

Data: 1.10.2026 czwartek		Data 2.10.2026 piątek		Data 3.10.2026 sobota	
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 kanapkowy 30g (7) Pomidor 50g Sałata 5 g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Serek kanapkowy 30g (7) Pomidor 50g Sałata 5 g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -Kaszka manna 200g G(1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Mini omeleciki z jajek z zieleniną (3) Pomidor 50g Sałata 5 g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -Kaszka manna 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Mini omeleciki z jajek z zieleniną (3) Pomidor 50g Sałata 5 g	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 40g Sałata 5 g	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 40g Sałata 5 g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa bez zabeliania 300 ml Gulasz duszony 150g S Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 150g	Zupa jarzynowa bez zabeliania 300 ml gulasz gotowany 150g G Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 150g	Zupa gulaszowa lekka z indyka 300ml Udko pieczone 120g PIECZ. Ziemniaki puree 200g Mizeria z ogórka z zieleniną 100g (7)	Zupa gulaszowa lekka z indyka 300ml Udko gotowane 120g G Ziemniaki gotowane 200g Mini marchewki G 100g Sos biały 20g (7)	Zupa warzywno-ryżowa 300ml Jajko sadzone S (3) 50g Ziemniaki puree gotowane 200g Szpinak z czosnkiem duszony D 150g	Zupa warzywno-ryżowa 300ml Jajko gotowane G (3) 50g Ziemniaki puree gotowane 200g Szpinak gotowany 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 kanapkowa 60g Papryka surowa 60g Pomidor 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina kanapkowa 60g Papryka surowa 60g Pomidor 60g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Paszтет drobiowy 60g piecz (1,3) Ogórek zielony 60g Sałata 5 g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Paszтет drobiowy 60g piecz (1,3) Ogórek zielony/kiszony 60g Sałata 5 g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Pasta z twarogiem i makrelą (7) Ogórek małosolny 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: 4.10.2026 niedziela		Data 5.10.2026 poniedziałek		Data 6.10.2026 wtorek	
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 ze szpinakiem 50g Pomidor 50g Papryka surowa 50g Sałata 5 g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 50g G Pomidor 50g Sałata 5 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 Sałata 5 g Ogórek zielony 40g	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 Sałata 5 g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Szynka wieprz/drobiowa 50g 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) Szynka wieprz/drobiowa 50g Pomidor 50g Papryka surowa 50g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa wielowarzywna zabelana z lanymi kluskami 300g (9,7,1) G Knedle z mięsem 150g G Kapusta kiszona 200g G	Zupa wielowarzywna zabelana z lanymi kluskami 300g (9,7,1) G Knedle z mięsem 150g G Mini marchewka gotowana 200g G	Zupa ogórkowa z mini makaronem kluseczkowym 300g(9,1) G Pieczony filety z kurczaka z pieczarkami 120g piecz (9) Sos biały 30g (7) Ziemniak z wody 200g Surówka z młodej kapusty 150g	Zupa ogórkowa z mini makaronem kluseczkowym 300g(9,1) G Gotowane filety z kurczaka z pietruszkowym pesto 120g G (9) Sos biały 30g (7) Ziemniak z wody 200g Warzywa na parze 150g	Zupa krem z białych warzyw 300g(9,7) G Rulon mięsa wieprzowego z warzywem korzeniowym 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 Rulon mięsa wieprzowego z warzywem korzeniowym 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 Sałata 5 g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Pieczeń rzymska 60g piecz (9,10) Ogórek zielony 60g Sałata 5 g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina kanapkowa 50g Ogórek zielony 60g Sałata 5 g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina kanapkowa 50g Ogórek zielony 60g Sałata 5 g	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: 7.10.2026 środa		Data 8.10.2026 czwartek		Data 9.10.2026 piątek	
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) Wędlina drobiowa/wieprz 40g Papryka surowa 50g Sałata 5 g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina drobiowa/wieprz 40g Pomidor 50g Sałata 5 g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Ser żółty – 40g (7) Pomidor 50g Papryka surowa 50g Sałata 5 g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Ser żółty – 40g (7) Pomidor 50g Ogórek zielony 40g Sałata 5 g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Szynka konserwowa 60g Sałata 5 g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Szynka konserwowa 60g Sałata 5 g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pieczarkowa 300 ml (7,9) Gotowany filet z kurczaka w sosie brokułowym 120g (1,7,9) G Makaron 200 g (1) G Surówka z kapusty młodej z rzodkiewką 200g	Zupa pieczarkowa 300 ml (7,9) G Gotowany filet z kurczaka w sosie brokułowym 120g (1,7,9) G Makaron 200 g (1) G Gotowana marchewka 200g G	Zupa szpinakowa zabelana 300ml (7,9) G Kotlet z soczewicy i cukinii 120g S (1,3,9,10) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 150g	Zupa szpinakowa zabelana 300ml (7,9) G Pulpet z soczewicy i cukinii 120g G (1,3,9,10) Ziemniaki 200g Warzywa na parze 150g	Rosół z lanymi kluskami 300g (1,9) G Roladka ze szpinakiem w panierce S 120g (1,7) Ziemniak 200g Surówka wiosenna 120g G	Rosół z lanymi kluskami 300g (1,9) G Roladka ze szpinakiem -gotowana G 120g (7) Ziemniak 200g Buraczki surowe tarte 120g
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 warzywno-mięsna 60g (7,9,10) G Ogórek kiszony 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Pasta warzywno-mięsna 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 10.10.2026 sobota	
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 pietruszką i ogórkiem zielonym 100g (7) Sałata 5 g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Twarożek z pietruszką i ogórkiem zielonym 100g (7) Sałata 5 g
Obiad	Obiad
Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G Pieczona sztuka kurczaka w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) P Ziemniaki z wody – 200g G Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego – 200g G .	Zupa ryżowa – 350ml (7,9) G Gotowana sztuka kurczaka w sosie koperkowym – 120g (1,7,9) G Ziemniaki z wody – 200g G Warzywa gotowane – 200g 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 Sałata 5 g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina drobiowa/wieprzowa 60g Pomidor 50g Sałata 5 g
Podsumowanie dnia	Podsumowanie dnia
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.

