

Data: 11.10.2026r. niedziela		Data 12.10.2026 poniedziałek		Data 13.10.2026 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) Ser żółty 50g (7) Pomidor 50g Ogórek 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -Kaszka manna 200g G(1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina drobiowa/wieprzowa 60g Pomidor 50g Ogórek 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -Kaszka manna 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina drobiowa/wieprzowa 60g Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem 200g G(1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Jajko gotowane 50g (3) Ogórek zielony z zieleniną 50g Papryka 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g (7) Jajko gotowane 50g (3) Ogórek zielony z zieleniną 50g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ziemniaczana 300 ml Pulpet w s. pomidorowym 100g (7,3) G Kluski lane 150g (1,3) Surówka z marchewki 150g	Zupa ziemniaczana 300 ml Pulpet w s. jogurtowo-pomidorowym 100g (7,3) G Ziemniaki puree 150g (1) Marchewka gotowana 150g	Rosół z makaronem 300ml Potrawka z kurczaka 150g G Sos biały 30g G (7) Marchewka z groszkiem z wody G 100g Ryż gotowany 200g G	Rosół z makaronem 300ml Potrawka z kurczaka 150g G Sos biały 30g G (7) Marchewka z groszkiem z wody G 100g Ryż gotowany 200g G	Zupa grysikowa 300ml Kawałki kurczaka w sosie z warzyw korzeniowych 150g G (7) Kluski kładzione 200g Surówka meksykańska 100g G	Zupa grysikowa 300ml Kawałki kurczaka w sosie białym 150g G (7) Kluski kładzione 200g Buraczki surowe tarte 100g
Podwieczorek	Podwieczorek*	Podwieczorek	Podwieczorek*	Podwieczorek	Podwieczorek*
-----	Jogurt naturalny 100g	-----	Kiwi 90g	-----	Pomarańcza 100g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (7)	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (7)	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Sałatka z warzywami i ryżem 150g (1,7,9) G	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Sałatka z warzywami i ryżem 150g (1,7,9) G	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina kanapkowa 60g Ogórek kiszony 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina kanapkowa 60g Ogórek kiszony 60g
<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]- 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]- 2756 Białko [g] 136 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 319 g w tym cukry [g] Sód [g] 3,6 Błonnik [g]35	Wartość energetyczna [kcal]- 2654 Białko [g] 139 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 319 g w tym cukry [g] Sód [g] 3,6 Błonnik [g] 32

Data: 14.10.2026r. środa		Data 15.10.2026 czwartek		Data 16.10.2026 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) Parówka wieprzowa 70g G Papryka 50g Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Parówka cielęca 70g G Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Jajko gotowane 50g (3) Ogórek zielony z zieleniną 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) Ogórek zielony z zieleniną 50g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa barszcz z warzywami 300ml G (7,9) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 150g Ryż gotowany 200g G	Zupa barszcz z warzywami 300ml G (7,9) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 150g Ryż gotowany 200g G	Zupa pomidorowa –krem z pietruszka 300 ml (9) G Gołąbki bez zawijania 150g G (1,3,7,9) Ziemniak puree 200 g G (7)	Zupa pomidorowa –krem z pietruszka 300 ml (9) G Gołąbki bez zawijania 150g G (1,3,7,9) Ziemniak puree 200 g G (7)	Zupa z białych warzyw zabelana – 300g G (7,9) Klops mielony 120g S ((1,3,6) Ziemniak puree 200 g G (7) Kapusta kiszona gotowana 100g (7)	Zupa z białych warzyw zabelana – 300g G (7,9) Klops gotowany 120g G ((1,3,6) Ziemniak puree 200 g G (7) Warzywa na parze 100g G
Podwieczorek	Podwieczorek*	Podwieczorek	Podwieczorek*	Podwieczorek	Podwieczorek*
-----	Herbatniki bez cukru 80g	-----	Kiwi 90g	-----	Jogurt naturalny 100g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Pasztecik drożdżowy z nadzieniem warzywnym 130g PIECZ (1,3,7,11) Zielenina 30g Pomidor 50g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Pasztecik drożdżowy z nadzieniem warzywnym 130g PIECZ (1,3,7,11) Zielenina 30g Pomidor 50g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Serek topiony 60g (7) Zielenina 30g Pomidor 50g Ogórek 40g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Serek topiony 60g (7) Zielenina 30g Pomidor 50g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina wieprzowa/drobiowa 60g Ogórek kiszony 60g Pomidor 50g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina wieprzowa/drobiowa 60g Ogórek kiszony 60g
<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]- 2026 Białko [g] 119 Tłuszcz [g] 61 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 319 g w tym cukry [g] Sód [g]2,1 Błonnik [g]33	Wartość energetyczna [kcal]-2034 Białko [g]117,5 Tłuszcz [g]59 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 319 g w tym cukry [g] Sód [g]2,1 Błonnik [g]27	Wartość energetyczna [kcal]-2137 Białko [g] 112 Tłuszcz [g] 77 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 236 g w tym cukry [g] Sód [g]2,6 Błonnik [g] 21	Wartość energetyczna [kcal]-1986 Białko [g]103 Tłuszcz [g] 63 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 241 g w tym cukry [g] Sód [g]2,6 Błonnik [g]24	Wartość energetyczna [kcal]-1999 Białko [g]112 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 329 g w tym cukry [g] Sód [g]3,5 Błonnik [g]29	Wartość energetyczna [kcal]-1950 Białko [g]113 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 339 g w tym cukry [g] Sód [g]3,5 Błonnik [g]27

Data: 17.10.2026r. sobota		Data 18.10.2026 niedziela		Data 19.10.2026 poniedziałek	
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 warzywna z tuńczykiem 80g (4,7) Zielenina 30g Pomidor 60g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Pasta warzywna z tuńczykiem 80g (4,7) Zielenina 30g Pomidor 60g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (7) Sałata 30g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (7) Sałata 30g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina mielonka tyrolska 60g Ogórek kiszony 60g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina mielonka tyrolska 60g Ogórek kiszony 60g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pomidorowa z grzankami 300g G (9,7) Ziemniaki gotowane 200g Ryba smażona biała 130G S (1,3,7) Surówka z kapusty kiszonej 150g	Zupa pomidorowa z grzankami 300g G (9,7) Ziemniaki gotowane 200g Ryba na parze bez panierki 130 P Warzywa na parze 100g	Zupa jarzynowa z kluskami lanymi 300g G (1,3,7) Mięso mielone z warzywami korzeniowymi w sosie własnym 120g G (9) Makaron G 200g (1)	Zupa jarzynowa z kluskami lanymi 300g G (1,3,7) Mięso mielone z warzywami korzeniowymi w sosie własnym 120g G (9) Makaron G 200g (1)	Rosół z makaronem 300g G (1,9) Udko pieczone 120g PIECZ. Ziemniaki gotowane 200g Kapusta modra czerwona G 100g	Rosół z makaronem 300g G (1,9) Udko parowane 120g P Ziemniaki gotowane 200g Warzywa gotowane 100g G
Podwieczorek	Podwieczorek*	Podwieczorek	Podwieczorek*	Podwieczorek	Podwieczorek*
-----	Jabłko 100g	-----	Kiwi 90g	-----	Kefir naturalny 100g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Ser żółty 60g (7) Zielenina 30g Papryka 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Ser żółty 60g (7) Zielenina 30g Pomidor 60g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Galacik drobiowy z warzywami 80g (3,9)	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Galacik drobiowy z warzywami 80g (3,9)	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Paszтет warzywny z selera (6,9,11.3) 80g PIECZ. Zielenina 30g Papryka 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Paszтет warzywny z selera (6,9,11.3) 80g PIECZ. Zielenina 30g Pomidor 60g
<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]- 2132 Białko [g]125 Tłuszcz [g] 68 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 239 g w tym cukry [g] Sód [g]5,1 Błonnik [g]32	Wartość energetyczna [kcal]-2007 Białko [g]123 Tłuszcz [g] 63w tym NKT [g] Węglowodany [g] 227 g w tym cukry [g] Sód [g]5,1 Błonnik [g]26	Wartość energetyczna [kcal]-2082 Białko [g]110 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 319 g w tym cukry [g] Sód [g]4,9 Błonnik [g]28	Wartość energetyczna [kcal]-1988 Białko [g]114 Tłuszcz [g] 94 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 319 g w tym cukry [g] Sód [g]4,9 Błonnik [g]25	Wartość energetyczna [kcal]-1937 Białko [g]101 Tłuszcz [g] 66 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 219 g w tym cukry [g] Sód [g] 5,1 Błonnik [g]31	Wartość energetyczna [kcal]-2005 Białko [g]103 Tłuszcz [g] 65 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 229 g w tym cukry [g] Sód [g] 5,1 Błonnik [g] 28

Data 20.10.2026 wtorek	
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) Serek topiony 60g (7) Zielenina 30g Pomidor 60g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Serek topiony 60g (7) Zielenina 30g Pomidor 60g
Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa 300 g G (7,9) Wątróbka drobiowa smażona 120g S (1) Kluski śląskie 200g G (1,3) Sos jasny 20g (1) Surówka z pory 100g	Zupa jarzynowa 300 g G (7,9) Wątróbka drobiowa parowana 120g P (1) Kluski śląskie 200g G (1,3) Sos jasny 20g (1) Warzywa na parze 100g G
Podwieczorek	Podwieczorek*
-----	Pomarańcza 100g
Kolacja	Kolacja
Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Sałatka ziemniaczana 120g G (3,7,9)	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Sałatka ziemniaczana 120g G (3,7,9)
<u>Podsumowanie dnia</u>	<u>Podsumowanie dnia</u>
Wartość energetyczna [kcal]-2137 Białko [g] 112 Tłuszcz [g] 77 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 236 g w tym cukry [g] Sód [g]4,6 Błonnik [g] 25	Wartość energetyczna [kcal]- 2056 Białko [g] 115 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 274 g w tym cukry [g] Sód [g]4,6 Błonnik [g]20

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.

