ml) 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) 6,9                | Skyr (150ml) 7             |

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                            |                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| T: 84g<br>w tym nasycone: 39g<br>błonnik: 47g<br>sól: 8,3 g                                                                                              | herbata 250ml                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                 | nektarynka 120g<br>herbata 250ml                                                                                                                                                                                           |                            |
| <b>12.10.2026</b><br><b>Poniedziałek</b><br>En: 2551kcal<br>B: 109g<br>W: 283g<br>C: 86g<br>T: 106g<br>w tym nasycone: 42g<br>błonnik: 49g<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 parówkowa (100g) 6<br>keczup 10g<br>kiełbasa krakowska (40g) 6<br>papryka 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>brukselka gotowana z masłem (150g) 7<br>kompot (250ml) | Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1<br>Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br>słem (10g) 7,<br>ser kanapkowy (50ml) 7<br>szynka wędzona (40g) 6,1,9<br>pomarańcza 100g<br>herbata 250ml | Jogurt naturalny (150ml) 7 |
| <b>13.10.2026</b><br><b>Wtorek</b><br>En: 2768kcal<br>B: 137g<br>W: 297g<br>C: 97g<br>T: 110g<br>w tym nasycone: 51 g<br>błonnik: 43g<br>sól: 10,8 g     | Zupa mleczna z płatkami<br>ryżowymi (330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br>słem (10g) 7,<br>pasztet drobiowy (40g) 6<br>mielonka (40g) 1,6,9<br>Banan 100g<br>herbata 250ml    | Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml)<br>1,6,9<br>gulasz wołowy duszony (120g) 1<br>kasza jęczmienna gotowana (70g) 1<br>ćwikła gotowana (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>konserwa rybna (40g) 4<br>ogórek kiszony (70g)<br>herbata                                            | Serek wiejski (150ml) 7    |
| <b>14.10.2026</b><br><b>Środa</b><br>En: 2625kcal<br>B: 113g<br>W: 360 g<br>C: 134g<br>T: 81g<br>w tym nasycone: 41g<br>błonnik: 55g<br>sól: 8g          | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi<br>(330ml) 7,1<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br>słem (10g) 7,<br>twaróg (40g) 7<br>kiełbasa szynkowa (40g) 6<br>śliwka 50g<br>herbata 250ml     | Zupa koperkowa z zacierką (300ml)<br>9,1,3<br>gałka gotowana (100g) 1<br>sos jarzynowy 1,9<br>ziemniaki gotowane (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>ogonówka (40g) 6<br>mortadela (40g) 1,6<br>jabłko 120g<br>herbata 250ml                                                            | Jogurt naturalny (150ml) 7 |
| <b>15.10.2026</b><br><b>Czwartek</b><br>En: 2474kcal<br>B: 110g<br>W: 298g<br>C: 96g                                                                     | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, ma-<br>słem (10g) 7,<br>kiełbasa żywiecka (40g)<br>połędwica sopocka (40g) 6<br>Gruszka 120g                                    | Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) 1,9<br>schab gotowany (120g)<br>sos jarzynowy 1,9<br>ziemniaki gotowane (300g)<br>fasolka szparagowa gotowana z<br>masłem (150g) 7              | Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1,<br>masłem (10g) 7,<br>parówka cienka (70g) 6<br>keczup 10g<br>kiełbasa krakowska (40g) 6                                                         | Sok pomidorowy (250ml)     |

|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                      |                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| T: 95g<br>w tym nasycone: 43g<br>błonnik: 51g<br>sól: 8,3 g                                                                                       | herbata 250ml                                                                                                                                                                         | kompot (250ml)                                                                                                                                                     | Pomarańcza 100g<br>herbata 250ml                                                                                                                                                                     |                            |
| <b>16.10.2026</b><br><b>Piątek</b><br>En: 2331kcal<br>B: 84g<br>W: 296g<br>C: 94g<br>T: 89g<br>w tym nasycone: 36g<br>błonnik: 46g<br>sól: 10,5 g | Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7<br>Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>jajo (50g ) 3<br>kiełbasa kanapkowa (40g) 9<br>ogórek kiszony 70g<br>herbata 250ml | Krupnik (300ml) 1,9<br>zapiekanka z ryby (120g) 1,4,3<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>pasta rybna (40g) 4<br>szynka wędzona (40g) 6,1,9<br>banan 100g<br>herbata 250ml                             | Serek wiejski (150ml) 7    |
| <b>17.10.2026</b><br><b>Sobota</b><br>En: 2428kcal<br>B: 100g<br>W: 304g<br>C: 102g<br>T: 85g<br>w tym nasycone: 45g<br>błonnik: 49g<br>sól: 7,5g | Kawa z mlekiem (250ml) 1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>ser kanapkowy(50ml) 7<br>kiełbasa golonkowa (40g) 6<br>pomidor 70g<br>herbata 250ml           | Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) 1,7,9<br>mięso zapiekane (120g) 1,3<br>sos jarzynowy 1,9<br>ziemniaki gotowane(300g)<br>surówka z rzepy (100g)<br>kompot (250ml) | Zupa mleczna z kaszą manną (330ml)<br>1,7<br>Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma-<br>słem (10g) 7,<br>kiełbasa szynkowa (40g) 6<br>pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10<br>Jabłko 120g<br>herbata 250ml | Jogurt naturalny (150ml) 7 |