Jadłospisy za okres od dnia 28.09. 2026 do dnia 07.10. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa C01	Dieta łatwostrawna C02
2026-09-28 poniedziałek	Śniadanie	Płatki gryczane na mleku 400 ml (***MLE,***) Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z dorsza i jajka 70g (***RYB, JAJ, 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 gryczane na mleku 400 ml (***MLE,***) Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Serek śmietankowy naturalny 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 gryczane na mleku 400 ml (***MLE,***) Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z dorsza i jajka 70g (***RYB, JAJ, MLE***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***) Ogórek 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Płatki gryczane na mleku 400 ml (***MLE,***) Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z dorsza i jajka 70g (***RYB, JAJ, 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 gryczane na mleku 400 ml (***MLE,***) Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Serek śmietankowy naturalny 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 wieprzowa 20g (***SOJ, GOR,***) Pomidor 30g	Jogurt owocowy 1szt. 150g (***MLE,***) Herbatniki 75g (***GLU, PSZ, JAJ, MLE***)	Jogurt owocowy 1szt. 150g (***MLE,***) Herbatniki 75g (***GLU, PSZ, JAJ, MLE***)
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***SEL, GLU, PSZ, MLE***) Pulpety wieprzowe 100g (***GLU, PSZ,***) Sos koperkowy 150ml (***GLU, PSZ, MLE,***) Kasza jęczmienna 250g (***GLU,***) Surówka z czerwonej kapusty 100 g (***JAJ, GOR,***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***SEL, GLU, PSZ, MLE***) Pulpety wieprzowe 100g (***GLU, PSZ,***) Sos koperkowy 150ml (***GLU, PSZ, MLE,***) Kasza jęczmienna 250g (***GLU,***) Fasolka szparagowa 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (***SEL, GLU, PSZ, MLE***) Pulpety wieprzowe 100g (***GLU, PSZ,***) Sos koperkowy 150ml (***GLU, PSZ, MLE,***) Kasza jęczmienna 250g (***GLU,***) Surówka z czerwonej kapusty 100 g (***JAJ, GOR,***) Kompot b/c 350 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***SEL,GLU,PSZ, MLE***) Pulpety wieprzowe 100g (***GLU, PSZ,***) Sos koperkowy 150ml (***GLU, PSZ, MLE,***) Kasza jęczmienna 250g (***GLU,***) Surówka z czerwonej kapusty 100 g (***JAJ, GOR,***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***SEL, GLU, PSZ, MLE***) Pulpety wieprzowe 100g (***GLU, PSZ,***) Sos koperkowy 150ml (***GLU, PSZ, MLE,***) Kasza jęczmienna 250g (***GLU,***) Fasolka szparagowa 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD			Arbuz 150g	Arbuz 150g	Jabłko pieczone 150g
	Kolacja	Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,***) Ser żółty 70g (***MLE,***) 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	Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,***) Ser biały 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	Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,***) Ser żółty 70g (***MLE,***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU ŻYT,***) Rzodkiewka 70g Sałata 10 g Herbata b/c 350 ml	Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,***) Ser żółty 70g (***MLE,***) 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	Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,***) Ser biały 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	Koktajl owocowy 150g (***MLE,***)	Koktajl owocowy 150g (***MLE,***)	Koktajl owocowy b/c 150g (***MLE,***)	Koktajl owocowy 150g (***MLE,***)	Koktajl owocowy 150g (***MLE,***)
		E: 2018,2 kcal; B: 104,7 g; T: 62,6 g; W: 275,6 g W tym cukry: 53,0 g Kw. tł. nasy.: 21,21 g; Bł.: 30,4 g; Sól: 5,15 g;	E: 2032,1 kcal; B: 101,9 g; T: 62,2 g; W: 278,6 g W tym cukry: 52,9 g Kw. tł. nasy.: 20,33 g; Bł.: 24,2 g; Sól: 5,01 g;	E: 2131,5 kcal; B: 109,8 g; T: 68,4 g; W: 290,1 g W tym cukry: 51,1 g Kw. tł. nasy.: 22,0 g; Bł.: 39,6 g; Sól: 5,30 g;	E: 2270,11 kcal; B: 113,91 g; T: 66,7 g; W: 321,99 g W tym cukry: 67,1 g Kw. tł. nasy.: 25,22 g; Bł.: 33,56 g; Sól: 5,21 g;	E: 2309,1 kcal; B: 108,9 g; T: 68,2 g; W: 326,6 g W tym cukry: 67,7 g Kw. tł. nasy.: 24,18 g; Bł.: 27,2 g; Sól: 5,12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 28.09. 2026 do dnia 07.10. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa C01	Dieta łatwostrawna C02
2026-09-29 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, PSZ, GLU***) Wędlina drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Jajko got 1szt. (50g) (***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	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, PSZ, GLU***) Wędlina drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Jajko got. 1szt. (50g) (***JAJ,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Wędlina drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Jajko got. 1szt. (50g) (***JAJ,***) 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, PSZ, GLU***) Wędlina drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Jajko got 1szt. (50g) (***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	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, PSZ, GLU***) Wędlina drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Jajko got. 1szt. (50g) (***JAJ,***) 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 Wędlina wieprzowa 20g (***SOJ, GOR,***) Rzodkiewka 30g	Mus owocowy 100g Biszkopty 75g (***GLU, PSZ, JAJ***)	Mus owocowy 100g Biszkopty 75g (***GLU, PSZ, JAJ***)
	Obiad	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (***SEL,***) Bitka wieprzowa duszona 100g w sosie warzywnym (***GLU, PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250g Surówka z białej kapusty z olejem 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa warzywna 400 ml (***SEL,***) Bitka wieprzowa duszona 100g w sosie warzywnym (***GLU, PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250g Brokuły gotowane 100g (***MLE***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (***SEL,***) Bitka wieprzowa duszona 100g w sosie warzywnym (***GLU, PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250g Surówka z białej kapusty z olejem 100g Kompot b/c 350 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (***SEL,***) Bitka wieprzowa duszona 100g w sosie warzywnym (***GLU, PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250g Surówka z białej kapusty z olejem 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa warzywna 400 ml (***SEL,***) Bitka wieprzowa duszona 100g w sosie warzywnym (***GLU, PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250g Brokuły gotowane 100g (***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	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z czerwonej fasoli 70g Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***) Arbuz 150g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Ser biały 70g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Jabłko pieczone 150g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z czerwonej fasoli 70g Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU ŻYT,***) Papryka 70g Herbata b/c 350 ml	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z czerwonej fasoli 70g Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***) Arbuz 150g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Ser biały 70g (***MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Kisiel 200g	Kisiel 200g	Kisiel b/c 200g	Kisiel 200g	Kisiel 200g
		E: 2112,78 kcal; B: 121,33 g; T: 63,88 g; W: 281,76 g W tym cukry: 56,8 g Kw. tł. nasy.: 22,99 g; Bł.: 34,69 g; Sól: 5,14 g;	E: 2079,53 kcal; B: 123,48 g; T: 55,92 g; W: 285,74 g W tym cukry: 52,0 g Kw. tł. nasy.: 21,11 g; Bł.: 26,23 g; Sól: 5,06 g;	E: 2272,88 kcal; B: 130,52 g; T: 72,53 g; W: 329,3 g W tym cukry: 55,0 g Kw. tł. nasy.: 23,77 g; Bł.: 42,15 g; Sól: 5,21 g;	E: 2342,78 kcal; B: 129,33 g; T: 67,82 g; W: 322,43 g W tym cukry: 68,9 g Kw. tł. nasy.: 25,74 g; Bł.: 37,17 g; Sól: 5,17 g;	E: 2274,53 kcal; B: 126,48 g; T: 56,92 g; W: 330,74 g W tym cukry: 66,7 g Kw. tł. nasy.: 23,045 g; Bł.: 29,43 g; Sól: 5,08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 28.09. 2026 do dnia 07.10. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa C01	Dieta łatwostrawna C02
2026-09-30 środa	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE,***) Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) 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 ryżowe na mleku 400 ml (***MLE,***) Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE,***) Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***) Sałata 10g Rzodkiewka 70g Herbata b/c 350 ml	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE,***) Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) 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	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE,***) Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	II Śn			Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***) Masło roślinne 5g Szynka wiejska 20g (***SOJ, GOR,***) Pomidor 30g	Koktajl jogurtowo-owocowy 150ml (***MLE***) Chałka 35g (***GLU, PSZ,***)	Koktajl jogurtowo-owocowy 150ml (***MLE***) Chałka 35g (***GLU, PSZ,***)
	Obiad	Zupa koperkowa 400 ml (***SEL,***) Gulasz drobiowy duszony z marchewką 200g Makaron pszenny 250g (***GLU, PSZ,***) Surówka z zielonego ogórka i kapusty 100g (***JAJ, GOR,***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa koperkowa 400 ml (***SEL,***) Gulasz drobiowy duszony z marchewką 200g Makaron pszenny 250g (***GLU, PSZ,***) Bukiet warzyw gotowany 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa koperkowa 400 ml (***SEL,***) Gulasz drobiowy duszony z marchewką 200g Makaron pełnoziarnisty 250g (***GLU, PSZ,***) Surówka z zielonego ogórka i kapusty 100g (***JAJ, GOR,***) Kompot b/c 350 ml	Zupa koperkowa 400 ml (***SEL,***) Gulasz drobiowy duszony z marchewką 200g Makaron pszenny 250g (***GLU, PSZ,***) Surówka z zielonego ogórka i kapusty 100g (***JAJ, GOR,***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa koperkowa 400 ml (***SEL,***) Gulasz drobiowy duszony z marchewką 200g Makaron pszenny 250g (***GLU, PSZ,***) Bukiet warzyw gotowany 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD			Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g
	Kolacja	Szynka wieprzowa 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,***) Ogórek 70g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka wieprzowa 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	Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Serek kanapkowy naturalny 70g (***MLE***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU ŻYT,***) Ogórek 70g Herbata b/c 350 ml	Szynka wieprzowa 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,***) Ogórek 70g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka wieprzowa 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	Pieczona owsianka 100g (***MLE,***)	Pieczona owsianka 100g (***MLE,***)	Pieczona owsianka 100g (***MLE,***)	Pieczona owsianka 100g (***MLE,***)	Pieczona owsianka 100g (***MLE,***)
		E: 2259,9 kcal; B: 111,2 g; T: 75,5 g; W: 303,4 g W tym cukry: 57,1 g Kw. tł. nasy.: 23,7g; Bł.: 37,5 g; Sól: 5,80 g;	E: 2274,2 kcal; B: 109,8 g; T: 72,7 g; W: 306,7 g W tym cukry: 58,0 g Kw. tł. nasy.: 23,5 g; Bł.: 27,70 g; Sól: 5,38 g;	E: 2494,9 kcal; B: 121,5 g; T: 82,5g; W: 342,3 g W tym cukry: 58,2 g Kw. tł. nasy.: 26,2 g; Bł.: 50,3 g; Sól: 5,46 g;	E: 2462,74 kcal; B: 117,5 g; T: 79,2 g; W: 342,12 g W tym cukry: 70,2 g Kw. tł. nasy.: 26,81 g; Bł.: 41,875 g; Sól: 5,90 g;	E: 2571,2 kcal; B: 119,8 g; T: 78,7 g; W: 358,7 g W tym cukry: 71,7 g Kw. tł. nasy.: 26,4 g; Bł.: 30,81 g; Sól: 5,39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 28.09. 2026 do dnia 07.10. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa C01	Dieta łatwostrawna C02
2026-10-01 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z groszku 70g 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 wiejska 30g (***SOJ, GOR,***) Twarożek z koperkiem 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	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z groszku 70g 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 wiejska 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z groszku 70g 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 wiejska 30g (***SOJ, GOR,***) Twarożek z koperkiem 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 Jajko got. 1szt. (50g) (***JAJ,***) Papryka 30g	Mus owocowy 100g Chrupki kukurydziane 20g	Mus owocowy 100g Chrupki kukurydziane 20g
	Obiad	Barszcz ukraiński 400 ml (***SEL,***) Pieczona pierś z kurczaka 100g Sos śmietanowy 150ml (***MLE, PSZ, GLU***) Kasza gryczana 250g Surówka z kapusty pekińskiej 100g (***MLE, JAJ, GOR***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Barszcz ukraiński 400 ml (***SEL,***) Pieczona pierś z kurczaka 100g Sos jogurtowo-ziołowy 150ml (***MLE, PSZ, GLU***) Ziemniaki gotowane 250g Kalafior gotowany 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Barszcz ukraiński 400 ml (***SEL,***) Pieczona pierś z kurczaka 100g Sos śmietanowy 150ml (***MLE, PSZ, GLU***) Kasza gryczana 250g Surówka z kapusty pekińskiej 100g (***MLE, JAJ, GOR***) Kompot b/c 350 ml	Barszcz ukraiński 400 ml (***SEL,***) Pieczona pierś z kurczaka 100g Sos śmietanowy 150ml (***MLE, PSZ, GLU***) Kasza gryczana 250g Surówka z kapusty pekińskiej 100g (***MLE, JAJ, GOR***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Barszcz ukraiński 400 ml (***SEL,***) Pieczona pierś z kurczaka 100g Sos jogurtowo-ziołowy 150ml (***MLE, PSZ, GLU***) Ziemniaki gotowane 250g Kalafior gotowany 100g 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	Wędlina z indyka 30g (***SOJ, GOR,***) Sałatka makaronowa 80g (***PSZ, GLU, 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	Wędlina z indyka 30g (***SOJ, GOR,***) Sałatka makaronowa dieta 80g (***PSZ, GLU, MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70 g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Wędlina z indyka 30g (***SOJ, GOR,***) Sałatka makaronowa pełnoziarnista 80g (***PSZ, GLU, MLE***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU ŻYT,***) Rzodkiewka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Wędlina z indyka 30g (***SOJ, GOR,***) Sałatka makaronowa 80g (***PSZ, GLU, 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	Wędlina z indyka 30g (***SOJ, GOR,***) Sałatka makaronowa dieta 80g (***PSZ, GLU, 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: 2314,95 kcal; B: 113,16 g; T: 67,79 g; W: 332,5 g W tym cukry: 60,4 g Kw. tł. nasy.: 26,86 g; Bł.: 41,69 g; Sól: 6,07 g;	E: 2105,12 kcal; B: 112,15 g; T: 63,26 g; W: 285,81 g W tym cukry: 55,1 g Kw. tł. nasy.: 24,00 g; Bł.: 26,72 g; Sól: 5,68 g;	E: 2517,85 kcal; B: 121,04 g; T: 83,04 g; W: 343,64 g W tym cukry: 56,6 g Kw. tł. nasy.: 24,74 g; Bł.: 47,99 g; Sól: 6,00 g;	E: 2542,55 kcal; B: 117,04 g; T: 74,34 g; W: 371,13 g W tym cukry: 69,6 g Kw. tł. nasy.: 27,04 g; Bł.: 47,00 g; Sól: 6,11 g;	E: 2345,12 kcal; B: 116,15 g; T: 69,26 g; W: 328,81 g W tym cukry: 65,2 g Kw. tł. nasy.: 27,00 g; Bł.: 32,72 g; Sól: 5,71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 28.09. 2026 do dnia 07.10. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa C01	Dieta łatwostrawna C02
2026-10-02 piątek	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE,***) Wędlina drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Hummus 70g (***SEZ, SOJ***) 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 jaglane na mleku 400 ml (***MLE,***) Wędlina drobiowa 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 jaglane na mleku 400 ml (***MLE,***) Wędlina drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Hummus 70g (***SEZ, SOJ***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***) Papryka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE,***) Wędlina drobiowa 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 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE,***) Wędlina drobiowa 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			Czekoladowy pudding chia b/c 150g (***MLE,***)	Czekoladowy pudding chia 150g (***MLE,***)	Czekoladowy pudding chia 150g (***MLE,***)
	Obiad	Zupa jarzynowa 400 ml (***SEL,***) Miruna pieczona 100 g (***RYB,***) Sos śmietanowo-cytrynowy 150ml (***MLE,***) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z pora 100 g (***MLE,***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa jarzynowa 400 ml (***SEL,***) Miruna pieczona 100 g (***RYB,***) Sos jogurtowo-cytrynowy 150ml (***MLE,***) Ziemniaki gotowane 250 g Mix warzyw gotowanych 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa jarzynowa 400 ml (***SEL,***) Miruna pieczona 100 g (***RYB,***) Sos śmietanowo-cytrynowy 150ml (***MLE,***) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z pora 100 g (***MLE,***) Kompot b/c 350 ml	Zupa jarzynowa 400 ml (***SEL,***) Miruna pieczona 100 g (***RYB,***) Sos śmietanowo-cytrynowy 150ml (***MLE,***) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z pora 100 g (***MLE,***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa jarzynowa 400 ml (***SEL,***) Miruna pieczona 100 g (***RYB,***) Sos jogurtowo-cytrynowy 150ml (***MLE,***) Ziemniaki gotowane 250 g Mix warzyw gotowanych 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD			Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g
	Kolacja	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,***) Ogórek 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	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	Polędwica sopocka 30g (***SOJ, GOR,***) Jajko got. 1szt. (***JAJ,***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***) Ogórek 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	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,***) Ogórek 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	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
	PN	Koktajl owocowy 150g (***MLE,***)	Koktajl owocowy 150g (***MLE,***)	Koktajl owocowy 150g b/c (***MLE,***)	Koktajl owocowy 150g (***MLE,***)	Koktajl owocowy 150g (***MLE,***)
		E: 2135,56 kcal; B: 112,3 g; T: 69,5 g; W: 286,3 g W tym cukry: 49,7 g Kw. tł. nasy.: 23,8 g; Bł.: 39,7 g; Sól: 6,49 g;	E: 2248,3 kcal; B: 123,3 g; T: 73,55g; W: 297,4 g W tym cukry: 53,9 g Kw. tł. nasy.: 23,4 g; Bł.: 28,6 g; Sól: 5,99 g;	E: 2391,2 kcal; B: 115,4 g; T: 88,1 g; W: 313,1 g W tym cukry: 54,9 g Kw. tł. nasy.: 26,0 g; Bł.: 48,0 g; Sól: 6,59 g;	E: 2475,2 kcal; B: 117,13 g; T: 88,37 g; W: 330,04 g W tym cukry: 61,2 g Kw. tł. nasy.: 30,13 g; Bł.: 46,83 g; Sól: 6,5 g;	E: 2558,3 kcal; B: 133,3 g; T: 84,55g; W: 342,4 g W tym cukry: 65,4 g Kw. tł. nasy.: 29,4 g; Bł.: 34,6 g; Sól: 5,99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 28.09. 2026 do dnia 07.10. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa C01	Dieta łatwostrawna C02
2026-10-03 sobota	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE,***) Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z soczewicy 70g 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	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE,***) Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Ser biały 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	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE,***) Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z czarnej soczewicy 70g Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***) Papryka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE,***) Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z soczewicy 70g 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	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE,***) Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Ser biały 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 Ser biały 50g (***MLE,***) Rzodkiewka 30g	Jogurt owocowy 1szt. (150g) (***MLE,)*** Chrupki kukurydziane 20g	Jogurt owocowy 1szt. (150g) (***MLE,)*** Chrupki kukurydziane 20g
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL,***) Ryż zapiekany (250g) z warzywami Filet z kurczaka 100g w sosie koperkowym 150ml (***MLE,***) Mizeria 100g (***MLE,***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa ziemniaczana 400 ml (***SEL,***) Ryż zapiekany (250g) z warzywami Filet z kurczaka 100g w sosie koperkowym 150ml (***MLE,***) Marchewka gotowana 100g (***MLE,***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL,***) Ryż brązowy zapiekany (250g) z warzywami Filet z kurczaka 100g w sosie koperkowym 150ml (***MLE,***) Mizeria 100g (***MLE,***) Kompot b/c 350 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (***SEL,***) Ryż zapiekany (250g) z warzywami Filet z kurczaka 100g w sosie koperkowym 150ml (***MLE,***) Mizeria 100g (***MLE,***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa ziemniaczana 400 ml (***SEL,***) Ryż zapiekany (250g) z warzywami Filet z kurczaka 100g w sosie koperkowym 150ml (***MLE,***) Marchewka gotowana 100g (***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 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 10 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Sałatka warzywna dieta 70g (***SEL, MLE,***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Sałata 10g Pomidor 70 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Sałatka warzywna 70g (***SEL, JAJ, GOR,***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU ŻYT,***) Pomidor 70g Sałata 10 g Herbata b/c 350 ml	Szynka wieprzowa 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 10 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Sałatka warzywna dieta 70g (***SEL, 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: 2056,12 kcal; B: 98,43 g; T: 63,6 g; W: 288,64 g W tym cukry: 52,0 g Kw. tł. nasy.: 22,84 g; Bł.: 29,77 g; Sól: 5,75 g;	E: 2020,44 kcal; B: 109,16 g; T: 60,11 g; W: 270,7 g W tym cukry: 55,4 g Kw. tł. nasy.:22,21 g; Bł.: 24,02 g; Sól: 5,13 g;	E: 2222,02 kcal; B: 114,18 g; T: 74,11 g; W: 297,55 g W tym cukry: 51,7 g Kw. tł. nasy.: 25,77 g; Bł.: 45,51 g; Sól: 5,81 g;	E: 2335,44 kcal; B: 113,21 g; T: 68,68 g; W: 334,27 g W tym cukry: 67,7 g Kw. tł. nasy.: 26,18 g; Bł.: 34,29 g; Sól: 5,8 g;	E: 2305,44 kcal; B: 116,16 g; T: 65,11 g; W: 322,7 g W tym cukry: 69,8 g Kw. tł. nasy.:25,21 g; Bł.: 29,02 g; Sól: 5,23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 28.09. 2026 do dnia 07.10. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa C01	Dieta łatwostrawna C02
2026-10-04 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE,GLU***) Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z fasoli 70 g 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	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE,GLU***) Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Twaróg 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	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z fasoli 70 g Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***) Papryka 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE,GLU***) Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta z fasoli 70 g 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	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE,GLU***) Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Twaróg 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
	II Śn			Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***) Masło roślinne 5g Ser żółty 20g (***MLE,***) Pomidor 30g	Koktajl jogurtowo-owocowy 150ml (***MLE***) Herbatniki 75g (***GLU, PSZ, JAJ, MLE***)	Koktajl jogurtowo-owocowy 150ml (***MLE***) Herbatniki 75g (***GLU, PSZ, JAJ, MLE***)
	Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (***SEL,GLU***) Gołąbki bez zawijania 100g (***GLU, PSZ,***) Sos pomidorowy 150ml Ziemniaki gotowane 250g Surówka z czerwonej kapusty 100 g (***JAJ, GOR,***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (***SEL,GLU***) Gołąbki bez zawijania 100g (***GLU, PSZ,***) Sos pomidorowy 150ml Ziemniaki gotowane 250g Fasolka szparagowa 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (***SEL,GLU***) Gołąbki bez zawijania 100g (***GLU, PSZ,***) Sos pomidorowy 150ml Ziemniaki gotowane 250g Surówka z czerwonej kapusty 100 g (***JAJ, GOR,***) Kompot b/c 350 ml	Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (***SEL,GLU***) Gołąbki bez zawijania 100g (***GLU, PSZ,***) Sos pomidorowy 150ml Ziemniaki gotowane 250g Surówka z czerwonej kapusty 100 g (***JAJ, GOR,***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (***SEL,GLU***) Gołąbki bez zawijania 100g (***GLU, PSZ,***) Sos pomidorowy 150ml Ziemniaki gotowane 250g Fasolka szparagowa 100 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD			Arbuz 150g	Arbuz 150g	Mus owocowy 100g
		Ryż z jabłkiem 250g Sos jogurtowy 100g (***MLE***) Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Ryż z jabłkiem 250g Sos jogurtowy 100g (***MLE***) Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Ryż brązowy z jabłkiem b/c 250g Sos jogurtowy 10g (***MLE***) Herbata b/c 350 ml	Ryż z jabłkiem 250g Sos jogurtowy 100g (***MLE***) Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Ryż z jabłkiem 250g Sos jogurtowy 100g (***MLE***) 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: 2149,37 kcal; B: 95,11 g; T: 55,29 g; W: 343,79 g W tym cukry: 58,1 g Kw. tł. nasy.: 18,64 g; Bł.: 38,53 g; Sól: 5,01 g;	E: 2067,27 kcal; B: 97,22 g; T: 49,00 g; W: 332,47 g W tym cukry: 52,1 g Kw. tł. nasy.: 21,08 g; Bł.: 26,53 g; Sól: 4,87 g;	E: 2267,52 kcal; B: 102,72 g; T: 66,29 g; W: 343,88 g W tym cukry: 56,0 g Kw. tł. nasy.: 20,84 g; Bł.: 44,7 g; Sól: 5,13 g;	E: 2266,82 kcal; B: 97,64 g; T: 47,75 g; W: 381,59 g W tym cukry: 71,0 g Kw. tł. nasy.: 22,8 g; Bł.: 36,1 g; Sól: 5,04 g;	E: 2294,27 kcal; B: 104,22 g; T: 54,00 g; W: 384,47 g W tym cukry: 68,9 g Kw. tł. nasy.: 23,08 g; Bł.: 32,53 g; Sól: 4,87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 28.09. 2026 do dnia 07.10. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa C01	Dieta łatwostrawna C02
2026-10-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE***) Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,***) Serek kanapkowy 70 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	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE,***) Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,***) Serek kanapkowy 70 g (***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,***) Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,***) Serek kanapkowy 70 g (***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***) Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,***) Serek kanapkowy 70 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	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE,***) Szynka wiejska 30g (***SOJ, GOR,***) Serek kanapkowy 70 g (***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 drobiowa 20g (***SOJ, GOR,***) Ogórek 30g	Jogurt owocowy 150g (***MLE***) Biszkopty 75g (***GLU, PSZ, JAJ***)	Jogurt owocowy 150g (***MLE***) Biszkopty 75g (***GLU, PSZ, JAJ***)
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (***SEL, GLU, PSZ,***) Potrawka z kurczaka 200g (***GLU, PSZ, MLE***) Kasza jęczmienna 250g (***GLU,***) Surówka z warzyw mieszanych 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Rosół z makaronem 400 ml (***SEL, GLU, PSZ,***) Potrawka z kurczaka 200g (***GLU, PSZ, MLE***) Kasza jęczmienna 250g (***GLU,***) Brokuły gotowane 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Rosół z makaronem 400 ml (***SEL, GLU, PSZ,***) Potrawka z kurczaka 200g (***GLU, PSZ, MLE***) Kasza jęczmienna 250g (***GLU,***) Surówka z warzyw mieszanych 100g Kompot b/c 350 ml	Rosół z makaronem 400 ml (***SEL, GLU, PSZ,***) Potrawka z kurczaka 200g (***GLU, PSZ, MLE***) Kasza jęczmienna 250g (***GLU,***) Surówka z warzyw mieszanych 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Rosół z makaronem 400 ml (***SEL, GLU, PSZ,***) Potrawka z kurczaka 200g (***GLU, PSZ, MLE***) Kasza jęczmienna 250g (***GLU,***) Brokuły gotowane 100g 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 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta jajeczna 70g (***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	Polędwica 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	Polędwica 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta jajeczna 70g (***JAJ, MLE***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU ŻYT,***) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Polędwica 30g (***SOJ, GOR,***) Pasta jajeczna 70g (***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	Polędwica 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
	PN	Jogurt naturalny 150g (***MLE,***)	Jogurt naturalny 150g (***MLE,***)	Jogurt naturalny 150g (***MLE,***)	Jogurt naturalny 150g (***MLE,***)	Jogurt naturalny 150g (***MLE,***)
		E: 2021,23 kcal; B: 110,26 g; T: 56,35 g; W: 285,73 g W tym cukry: 48,2 g Kw. tł. nasy.: 24,3 g; Bł.: 30,24 g; Sól: 5,17 g;	E: 2057,6 kcal; B: 114,01 g; T: 55,79 g; W: 286,4 g W tym cukry: 47,7 g Kw. tł. nasy.: 21,25 g; Bł.: 22,24 g; Sól: 5,08 g;	E: 2167,23 kcal; B: 115,9 g; T: 66,73 g; W: 296,72 g W tym cukry: 50,6 g Kw. tł. nasy.: 23,76 g; Bł.: 39,37 g; Sól: 5,26 g;	E: 2345,73 kcal; B: 121,26 g; T: 64,77 g; W: 337,9 g W tym cukry: 62,3 g Kw. tł. nasy.: 28,82 g; Bł.: 33,58 g; Sól: 5,18 g;	E: 2347,6 kcal; B: 122,01 g; T: 65,79 g; W: 326,4 g W tym cukry: 60,6 g Kw. tł. nasy.: 26,25 g; Bł.: 26,24 g; Sól: 5,19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 28.09. 2026 do dnia 07.10. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa C01	Dieta łatwostrawna C02
2026-10-06 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wieprzowa 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 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wieprzowa 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 owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Ser żółty 30g (***MLE***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***) Ogórek 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wieprzowa 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 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka wieprzowa 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 Polędwica sopocka 20g (***SOJ, GOR,***) Pomidor 30g	Mus owocowy 100g Herbatniki 75g (***GLU, PSZ, JAJ, MLE***)	Mus owocowy 100g Herbatniki 75g (***GLU, PSZ, JAJ, MLE***)
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (***SEL,***) Gulasz wieprzowy 200g (***GLU, PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250g Buraczki zasmażane 100 g (***GLU, PSZ, MLE***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (***SEL,***) Gulasz wieprzowy 200g (***GLU, PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250g Buraczki zasmażane 100 g (***GLU, PSZ, MLE***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (***SEL,***) Gulasz wieprzowy 200g (***GLU, PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250g Surówka z buraków 100 g Kompot b/c 350 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (***SEL,***) Gulasz wieprzowy 200g (***GLU, PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250g Buraczki zasmażane 100 g (***GLU, PSZ, MLE***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (***SEL,***) Gulasz wieprzowy 200g (***GLU, PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250g Buraczki zasmażane 100 g (***GLU, PSZ, MLE***) Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD			Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g
	Kolacja	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,***) Arbuz 150g 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 Jabłko pieczone 150g 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,***) Arbuz 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,***) Pomidor 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g
	PN	Kisiel 200g	Kisiel 200g	Kisiel b/c 200g	Kisiel 200g	Kisiel 200g
		E: 2563,87 kcal; B: 93,85 g; T: 94,46 g; W: 359,64 g W tym cukry: 57 g Kw. tł. nasy.: 27,43 g; Bł.: 37,34 g; Sól: 5,45 g;	E: 2421,57 kcal; B: 96,17 g; T: 75,68 g; W: 362,34 g W tym cukry: 54 g Kw. tł. nasy.: 20,8 g; Bł.: 26,32 g; Sól: 5,23 g;	E: 2300,12 kcal; B: 98,92 g; T: 91,78 g; W: 299,36 g W tym cukry: 56 g Kw. tł. nasy.: 22,67 g; Bł.: 40,13 g; Sól: 6,30 g;	E: 2732,87 kcal; B: 93,9 g; T: 95,06 g; W: 402,59 g W tym cukry: 66 g Kw. tł. nasy.: 27,28 g; Bł.: 42,34 g; Sól: 6,90 g;	E: 2628,57 kcal; B: 98,17 g; T: 78,68 g; W: 408,34 g W tym cukry: 63 g Kw. tł. nasy.: 20,8 g; Bł.: 33,32 g; Sól: 5,29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 28.09. 2026 do dnia 07.10. 2026

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta podstawowa C01	Dieta łatwostrawna C02
2026-10-07 środa	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE***) Wędlina 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,***) Ogórek 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE,***) Wędlina wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Jajko got. 1szt. (***JAJ,***) 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 wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Jajko got. 1szt. (***JAJ,***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU, ŻYT,***) Ogórek 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE***) Wędlina 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,***) Ogórek 70g Sałata 10g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE,***) Wędlina wieprzowa 30g (***SOJ, GOR,***) Jajko got. 1szt. (***JAJ,***) 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 Wędlina drobiowa gotowana 20g (***SOJ, GOR,***) Pomidor 30g	Koktajl jogurtowo-owocowy 150g (***MLE,)*** Biszkopty 75g(***GLU, PSZ, JAJ***)	Koktajl jogurtowo-owocowy 150g (***MLE,)*** Biszkopty 75g (***GLU, PSZ, JAJ***)
	Obiad	Zupa z cukinii na wywarze warzywnym 400 ml (***SEL, MLE***) Naleśniki z twarożkiem 2szt (200g) (***GLU, PSZ, MLE,JAJ***) Sos jogurtowy z jabłkiem prażonym 150g (***MLE***) Surówka z marchewki 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa z cukinii na wywarze warzywnym 400 ml (***SEL, MLE***) Naleśniki z twarożkiem 2szt (200g) (***GLU, PSZ, MLE,JAJ***) Sos jogurtowy z jabłkiem prażonym 150g (***MLE***) Surówka z marchewki 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa z cukinii na wywarze warzywnym 400 ml (***SEL, MLE***) Naleśniki razowe z twarożkiem 2szt (200g) (***GLU, PSZ, MLE,JAJ***) Sos jogurtowy z jabłkiem prażonym 150g (***MLE***) Surówka z marchewki 100g Kompot b/c 350 ml	Zupa z cukinii na wywarze warzywnym 400 ml (***SEL, MLE***) Naleśniki z twarożkiem 2szt (200g) (***GLU, PSZ, MLE,JAJ***) Sos jogurtowy z jabłkiem prażonym 150g (***MLE***) Surówka z marchewki 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g	Zupa z cukinii na wywarze warzywnym 400 ml (***SEL, MLE***) Naleśniki z twarożkiem 2szt (200g) (***GLU, PSZ, MLE,JAJ***) Sos jogurtowy z jabłkiem prażonym 150g (***MLE***) Surówka z marchewki 100g Kompot b/c 350 ml Cukier 5g
	PD			Arbuz 150g	Arbuz 150g	Gruszka pieczona 150g
	Kolacja	Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Sałatka makaronowa 80g (***PSZ, GLU, MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***) Papryka 70g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Sałatka jarzynowa 80g (***SEL, MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Sałatka makaronowa pełnoziarnista 80g (***PSZ, GLU, MLE***) Masło roślinne 10g Chleb razowy 90 g (***GLU ŻYT,***) Papryka 70g Herbata b/c 350 ml	Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Sałatka makaronowa 80g (***PSZ, GLU, MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Chleb mieszany 60 g (***GLU PSZ,***) Chleb razowy 30 g (***GLU ŻYT,***) Papryka 70g Herbata b/c 350 ml Cukier 5g	Szynka drobiowa 30g (***SOJ, GOR,***) Sałatka jarzynowa 80g (***SEL, MLE***) Masło extra 82% 10g (***MLE***) Bułka pszenna 90 g (***GLU, PSZ,***) Pomidor 70 g 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: 2298,54 kcal; B: 95,44 g; T: 63,19 g; W: 342,63 g W tym cukry: 55 g Kw. tł. nasy.: 24,59 g; Bł.: 41,8 g; Sól: 5,21 g;	E: 2232,94 kcal; B: 94,89 g; T: 60,36 g; W: 334,62 g W tym cukry: 55 g Kw. tł. nasy.: 18,5 g; Bł.: 26,08 g; Sól: 5,06 g;	E: 2291,14 kcal; B: 96,81 g; T: 66,36 g; W: 329.42 g W tym cukry: 58 g Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Bł.: 45.73 g; Sól: 5,01 g;	E: 2592,54 kcal; B: 118,44 g; T: 67,13 g; W: 395,1 g W tym cukry: 65 g Kw. tł. nasy.: 26,12 g; Bł.: 45,42 g; Sól: 5,34 g;	E: 2465,94 kcal; B: 102,89 g; T: 64,36 g; W: 375,62 g W tym cukry: 64 g Kw. tł. nasy.: 20,5 g; Bł.: 33,08 g; Sól: 5,09 g;