

DIETA PODSTAWOWA							
Data	22.09.2026	23.09.2026	24.09.2026	25.09.27026	26.09.2026	27.09.2026	28.09.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Makaron drobny na mleku 330ml / gluten , mleko , jaja /, masło ekstra 15g / mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kakao na mleku 300ml z/c/ mleko /, polędwica z kurczaka 60g/ soja /, serek śmietankowy 30g/ mleko /, sałata zielona, papryka 50g	Kasza jaglana na mleku 330ml / gluten , mleko /, masło ekstra 15g / mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, herbata z cytryną 300ml z/c, jajecznica na parze z 2 szt jaj z szynką wieprzową gotowaną 20g/ jaja , soja /, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku 330 ml z cynamonem 2g/ gluten , mleko /, masło ekstra 15g/ masło /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, parówki drobiowe na gorąco 2 szt/ gluten , soja /, ketchup łagodny 15ml, sałata zielona, ogórek świeży 50g	Płatki owsiane na mleku 330ml / gluten , mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kakao na mleku 300ml z/c/ mleko /, pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g/ jaja /, sałata zielona, ogórek kiszony 50g	Kasza manna na mleku 330 ml z cynamonem 2g/ gluten , mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, herbata z cytryną 300ml z/c, ser twarogowy 80g/ mleko /, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, sałata lodowa, papryka świeża 50g	Płatki orkiszowe na mleku 330ml/ gluten , mleko /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, naleśniki 2 szt, z serem twarogowy 30g/ gluten , mleko , jaja /, dżem wiśniowy 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza kukurydziana na mleku 330 ml z masłem 2g/ gluten , mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kakao na mleku 300ml z/c/ mleko /, serek wiejski 80g/ mleko /, filet z indyka 20g/ soja /, sałata zielona, ogórek świeży 50g
Obiad	Ryżanka z koperkiem 330ml/ seler /, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, filet drobiowy pieczony na parze w panierce z płatków kukurydzianych 150g/ gluten , jaja , mleko /, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, ciecioriki, jabłka z sosem winegret 150g, kompot owoców mrożonych z aronią 300ml z/c	Zupa grysikowa z zieloną pietruszką 330ml/ gluten , seler /, ziemniaki puree z koperkiem 150g, pieczeń wieprzowa we własnym sosie z sokiem z ananasa 150g, sałata zielona z jogurtem naturalnym 100g/ mleko /, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c	Zupa cukiniowa z ziemniakami o konsystencji kremowej 330ml/mleko, seler /, ryż gotowany z zieloną pietruszką 150g, potrawka z kurczaka z jarzynami 150g/ seler /, sałatka z buraka gotowanego z cebulą, jabłkiem z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem 330ml/ gluten , mleko , jaja , seler /, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, ryba pieczona z jarzynami po grecku 150g/ ryby , seler /, sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki, ciecioriki, pora z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z jabłkiem 300ml z /c	Zupa dyniowa o konsystencji kremu z zieloną pietruszką 330ml/ seler /, kluski śląskie gotowane z zieloną pietruszką 150g/ gluten , jaja /, schab duszony w sosie pieczeniowym 150g/ gluten , mleko /, surówka z rzepy, marchewki, jabłka z jogurtem naturalnym 150g/ mleko /, kompot z owoców mrożonych z aronią 300ml z/c	Rosół z makaronem nitki i zieloną pietruszką 330ml/ gluten , mleko , jaja , seler /, ziemniaki puree z koperkiem 150g, pulpety drobiowe w sosie jogurtowo-koperkowym 150g/ gluten , mleko , jaja , seler /, surówka z kapusty granatowej, marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c	Barszcz czerwony z ziemniakami 330ml/ seler /, kasza jęczmienna perłowa średnia gotowana z zieloną pietruszką 150g/ gluten /, cukinia faszerowana mięsem 150g, sałata lodowa z papryką, kukurydzą, rzodkiewką z sosem winegret 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c
Kolacja	Herbata z cytryną	Herbata z cytryną	Herbata z cytryną 300ml	Herbata z cytryną	Herbata z cytryną	Herbata z cytryną	Herbata z cytryną

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Katarzyna Gołąbek mgr dietetyk

* do sporządzania posiłków używa się: olej rzepakowy rafinowany i/lub nierafinowany, oliwa z oliwek nierafinowana

**DSWO – dobową sumą wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

	300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, szynka wieprzowa gotowana 80g/ soja /, ser żółty 20g/ mleko /, sałata lodowa, ogórek świeży 50g	300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, szynka konserwowa z kurczaka 60g/ soja /, serek śmietankowy ze szczypiorkiem 40g/ mleko /, rukola, papryka 50g	z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, szynka z indyka 40g/ soja /, ser twarogowy 60g/ mleko /, rukola, pomidor 50g	300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, serek twarogowy 80g/ mleko /, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona, pomidor 50g	300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kiełbasa krakowska 40g/ soja /, serek homogenizowany 60g/ mleko /, rukola, ogórek świeży 50g	300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, pasta z wędzonej makreli, twarogu i ketchupu 100g/ mleko , ryby /, roszponka, ogórek kiszony 50g	300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kiełbasa szynkowa wieprzowa 80g/ soja /, ser żółty 20g/ mleko /, rukola, papryka 50g
Posilek nocny	brzoskwinia UFO 1szt	budyń z musem owocowym b/c 150ml / mleko /	kisiel lniany malinowy 150ml	jogurt naturalny 100 ml / mleko /	jabłko pieczone 150g z cynamonem 1g	serek homogenizowany 100 ml / mleko /	podpłomyki 30g b/c / gluten /
DSWO**	E: 2390 kcal B: 134,85 g T: 87,02 g W: 280,13 g CP: 33,16 g NKT: 41,26g Bł: 26,83 g Sód: 2999,79 mg	E: 2131 kcal B: 112,83 g T: 82,96 g W: 243,90 g CP: 24,36 g NKT: 35,17 g Bł: 20,61 g Sód: 1593,05 mg	E: 2646 kcal B: 128,73 g T: 111,72 g W: 298,95 g CP: 41,28 g NKT: 44,69 g Bł: 40,31 g Sód: 2578,02 mg	E: 2345 kcal B: 111,03 g T: 91,42 g W: 282,20 g CP: 44,44 g NKT: 38,05 g Bł: 28,24 g Sód: 3393,64 mg	E: 2564 kcal B: 119,34 g T: 105,71 g W: 307,16 g CP: 57,95 g NKT: 41,40 g Bł: 33,98 g Sód: 1840,76 mg	E: 3072 kcal B: 168,28 g T: 129,06 g W: 319,05 g CP: 29,23 g NKT: 51,77 g Bł: 28,63 g Sód: 3259,54 mg	E: 2496 kcal B: 110,43 g T: 90,06 g W: 327,61 g CP: 39,40 g NKT: 40,79 g Bł: 32,20 g Sód: 2553,27mg

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Katarzyna Gołąbek mgr dietetyk

* do sporządzania posiłków używa się: olej rzepakowy rafinowany i/lub nierafinowany, oliwa z oliwek nierafinowana

**DSWO – dobową sumę wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

DIETA PODSTAWOWA							
Data	29.09.2026	30.09.2026	01.10.2026	02.10.2026	03.10.2026	04.10.2026	05.10.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 330ml/ mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, herbata z cytryną 300ml z/c, filet maślany z indyka 60g/ soja /, serek śmietankowy 30g/ mleko /, rukola, papryka 50g/	Płatki owsiane na mleku 330ml/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, jajecznica na parze z 2 szt jaj ze szczypiorkiem/ jaja /, sałata zielona, papryka 50g	Płatki jaglane na mleku 330 ml z cynamonem 2g/ gluten, mleko /, masło ekstra 350ml, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kakao na mleku 300ml z/c/ mleko /, ser twarogowy śmietankowy 80g/ mleko /, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata lodowa, papryka 50g	Płatki orkiszowe na mleku 330ml/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, herbata z cytryną 300ml z/c, ser twarogowy 50g/ mleko /, tuńczyk w sosie własnym 40g/ jaja /, rukola, papryka 50g	Płatki jaglane na mleku 330 ml z cynamonem 2g/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, polędwica gotowana 1szt/ jaja /, kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g/ soja /, sałata lodowa, pomidor 50g	Płatki owsiane na mleku 330ml/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kakao na mleku 300ml z/c/ mleko /, jajko gotowane 1szt/ jaja /, kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g/ soja /, sałata lodowa, pomidor 50g	Kasza manna na mleku 330 ml z cynamonem 2g/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, herbata z cytryną 300ml z/c, naleśniki 20szt z serek twarogowym 30g/ gluten, mleko, jaja /, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona, pomidor 50g
Obiad	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 330ml/ seler /, łazanki z mięsem mielonym i warzywami 250g/ gluten, mleko, jaja,seler /, surówka z marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 300ml z/c	Zupa szpinakowa z ryżem 330ml/ seler /, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/ seler /, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych i aronią 300ml z/c	Zupa z cukinii z drobnym makaronem 330ml/ gluten, mleko, jaja, seler /, kopytka gotowane z zieloną pietruszką 150g/ gluten, jaja /, gulasz wieprzowy duszony z jarzynami 150g/ mleko, seler /, surówka z kapusty czerwonej, ogórka kiszzonego, pora, jabłka z olejem 150g, kompot owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c	Zupa ogórkowa łatwostrawna z ziemniakami 330ml/ seler /, ryż gotowany z zieloną pietruszką 150g, ryba pieczona w pomidorach z ziołami 120g/ ryby, seler /, surówka z sałaty lodowej, papryki, rzodkiewki, ogórka świeżego z sosem winegret 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 330ml/ gluten /, kasza pęczak gotowana z zieloną pietruszką 150g, filet z kurczaka z ziołami na parze 120g, sałata lodowa z papryką, kukurydzą, rzodkiewką z sosem winegret 150g, kompot z owoców mrożonych z jabłkiem 300ml z/c	Barszcz biały z jajkiem z ziemniakami 330ml/ gluten, mleko, jaja /, spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym mielonym i warzywami 250g/ gluten, mleko, jaja, seler /, surówka z marchewki, jabłka z jogurtem naturalnym 150g/ mleko /, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 300ml z/c	Zupa pomidorowa z ryżem 330ml/ seler /, kasza bulgur gotowana z zieloną pietruszką 150g/ gluten /, zraz mielony w sosie jarzynowym 150g/ seler /, sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c
Kolacja	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /,

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Katarzyna Gołąbek mgr dietetyk

* do sporządzania posiłków używa się: olej rzepakowy rafinowany i/lub nierafinowany, oliwa z oliwek nierafinowana

**DSWO – dobową sumą wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

	pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, pasta z tuńczyka z jajkiem z ogórkiem kiszonym z majonezem ze szczypiorkiem 100g/ mleko , ryby /, sałata zielona, ogórek świeży 50g	pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, galaretka drobiowa z warzywami 100g/ seler /, sałata zielona, pomidor 50g	pszenno-żytnie 80g/ gluten /, pasztet drobiowy domowy 80g/ gluten , mleko , jaja /, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, rukola, ogórek kiszony 60g	pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, ser twarogowy 60g/ mleko /, dżem z czarnej porzeczki niskosłodzony 30g, rukola, papryka 50g	pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, schab benedyktyński 40g/ soja /, serek wiejski 60g/ mleko /, rukola, pomidor 50g	pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami z pietruszką zieloną 100g, sałata zielona, ogórek kiszony 50g	pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, filet z indyka 40g/ soja /, ser twarogowy 60g/ mleko /, rukola, ogórek świeży 50g
Posilek nocny	chrupki kukurydziane 20g	budyń z musem truskawkowym 150ml / mleko /	jogurt naturalny 100ml / mleko /	sok pomidorowy 100ml	kisiel lniany truskawkowy 150ml	ciasto drożdżowe 100g / gluten , mleko , jaja /	kefir naturalny 150ml / mleko /
DSWO**	E: 2316 kcal B: 102,98 g T: 83,06 g W: 303,09 g CP: 31,63 g NKT: 33,48 g Bł: 28,04 g Sód: 2237,09 mg	E: 2570 kcal B: 125,03 g T: 105,07 g W: 298,04 g CP: 39,24 g NKT: 41,00 g Bł: 34,61 g Sód: 2050,71 mg	E: 2862 kcal B: 137,34 g T: 114,22 g W: 340,88 g CP: 33,94 g NKT: 44,71 g Bł: 34,17 g Sód: 2571,54 mg	E: 2084 kcal B: 105,11 g T: 72,62 g W: 262,78 g CP: 42,61 g NKT: 31,17 g Bł: 28,05 g Sód: 1840,46 mg	E: 2536 kcal B: 138,55 g T: 83,13 g W: 323,69 g CP: 38,84 g NKT: 34,41 g Bł: 31,45 g Sód: 2281,58 mg	E: 2944 kcal B: 137,44 g T: 103,29 g W: 382,51 g CP: 55,36 g NKT: 39,21 g Bł: 47,82 g Sód: 3135,21 mg	E: 2935 kcal B: 159,74 g T: 94,61 g W: 375,95 g CP: 30,64 g NKT: 36,62 g Bł: 37,26 g Sód: 3637,75 mg

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Katarzyna Gołąbek mgr dietetyk

* do sporządzania posiłków używa się: olej rzepakowy rafinowany i/lub nierafinowany, oliwa z oliwek nierafinowana

**DSWO – dobową sumę wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	22.09.2026	23.09.2026	24.09.2026	25.09.2026	26.09.2026	27.09.2026	28.09.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Makaron drobny na mleku 330ml / gluten, mleko, jaja /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, kakao na mleku 300ml z/c/ mleko /, polędwica z kurczaka 60g/ soja /, serek śmietankowy 30g/ mleko /, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza jaglana na mleku 330ml/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, herbata z cytryną 300ml z/c, jajecznica na parze z 2 szt jaj z szynką wieprzową gotowaną 20g/ jaja, soja /, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku 330 ml z cynamonem 2g / gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, parówki drobiowe na gorąco 2 szt/ gluten /, ketchup łagodny 15ml, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki owsiane na mleku 330ml, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, kakao na mleku 300ml z/c/ mleko /, pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g/ jaja /, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza manna na mleku 330 ml z cynamonem 2g/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, herbata z cytryną 300ml z/c, ser twarogowy 80g/ mleko /, dżem wiśniowy niskosłodzony 30g, sałata lodowa, pomidor 50g	Płatki orkiszowe na mleku 330ml/ gluten, mleko /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, naleśniki 2 szt z serem twarogowy 30g/ gluten, mleko, jaja /, dżem wiśniowy 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza kukurydziana na mleku 330 ml z masłem 2g/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, kakao na mleku 300ml z/c/ mleko /, serek wiejski 80g/ mleko /, filet z indyka 20g/ soja /, sałata zielona, pomidor 50g
Obiad	Ryżanka z koperkiem 330ml / seler /, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, filet drobiowy pieczony na parze w panierce z płatków kukurydzianych 150g/ gluten, mleko, jaja /, jarzyny duszone po grecku 150g/ seler /, kompot owoców mrożonych z aronią 300ml z/c	Zupa grysikowa z zieloną pietruszką 330ml/ gluten, seler /, ziemniaki puree z koperkiem 150g, pieczeń wieprzowa we własnym sosie z sokiem z ananasa 150g, bukiet warzyw gotowany na wywarze drobiowo – jarzynowym 150g/ seler /, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c	Zupa cukiniowa z ziemniakami o konsystencji kremowej 330ml/ mleko, seler /, ryż gotowany z zieloną pietruszką 150g, potrawka z kurczaka z jarzynami 150g/ seler /, buraczki gotowane na wywarze drobiowo – jarzynowym 150g/ seler /, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z cukrem 5g	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem 330ml/ gluten, mleko, jaja, seler /, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, ryba pieczona z jarzynami po grecku 150g, marchewka na wywarze drobiowo-jarzynowym 150g/ seler /, kompot z owoców mrożonych z jabłkiem 300ml z cukrem 5g	Zupa dyniowa o konsystencji kremu z zieloną pietruszką 330ml/ seler /, kluski śląskie gotowane z zieloną pietruszką 150g/ gluten, jaja /, schab duszony w sosie pieczeniowym 150g, brokuły gotowane w wywarze drobiowo-jarzynowym 150g/ seler /, kompot z owoców mrożonych z aronią 300ml z cukrem 5g	Rosół z makaronem nitki i zieloną pietruszką 330ml/ gluten, mleko, jaja, seler /, ziemniaki puree z koperkiem 150g, pulpety drobiowe w sosie jogurtowo-koperkowym 150g/ mleko /, buraki tarte gotowane z masłem 150g/ mleko /, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z cukrem 5g	Barszcz czerwony z ziemniakami 330ml/ seler /, kasza jęczmienna perłowa średnia gotowana z zieloną pietruszką 150g/ gluten /, cukinia faszerowana mięsem 150g, brokuły gotowane na wywarze drobiowo-jarzynowym 150g/ seler /, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z cukrem 5g
Kolacja	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /,

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Katarzyna Gołąbek mgr dietetyk

* do sporządzania posiłków używa się: olej rzepakowy rafinowany i/lub nierafinowany, oliwa z oliwek nierafinowana

**DSWO – dobową sumą wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

	pieczywo pszenne 80g/ gluten /, szynka wieprzowa gotowana 80g/ soja /, ser żółty 20g/ mleko /, sałata lodowa, pomidor 50g	pieczywo pszenne 80g/ gluten /, szynka konserwowa z kurczaka 60g/ soja /, serek śmietankowy ze szczypiorkiem 40g/ mleko /, rukola, pomidor 50g	pszenne 80g/ gluten /, szynka z indyka 40g/ soja /, ser twarogowy 60g/ mleko /, rukola, pomidor 50g	pieczywo pieczywo pszenne 80g/ gluten /, serek twarogowy 80g/ mleko /, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata zielona, pomidor 50g	pieczywo pszenne 80g/ gluten /, kielbasa krakowska 40g/ soja /, serek homogenizowany 60g/ mleko /, rukola, pomidor 50g	pieczywo pszenne 80g/ gluten /, pasta z tuńczyka, twarogu i ketchupu 100g/ mleko , ryby /, roszponka, pomidor 50g	pieczywo pszenne 80g/ gluten /, kielbasa szynkowa wieprzowa 80g/ soja /, ser żółty 20g/ mleko /, rukola, pomidor 50g
Posilek nocny	brzoskwinia UFO 1szt	budyń z musem owocowym b/c 150ml / mleko /	kisiel lniany malinowy 150ml	jogurt naturalny 100 ml / mleko /	jabłko pieczone 150g z cynamonem 1g	serek homogenizowany 100 ml / mleko /	podpłomyki 30g b/c / gluten /
DSWO**	E: 2355 kcal B: 132,19 g T: 90,82 g W: 264,34 g CP: 36,60 g NKT: 41,44 g Bl: 132,19 g Sód: 2941,59 mg	E: 2066 kcal B: 84,78 g T: 84,78 g W: 216,67 g CP: 23,88 g NKT: 35,66 g Bl: 15,19 g Sód: 1494,60 mg	E: 2653 kcal B: 136,43 g T: 104,23 g W: 308,97 g CP: 43,03 g NKT: 44,73 g Bl: 39,19 g Sód: 2515,52 mg	E: 2268 kcal B: 116,12 g T: 83,26 g W: 277,27 g CP: 53,64 g NKT: 38,06 g Bl: 27,99 g Sód: 1557,24 mg	E:2543 kcal B: 126,42 g T: 107,71 g W: 288,01 g CP: 53,56 g NKT: 41,84 g Bl: 29,70 g Sód: 1661,46 mg	E: 2782 kcal B: 166,94 g T: 109,61 g W: 289,93 g CP: 33,13 g NKT: 51,09 g Bl: 23,59 g Sód: 2584,53 mg	E: 2411 kcal B: 118,17 g T: 82,39 g W: 315,14 g CP: 39,04 g NKT: 40,08 g Bl: 30,68 g Sód: 2436,57 mg

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Katarzyna Gołąbek mgr dietetyk

* do sporządzania posiłków używa się: olej rzepakowy rafinowany i/lub nierafinowany, oliwa z oliwek nierafinowana

**DSWO – dobową sumę wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bl: błonnik)

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	29.09.2026	30.09.2026	01.10.2026	02.10.2026	03.10.2026	04.10.2026	05.10.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 330ml, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, herbata z cytryną 300ml z/c, filet maślany z indyka 60g/ soja /, serek śmietankowy 30g/ mleko /, rukola, pomidor 50g	Płatki owsiane na mleku 330ml, masło ekstra 15g/ gluten , mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, jajecznica na parze z 2 szt jaj ze szczypiorkiem/ jaja /, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki jaglane na mleku 330 ml z cynamonem 2g, 350ml// gluten , mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, kakao na mleku 300ml z/c/ mleko /, ser twarogowy śmietankowy 80g/ mleko /, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, sałata lodowa, pomidor 50g	Płatki orkiszowe na mleku 330ml/ gluten , mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten / herbata z cytryną 300ml z/c, ser twarogowy 50g/ mleko /, tuńczyk w sosie własnym 40g/ ryby /, rukola, pomidor 50g	Płatki jaglane na mleku 330 ml z cynamonem 2g/ gluten , mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, polędwica sopocka 40g/ soja /, ser twarogowy 50g/ mleko /, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki owsiane na mleku 330ml/ gluten , mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, kakao na mleku 300ml z/c/ mleko /, jajko gotowane 1szt/ jaja /, kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g/ soja /, sałata lodowa, pomidor 50g	Kasza manna na mleku 330 ml z cynamonem 2g/ gluten , mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, herbata z cytryną 300ml z/c, naleśniki z serek twarogowym 2szt/ gluten , mleko , jaja /, powidła jabłkowe 30g, sałata zielona, pomidor 50g
Obiad	Zacierka z ziemniakami z zieloną pietruszką 330ml/ gluten , seler /, łazanki z mięsem mielonym i warzywami 250g/ gluten , mleko , jaja , seler /, marchewka gotowana na wywarze drobiowo-jarzynowym 150g/ seler /, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 300ml z/c	Zupa szpinakowa z ryżem 330ml/ seler /, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 150g/ seler /, bukiet warzyw gotowany na wywarze drobiowo-jarzynowym 150g/ seler /, kompot z owoców mrożonych i aronią 300ml z/c	Zupa z cukinii z drobnym makaronem 330ml/ gluten , mleko , jaja , seler /, kopytka gotowane z zieloną pietruszką 150g/ gluten , jaja /, gulasz wieprzowy duszony z jarzynami 150g/ seler /, puree z cukinii z olejem i koperkiem 150g, kompot owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c	Zupa ogórkowa łatwostrawna z ziemniakami 330ml/ seler /, ryż gotowany z zieloną pietruszką 150g, ryba pieczona w pomidorach z ziołami 120g/ ryby , seler /, plastry buraków gotowane z sosem winegret 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 330ml/ gluten , mleko , seler /, kasza pęczak gotowana z zieloną pietruszką 150g/ gluten /, filet z kurczaka z ziołami na parze 120g, jarzyny duszone po grecku 150g/ seler /, kompot z owoców mrożonych z jabłkiem 300ml z/c	Barszcz biały z jajkiem z ziemniakami 330ml/ gluten , mleko , jaja , seler /, spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym mielonym i warzywami 250g/ gluten , mleko , jaja , seler /, marchewka gotowana na wywarze drobiowo-jarzynowym 150g/ seler /, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 300ml z/c	Zupa pomidorowa z ryżem 330ml/ seler /, kasza bulgur gotowana z zieloną pietruszką 150g/ gluten /, zraz mielony w sosie jarzynowym 150g/ seler /, brokuły gotowane na parze z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c
Kolacja	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, pasta z	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, galaretk	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, pasztet drobiowy	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, ser	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, schab	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, pasta	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, filet z

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Katarzyna Gołąbek mgr dietetyk

* do sporządzania posiłków używa się: olej rzepakowy rafinowany i/lub nierafinowany, oliwa z oliwek nierafinowana

**DSWO – dobową sumę wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

	tuńczyka z jajkiem z jogurtem i pietruszką zieloną 100g/ mleko, jaja, ryby /, sałata zielona, pomidor 50g	drobiowa z warzywami 100g/ seler /, sałata zielona, pomidor 50g	domowy 80g/ gluten, mleko, jaja, seler /, powidła śliwkowe niskosłodzone 30g, rukola, pomidor 50g	twarogowy 60g/ mleko /, dżem z czarnej porzeczki niskosłodzony 30g, rukola, pomidor 50g	benedyktyński 40g/ soja /, serek wiejski 60g/ mleko /, rukola, pomidor 50g	drobiowa z suszonymi pomidorami z zieloną pietruszką 100g, sałata zielona, pomidor 50g	indyka 40g/ soja /, ser twarogowy 60g/ mleko /, rukola, pomidor 50g
Posilek nocny	chrupki kukurydziane 20g	budyń z musem truskawkowym 150ml / mleko /	jogurt naturalny 100ml / mleko /	sok pomidorowy 100ml	kisiel lniany truskawkowy 150ml	ciasto drożdżowe 100g / gluten, mleko, jaja /	kefir naturalny 150ml / mleko /
DSWO**	E: 2307 kcal B: 110,80 g T: 75,74 g W: 309,96 g CP: 32,76 g NKT: 33,63 g Bł: 110,80 g Sód: 2364,29 mg	E: 2590 kcal B: 135,67 g T: 98,31 g W: 303,25g CP: 37,24 g NKT: 41,23 g Bł: 30,24 g Sód: 2065,51 mg	E: 2848 kcal B: 141,86 g T: 107,27 g W: 347,19 g CP: 38,01 g NKT: 49,31 g Bł: 32,09 g Sód: 1810,02 mg	E: 2104 kcal B: 107,77 g T: 67,27 g W: 275,86 g CP: 47,44 g NKT: 31,17 g Bł: 25,09 g Sód: 1945,31 mg	E: 2654 kcal B: 141,18 g T: 92,89 g W: 328,95 g CP: 43,45 g NKT: 34,70 g Bł: 31,91 g Sód: 2320,73 mg	E: 3020 kcal B: 145,54 g T: 105,77 g W: 387,94 g CP: 56,94 g NKT: 39,89 g Bł: 47,19 g Sód: 2231,08 mg	E: 2900 kcal B: 165,07 g T: 86,73 g W: 379,22 g CP: 30,86 g NKT: 36,10 g Bł: 35,35 g Sód: 2418,95 mg

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Katarzyna Gołąbek mgr dietetyk

* do sporządzania posiłków używa się: olej rzepakowy rafinowany i/lub nierafinowany, oliwa z oliwek nierafinowana

**DSWO – dobową sumę wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)