JADŁOSPIS 18-27.10.2026r.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-18 niedziela	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***GLU, MLE***) Awanturka 70 g (***MLE***) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 40 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Noga z kurczaka, pieczona 250 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Surówka z białej rzodkwi, marchwi i jabłka 200 g (***MLE***)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Sałatka z ryżem brązowym, ogórkiem konserwowym, kukurydzą, papryką i ananasem 150 g (***MLE***) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 40 g Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt (***MLE***) Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,8** **Białko ogółem [g] 116,7** **Tłuszcz [g] 77,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3** **Węglowodany ogółem [g] 304,1** **suma cukrów prostych [g] 66,4** **Błonnik pokarmowy [g] 29,8** **Sód [mg] 653,9**
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***GLU, MLE***) Awanturka-dieta 70 g (***MLE***) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-dieta 500 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Noga z kurczaka, gotowana 250 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (***MLE***)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Sałatka ryżowa z wędliną-dieta 150 g (***MLE, SEL***) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 40 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (***MLE***) Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,6** **Białko ogółem [g] 112,5** **Tłuszcz [g] 61,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4** **Węglowodany ogółem [g] 295,5** **suma cukrów prostych [g] 52** **Błonnik pokarmowy [g] 18,6** **Sód [mg] 500,7**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***GLU, MLE***) Awanturka 70 g (***MLE***) Schab chłopski, wieprzowy, parzony 40 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% 150 g (***MLE***)	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Noga z kurczaka, gotowana 250 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Surówka z białej rzodkwi, marchwi i jabłka 200 g (***MLE***)	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (***MLE***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Chleb graham 100 g (***GLU***) Sałatka z ryżem brązowym, ogórkiem konserwowym, kukurydzą, papryką i ananasem 150 g (***MLE***) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 40 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,6** **Białko ogółem [g] 133** **Tłuszcz [g] 74,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9** **Węglowodany ogółem [g] 281** **suma cukrów prostych [g] 64,6** **Błonnik pokarmowy [g] 31,8** **Sód [mg] 647**

JADŁOSPIS 18-27.10.2026r.

2026-10-19 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kakao z/c 250 ml (***MLE***) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70 g (***JAJ***) Szynka wykwintna, drobiowa 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kapuśniak z kapusty kiszonej 500 g (***GLU, SEL, GOR***) Naleśniki z serem polane sosem truskawkowym (opiekane) 300 g (***GLU, JAJ, MLE***) Banan 1 szt		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Kiełbasa szynkowa, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (***SOJ***) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (***MLE***) Mix sałat z pomidorem i olejem 100 g	Sok wielowarzywny 1 szt (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 428,5** **Białko ogółem [g] 98,4** **Tłuszcz [g] 87,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36** **Węglowodany ogółem [g] 310,8** **suma cukrów prostych [g] 102,8** **Błonnik pokarmowy [g] 21** **Sód [mg] 591,5**
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kakao z/c 250 ml (***MLE***) Pasta jajeczna-dieta 70 g (***JAJ, MLE***) Szynka wykwintna, drobiowa 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino-dieta 500 g (***MLE, SEL***) Naleśniki z serem i musem jabłkowym (opiekane) 300 g (***GLU, JAJ, MLE***) Banan 1 szt		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 40 g Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (***MLE***) Mix sałat z pomidorem i olejem 100 g	Sok wielowarzywny 1 szt (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,1** **Białko ogółem [g] 89,7** **Tłuszcz [g] 66,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1** **Węglowodany ogółem [g] 317,4** **suma cukrów prostych [g] 93,7** **Błonnik pokarmowy [g] 19,3** **Sód [mg] 412,1**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kakao b/c 250 ml (***MLE***) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70 g (***JAJ***) Szynka wykwintna, drobiowa 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa solferino-dieta 500 g (***MLE, SEL***) Papryka faszerowana ryzem brązowym i warzywami 350 g Surówka z marchwii 150 g	Maślanka naturalna 150 g (***MLE***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (***MLE***) Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 40 g Mix sałat z pomidorem i olejem 100 g	Sok wielowarzywny 1 szt (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 263** **Białko ogółem [g] 83,8** **Tłuszcz [g] 78,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2** **Węglowodany ogółem [g] 314,1** **suma cukrów prostych [g] 90,6** **Błonnik pokarmowy [g] 39,7** **Sód [mg] 544,9**

JADŁOSPIS 18-27.10.2026r.

2026-10-20 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z szczypiorkiem 70 g (***MLE***) Schab z komina, wędlina wieprzowa, parzona, wędzona 40 g Roszponka 10 g Słupki papryki kolorowej 80 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (***GLU, MLE***)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml (***MLE, SEL***) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Sos pieczarkowy 80 g (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Mozzarella z oliwą z oliwek i bazylią 70 g (***MLE***) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,8** **Białko ogółem [g] 112,2** **Tłuszcz [g] 76,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7** **Węglowodany ogółem [g] 283,1** **suma cukrów prostych [g] 56,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28** **Sód [mg] 738,3**
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z ziołami - dieta 70 g (***MLE***) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 40 g Roszponka 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 g (***GLU, MLE***)		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z ryżem - dieta 500 ml (***MLE, SEL***) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Sos pomidorowy - dieta 100 g (***GLU***) Mieszanka królewska gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Mozzarella z oliwą z oliwek i bazylią 70 g (***MLE***) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,8** **Białko ogółem [g] 111,7** **Tłuszcz [g] 64,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3** **Węglowodany ogółem [g] 297,9** **suma cukrów prostych [g] 60,1** **Błonnik pokarmowy [g] 17,2** **Sód [mg] 703,9**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Herbata owocowa b/c 250 g Twarożek z szczypiorkiem 70 g (***MLE***) Schab z komina, wędlina wieprzowa, parzona, wędzona 40 g Roszponka 10 g Słupki papryki kolorowej 80 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z ryżem brązowym 500 ml (***MLE, SEL***) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Sos pieczarkowy 80 g (***GLU, MLE***) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, papryki 200 g	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (***MLE***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Mozzarella z oliwą z oliwek i bazylią 70 g (***MLE***) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,7** **Białko ogółem [g] 105,8** **Tłuszcz [g] 81,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38** **Węglowodany ogółem [g] 259,1** **suma cukrów prostych [g] 46,4** **Błonnik pokarmowy [g] 30,6** **Sód [mg] 458**

JADŁOSPIS 18-27.10.2026r.

2026-10-21 środa	Dieta Podstawowa	Bułka grahamka 40g 1 szt (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***GLU, MLE***) Pasta z groszku 70 g Ser gouda, dojrzewający 40 g (***MLE***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Śliwki 2 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami 500 ml (***MLE, SEL***) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 200 g (***GLU***) Kasza gryczana 150 g Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Jajko gotowane na twardo 2 szt (***JAJ***) Szynka konserwowa wieprzowa, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (***GLU, SOJ***) Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,6** **Białko ogółem [g] 116,7** **Tłuszcz [g] 76,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8** **Węglowodany ogółem [g] 295,8** **suma cukrów prostych [g] 77,6** **Błonnik pokarmowy [g] 33,6** **Sód [mg] 774**
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 60 g (***GLU***) Bułka pszenna 40g 1 szt (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***GLU, MLE***) Szynka biała drobiowa, parzona 40 g (***SOJ, MLE***) Miodowy twarożek pomarańczowy 70 g (***MLE***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami- dieta 500 ml (***MLE, SEL***) gulasz z łopatki wieprzowej- dieta (gotowany) 200 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Jajko gotowane na twardo 2 szt (***JAJ***) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 40 g Pomidor z pietruszką 100 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 983,8** **Białko ogółem [g] 98,3** **Tłuszcz [g] 55,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4** **Węglowodany ogółem [g] 279,7** **suma cukrów prostych [g] 67,3** **Błonnik pokarmowy [g] 24,7** **Sód [mg] 621,5**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Bułka grahamka 40g 1 szt (***GLU***) Chleb graham 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Pasta z groszku 70 g Szynka biała drobiowa, parzona 40 g (***SOJ, MLE***) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Maślanka naturalna 150 g (***MLE***) Śliwki 2 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami 500 ml (***MLE, SEL***) Gulasz z łopatki wieprzowej (gotowany) 200 g (***GLU***) Kasza gryczana 150 g Buraczki ćwikłowe (gotowane) b/c 200 g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (***MLE***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Jajko gotowane na twardo 2 szt (***JAJ***) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 40 g Ogórek zielony 80 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,2** **Białko ogółem [g] 130,2** **Tłuszcz [g] 71,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9** **Węglowodany ogółem [g] 271,8** **suma cukrów prostych [g] 70,7** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2** **Sód [mg] 708,3**

JADŁOSPIS 18-27.10.2026r.

2026-10-22 czwartek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Herbata owocowa z/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 40 g Pomarańcza 1 szt Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (***GLU, MLE, SEL***) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Marchewka z groszkiem 100 g (***GLU, MLE***) Surówka z białej rzepy i jabłka 100 g (***MLE***)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Sałatka z tuńczykiem i jajkiem 150 g (***JAJ, RYB***) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (***MLE***)	Rogal drożdżowy 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,8** **Białko ogółem [g] 99,8** **Tłuszcz [g] 84,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2** **Węglowodany ogółem [g] 333,5** **suma cukrów prostych [g] 83,8** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2** **Sód [mg] 675,4**
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Herbata owocowa z/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 50 g Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 40 g Banan 1 szt Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (***GLU, MLE, SEL***) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Marchewka gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Sałatka z tuńczykiem i jajkiem-dieta 150 g (***JAJ, RYB***) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (***MLE***)	Rogal drożdżowy 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 401,3** **Białko ogółem [g] 95,9** **Tłuszcz [g] 78,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3** **Węglowodany ogółem [g] 326,7** **suma cukrów prostych [g] 83,2** **Błonnik pokarmowy [g] 20,8** **Sód [mg] 652,7**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Herbata owocowa b/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 70 g (***MLE***) Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g	Połowa pomarańczy 140 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (***GLU, MLE, SEL***) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Surówka z białej rzepy i jabłka 200 g (***MLE***)	Koktajl na kefirze z malinami 150 g (***MLE***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Sałatka z tuńczykiem i jajkiem 150 g (***JAJ, RYB***) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g	Sok pomidorowy produkt pasteryzowany 300 ml 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 265,1** **Białko ogółem [g] 103,9** **Tłuszcz [g] 86** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6** **Węglowodany ogółem [g] 272** **suma cukrów prostych [g] 63,3** **Błonnik pokarmowy [g] 33,6** **Sód [mg] 700,3**

JADŁOSPIS 18-27.10.2026r.

2026-10-23 piątek	Dieta Podstawowa	Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kakao z/c 250 ml (***MLE***) Jajecznica 100 g (***JAJ***) Szynka wykwintna, drobiowa 40 g Roszponka 10 g Ogórek zielony 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (***MLE, SEL***) Morszczuk smażony 100 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Surówka z kapusty kiszonej 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Pasta z soczewicy 70 g (***SEL***) Ser gouda z czarnuszką 40 g (***MLE***) Sałata zielona 20 g Pomidor z szczypiorkiem 100 g	Banan 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,6** **Białko ogółem [g] 107,2** **Tłuszcz [g] 82,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4** **Węglowodany ogółem [g] 338,5** **suma cukrów prostych [g] 67,6** **Błonnik pokarmowy [g] 33,1** **Sód [mg] 1 073,3**
	Dieta Łatwostrawna	Bułka pszenna 40g 1 szt (***GLU***) Chleb bułkowy 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kakao z/c 250 ml (***MLE***) Jajecznica na parze 100 g (***JAJ, MLE***) Szynka wykwintna, drobiowa 40 g Pomidor 80 g Roszponka 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (***MLE, SEL***) Morszczuk pieczony 100 g (***RYB***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Warzywa po grecku- dieta 200 g (***GLU, SEL***)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Pasta z twarogu 70 g (***MLE***) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Banan 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 958,2** **Białko ogółem [g] 100,5** **Tłuszcz [g] 51,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7** **Węglowodany ogółem [g] 281,6** **suma cukrów prostych [g] 75,3** **Błonnik pokarmowy [g] 22,6** **Sód [mg] 808**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Bułka grahamka 40g 1 szt (***GLU***) Chleb graham 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kakao b/c 250 ml (***MLE***) Jajecznica 100 g (***JAJ***) Szynka wykwintna, drobiowa 40 g Ogórek zielony 80 g Roszponka 10 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml (***MLE, SEL***) Morszczuk pieczony 100 g (***RYB***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Surówka z kapusty kiszonej 200 g	Maślanka naturalna 150 g (***MLE***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Pasta z soczewicy 70 g (***SEL***) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor z szczypiorkiem 100 g	Kefir 200 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,9** **Białko ogółem [g] 110,7** **Tłuszcz [g] 72,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1** **Węglowodany ogółem [g] 281** **suma cukrów prostych [g] 59** **Błonnik pokarmowy [g] 31,6** **Sód [mg] 1 013,3**

JADŁOSPIS 18-27.10.2026r.

2026-10-24 sobota	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***GLU, MLE***) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (***SEL***) Ser mozzarella 40 g (***MLE***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa z czerwonej soczewicy i ciecierzycy z ziemniakami 500 g (***SEL***) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (***GLU, JAJ, MLE***) Mieszanka królewska gotowana 150 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Pasta z tuńczyka z jajkiem, ogórkiem konserwowym, cebulką i szczypiorkiem 70 g (***JAJ, RYB, GOR***) Szynka biała drobiowa, parzona 40 g (***SOJ, MLE***) Rukola ze słonecznikiem i olejem 20 g Pomidor 80 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (***GLU, JAJ, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 586,1** **Białko ogółem [g] 136,6** **Tłuszcz [g] 96,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3** **Węglowodany ogółem [g] 296,6** **suma cukrów prostych [g] 57,4** **Błonnik pokarmowy [g] 33,1** **Sód [mg] 900,1**
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***GLU, MLE***) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (***SEL***) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 40 g Pomidor z pietruszką 100 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml (***GLU, MLE***) Makaron z kurczakiem i szpinakiem gotowanym - dieta 300 g (***GLU, JAJ, MLE***) Mieszanka królewska gotowana 150 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Pasta z tuńczyka z jajkiem i koperkiem 70 g (***JAJ, RYB, MLE***) Szynka biała drobiowa, parzona 40 g (***SOJ, MLE***) Pomidor 80 g Rukola (z olejem) 20 g	Ciasto drożdżowe z jabłkiem 100 g (***GLU, JAJ, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,4** **Białko ogółem [g] 119,5** **Tłuszcz [g] 61,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2** **Węglowodany ogółem [g] 306,6** **suma cukrów prostych [g] 50,4** **Błonnik pokarmowy [g] 18,8** **Sód [mg] 941,8**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Pasta z udźca z kurczaka (gotowanego) 70 g (***SEL***) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa z czerwonej soczewicy i ciecierzycy z ziemniakami 500 g (***SEL***) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem gotowanym 300 g (***GLU, JAJ, MLE***) Mieszanka królewska gotowana 150 g	Kefir 1,5% 150 g (***MLE***)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Pasta z tuńczyka z jajkiem, ogórkiem konserwowym, cebulką i szczypiorkiem 70 g (***JAJ, RYB, GOR***) Szynka biała drobiowa, parzona 40 g (***SOJ, MLE***) Pomidor 80 g Rukola ze słonecznikiem i olejem 20 g	Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 390,3** **Białko ogółem [g] 124,8** **Tłuszcz [g] 83,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25** **Węglowodany ogółem [g] 287,3** **suma cukrów prostych [g] 66,8** **Błonnik pokarmowy [g] 38,6** **Sód [mg] 843,7**

2026-10-25 niedziela	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kakao z/c 250 ml (***MLE***) Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 40 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (***MLE***) Ogórek zielony 100 g Sałata zielona 20 g Melon 130 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (***MLE, SEL***) Kotlet schabowy smażony 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Sałatka z białej kapusty 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Sałatka jarzynka 150 g (***JAJ, SEL, GOR***) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt (***MLE***) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,2** **Białko ogółem [g] 100,4** **Tłuszcz [g] 85,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6** **Węglowodany ogółem [g] 286,4** **suma cukrów prostych [g] 64,1** **Błonnik pokarmowy [g] 29,7** **Sód [mg] 784,6**
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kakao z/c 250 ml (***MLE***) Twarożek z koperkiem 70 g (***MLE***) Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Melon 130 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (***MLE, SEL***) Bitka ze schabu pieczona - dieta 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Sałata lodowa z pomidorem i pietruszką 200 g Sos własny 50 g (***GLU***)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Sałatka jarzynka-dieta 150 g (***MLE, SEL***) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 50 g Sałata zielona 10 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (***MLE***)	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,8** **Białko ogółem [g] 106,9** **Tłuszcz [g] 55,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8** **Węglowodany ogółem [g] 279,1** **suma cukrów prostych [g] 56,7** **Błonnik pokarmowy [g] 21,6** **Sód [mg] 449,2**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kakao b/c 250 ml (***MLE***) Twarożek z rzodkiewką 70 g (***MLE***) Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 40 g Ogórek zielony 100 g Sałata zielona 20 g	Melon 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (***MLE, SEL***) Bitka ze schabu pieczona - dieta 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Sałata lodowa z pomidorem i pietruszką 200 g Sos własny 50 g (***GLU***)	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Sałatka jarzynka 150 g (***JAJ, SEL, GOR***) Kiełbasa szynkowa, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g (***SOJ***) Sałata zielona 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202** **Białko ogółem [g] 120,1** **Tłuszcz [g] 76,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8** **Węglowodany ogółem [g] 262,7** **suma cukrów prostych [g] 62,9** **Błonnik pokarmowy [g] 27,5** **Sód [mg] 626,4**

JADŁOSPIS 18-27.10.2026r.

2026-10-26 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Bułka grahamka 40g 1 szt (***GLU***) Chleb mieszany 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***GLU, MLE***) Serek wiejski ziarnisty 200 g (***MLE***) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Miód 1 szt Sałata zielona 20 g Słupki papryki kolorowej 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (***GLU***) Pierogi ruskie (gotowane) 300 g (***GLU, JAJ, MLE***) Surówka z pora, jabłka i marchwii 100 g (***MLE***)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Jajko gotowane na twardo 2 szt (***JAJ***) Polędwica sopocka, wieprzowa, parzona,wędzona 50 g Roszponka 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Sok wielowarzywny 1 szt (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,5** **Białko ogółem [g] 120,6** **Tłuszcz [g] 60,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1** **Węglowodany ogółem [g] 357** **suma cukrów prostych [g] 89,1** **Błonnik pokarmowy [g] 32,7** **Sód [mg] 1 409,1**
	Dieta Łatwostrawna	Bułka pszenna 40g 1 szt (***GLU***) Chleb bułkowy 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***GLU, MLE***) Serek wiejski ziarnisty 200 g (***MLE***) Miód 1 szt Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z ziemniakami - dieta 500 ml (***GLU, MLE, SEL***) Pierogi z twarogiem (gotowane) 300 g (***GLU, JAJ, MLE***) Surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oleju 150 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Jajko gotowane na twardo 2 szt (***JAJ***) Szynka biała drobiowa, parzona 50 g (***SOJ, MLE***) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g	Sok wielowarzywny 1 szt (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 445,6** **Białko ogółem [g] 117,6** **Tłuszcz [g] 67,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1** **Węglowodany ogółem [g] 345,1** **suma cukrów prostych [g] 100,5** **Błonnik pokarmowy [g] 20,6** **Sód [mg] 1 229,7**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Bułka grahamka 40g 1 szt (***GLU***) Chleb graham 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Serek wiejski ziarnisty 200 g (***MLE***) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Sałata zielona 20 g Słupki papryki kolorowej 80 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (***GLU***) Pierogi żytnie (gotowane) 250 g (***GLU, JAJ, MLE***) Surówka z pora, jabłka i marchwii 200 g (***MLE***)	Maślanka naturalna 150 g (***MLE***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Jajko gotowane na twardo 2 szt (***JAJ***) Polędwica sopocka, wieprzowa, parzona,wędzona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g	Sok wielowarzywny 1 szt (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,2** **Białko ogółem [g] 119,9** **Tłuszcz [g] 65,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4** **Węglowodany ogółem [g] 347,7** **suma cukrów prostych [g] 86** **Błonnik pokarmowy [g] 39,7** **Sód [mg] 1 300,6**

JADŁOSPIS 18-27.10.2026r.

2026-10-27 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Herbata owocowa z/c 250 g Hummus paprykowy 70 g Pasztet drobiowy pieczony 70 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ogórek zielony 80 g Rukola 10 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (***GLU, MLE***)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pieczarkowa z ziemniakami 500 ml (***MLE, SEL***) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 150 g (***GLU, MLE***) Ryż brązowy, gotowany 150 g Surówka z kapusty włoskiej 200 g (***MLE***)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU***) Bogracz 400 g (***GLU***)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 427,5** **Białko ogółem [g] 114,2** **Tłuszcz [g] 82** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9** **Węglowodany ogółem [g] 313,5** **suma cukrów prostych [g] 53,5** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6** **Sód [mg] 747,3**
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Herbata owocowa z/c 250 g mozzarella 70 g (***MLE***) Szynka wykwintna, drobiowa 40 g Rukola 10 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (***GLU, MLE***)		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml (***GLU, MLE***) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 150 g (***GLU, MLE***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Marchewka mini gotowana 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (***MLE***) Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor z pietruszką 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,2** **Białko ogółem [g] 104,9** **Tłuszcz [g] 78,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8** **Węglowodany ogółem [g] 300,2** **suma cukrów prostych [g] 54,6** **Błonnik pokarmowy [g] 24,1** **Sód [mg] 451**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Herbata owocowa b/c 250 g Hummus paprykowy 70 g Szynka wykwintna, drobiowa 40 g Ogórek zielony 80 g Rukola 10 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Pieczarkowa z ziemniakami 500 ml (***MLE, SEL***) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 150 g (***GLU, MLE***) Ryż brązowy, gotowany 150 g Surówka z kapusty włoskiej 200 g (***MLE***)	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (***MLE***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 60 g (***GLU***) Bogracz 400 g (***GLU***)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,1** **Białko ogółem [g] 100,3** **Tłuszcz [g] 69,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22** **Węglowodany ogółem [g] 290,9** **suma cukrów prostych [g] 48,5** **Błonnik pokarmowy [g] 37,2** **Sód [mg] 661,1**

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten,
SKR - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzechy ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLEK b/Lak - Mleko i pochodne bez laktozy,