Jadłospisy za okres od dnia 08.09. 2026 do dnia 17.09. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa C01	Dieta łatwostrawna C02
2026-10-08 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z białej fasoli 70g Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Rzodkiewka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,***) Serek kanapkowy 70g (***MLE,)*** Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Sałatka z pomidora i sałaty 80 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE,***) Pasta z białej fasoli 70g Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***) Sałata 10g Rzodkiewka 70g Herbata b/c 350 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z białej fasoli 70g Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Sałata 10g Rzodkiewka 70g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,***) Serek kanapkowy 70g (***MLE,)*** Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Sałatka z pomidora i sałaty 80g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn			Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***) Masło roślinne 5g Jajko got. 1szt. (***JAJ,***) Pomidor 30g	Jogurt owocowy (150g) (***MLE***) Chrupki kukurydziane 20g	Jogurt owocowy (150g) (***MLE***) Chrupki kukurydziane 20g
	Obiad	Zupa koperkowa 400 ml (***SEL,***) Kurczak w sosie brokułowym 200g (***MLE, GLU***) Makaron świderki 250g (***GLU, PSZ,***) Surówka z czerwonej kapusty 100g (***JAJ, GOR,***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa koperkowa 400 ml (***SEL,***) Kurczak w sosie brokułowym 200g (***MLE, GLU***) Makaron świderki 250g (***GLU, PSZ,***) Fasolka szparagowa 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa koperkowa 400 ml (***SEL,***) Kurczak w sosie brokułowym 200g (***MLE, GLU***) Makaron świderki razowy 250g (***GLU, PSZ,***) Surówka z czerwonej kapusty 100g (***JAJ, GOR,***) Kompot b/c 350 ml	Zupa koperkowa 400 ml (***SEL,***) Kurczak w sosie brokułowym 200g (***MLE, GLU***) Makaron świderki 250g (***GLU, PSZ,***) Surówka z czerwonej kapusty 100g (***JAJ, GOR,***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa koperkowa 400 ml (***SEL,***) Kurczak w sosie brokułowym 200g (***MLE, GLU***) Makaron świderki 250g (***GLU, PSZ,***) Fasolka szparagowa 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD			Wafle ryżowe 10g Twaróg 30g ***(MLE)*** Sałata 5g	Wafle ryżowe 10g Twaróg 30g ***(MLE)*** Sałata 5g	Jabłko pieczone 150g
	Kolacja	Szynka z indyka 30g (***SOJ, GOR,***) Sałatka grecka 100g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Ogórek 70g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka z indyka 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta jajeczno-twarogowa 70g (***JAJ, MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka z indyka 30g (***SOJ, GOR,***) Sałatka grecka 100g (***MLE***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU ŻYT,***) Ogórek 70g Herbata b/c 350 ml	Szynka z indyka 30g (***SOJ, GOR,***) Sałatka grecka 100g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***) Ogórek 70g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka z indyka 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta jajeczno-twarogowa 70g (***JAJ, MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Budyń 200g (***MLE, JAJ***)	Budyń 200g (***MLE, JAJ***)	Budyń b/c 200g (***MLE, JAJ***)	Budyń 200g (***MLE, JAJ***)	Budyń 200g (***MLE, JAJ***)
		E: 2312,88 kcal; B: 112,38 g; T: 87,81 g; W: 253,09 g W tym cukry: 51 g Kw. tł. nasy.: 24,95 g; Bł.: 33,53 g; Sól: 5,86 g;	E: 2259,95 kcal; B: 118,44 g; T: 85,63 g; W: 251,69 g W tym cukry: 50 g Kw. tł. nasy.: 21,18 g; Bł.: 24,50 g; Sól: 5,24 g;	E: 2386,13 kcal; B: 125,9 g; T: 99,55g; W: 264,91 g W tym cukry: 51 g Kw. tł. nasy.: 24,85 g; Bł.: 47,49 g; Sól: 5,46 g;	E: 2491,98 kcal; B: 127,16 g; T: 92,89 g; W: 304,72 g W tym cukry: 59 g Kw. tł. nasy.: 25,29 g; Bł.: 38,05 g; Sól: 6,10 g;	E: 2544,95 kcal; B: 125,44 g; T: 90,63 g; W: 303,69 g W tym cukry: 61 g Kw. tł. nasy.: 23,18 g; Bł.: 29,50 g; Sól: 5,34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 08.09. 2026 do dnia 17.09. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa C01	Dieta łatwostrawna C02
2026-10-09 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Jajko got 1szt. (***JAJ,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Rzodkiewka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Jajko got 1szt. (***JAJ,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Jajko got 1szt. (***JAJ,***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***) Rzodkiewka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Jajko got 1szt. (***JAJ,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Rzodkiewka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Jajko got 1szt. (***JAJ,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn			Bananowy pudding chia b/c 150g (***MLE,***)	Bananowy pudding chia 150g (***MLE,***)	Bananowy pudding chia 150g (***MLE,***)
	Obiad	Zupa zacierkowa 400 ml (***SEL,JAJ, GLU, PSZ***) Pieczony mintaj w panierce 100g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki pieczone 250g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa zacierkowa 400 ml (***SEL,JAJ, GLU, PSZ***) Pieczony mintaj w panierce 100g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki gotowane 250g Marchewka gotowana 100g (***MLE***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa zacierkowa 400 ml (***SEL,JAJ, GLU, PSZ***) Pieczony mintaj 100g (***RYB***) Ziemniaki pieczone 250g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot b/c 350 ml	Zupa zacierkowa 400 ml (***SEL,JAJ, GLU, PSZ***) Pieczony mintaj w panierce 100g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki pieczone 250g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa zacierkowa 400 ml (***SEL,JAJ, GLU, PSZ***) Pieczony mintaj w panierce 100g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki gotowane 250g Marchewka gotowana 100g (***MLE***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD			Arbuz 150g	Arbuz 150g	Jabłko pieczone 150g
	Kolacja	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z soczewicy 70 g Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Ogórek 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Twarożek 70 g (***MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z soczewicy 70 g Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU ŻYT,***) Ogórek 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z soczewicy 70 g Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Ogórek 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Twarożek 70 g (***MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Nocna owsianka 100g (***MLE,***)	Nocna owsianka 100g (***MLE,***)	Nocna owsianka 100g (***MLE,***)	Nocna owsianka 100g (***MLE,***)	Nocna owsianka 100g (***MLE,***)
		E: 2196,23 kcal; B: 95,0 g; T: 85,29 g; W: 250,04 g W tym cukry: 52 g Kw. tł. nasy.: 23,06 g; Bł.: 28,16 g; Sól: 6,57 g;	E: 2117,15 kcal; B: 101,01 g; T: 75,81 g; W: 235,93 g W tym cukry: 51 g Kw. tł. nasy.: 20,5 g; Bł.: 24.76 g; Sól: 5,18 g;	E: 2256,79 kcal; B: 98,00 g; T: 93,77 g; W: 262,23 g W tym cukry: 55 g Kw. tł. nasy.: 23,21 g; Bł.: 34,49 g; Sól: 6,23 g;	E: 2418,13 kcal; B: 113,89 g; T: 99,88 g; W: 308,26 g W tym cukry: 63 g Kw. tł. nasy.: 24,36 g; Bł.: 38,26 g; Sól: 6,71 g;	E: 2399,15 kcal; B: 108,01 g; T: 81,81 g; W: 287,93 g W tym cukry: 59 g Kw. tł. nasy.: 20,75 g; Bł.: 33.76 g; Sól: 5,18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 08.09. 2026 do dnia 17.09. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa C01	Dieta łatwostrawna C02
2026-10-10 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,***) Ser żółty 30g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Jabłko 150g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,***) Serek śmietankowy 70g (***MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Jabłko pieczone 150g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,***) Ser żółty 30g (***MLE***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,***) Ser żółty 30g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,***) Serek śmietankowy 70g (***MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn			Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***) Masło roślinne 5g Wędlina wieprzowa 20g (***SOJ, GOR,***) Papryka 30g	Mus owocowy 100g Herbatniki 75g (***GLU, PSZ, JAJ, MLE***)	Mus owocowy 100g Herbatniki 75g (***GLU, PSZ, JAJ, MLE***)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***SEL, MLE***) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 150ml (***MLE,***) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z białej kapusty 100 g (***MLE, JAJ, GOR***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***SEL, MLE***) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 150ml (***MLE,***) Ziemniaki gotowane 250 g Brokuły gotowane 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (***SEL, MLE***) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 150ml (***MLE,***) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z białej kapusty 100 g (***MLE, JAJ, GOR***) Kompot b/c 350 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***SEL, MLE***) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 150ml (***MLE,***) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z białej kapusty 100 g (***MLE, JAJ, GOR***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***SEL, MLE***) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 150ml(***MLE,***) Ziemniaki gotowane 250 g Brokuły gotowane 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD			Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g
	Kolacja	Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Wędlina drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Ogórek 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Wędlina drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Wędlina drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***) Ogórek 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Wędlina drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Ogórek 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Wędlina drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Koktajl owocowy 150g (***MLE,***)	Koktajl owocowy 150g (***MLE,***)	Koktajl owocowy b/c 150g (***MLE,***)	Koktajl owocowy 150g (***MLE,***)	Koktajl owocowy 150g (***MLE,***)
		E: 2211,28 kcal; B: 114,4 g; T: 87,57g; W: 262,67 g W tym cukry: 50 g Kw. tł. nasy.: 23,41 g; Bł.: 30,84 g; Sól: 5,99 g;	E: 2278,79 kcal; B: 117,00 g; T: 78,57g; W: 230,29 g W tym cukry: 54 g Kw. tł. nasy.: 19,41 g; Bł.: 26,84 g; Sól: 4,99 g;	E: 2323,1 kcal; B: 118,9 g; T: 89,1 g; W: 267,2 g W tym cukry: 52 g Kw. tł. nasy.: 23,9 g; Bł.: 38,1 g; Sól: 5,09 g;	E: 2391,68 kcal; B: 115,68 g; T: 90,24 g; W: 282,64 g W tym cukry: 62 g Kw. tł. nasy.: 24,74 g; Bł.: 36,01 g; Sól: 6,04 g;	E: 2511,79 kcal; B: 119,00 g; T: 81,57g; W: 276,29 g W tym cukry: 66 g Kw. tł. nasy.: 20,41 g; Bł.: 37,84 g; Sól: 5,09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 08.09. 2026 do dnia 17.09. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa C01	Dieta łatwostrawna C02
2026-10-11 niedziela	Śniadanie	Płatki gryczane na mleku 400 ml (***MLE,***) Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z makreli i jajka 70g (***RYB, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Arbuz 150g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki gryczane na mleku 400 ml (***MLE,***) Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta jajeczna 70g (***JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki gryczane na mleku 400 ml (***MLE,***) Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z makreli i jajka 70g (***RYB, JAJ, MLE,***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Płatki gryczane na mleku 400 ml (***MLE,***) Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z makreli i jajka 70g (***RYB, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki gryczane na mleku 400 ml (***MLE,***) Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta jajeczna 70g (***JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn			Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***) Masło roślinne 5g Serek śmietankowy 50g (***MLE,***) Ogórek 30g	Koktajl jogurtowo-owocowy 150g (***MLE,)*** Chrupki kukurydziane 20g	Koktajl jogurtowo-owocowy 150g (***MLE,)*** Chrupki kukurydziane 20g
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (***SEL,***) Kotlet mielony pieczony 100g (***GLU, JAJ, PSZ***) Ziemniaki gotowane 250g Marchewka na ciepło 100g (***MLE, GLU, PSZE***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (***SEL,***) Kotlet mielony pieczony 100g (***GLU, JAJ, PSZ***) Ziemniaki gotowane 250g Marchewka na ciepło 100g (***MLE, GLU, PSZE***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (***SEL,***) Kotlet mielony pieczony 100g (***GLU, JAJ, PSZ***) Ziemniaki gotowane 250g Surówka z marchewki z olejem 100g Kompot b/c 350 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (***SEL,***) Kotlet mielony pieczony 100g (***GLU, JAJ, PSZ***) Ziemniaki gotowane 250g Marchewka na ciepło 100g (***MLE, GLU, PSZE***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (***SEL,***) Kotlet mielony pieczony 100g (***GLU, JAJ, PSZ***) Ziemniaki gotowane 250g Marchewka na ciepło 100g (***MLE, GLU, PSZE***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD			Arbuz 150g	Arbuz 150g	Jabłko pieczone 150g
		Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Hummus 70g (***SEZ, SOJ***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***) Papryka 70g Sałata 10 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Ser twarogowy 70g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Sałata 10g Pomidor 70 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Hummus 70g (***SEZ, SOJ***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU ŻYT,***) Papryka 70g Sałata 10 g Herbata b/c 350 ml	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Hummus 70g (***SEZ, SOJ***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***) Papryka 70g Sałata 10 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Ser twarogowy 70g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Sałata 10g Pomidor 70 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Jogurt naturalny 150g (***MLE,***)	Jogurt naturalny 150g (***MLE,***)	Jogurt naturalny 150g (***MLE,***)	Jogurt naturalny 150g (***MLE,***)	Jogurt naturalny 150g (***MLE,***)
		E: 2240,27 kcal; B: 107,99 g; T: 83,82 g; W: 288,18 g W tym cukry: 55 g Kw. tł. nasy.: 22,31 g; Bł.: 34,72 g; Sól: 5,22 g;	E: 2092,98 kcal; B: 113,28 g; T: 72,9 g; W: 259,01 g W tym cukry: 50 g Kw. tł. nasy.: 19,21 g; Bł.: 26,22 g; Sól: 5,03 g;	E: 2466,5 kcal; B: 118,4 g; T: 93,8 g; W: 317,00 g W tym cukry: 56 g Kw. tł. nasy.: 20,2 g; Bł.: 42,2 g; Sól: 5,11 g;	E: 2731,71 kcal; B: 122,7 g; T: 89,89 g; W: 391,88 g W tym cukry: 66 g Kw. tł. nasy.: 24,70 g; Bł.: 42,19 g; Sól: 5,31 g;	E: 2345,98 kcal; B: 122,28 g; T: 76,9 g; W: 306,01 g W tym cukry: 60 g Kw. tł. nasy.: 21,21 g; Bł.: 34,84 g; Sól: 5,63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 08.09. 2026 do dnia 17.09. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa C01	Dieta łatwostrawna C02
2026-10-12 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE,GLU***) Szynka z indyka 30g (***SOJ, GOR,***) Serek śmietankowy 70 g (***MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Jabłko 150g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU,***) Szynka z indyka 30g (***SOJ, GOR,***) Serek śmietankowy 70 g (***MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Jabłko pieczone 150g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka z indyka 30g (***SOJ, GOR,***) Serek śmietankowy 70 g (***MLE,***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE,GLU,***) Szynka z indyka 30g (***SOJ, GOR,***) Serek śmietankowy 70 g (***MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU,***) Szynka z indyka 30g (***SOJ, GOR,***) Serek śmietankowy 70 g (***MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Jabłko pieczone 150g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn			Jogurt nat 150g (***MLE,***) Nasiona chia 15 g	Jogurt owocowy 150g (***MLE,***) Nasiona chia 15 g	Jogurt owocowy 150g (***MLE,***) Nasiona chia 15 g
	Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (***SEL,GLU***) Pierogi z serem białym 6szt.(270g) (***GLU, PSZ, MLE,JAJ***) Sos jogurtowo-owocowy 150g (***MLE***) Surówka z selera i jabłka 100 g (***MLE, SEL)*** Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (***SEL,GLU***) Pierogi z serem białym 6szt. (270g) (***GLU, PSZ, MLE,JAJ***) Sos jogurtowo-owocowy 150g (***MLE***) Surówka z selera i jabłka 100 g (***MLE,SEL***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (***SEL,GLU***) Filet z kurczaka duszony 100 g (***GLU,***) Sos koperkowy 150 g (***MLE,***) Ziemniaki gotowane 250g Surówka z selera i jabłka 100 g (***MLE,SEL***) Kompot b/c 350 ml	Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (***SEL,GLU***) Pierogi z serem białym 6szt. (270g) (***GLU, PSZ, MLE,JAJ***) Sos jogurtowo-owocowy 150g (***MLE***) Surówka z selera i jabłka 100 g (***MLE,SEL***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (***SEL,GLU***) Pierogi z serem białym 6szt. (270g) (***GLU, PSZ, MLE,JAJ***) Sos jogurtowo-owocowy 150g (***MLE***) Surówka z selera i jabłka 100 g (***MLE,SEL***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD			Wafle ryżowe 10g Pasta z pieczonych warzyw 30g Sałata 5g	Wafle ryżowe 10g Pasta z pieczonych warzyw 30g Sałata 5g	Wafle ryżowe 10g Pasta z pieczonych warzyw 30g Sałata 5g
	Kolacja	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z suszonego pomidora 70g Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***) Rzodkiewka 70g Sałata 10 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Sałata 10g Pomidor 70 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z suszonego pomidora 70g Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU ŻYT,***) Rzodkiewka 70g Sałata 10 g Herbata b/c 350 ml	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z suszonego pomidora 70g Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***) Rzodkiewka 70g Sałata 10 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Sałata 10g Pomidor 70 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Kisiel 200g	Kisiel 200g	Kisiel b/c 200g	Kisiel 200g	Kisiel 200g
		E: 2254,8 kcal; B: 89,3 g; T: 76,8 g; W: 334,5 g W tym cukry: 54 g; Kw. tł. nasy.: 24,10 g; Bł.: 48,00 g; Sól: 5,01 g;	E: 2147,2 kcal; B: 97,3 g; T: 61,00 g; W: 333,3 g W tym cukry: 53 g; Kw. tł. nasy.: 18,11 g; Bł.:26,4 g; Sól: 4,88 g;	E: 2156,9 kcal; B: 98,63 g; T: 91,31 g; W: 294,23 g W tym cukry: 56 g; Kw. tł. nasy.: 23,3 g; Bł.: 42,14 g; Sól: 5,33 g;	E: 2542,86 kcal; B: 100,29 g; T: 88,08 g; W: 373,99 g W tym cukry: 58 g; Kw. tł. nasy.: 26,49 g; Bł.: 52,57 g; Sól: 5,21 g;	E: 2435,16 kcal; B: 110,02 g; T: 73,08 g; W: 374,04 g W tym cukry: 57 g; Kw. tł. nasy.: 20,49 g; Bł.: 30,07 g; Sól: 5,01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 08.09. 2026 do dnia 17.09. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa C01	Dieta łatwostrawna C02
2026-10-13 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU,***) Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z makreli, jajka i ogórka kiszonego 70g (***RYB, JAJ, MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU,***) Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta jajeczno-twarogowa 70g (***JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE,***) Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z makreli, jajka i ogórka kiszonego 70g (***RYB, JAJ, MLE***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU,***) Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z makreli, jajka i ogórka kiszonego 70g (***RYB, JAJ, MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU,***) Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta jajeczno-twarogowa 70g (***JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn			Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Masło roślinne 5g Serek śmietankowy 50g (***MLE,***) Papryka 30g	Mus owocowy 100ml Herbatniki 75g (***GLU, PSZ, JAJ, MLE***)	Mus owocowy 100ml Herbatniki 75g (***GLU, PSZ, JAJ, MLE***)
	Obiad	Zupa zacierkowa 400 ml (***SEL,JAJ***) Gołąbki bez zawijania 100g (***GLU, PSZ,***) Sos pomidorowy 150ml (***MLE***) Kasza gryczana 250g Surówka z pora 100g (***MLE,***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa zacierkowa 400 ml (***SEL,JAJ***) Gołąbki bez zawijania 100g (***GLU, PSZ,***) Sos pomidorowy 150ml (***MLE***) Kasza bulgur 250g (***GLU,***) Kalafior gotowany 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa zacierkowa 400 ml (***SEL,JAJ***) Gołąbki bez zawijania 100g (***GLU, PSZ,***) Sos pomidorowy 150ml (***MLE***) Kasza gryczana 250g Surówka z pora 100g (***MLE,***) Kompot b/c 350 ml	Zupa zacierkowa 400 ml (***SEL,JAJ***) Gołąbki bez zawijania 100g (***GLU, PSZ,***) Sos pomidorowy 150ml (***MLE***) Kasza gryczana 250g Surówka z pora 100g (***MLE,***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa zacierkowa 400 ml (***SEL,JAJ***) Gołąbki bez zawijania 100g (***GLU, PSZ,***) Sos pomidorowy 150ml (***MLE***) Kasza bulgur 250g (***GLU,***) Kalafior gotowany 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD			Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g
		Szynka drobiowa30g (***SOJ, GOR,***) Ser żółty 30g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***) Ogórek 70g Sałata 10 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Ser twarogowy 70g (***MLE***) Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Sałatka z pomidora i sałaty 80g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Ser żółty 30g (***MLE***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU ŻYT,***) Ogórek 70g Sałata 10 g Herbata b/c 350 ml	Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Ser żółty 30g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***) Ogórek 70g Sałata 10 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Ser twarogowy 70g (***MLE***) Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Sałatka z pomidora i sałaty 80g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Pieczona owsianka 100g (***MLE,***)	Pieczona owsianka 100g (***MLE,***)	Pieczona owsianka 100g (***MLE,***)	Pieczona owsianka 100g (***MLE,***)	Pieczona owsianka 100g (***MLE,***)
		E: 2278,12 kcal; B: 103,11 g; T: 68,45 g; W: 331,36 g W tym cukry: 55 g Kw. tł. nasy.: 23,67 g; Bł.: 37,69 g; Sól: 5,1 g;	E: 2183,68 kcal; B: 108,87 g; T: 65,64 g; W: 302,09 g W tym cukry: 54 g Kw. tł. nasy.: 22,72 g; Bł.: 25,13 g; Sól: 5,01 g;	E: 2498,42 kcal; B: 107,13 g; T: 83,95 g; W: 351,42 g W tym cukry: 58 g Kw. tł. nasy.: 26,41 g; Bł.: 48,35 g; Sól: 5,23 g;	E: 2475,52 B: 105,44 g; T: 71,05 g; W: 372,73 g W tym cukry: 65 g Kw. tł. nasy.: 24,02 g; Bł.: 42,69 g; Sól: 5,18 g;	E: 2380,22 B: 110,14 g; T: 68,01 g; W: 343,09 g W tym cukry: 64 g Kw. tł. nasy.: 23,09 g; Bł.: 30,69 g; Sól: 5,11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 08.09. 2026 do dnia 17.09. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa C01	Dieta łatwostrawna C02
2026-10-14 środa	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE***) Wędlina drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Twarożek 70g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Rzodkiewka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE,***) Wędlina drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Twarożek 70g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE,***) Wędlina drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Twarożek 70g (***MLE***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***) Rzodkiewka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE***) Wędlina drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Twarożek 70g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Rzodkiewka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE,***) Wędlina drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Twarożek 70g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn			Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***) Masło roślinne 5g Szynka wieprzowa 20g (***SOJ, GOR,***) Ogórek 30g	Jogurt owocowy 1szt (***MLE***) Biszkopty 75g (***GLU, PSZ, JAJ***)	Jogurt owocowy 1szt (***MLE***) Biszkopty 75g (***GLU, PSZ, JAJ***)
	Obiad	Zupa brokułowa 400 ml (***SEL, MLE***) Leczo warzywne z mięsem wieprzowym 200g Ryż biały 250g Surówka z białej kapusty 100g (***MLE, JAJ, GOR***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa brokułowa 400 ml (***SEL, MLE***) Leczo warzywne z mięsem wieprzowym 200g Ryż biały 250g Bukiet warzyw gotowanych 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa brokułowa 400 ml (***SEL, MLE***) Leczo warzywne z mięsem wieprzowym 200g Ryż brązowy 250g Surówka z białej kapusty 100g (***MLE, JAJ, GOR***) Kompot b/c 350 ml	Zupa brokułowa 400 ml (***SEL, MLE***) Leczo warzywne z mięsem wieprzowym 200g Ryż biały 250g Surówka z białej kapusty 100g (***MLE, JAJ, GOR***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa brokułowa 400 ml (***SEL, MLE***) Leczo warzywne z mięsem wieprzowym 200g Ryż biały 250g Bukiet warzyw gotowanych 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD			Arbuz 150g	Arbuz 150g	Jabłko pieczone 150g
	Kolacja	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Serek kanapkowy naturalny 70g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***) Arbuz 150g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Serek kanapkowy naturalny 70g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Serek kanapkowy naturalny 70g (***MLE***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU ŻYT,***) Papryka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Serek kanapkowy naturalny 70g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***) Papryka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Serek kanapkowy naturalny 70g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Koktajl owocowy 150g (***MLE,***)	Koktajl owocowy 150g (***MLE,***)	Koktajl owocowy b/c 150g (***MLE,***)	Koktajl owocowy 150g (***MLE,***)	Koktajl owocowy 150g (***MLE,***)
		E: 2142,2 kcal; B: 107,2 g; T: 65,1 g; W: 297,70 g W tym cukry: 53 g Kw. tł. nasy.: 24,4 g; Bł.: 34,8 g; Sól: 5,02 g;	E: 2073,59 kcal; B: 106,56 g; T: 55,81 g; W: 299,65 g W tym cukry: 49 g Kw. tł. nasy.: 22,32 g; Bł.: 26,35 g; Sól: 5,04 g;	E: 2206,2 kcal; B: 112,4 g; T: 72,1 g; W: 299,6 g W tym cukry: 55 g Kw. tł. nasy.: 23,3 g; Bł.: 46,9 g; Sól: 5,01 g;	E: 2310,73 kcal; B: 116,6 g; T: 67,92 g; W: 324,7 g W tym cukry: 64 g Kw. tł. nasy.: 25,86 g; Bł.: 37,1 g; Sól: 5,1 g;	E: 2297,60 kcal; B: 115,55 g; T: 57,92 g; W: 340,6 g W tym cukry: 58 g Kw. tł. nasy.: 23,80 g; Bł.: 29,1 g; Sól: 5,09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 08.09. 2026 do dnia 17.09. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa C01	Dieta łatwostrawna C01
2026-10-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z ciecierzycy 70g Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Jabłko 150g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Twarożek z koperkiem 70g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Jabłko pieczone 150g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,*** Pasta z ciecierzycy 70g Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***) Sałata 10g Pomidor 70g Herbata b/c 350 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z ciecierzycy 70g Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Sałata 10g Pomidor 70g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Twarożek z koperkiem 70g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn			Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***) Masło roślinne 5g Polędwica sopocka 20g (***SOJ, GOR,***) Papryka 30g	Koktajl jogurtowo-owocowy (150g) (***MLE***) Chrupki kukurydziane 20g	Koktajl jogurtowo-owocowy (150g) (***MLE***) Chrupki kukurydziane 20g
	Obiad	Rosół drobiowy z makaronem 400 ml (***SEL, JAJ, GLU,PSZ,***) Pierś z kurczaka z pieca 100g Ziemniaki gotowane 250g Surówka z buraków i jabłka 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Rosół drobiowy z makaronem 400 ml (***SEL, JAJ, GLU,PSZ,***) Pierś z kurczaka z pieca 100g Ziemniaki gotowane 250g Buraczki gotowane 100g (***PSZ, GLU, MLE,***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Rosół drobiowy z makaronem 400 ml (***SEL, JAJ, GLU,PSZ,***) Pierś z kurczaka z pieca 100g Ziemniaki gotowane 250g Surówka z buraków i jabłka 100g Kompot b/c 350 ml	Rosół drobiowy z makaronem 400 ml (***SEL, JAJ, GLU,PSZ,***) Pierś z kurczaka z pieca 100g Ziemniaki gotowane 250g Surówka z buraków i jabłka 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Rosół drobiowy z makaronem 400 ml (***SEL, JAJ, GLU,PSZ,***) Pierś z kurczaka z pieca 100g Ziemniaki gotowane 250g Buraczki gotowane 100g (***PSZ, GLU, MLE,***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD			Wafle ryżowe 10g Twaróg 30g ***(MLE)*** Sałata 5g	Wafle ryżowe 10g Twaróg 30g ***(MLE)*** Sałata 5g	Jabłko pieczone 150g
	Kolacja	Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Sałatka z kaszy bulgur 80g (***GLU,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Ogórek 70g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Sałatka z kaszy bulgur dieta 80g (***GLU,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Sałatka z kaszy bulgur 80g (***GLU,***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU ŻYT,***) Ogórek 70g Herbata b/c 350 ml	Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Sałatka z kaszy bulgur 80g (***GLU,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***) Ogórek 70g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Sałatka z kaszy bulgur 80g (***GLU,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***) Ogórek 70g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Budyń 200g (***MLE,***)	Budyń 200g (***MLE,***)	Budyń b/c 200g (***MLE,***)	Budyń 200g (***MLE,***)	Budyń 200g (***MLE,***)
		E: 2193,25 kcal; B: 113,01 g; T: 65,89 g; W: 320,00 g W tym cukry: 55 g Kw. tł. nasy.: 21,09 g; Bł.: 44,84 g; Sól: 5,32 g;	E: 2177,93 kcal; B: 105,03 g; T: 64,73 g; W: 317,01 g W tym cukry: 54 g Kw. tł. nasy.: 21,93 g; Bł.: 25,83 g; Sól: 5,04 g;	E: 2313,65 kcal; B: 126,20 g; T: 73,71 g; W: 327,06 g W tym cukry: 60 g Kw. tł. nasy.: 19,53 g; Bł.: 48,84 g; Sól: 5,60 g;	E: 2602,74 kcal; B: 134,64 g; T: 72,23 g; W: 367,56 g W tym cukry: 63 g Kw. tł. nasy.: 23,06 g; Bł.: 48,1 g; Sól: 5,42 g;	E: 2582,04 kcal; B: 121,14 g; T: 69,23 g; W: 383,09 g W tym cukry: 62 g Kw. tł. nasy.: 23,96 g; Bł.: 29,1 g; Sól: 5,12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 08.09. 2026 do dnia 17.09. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa C01	Dieta łatwostrawna C02
2026-10-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (***MLE, GLU, PSZ, JAJ***) Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Jajko got 1szt. (***JAJ,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Zacierka na mleku 400 ml (***MLE, GLU, PSZ, JAJ***) Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Jajko got 1szt. (***JAJ,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE,***) Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Jajko got 1szt. (***JAJ,***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***MLE, GLU, PSZ, JAJ***) Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Jajko got 1szt. (***JAJ,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Zacierka na mleku 400 ml (***MLE, GLU, PSZ, JAJ***) Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Jajko got 1szt. (***JAJ,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn			Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***) Masło roślinne 5g Szynka drobiowa 20g (***SOJ, GOR,***) Ogórek 30g	Mus owocowy 100ml Biszkopty 75g (***GLU, PSZ, JAJ***)	Mus owocowy 100ml Biszkopty 75g (***GLU, PSZ, JAJ***)
	Obiad	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL, MLE***) Pieczony dorsz 100g (***RYB***) Sos koperkowy 150ml (***MLE***) Ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty pekińskiej 100g g (***MLE, JAJ, GOR***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL, MLE***) Pieczony dorsz 100g (***RYB***) Sos koperkowy 150ml (***MLE***) Ziemniaki gotowane 250g Kalafior gotowany 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL, MLE***) Pieczony dorsz 100g (***RYB***) Sos koperkowy 150ml (***MLE***) Ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty pekińskiej 100g g (***MLE, JAJ, GOR***) Kompot b/c 350 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL, MLE***) Pieczony dorsz 100g (***RYB***) Sos koperkowy 150ml (***MLE***) Ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty pekińskiej 100g g (***MLE, JAJ, GOR***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa marchewkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL, MLE***) Pieczony dorsz 100g (***RYB***) Sos koperkowy 150ml (***MLE***) Ziemniaki gotowane 250g Kalafior gotowany 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD			Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g
	Kolacja	Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Rzodkiewka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Ser twarogowy 70 g (***MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU ŻYT,***) Rzodkiewka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Rzodkiewka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Ser twarogowy 70 g (***MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Jogurt naturalny 150g (***MLE,***)	Jogurt naturalny 150g (***MLE,***)	Jogurt naturalny 150g (***MLE,***)	Jogurt naturalny 150g (***MLE,***)	Jogurt naturalny 150g (***MLE,***)
		E: 2193,8 kcal; B: 99,6 g; T: 72,0 g; W: 311,00 g W tym cukry: 54 g Kw. tł. nasy.: 22,4 g; Bł.: 35,2 g; Sól: 5,57 g;	E: 2071,00 kcal; B: 102,4 g; T: 56,61 g; W: 304,7 g W tym cukry: 51 g Kw. tł. nasy.: 21,5 g; Bł.: 25.9 g; Sól: 5,4 g;	E: 2316,61 kcal; B: 100,92 g; T: 77,48 g; W: 320,76 g W tym cukry: 66 g Kw. tł. nasy.: 23,95 g; Bł.: 44,35 g; Sól: 5,66 g;	E: 2422,81 kcal; B: 102,84 g; T: 73,86 g; W: 351,64 g W tym cukry: 64 g Kw. tł. nasy.: 24,77 g; Bł.: 42,21 g; Sól: 5,69 g;	E: 2226,81 kcal; B: 105,4 g; T: 58,11 g; W: 349,6 g W tym cukry: 61 g Kw. tł. nasy.: 23,5 g; Bł.: 32,16 g; Sól: 5,5 g;

Jadłospisy za okres od dnia 08.09. 2026 do dnia 17.09. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa C01	Dieta łatwostrawna C02
2026-10-17 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Twaróg 70g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Arbuz 150g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Twaróg 70g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Jabłko pieczone 150 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Twaróg 70g (***MLE***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***) Ogórek 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Twaróg 70g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Ogórek 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Twaróg 70g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Jabłko pieczone 150 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn			Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***) Masło roślinne 5g Wędlina wieprzowa 20g (***SOJ, GOR,***) Papryka 30g	Jogurt owocowy 150g (***MLE,***) Herbatniki 75g (***GLU, PSZ, JAJ, MLE***)	Jogurt owocowy 150g (***MLE,***) Herbatniki 75g (***GLU, PSZ, JAJ, MLE***)
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL, MLE***) Naleśniki z twarożkiem 2szt (200g) (***GLU, PSZ, MLE,JAJ***) Sos jogurtowy z jabłkiem prażonym 150g (***MLE***) Surówka z marchewki z olejem 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa ziemniaczana 400 ml (***SEL, MLE***) Naleśniki z twarożkiem 2szt (200g) (***GLU, PSZ, MLE,JAJ***) Sos jogurtowy z jabłkiem prażonym 150g (***MLE***) Surówka z marchewki z olejem 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL, MLE***) Naleśniki razowe z twarożkiem 2szt (200g) (***GLU, PSZ, MLE,JAJ***) Sos jogurtowy z jabłkiem prażonym 150g (***MLE***) Surówka z marchewki z olejem 100 g Kompot b/c 350 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL, MLE***) Naleśniki z twarożkiem 2szt (200g) (***GLU, PSZ, MLE,JAJ***) Sos jogurtowy z jabłkiem prażonym 150g (***MLE***) Surówka z marchewki z olejem 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa ziemniaczana 400 ml (***SEL, MLE***) Naleśniki z twarożkiem 2szt (200g) (***GLU, PSZ, MLE,JAJ***) Sos jogurtowy z jabłkiem prażonym 150g (***MLE***) Surówka z marchewki z olejem 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD			Arbuz 150g	Arbuz 150g	Gruszka pieczona 150g
	Kolacja	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Sałatka warzywna 70g (***SEL, JAJ, GOR,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Sałatka warzywna dieta 70g (***SEL, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Sałatka warzywna dieta 70g (***SEL, JAJ, MLE,***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Sałatka warzywna 70g (***SEL, JAJ, GOR,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU, PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU, ŻYT,***) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Sałatka warzywna dieta 70g (***SEL, JAJ, MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Kisiel 200g	Kisiel 200g	Kisiel b/c 200g	Kisiel 200g	Kisiel 200g
		E: 2126,3 kcal; B: 90,1 g; T: 64,7g; W: 359,5 g W tym cukry: 58 g Kw. tł. nasy.: 23,41 g; Bł.: 46,00 g; Sól: 5,00 g;	E: 2122,3 kcal; B: 89,2 g; T: 62,27g; W: 333,13 g W tym cukry: 57 g Kw. tł. nasy.: 23,2 g; Bł.: 25,1 g; Sól: 4,89 g;	E: 2337,3 kcal; B: 104,1 g; T: 69,1 g; W: 349,2 g W tym cukry: 71 g Kw. tł. nasy.: 24,9 g; Bł.: 48,3 g; Sól: 5,03 g;	E: 2399,3 kcal; B: 93,1 g; T: 66,2g; W: 389,5 g W tym cukry: 71 g Kw. tł. nasy.: 24,41 g; Bł.: 52,00 g; Sól: 5,00 g;	E: 2406,3 kcal; B: 92,2 g; T: 63,8g; W: 377,13 g W tym cukry: 70 g Kw. tł. nasy.: 24,5 g; Bł.: 29,1 g; Sól: 4,77 g;