

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETA PODSTAWOWA 18.09-27.09.2026

(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSILEK NOCNY
18.09.2026 Piątek En: 2688kcal B: 91g W: 318g C: 90g T: 118g w tym nasycone: 44g błonnik: 38g sól: 10 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kielbasa gołonkowa (40g) 6 pasta rybna (40g) 4 ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Zupa pieczarkowa z makaronem (300ml) 9,1 kotlet z ryby pieczony (120g) 1,4,3 ziemniaki gotowane (300g) surówka z kapusty czerwonej (120g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 ser topiony (40g) 7 brzoskwinia 100g herbata 250ml	Herbatniki (50g)1,7, 3
19.09.2026 Sobota En: 2590kcal B: 118g W: 354g C: 129g T: 77g w tym nasycone: 43g błonnik: 55g sól: 9,5 g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi(330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, parówka cienka (70g) 6 keczup 5g kielbasa szynkowa (40g) 6 Pomarańcza 100g herbata 250ml	Zupa koperkowa z zacierką (300ml) 9,1,3 bigos duszony (250g) 1,6,9,10,12 ziemniaki gotowane (300g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, serek wiejski (150ml)7 kielbasa żywiecka (40g) śliwka 80g herbata 250ML	Sok warzywny (220ml)
20.09.2026 Niedziela En: 2394kcal B: 102g W: 279g C: 95g T: 88g w tym nasycone: 42g błonnik: 46g sól: 6,5 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 kielbasa krakowska (40g) 6,9 nektarynka 100g herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml) 1,9 kotlet schabowy smażony (120g) 1,3 makaron gotowany (70g) 1 surówka z papryki (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, polędwica sopocka (40g) 6 ser kanapkowy(50ml) 7 pomidor 70g herbata 250ml	Jabłko pieczone 120g

21.09.2026 Poniedziałek En: 2565cal B: 109g W: 319 g C: 117g T: 88g w tym nasycone: 39g błonnik:47g sól: 9,5 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, twaróg (40g) 7 dżem 50g kielbasa kanapkowa (40g) 9 Gruszka 120g herbata 250ml	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 klopsik smażony (120g) 1,3 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) surówka z ogórka gruntowego z musz- tardą (100g) 10 kompot (250ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 szynka wędzona (40g) 6,1,9 ogórek kiszony (70g) herbata 250ml	Banan 120g
22.09.2026 Wtorek En: 2634kcal B: 112g W: 313g C: 118g T: 104g w tym nasycone: 49g błonnik: 49g sól: 7,8 g	Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 kielbasa golonkowa (40g) 6 papryka 70g herbata 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) 1,9 zrazy z kurczaka pieczone (220g) 1,3,7 ziemniaki gotowane (300g) surówka z marchwi i chrzanu (120g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kielbasa szynkowa (40g) 6 paprykarz (40g)4 jabłko 100g herbata 250ml	Serek waniliowy (150ml) 7
23.09.2026 Środa En:2817kcal B: 125g W: 289g C: 95g T: 124g w tym nasycone: 59 g błonnik:51g sól: 10,5 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser żółty (40g) 7 ogonówka (40g) 6 brzoskwinia 100g herbata 250ml	Krupnik (300ml) 1,9 łopatka duszona (140g) 1 ziemniaki gotowane (300g) ćwikła(100g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami owsia- nymi(330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kielbasa parówkowa (40g) 6 keczup 5g mielonka (40g) 1,6,9 pomarańcza 100g herbata 250ml	Jogurt naturalny (150ml) 7

24.09.2026 Czwartek En: 2607kcal B: 133g W: 289 g C: 111g T: 96g w tym nasycone: 42g błonnik: 52g sól: 9,3g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kielbasa żywiecka (40g) Serek wiejski (150ml) 7 Jabłko pieczone 120g herbata 250ml	Rosół z makaronem (300ml) 1,9 kurczak pieczony (200g) ziemniaki gotowane (300g) brukselka gotowana na parze z bułką tartą i masłem(150g) 7,1 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kielbasa krakowska (40g) 6 pasta rybna (40g) 4 pomidor 70g herbata 250ml	Sok owocowy (250ml)
25.09.2026 Piątek En: 2682kcal B: 111g W: 363g C: 125g T: 89g w tym nasycone: 45g błonnik: 44g sól: 6,6 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 miód nat. 25ml połędwica sopocka (40g) 6 nektarynka 100g herbata 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) 1,7,9 ryba w cieście naleśnikowym sma- żona(120g) 1,3,7 ziemniaki gotowane (300g) sałatka grecka (100g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 kielbasa szynkowa (40g) 6 gruszka 120g herbata 250ml	Biszkopty (50g) 1,3,5,8
26.09.2026 Sobota En: 2694kcal B: 108g W: 310g C: 104g T: 117g w tym nasycone: 54g błonnik: 33g sól: 8,4 g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , ma- słem (10g) 7, pasztet drobiowy (40g) 6 szynka wędzona (40g) 6,1,9 Pomarańcza 100g herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (300ml) 9 gulasz wołowy duszony (120g) 1 kasza jęczmienna gotowana(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, mortadela (40g) 1,6 kielbasa kanapkowa (40g) 9 śliwka 50g herbata 250ml	Skyr (150ml)7

27.09.2026 Niedziela En: 2516kcal B: 110g W: 334g C: 137g T: 78g w tym nasycone: 43g błonnik: 40g sól: 7 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , ma- słem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7 kielbasa parówkowa (40g) 6 keczup 5g ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Zupa ogonowa z kluskami (300ml) 9,1,3 szynka duszona (140g) 1 ryż gotowany(70g) surówka z rzepy (100g) 7 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 kielbasa golonkowa (40g) 6 pomidor 70g herbata 250ml	Jogurt pitny (250ml)7
--	---	---	---	-----------------------

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETY ŁATWOSTRAWNEJ 18.09-27.09.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCY
18.09.2026 Piątek En: 2525kcal B: 94g W: 323g C: 91g T: 96g w tym nasycone: 38g błonnik: 30g sól: 9,3 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kielbasa golonkowa (40g) 6 pasta rybna (40g) 4 ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Zupa pieczarkowa z makaronem (300ml) 9,1 gałka z ryby gotowana (120g) 1,4,3 ziemniaki gotowane (300g) surówka z pomidorów (100g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 mielonka (40g) 1,6,9 brzoskwinia 100g herbata 250ml	Herbatniki (50g)1,7, 3
19.09.2026 Sobota En: 2613kcal B: 131g W: 337g C: 121g T: 86g w tym nasycone: 45g błonnik: 42g	Zupa mleczna z płatkami ryżo- wymi(330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, parówka cienka (70g) 6 keczup 5g kielbasa szynkowa (40g) 6 Pomarańcza 100g herbata 250ml	Zupa koperkowa z zacierką (300ml) 9,1,3 bitka wołowa gotowana (100g) 1 ziemniaki gotowane (300g) sałata z olejem (50g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, serek wiejski (150ml)7 kielbasa żywiecka (40g) śliwka 50g herbata 250ml	Sok warzywny (220ml)

sól: 8,6 g				
20.09.2026 Niedziela En: 2482kcal B: 111g W: 304g C: 104g T: 87g w tym nasycone: 39g błonnik: 39g sól: 5,9 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 kielbasa krakowska (40g) 6,9 nektarynka 100g herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml) 1,9 schab gotowany (120g) 1 sos koperkowy 1,9 makaron gotowany (70g) 1 surówka z selera korzeniowego (100g) 7,9 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, polędwica sopocka (40g) 6 ser kanapkowy(50ml) 7 pomidor 70g herbata 250ml	Jabłko pieczone 120g
21.09.2026 Poniedziałek En: 2739kcal B: 119g W: 344 g C: 128g T: 96g w tym nasycone: 40g błonnik:39g sól: 8,7 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 dżem 50g kielbasa kanapkowa (40g) 9 Gruszka 120g herbata 250ml	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 gałka gotowana (120g) 1,3 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) surówka z marchewki (100g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 szynka wędzona (40g) 6,1,9 ogórek kiszony (70g) herbata 250ml	Banan 120g
22.09.2026 Wtorek En: 2535kcal B: 109g W: 325g C: 118g T: 86g w tym nasycone: 42g błonnik: 36g sól: 6,3 g	Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy(80g) 1 , masłem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 kielbasa gołonkowa (40g) 6 pomidor 70g herbata 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) 1,9 filet gotowany z kurczaka (220g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) marchew duszona (120g) 1,7 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kielbasa szynkowa (40g) 6 paprykarz (40g)4 jabłko 120g herbata 250ml	Serek waniliowy (150ml) 7

23.09.2026 Środa En:2753kcal B: 118g W: 302g C: 100g T: 113g w tym nasycone: 48g błonnik: 40g sól: 8,2 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kielbasa żywiecka (40g) ogonówka (40g) 6 brzoskwinia 100g herbata 250ml	Krupnik (300ml) 1,9 mięso zapiekane (120g) 1,3 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) buraczki duszone(100g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi(330ml) 7,1 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kielbasa parówkowa (40g) 6 keczup 5g mielonka (40g) 1,6,9 pomarańcza 100g herbata 250ml	Jogurt naturalny (150ml) 7
24.09.2026 Czwartek En: 2739kcal B: 135g W: 315 g C: 115g T: 99g w tym nasycone: 42g błonnik: 48g sól: 9,1g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kielbasa żywiecka (40g) Serek wiejski (150ml) 7 Jabłko pieczone 120g herbata 250ml	Rosół z makaronem (300ml) 1,9 kurczak gotowany (200g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (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, kielbasa krakowska (40g) 6 pasta rybna (40g) 4 pomidor 70g herbata 250ml	Sok owocowy (250ml)
25.09.2026 Piątek En: 2625kcal B: 125g W: 364g C: 124g T: 77g w tym nasycone: 39g błonnik: 35g sól: 5,8 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 miód nat. 25ml polędwica sopocka (40g) 6 nektarynka 100g herbata 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) 1,7,9 ryba gotowana w jarzynach (120g) 1,9 ziemniaki gotowane (300g) surówka z pomidorów (100g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 kielbasa szynkowa (40g) 6 gruszka 120g herbata 250ml	Biszkopcy (50g) 1,3,5,8
26.09.2026 Sobota En: 3004kcal B: 134g W: 373g C: 130g T: 109g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy(80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet drobiowy (40g) 6 szynka wędzona (40g) 6,1,9 Pomarańcza 100g	Zupa ogórkowa z ziemniakami (300ml) 9 gulasz wołowy gotowany (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, mortadela (40g) 1,6 kielbasa kanapkowa (40g) 9 śliwka 50g herbata 250ml	Skyr (150ml)7

w tym nasycone: 42g błonnik: 47g sól: 7,9 g	herbata 250ml			
27.09.2026 Niedziela En: 2671kcal B: 111g W: 309g C: 101g T: 117g w tym nasycone: 51g błonnik: 26g sól: 7,8 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7 kielbasa parówkowa (40g) 6 keczup 5g ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Zupa ogonowa z kluskami (300ml) 9,1,3 szynka gotowana (140g) sos jarzynowy 1,9 ryż (70g) sałata z olejem (50g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 kielbasa golonkowa (40g) 6 pomidor 70g herbata 250ml	Jogurt pitny (250ml)7

JADŁOSPIS DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 18.09-27.09.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
18.09.2026 Piątek En: 2329kcal B: 86g W: 292g C: 101g T: 93g w tym nasycone: 33g błonnik: 42g sól: 7,6 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kielbasa golonkowa (40g) 6 pasta rybna (40g) 4 ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Zupa pieczarkowa z makaronem (300ml) 9,1 gałka z ryby gotowana (120g) 1,4,3 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) surówka z kapusty czerwonej (120g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 ser topiony (40g) 7 brzoskwinia 100g herbata 250ml	Jabłko 120g
19.09.2026 Sobota En: 2545kcal B: 127g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi(330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,	Zupa koperkowa z zacierką (300ml) 9,1,3 bitka wołowa (100g) 1 ziemniaki gotowane (300g) sałata z olejem (50g)	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, serek wiejski (150ml)7	Sok warzywny (220ml)

W: 330g C: 118g T: 84g w tym nasycone: 45g błonnik: 48g sól: 9 g	parówka cienka (70g) 6 keczup 5g kiełbasa szynkowa (40g) 6 Pomarańcza 100g herbata 250ml	kompot (250ml)	kiełbasa żywiecka (40g) śliwka 50g herbata 250ml	
20.09.2026 Niedziela En: 2325kcal B: 101g W: 281g C: 96g T: 84g w tym nasycone: 38g błonnik: 47g sól: 6,5 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, jajo (50g) 3 kiełbasa krakowska (40g) 6,9 nektarynka 100g herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml) 1,9 schab gotowany (120g) 1 sos koperkowy 1,9 makaron gotowany (70g) 1 surówka z papryki (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, połędwica sopocka (40g) 6 ser kanapkowy(50ml) 7 pomidor 70g herbata 250ml	Jabłko 120g
21.09.2026 Poniedziałek En: 2512kcal B: 110g W: 319 g C: 117g T: 85g w tym nasycone: 36g błonnik:48g sól: 9,5 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, twaróg (40g) 7 kiełbasa kanapkowa (40g) 9 Gruszka 120g herbata 250ml	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 gałka gotowana (120g) 1,3 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) surówka z ogórka gruntowego z musz- tardą (100g) 10 kompot (250ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 szynka wędzona (40g) 6,1,9 ogórek kiszony (70g) herbata 250ml	Banan 120g
22.09.2026 Wtorek En: 2351kcal B: 124g W: 301g C: 101g T: 72g w tym nasycone: 37g błonnik: 51g sól: 8,5 g	Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 kiełbasa golonkowa (40g) 6 papryka 70g herbata 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) 1,9 filet gotowany z kurczaka (220g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) 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 paprykarz (40g)4 jabłko 120g herbata 250ml	Serek wiejski (150ml) 7

23.09.2026 Środa En: 2846kcal B: 124g W: 299g C: 96g T: 123g w tym nasycone: 57g błonnik: 53g sól: 10,5 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser żółty (40g) 7 ogonówka (40g) 6 brzoskwinia 100g herbata 250ml	Krupnik (300ml) 1,9 mięso zapiekane (120g) 1,3 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) ćwikła(100g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi(330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa parówkowa (40g) 6 keczup 5g mielonka (40g) 1,6,9 pomarańcza 100g herbata 250ml	Jogurt naturalny (150ml) 7
24.09.2026 Czwartek En: 2364kcal B: 127g W: 287 g C: 101g T: 76g w tym nasycone: 35g błonnik: 51g sól: 8,4 g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) Serek wiejski (150ml) 7 Jabłko pieczone 120g herbata 250ml	Rosół z makaronem (300ml) 1,9 kurczak gotowany (200g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane(300g) brukselka z masłem(150g) 7 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa krakowska (40g) 6 pasta rybna (40g) 4 pomidor 70g herbata 250ml	Sok warzywny (250ml)
25.09.2026 Piątek En: 2192kcal B: 103g W: 306g C: 108g T: 62g w tym nasycone: 35g błonnik: 51g sól: 6,5 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 polędwica sopocka (40g) 6 nektarynka 100g herbata 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) 1,7,9 ryba gotowana w jarzynach (120g) 1,9 ziemniaki gotowane (300g) sałatka grecka (100g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 kiełbasa szynkowa (40g) 6 gruszka 120g herbata 250ml	Jabłko
26.09.2026 Sobota En: 2834kcal B: 125g W: 348g C: 118g T: 105g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet drobiowy (40g) 6 szynka wędzona (40g) 6,1,9 Pomarańcza 100g	Zupa ogórkowa 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, mortadela (40g) 1,6 kiełbasa kanapkowa (40g) 9 śliwka 50g herbata 250ml	Skyr (150ml)7

w tym nasycone: 42g błonnik: 57g sól: 8,7g	herbata 250ml			
27.09.2026 Niedziela En: 2583kcal B: 109g W: 293g C: 90g T: 115g w tym nasycone: 51g błonnik: 35g sól: 8,6 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , ma- słem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7 kielbasa parówkowa (40g) 6 keczup 5g ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Zupa ogonowa z kluskami (300ml) 9,1,3 szynka gotowana (140g) sos jarzynowy 1,9 ryż gotowany (70g) surówka z rzepy (100g) 7 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 kielbasa golonkowa (40g) 6 pomidor 70g herbata 250ml	Jogurt pitny (250ml)7