

Data: 1.09.2026 wtorek		Data 2.09.2026 Środa		Data 3.09.2026 czwartek	
1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*	1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*	1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Serek topiony 20g (7) Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Serek topiony 20g (7) Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -Kaszka manna 200g G(1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Mini omleczki z jajek z zieleniną (3) Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -Kaszka manna 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Mini omleczki z jajek z zieleniną (3) Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem 200g G(1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Ser żółty 60g (7) Ogórek zielony z zieleniną 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g (7) Ser żółty 60g (7) Ogórek zielony z zieleniną 50g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa koperkowa z ryżem - 350g (7,9) Ziemniaki – 200g G Pieczona sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym – 120g (1) Modra kapusta na ciepło z olejem rzepakowym – 150g G	Zupa koperkowa z ryżem - 350g (7,9) Ziemniaki – 200g G Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w lekkim białym sosie – 120g (1,7,9) G Gotowane trio warzywne – 150g G	Zupa kalafiorowa - 350g (7,9) Ryż brązowy – 200g G Vege leczo z soczewicą – 120g G Surówka z marchewki z olejem rzepakowym – 150g G	Zupa kalafiorowa - 350g (7,9) Ryż – 200g G Gotowany pulpet warzywny z pietruszki, selera i marchewki w sosie szpinakowym – 120g (1,7,9) G Surówka z marchewki z olejem rzepakowym – 150g G	Zupa warzywno-ryżowa 300ml Jajko sadzone S (3) 50g Ziemniaki gotowane 200g Warzywa gotowane G 150g	Zupa warzywno-ryżowa 300ml Jajko gotowane G (3) 50g Ziemniaki gotowane 200g Warzywa gotowane G 150g
Podwieczorek	Podwieczorek*	Podwieczorek	Podwieczorek*	Podwieczorek	Podwieczorek*
-----	Jogurt naturalny 100g	-----	Kiwi 90g	-----	Banan 100g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina drobiowa 60g Papryka surowa 60g Pomidor 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina drobiowa 60g Papryka surowa 60g Pomidor 60g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Paszтет wieprzowy 60g piecz (1,3) Ogórek zielony 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Paszтет wieprzowy 60g piecz (1,3) Ogórek zielony/kiszony 60g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Pasta z twarogiem i makrelą (7) Ogórek kiszony 60g Pomidor 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Pasta z twarogiem i makrelą (7) 3) Ogórek zielony 60g Pomidor 60g
Podsumowanie dnia:	Podsumowanie dnia:	Podsumowanie dnia:	Podsumowanie dnia:	Podsumowanie dnia:	Podsumowanie dnia:
Wartość energetyczna [kcal]- 2694 Białko [g] 137g Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] 54 Węglowodany [g] 332 g w tym cukry [g] 12g Sód [g] 3,2g Błonnik [g] 41g	Wartość energetyczna [kcal]- 2625 Białko [g] 137g Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] 54 Węglowodany [g] 319 g w tym cukry [g] 12g Sód [g] 3,2g Błonnik [g] 41g	Wartość energetyczna [kcal]-2408 Białko [g] 107 Tłuszcz [g] 92 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 307 g w tym cukry [g] Sód [g]2,5 Błonnik [g] 27	Wartość energetyczna [kcal]-2339 Białko [g] 93 Tłuszcz [g] 88 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 294 g w tym cukry [g] Sód [g] 2,5 Błonnik [g] 29	Wartość energetyczna [kcal]- 2212 Białko [g] 112 Tłuszcz [g] 75 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 282g w tym cukry [g] Sód [g]3,0 Błonnik [g] 42	Wartość energetyczna [kcal]-2110 Białko [g]112 Tłuszcz [g]75 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 269 g w tym cukry [g] Sód [g] 3,0 Błonnik [g] 42

Data: 4.09.2026 piątek		Data 5.09.2026 sobota		Data 6.09.2026 niedziela	
1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca	1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca	1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Pasta jajeczna z wędliną 50g G (3) Pomidor 50g Papryka surowa 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Pasta jajeczna z wędliną 50g G (3,7) Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Jajko faszerowane 50g (3) G Kiełbaska cienka biała 80g G	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Jajko faszerowane 50g (3) G Kiełbaska cienka biała 80g G	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Jajko gotowane 50g (3) G Szynka świąteczna 50g G Pomidor 50g Papryka surowa 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Jajko gotowane 50g (3) G Szynka świąteczna 50g G Pomidor 50g Papryka surowa 50g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa wielowarzywna zabieleną z lanymi kluskami 300g (9,7,1) G Knedle z mięsem 150g G Kapusta kiszona 200g G	Zupa wielowarzywna zabieleną z lanymi kluskami 300g (9,7,1) G Knedle z mięsem 150g G Mini marchewka gotowana 200g G	Rosół z kluseczkami 300g(9,1) G Roladka pieczona z warzywami 120g piecz (9) Sos pietruszkowy 30g (7) Ziemniak z wody 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g	Rosół z kluseczkami 300g(9,1) G Roladka gotowana z warzywami 120g G (9) Sos pietruszkowy 30g (7) Ziemniak z wody 200g Warzywa na parze 150g	Zupa krem z białych warzyw 300g(9,7) G Rulon mięsa wieprzowego G 120g (7) Sos jasny 30g (7) Kluski śląskie 150g G (3,1) Buraczki tarte 100g G	Zupa krem z białych warzyw 300g (9,7) G Makaron kolanka 200g G (1) Mięso w sosie pomidorowym G 120g (7) Sos jasny 30g (7) Kluski śląskie 150g G (3,1) Buraczki tarte surowe 100g
Podwieczorek	Podwieczorek*	Podwieczorek	Podwieczorek*	Podwieczorek	Podwieczorek*
-----	Kefir nat.- 100ml	-----	Jabłko 120g	-----	Biszkopty bez cukru 100g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Pieczeń rzymska 60g piecz (9,10) Ogórek kiszony 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Pieczeń rzymska 60g piecz (9,10) Ogórek zielony 60g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Galalik z warzywami (4,9)	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Galalik z warzywami (4,9)	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Sałatka warzywna 150 g(G)	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Sałatka warzywna 150 g(G)
<u>Podsumowanie dnia</u>	<u>Podsumowanie dnia</u>	<u>Podsumowanie dnia</u>	<u>Podsumowanie dnia</u>	<u>Podsumowanie dnia</u>	<u>Podsumowanie dnia</u>
Wartość energetyczna [kcal]- 2112 Białko [g] 105 Tłuszcz [g] 69 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 327 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,2 Błonnik [g] 39	Wartość energetyczna [kcal]-2193 Białko [g] 98 Tłuszcz [g] 64 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 282 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,2 Błonnik [g] 39	Wartość energetyczna [kcal]- 2325 Białko [g] 112 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 319 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,5 Błonnik [g]51	Wartość energetyczna [kcal]-2195 Białko [g] 118 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 280 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,5 Błonnik [g] 48	Wartość energetyczna [kcal]- 2215 Białko [g] 109 Tłuszcz [g] 71w tym NKT [g] Węglowodany [g] 262 g w tym cukry [g] Sód [g] 4 Błonnik [g] 46	Wartość energetyczna [kcal]- 2273 Białko [g] 115 Tłuszcz [g] 55 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 305 g w tym cukry [g] Sód [g] 4 Błonnik [g] 37

Data: 7.09.2026 poniedziałek		Data 8.09.2026 wtorek		Data 9.09.2026 środa	
1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*	1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*	1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7)	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Kiełbaska grzana 70g Pomidor 50g Papryka surowa 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Kiełbaska grzana 70g Pomidor 50g Papryka surowa 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7)	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Szynka konserwowa 60g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Szynka konserwowa 60g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pieczarkowa 300 ml (7,9) Gzik z twarogu 120g (1,7) Ziemniaki 200g Cebulka 20g	Zupa pieczarkowa 300 ml (7,9) G Gzik z twarogu 120g (1,7) Ziemniaki 200g Szcypior 20g	Zupa szpinakowa zabelana 300ml (7,9) G Kotlet wegetariański 120g S (1,3,9,10) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 150g	Zupa szpinakowa zabelana 300ml (7,9) G Pulpet wegetariański 120g G (1,3,9,10) Ziemniaki 200g Warzywa na parze 150g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym - 350g (7,9) G Kasza jęczmienna – 200g (1) G Duszony gulasz wieprzowy – 120g D Surówka z buraczków gotowanych z olejem rzepakowym – 150g G	Zupa pomidorowa z ryżem - 350g (7,9) G Kasza kuskus – 200g (1) G Gotowany gulasz wieprzowy – 120g G Gotowane buraczki- 150g G
Podwieczorek	Podwieczorek*	Podwieczorek	Podwieczorek*	Podwieczorek	Podwieczorek*
-----	Kisiel -150g	-----	Kiwi 90g	-----	Jog nat- 150g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Pasta jajeczna 60g (1,3,7) G Pomidor 50g Ogórek zielony 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Pasta jajeczna 60g (1,3,7) G Pomidor 50g Ogórek zielony 60g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Pasta warzywna 60g (7,9,10) G Ogórek kiszony 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Pasta warzywna 60g (7,9,10) G Ogórek zielony 60g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Serek topiony 50g (7) Pomidor 50g Papryka surowa 50g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Serek topiony 50g (7) Pomidor 50g
Podsumowanie dnia	Podsumowanie dnia	Podsumowanie dnia	Podsumowanie dnia	Podsumowanie dnia	Podsumowanie dnia
Wartość energetyczna [kcal]- 2175 Białko [g] 108 Tłuszcz [g] 71 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 305 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,1 Błonnik [g] 47	Wartość energetyczna [kcal]- 2203 Białko [g] 105 Tłuszcz [g] 964 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 260 g w tym cukry [g] Sód [g]4,1 Błonnik [g] 53	Wartość energetyczna [kcal]- 2255 Białko [g] 109 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 320 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,5 Błonnik [g] 46	Wartość energetyczna [kcal]-2056 Białko [g] 107 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 240g w tym cukry [g] Sód [g] 4,5 Błonnik [g] 49	Wartość energetyczna [kcal]-2275 Białko [g]92 Tłuszcz [g] 67 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 289 g w tym cukry [g] Sód [g]4,4 Błonnik [g] 48	Wartość energetyczna [kcal]-2245 Białko [g] 110 Tłuszcz [g] 67 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 270 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,4 Błonnik [g] 50

Data 10.09.2026 czwartek	
1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*
Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Twarożek z suszonym pomidorem i kurkumą 100g (7)	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Twarożek z suszonym pomidorem i kurkumą 100g (7)
Obiad	Obiad
Zupa ogórkowa - 350g (7,9) G Ziemniaki – 200g G Pieczony kurczak z kolorowymi warzywami z olejem rzepakowym – 350g	Zupa ryżowa - 350g (7,9) G Ziemniaki – 200g G Gotowany kurczak gotowany w sosie brokułowym – 120g (1,7,9) G Gotowane trio warzywne - 150g G
Podwieczorek	Podwieczorek*
-----	Pomarańcza -100g
Kolacja	Kolacja
Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina drobiowa/wieprzowa 60g Pomidor 50g Papryka surowa 50g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina drobiowa/wieprzowa 60g Pomidor 50g
<u>Podsumowanie dnia</u>	<u>Podsumowanie dnia</u>
Wartość energetyczna [kcal]-2235 Białko [g] 92 Tłuszcz [g] 68,2 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 285 g w tym cukry [g] Sód [g] 3,9 Błonnik [g] 48	Wartość energetyczna [kcal]-2215 Białko [g] 118 Tłuszcz [g] 68,2 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 279 g w tym cukry [g] Sód [g] 3,9 Błonnik [g] 51

WYKAZ ALERGENÓW:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

UWAGA: warzywa w śniadaniach/kolacjach/obiadach mogą występować zamiennie wg sezonowości.

| Zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie |

Sposób obróbki termicznej: P-parowanie Piecz-pieczenie G-gotowanie D-duszenie S-smażenie

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

