Ewa Niedźwiedzka
DIETETYK
tel. 666 886 162

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETA PODSTAWOWA 18.10-27.10.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
18.10.2026 **Niedziela** En: 2384kcal B: 103g W: 287g C: 130g T: 87g w tym nasycone: 43g błonnik: 48g sól: 8,6 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) mielonka (40g) 1,6,9 ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 karkówka pieczona (130g) ziemniaki gotowane (300g) surówka z pora (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 miód naturalny 10g ogonówka (40g) 6 mandarynka 100g herbata 250ml	Gruszka
19.10.2026 **Poniedziałek** En: 2859kcal B: 130g W: 313g C: 112g T: 117g w tym nasycone: 55g błonnik: 48g sól: 8,8 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa krakowska (40g) 6,9 kiełbasa parówkowa (100g) 6 keczup 10g jabłko 120g herbata 250ml	Zupa pieczarkowa z ryżem (300ml) 9 bigos duszony (250g) 1,6,9,10,12 ziemniaki gotowane (300g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa szynkowa (40g) 6 ser żółty (40g) 7 brzoskwinia 120g herbata 250ml	Skyr (150ml) 7
20.10.2026 **Wtorek** En: 2653kcal B: 134g W: 333g C: 128g T: 84g w tym nasycone: 41g błonnik: 53g sól: 8,7 g	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 kiełbasa golonkowa (40g) 6 pomidor 70g herbata 250ml	Rosół z makaronem (300ml) 1,9 kurczak pieczony (200g) ryż (70g) surówka z marchwi i chrzanu (120g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, serek wiejski (150ml)7 polędwica sopocka (40g) 6 śliwka 50g herbata 250ml	Sok warzywny (220ml)
21.10.2026 **Środa** En: 2543cakl B: 100g W: 319 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet drobiowy (40g) 6 szynka wędzona (40g) 6,1,9	Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) 1,7,9 łopatka duszona (140g) 1 ziemniaki gotowane (300g) surówka z ogórka kiszonego (100g)10 kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi(330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7	Jogurt pitny (250ml) 7

C: 112g T: 89g w tym nasycone: 39g błonnik:40g sól: 9,6 g	papryka 70g herbata 250ml		kiełbasa żywiecka (40g) banan 100g herbata 250ml	
22.10.2026 **Czwartek** En: 2893kcal B: 116g W: 342g C: 97g T: 109g w tym nasycone: 49g błonnik: 65g sól: 10 g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasta rybna (40g) 4 ogonówka (40g) 6 gruszka 120g herbata 250ml	Zupa grochowa z ziemniakami (300ml) 1,6,9,10,12 klopsik pieczony (120g) 1,3 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) ćwikła gotowana(100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, parówka cienka (70g) 6 keczup 10g kiełbasa kanapkowa (40g) 9 ogórek kiszony (70g) herbata 250ml	Bułka drożdżowa (100g) 1,7,3
23.10.2026 **Piątek** En:2445kcal B: 101g W: 317g C: 127g T: 86g w tym nasycone: 48 g błonnik: 56g sól: 6,2g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 kiełbasa szynkowa (40g) 6 mandarynka 100g herbata 250ml	Krupnik (300ml) 1,9 ryba po grecku (140g) 1,4,9 ziemniaki gotowane (300g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa krakowska (40g) 6 dżem 50g jabłko 120g herbata 250ml	Sok owocowy (250ml)
24.10.2026 **Sobota** En: 2562kcal B: 134g W: 271 g C: 74g T: 98g w tym nasycone: 51g błonnik: 42g sól: 9g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 polędwica sopocka (40g) 6 pomidor 70g herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) 9 gulasz wołowy duszony (120g) 1 ziemniaki gotowane(300g) surówka z papryki (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 kiełbasa golonkowa (40g) 6 nektarynka 120g herbata 250ml	Serek wiejski (150ml)7
25.10.2026 **Niedziela** En: 2466kcal B: 93g W: 327g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 ser kanapkowy(50ml) 7	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) 1,9 kotlet schabowy smażony (120g) 1,3 ziemniaki gotowane(300g) surówka z kapusty kiszonej (120g)	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 filet wędzony z kurczaka (40g) 6	Jogurt naturalny (150ml) 7

C: 135g T: 83g w tym nasycone: 29g błonnik: 52g sól: 8,4 g	śliwka 50g herbata 250ml	kompot (250ml)	brzoskwinia 120g herbata 250ml	
26.10.2026 **Poniedziałek** En: 2567kcal B: 103g W: 324g C: 104g T: 93g w tym nasycone: 40g błonnik: 50g sól: 1 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, szynka wędzona (40g) 6,1,9 kiełbasa krakowska (40g) 6 jabłko 120g herbata 250ml	Zupa koperkowa z zacierką (300ml) 9,1,3 Kotlet z kapustą pieczony (120g) sos pomidorowy 1,9 ziemniaki gotowane(300g) mizeria (120g) 7 kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 twaróg (40g) 7 papryka 70g herbata 250ml	Banan 100g
27.10.2026 **Wtorek** En: 2647kcal B: 142g W: 302g C: 74g T: 100g w tym nasycone: 51g błonnik: 45g sól: 10g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, Serek wiejski (150ml)7 kiełbasa kanapkowa (40g) 9 pomidor 70g herbata 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (300ml) 9 zrazy z kurczaka smażone (220g) 1,3,7 ryż gotowany(70g) fasolka szparagowa gotowana z masłem(150g) 7 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7 paprykarz (40g)4 polędwica sopocka (40g) 6 ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Herbatniki (50g)1,7, 3

Ewa Niedźwiedzka
DIETETYK
tel. 666 666 162

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETY ŁATWOSTRAWNEJ 18.10-27.10.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCY
18.10.2026 **Niedziela** En: 2369kcal B: 119g W: 300g C: 135g T: 75g w tym nasycone: 35g błonnik: 38g sól: 7,9g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) mielonka (40g) 1,6,9 ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 filet gotowany z indyka (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) surówka z marchwi (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 miód naturalny 10g ogonówka (40g) 6 mandarynka 100g herbata 250ml	Gruszka
19.10.2026 **Poniedziałek** En: 2804kcal B: 136g W: 296g C: 104g T: 120g w tym nasycone: 51g błonnik: 35g sól: 7,9 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa krakowska (40g) 6,9 kiełbasa parówkowa (100g) 6 keczup 10g jabłko 120g herbata 250ml	Zupa pieczarkowa z ryżem (300ml) 9 bitka wołowa gotowana (100g) ziemniaki gotowane (300g) sałata z olejem (50g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa szynkowa (40g) 6 mortadela (40g) 1,6 brzoskwinia 120g herbata 250ml	Skyr (150ml) 7
20.10.2026 **Wtorek** En: 2829kcal B: 144g W: 351g C: 125g T: 90g w tym nasycone: 42g błonnik: 44g sól: 7,9 g	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 kiełbasa golonkowa (40g) 6 pomidor 70g herbata 250ml	Rosół z makaronem (300ml) 1,9 kurczak gotowany (120g) sos jarzynowy 1,9 ryż (70g) surówka z selera korzeniowego (120g)7,9 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, serek wiejski (150ml)7 polędwica sopocka (40g) 6 śliwka 50g herbata 250ml	Sok warzywny (220ml)
21.10.2026 **Środa** En: 2662cakl B: 104g W: 345 g C: 124g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet drobiowy (40g) 6 szynka wędzona (40g) 6,1,9 nektarynka 100g	Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) 1,7,9 mięso zapiekane (120g) 1,3 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) surówka z pomidorów (100g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi(330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7 kiełbasa żywiecka (40g)	Jogurt pitny (250ml) 7

T: 90g w tym nasycone: 37g błonnik: 36g sól: 7,4 g	herbata 250ml		banan 100g herbata 250ml	
22.10.2026 **Czwartek** En: 2592kcal B: 105g W: 301g C: 95g T: 104g w tym nasycone: 44g błonnik: 41g sól: 9 g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasta rybna (40g) 4 ogonówka (40g) 6 gruszka 120g herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml) 7,9 gałka gotowana (100g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) buraczki gotowana(100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, parówka cienka (70g) 6 keczup 10g kiełbasa kanapkowa (40g) 9 ogórek kiszony (70g) herbata 250ml	Bułka drożdżowa (100g) 1,7,3
23.10.2026 **Piątek** En:2524kcal B: 111g W: 342g C: 130g T: 76g w tym nasycone: 42 g błonnik: 50g sól: 5,6g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 kiełbasa szynkowa (40g) 6 mandarynka 100g herbata 250ml	Krupnik (300ml) 1,9 ryba gotowana w jarzynach (140g) 1,4,9 ziemniaki gotowane (300g) surówka z selera korzeniowego (120g)7,9 kompot (250ml)	Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa krakowska (40g) 6 dżem 50g jabłko 120g herbata 250ml	Sok owocowy (250ml)
24.10.2026 **Sobota** En: 2503kcal B: 137g W: 271 g C: 81g T: 97g w tym nasycone: 48g błonnik: 34g sól: 9g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 polędwica sopocka (40g) 6 pomidor 70g herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) 9 gulasz wołowy gotowany (120g) 1 ziemniaki gotowane(300g) sałata z olejem (50g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 kiełbasa golonkowa (40g) 6 nektarynka 120g herbata 250ml	Serek wiejski (150ml)7
25.10.2026 **Niedziela** En: 2556kcal B: 101g W: 352g C: 145g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 ser kanapkowy(50ml) 7 śliwka 50g	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) 1,9 schab gotowany (100g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane(300g) surówka z marchwi (100g)	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 filet wędzony z kurczaka (40g) 6 brzoskwinia 120g	Jogurt naturalny (150ml) 7

T: 83g w tym nasycone: 36g błonnik: 41g sól: 5,9 g	herbata 250ml	kompot (250ml)	herbata 250ml	
26.10.2026 **Poniedziałek** En: 2885kcal B: 115g W: 379g C: 127g T: 100g w tym nasycone: 42g błonnik: 44g sól: 7,4 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym(80g) 1 , masłem (10g) 7, szynka wędzona (40g) 6,1,9 kiełbasa krakowska (40g) 6 jabłko 120g herbata 250ml	Zupa koperkowa z zacierką (300ml) 9,1,3 gałka z ryżem (100g) sos pomidorowy 1,9 ziemniaki gotowane(300g) marchew duszona (100g) 1,7 kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym(80g) 1 , masłem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 twaróg (40g) 7 papryka 70g herbata 250ml	Banan 100g
27.10.2026 **Wtorek** En: 2575kcal B: 140g W: 328g C: 80g T: 75g w tym nasycone: 37g błonnik: 37g sól: 9,1g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym(80g) 1 , masłem (10g) 7, Serek wiejski (150ml)7 kiełbasa kanapkowa (40g) 9 pomidor 70g herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml) 9 kurczak gotowany (120g) sos koperkowy 1,9 ryż gotowany(70g) surówka z selera naciowego (150g) 9 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7 paprykarz (40g)4 polędwica sopocka (40g) 6 ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Herbatniki (50g)1,7, 3

Ewa Niedźwiedzka
DIETETYK
tel. 666 866 162

JADŁOSPIS DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 18.10-27.10.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
18.10.2026 **Niedziela** En: 2345kcal B: 144g W: 280g C: 122g T: 70g w tym nasycone: 37g błonnik: 46g sól: 10 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) mielonka (40g) 1,6,9 ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 filet gotowany z indyka (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) surówka z pora (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 ogonówka (40g) 6 mandarynka 100g herbata 250ml	Serek wiejski (150ml)7
19.10.2026 **Poniedziałek** En: 2814kcal B: 139g W: 289g C: 101g T: 124g w tym nasycone: 58g błonnik: 41g sól: 8,3 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa krakowska (40g) 6,9 kiełbasa parówkowa (100g) 6 keczup 10g jabłko 120g herbata 250ml	Zupa pieczarkowa z ryżem (300ml) 9 bitka wołowa gotowana (100g) ziemniaki gotowane (300g) sałata z olejem (50g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa szynkowa (40g) 6 ser żółty (40g) 7 brzoskwinia 120g herbata 250ml	Skyr (150ml) 7
20.10.2026 **Wtorek** En: 2685kcal B: 136g W: 342g C: 129g T: 82g w tym nasycone: 39g błonnik: 55g sól: 8,7 g	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 kiełbasa golonkowa (40g) 6 pomidor 70g herbata 250ml	Rosół z makaronem (300ml) 1,9 kurczak gotowany (120g) sos jarzynowy 1,9 ryż (70g) surówka z marchwi i chrzanu (120g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, serek wiejski (150ml)7 polędwica sopocka (40g) 6 śliwka 50g herbata 250ml	Sok warzywny (220ml)
21.10.2026 **Środa** En: 2572cakl B: 99g W: 329 g C: 112g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet drobiowy (40g) 6 szynka wędzona (40g) 6,1,9 papryka 70g	Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) 1,7,9 mięso zapiekane (120g) 1,3 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) surówka z ogórka kiszonego (100g)10 kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi(330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7 kiełbasa żywiecka (40g)	Jogurt pitny (250ml) 7

T: 88g w tym nasycone: 37g błonnik:42g sól: 9,8 g	herbata 250ml		banan 100g herbata 250ml	
22.10.2026 **Czwartek** En: 2619kcal B: 128g W: 292g C: 93g T: 102g w tym nasycone: 47g błonnik: 53g sól: 11g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasta rybna (40g) 4 ogonówka (40g) 6 gruszka 120g herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml) 7,9 gałka gotowana (100g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) ćwikła gotowana(100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, parówka cienka (70g) 6 keczup 10g kiełbasa kanapkowa (40g) 9 ogórek kiszony (70g) herbata 250ml	Skyr (150ml) 7
23.10.2026 **Piątek** En:2389kcal B: 109g W: 308g C: 110g T: 78g w tym nasycone: 40 g błonnik: 62g sól: 7,6g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 kiełbasa szynkowa (40g) 6 mandarynka 100g herbata 250ml	Krupnik (300ml) 1,9 ryba gotowana w jarzynach (140g) 1,4,9 ziemniaki gotowane (300g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa krakowska (40g) 6 mortadela (40g) 1,6 jabłko 120g herbata 250ml	Sok warzywny (250ml)
24.10.2026 **Sobota** En: 2466kcal B: 134g W: 269 g C: 78g T: 95g w tym nasycone: 48g błonnik: 42g sól: 9g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 polędwica sopocka (40g) 6 pomidor 70g herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) 9 gulasz wołowy gotowany (120g) 1 ziemniaki gotowane(300g) surówka z papryki (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 kiełbasa golonkowa (40g) 6 nektarynka 120g herbata 250ml	Serek wiejski (150ml)7
25.10.2026 **Niedziela** En: 2398kcal B: 92g W: 330g C: 137g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 ser kanapkowy(50ml) 7 śliwka 50g	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) 1,9 schab gotowany (100g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane(300g) surówka z kapusty kiszonej (120g)	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 filet wędzony z kurczaka (40g) 6 brzoskwinia 120g	Jogurt naturalny (150ml) 7

T: 79g w tym nasycone: 35g błonnik: 53g sól: 8,3g	herbata 250ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 7,1	kompot (250ml)	herbata 250ml	
26.10.2026 **Poniedziałek** En: 2599kcal B: 123g W: 315g C: 94g T: 93g w tym nasycone: 40g błonnik: 48g sól: 8 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, szynka wędzona (40g) 6,1,9 kiełbasa krakowska (40g) 6 jabłko 120g herbata 250ml	Zupa koperkowa z zacierką (300ml) 9,1,3 gałka z ryżem (100g) sos pomidorowy 1,9 ziemniaki gotowane(300g) mizeria (120g) 7 kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 twaróg (40g) 7 papryka 70g herbata 250ml	Skyr (150ml) 7
27.10.2026 **Wtorek** En: 2327kcal B: 136g W: 280g C: 82g T: 72g w tym nasycone: 41g błonnik: 47g sól: 9,3g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, Serek wiejski (150ml)7 kiełbasa kanapkowa (40g) 9 pomidor 70g herbata 250ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (300ml) 9 kurczak gotowany (120g) sos koperkowy 1,9 ryż gotowany(70g) fasolka szparagowa gotowana z masłem(150g) 7 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7 paprykarz (40g)4 polędwica sopocka (40g) 6 ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Jogurt pitny (250ml) 7