

DIETA PODSTAWOWA							
Data	6.10.2026	7.10.2026	8.10.2026	9.10.2026	10.10.2026	11.10.2026	12.10.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 330ml z masłem 2g/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten / herbata z cytryną 300ml z/c, serek homogenizowany 60g/ mleko /powidła śliwkowe 30g, sałata zielona, papryka 50g	Płatki orkiszowe na mleku 330ml/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /,kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /ser twarogowy 60g/ mleko /, tuńczyk w sosie własnym 30g/ ryba /, sałata zielona, ogórek kiszony 50g	Kasza manna na mleku 330 ml z cynamonem/ gluten, mleko / masło ekstra 15g/ mleko / pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten / kakao na mleku 300ml z/c/ mleko / szynka z indyka gotowana 40g, soja / ser twarogowy 60g/ mleko /, sałata zielona, rzodkiewka 40g	Płatki owsiane na mleku 330ml/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, herbata z cytryną 300ml z/c, pasta jajeczna z jogurtem naturalnym i musztardą z koperkiem 70g/ jaja, mleko / szynka drobiowa z kurczaka 30g/ soja /, sałata zielona, ogórek świeży 50g	Płatki ryżowe na mleku 330ml/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten / kawa inka na mleku 300ml z/c, / mleko /serek homogenizowany naturalny 50g/ mleko /, dżem wiśniowy niskosłodzony 50g, rozponka, papryka 50g	Kasza jaglana na mleku 330 ml z cynamonem/ mleko , gluten /, herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, jajko gotowane 1szt/ jaja /, szynka z piersi kurczaka 50g/ soja /, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku 330ml gluten,mleko , masło ekstra 15g/ mleko / pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /,herbata z cytryną 300ml z/c, serek śmietankowy 50g/ mleko /, powidła śliwkowe 50g niskosłodzone, sałata zielona, ogórek świeży 50g
Obiad	Zupa jarzynowa z drobnym makaronem z zieloną pietruszką 330ml/ gluten, mleko, jaja, seler /, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, schab pieczony na parze w panierce z płatków kukurydzianych 120g/ jaja /, surówka z marchwi, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z	Zupa z cukinii o konsystencji kremu z ziemniakami z zieloną pietruszką 330ml/ seler, mleko /, kasza bulgur gotowana z zieloną pietruszką 150g/ gluten /, zraz mielony gotowany w sosie jarzynowym 150g/ jaja, mleko, gluten, seler /, surówka z kapusty granatowej z cieciorą, pora,	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami z koperkiem 330ml/ gluten, seler /, ryż gotowany z zieloną pietruszką 150g, filet z kurczaka siekany w sosie własnym z oregano 150g/ gluten, mleko, seler /, surówka z sałaty lodowej, papryki, rzodkiewki, ogórka świeżego z sosem winegret 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią	Barszcz czerwony z ziemniakami 330ml, / mleko, seler /, kasza jęczmienna gotowana z koperkiem 150g/ gluten /, ryba pieczona na parze w płatkach kukurydzianych 120g/ ryba, jaja /, mizeria z jogurtem z koperkiem 150g/ mleko /, kompot z owoców mrożonych z wiśniami 300ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 330ml/ seler, mleko /, ryż gotowany gotowane z zieloną pietruszką 150g, filet drobiowy faszerowany szpinakiem w sosie koperkowym 150g/ seler, mleko, gluten /, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką 330ml/ gluten, jaja, seler /, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, kurczak pieczony na parze 120g, surówka z buraka gotowanego, pore, z ogórkiem kiszonym z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią 300ml z/c	Zupa pomidorowa z ryżem 330ml/ seler, mleko /, spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym mielonym i warzywami 250g/ seler /, mizeria z jogurtem naturalnym z koperkiem 150g/ mleko /, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c

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

	owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c	jabłka z sosem winegret 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c	300ml z/c	z/c	owocami mrożonymi z jabłkami 300ml z/c		
Kolacja	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kielbasa szynkowa wieprzowa 60g/ soja /, ser twarogowy 40g/ mleko /, rukola, papryka 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g,/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, szynka wieprzowa gotowana 60g/ soja /, serek śmietankowy 40g,/ mleko /, roszponka, papryka 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, pasta drobiowa z suszonymi pomidorami z zieloną pietruszką 80g/ seler /, ser żółty 20g/ mleko /, rukola, ogórek świeży 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g,/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g,/ gluten /, twaróg z szczypiorkiem 60g / mleko /, kielbasa krakowska 40g/ soja /, sałata lodowa, papryka 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, schab w majeranku 40g/ soja /, serek wiejski 60g/ mleko /, sałata zielona, rzodkiewka 40g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, szynka wieprzowa gotowana 80g/ soja /, ser żółty 20g/ mleko /, sałata lodowa, papryka 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g,/ gluten /, polędwica sopocka 40g/ soja /, ser twarogowy 60g/ mleko /, rukola, papryka 50g
Posilek nocny	jogurt naturalny 100ml /mleko/	jabłko pieczone 150g	kisiel lniany malinowy 150ml	mus warzywno-owocowy 100ml	jogurt naturalny 100ml /mleko/	ciasto drożdżowe 100g/ gluten, jaja, mleko/	kisiel lniany wiśniowy 150ml
DSWO**	E: 2182kcal B: 108,89g T: 80,26g W: 270,27g CP: 32,10g NKT: 36,79g Bł: 26,06g Sód: 1587,99mg	E: 2587kcal B: 131,54g T: 95,04g W: 317,06g CP: 37,84g NKT: 44,47g Bł: 42,42g Sód: 2792,46mg	E: 2504kcal B: 131,90g T: 87,29g W: 313,13g CP: 25,44g NKT: 36,98g Bł: 30,29g Sód: 1905,40mg	E: 2393kcal B: 107,76g T: 82,19g W: 307,45g CP: 33,29g NKT: 32,06g Bł: 31,21g Sód: 2044,66mg	E: 2253kcal B: 113,68g T: 70,46g W: 304,02g CP: 41,97g NKT: 47,01g Bł: 27,53g Sód: 1941,65mg	E: 2729kcal B: 151,51g T: 119,83g W: 274,30g CP: 31,75g NKT: 46,09g Bł: 23,65g Sód: 3652,75mg	E: 2421kcal B: 112,68g T: 95,00g W: 293,97g CP: 36,45g NKT: 40,01g Bł: 34,40g Sód: 2236,81mg

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	13.10.2026	14.10.2026	15.10.2026	16.10.2026	17.10.2026	18.10.2026	19.10.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza manna na mleku 330 ml z cynamonem/ mleko, gluten /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, kielbasa szynkowa wieprzowa 40g/ soja /, ser twarogowy 60g/ mleko /, sałata zielona, rzodkiewka 40g	Płatki owsiane na mleku 330ml/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g,/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kakao na mleku 300ml z/c/ mleko /, filet z indyka wędzony 60g/ soja /, serek homogenizowany 40g/ mleko /, roszponka, ogórek świeży 50g	Kasza kukurydziana na mleku 330 ml z cynamonem/ mleko /, masło ekstra 15g,/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, herbata z cytryną 300ml z/c, serek wiejski 80g/ mleko /, połówka z kurczaka 20g/ soja /, sałata lodowa, ogórek świeży 50g	Płatki orkiszowe drobne na mleku 330ml/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, jajko gotowane 1 szt/ jaja /, tuńczyk 50g/ ryba /, sałata zielona, ogórek zielony 50g/pomidor 50g	Kasza jaglana na mleku 330 ml z masłem/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kakao na mleku 300ml z/c/ mleko /, jajecznicza na parze z 2 szt jaj z koperkiem/ jaja /, sałata zielona, papryka 50g	Płatki ryżowe na mleku 330ml/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g,/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, herbata z cytryną 300ml z/c, serek wiejski 60g/ mleko /, kielbasa szynkowa wieprzowa 40g/ soja /, sałata lodowa, ogórek świeży 50g	Kasza kukurydziana na mleku 330ml/ mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, schab benedyktyński 40g/ soja /, ser twarogowy 60g,/ mleko /, sałata zielona, papryka 50g
Obiad	Zacierka z ziemniakami z pietruszką zieloną 330ml/ gluten, mleko, jaja /, kasza jęczmienna średnia gotowana z zieloną pietruszką 150g/ gluten /, gulasz	Zupa dyniowa o konsystencji kremu 330ml/ seler, mleko /, kasza bulgur gotowana z zieloną pietruszką 150g/ gluten /, zraz wieprzowy mielony w sosie jarzynowym	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z zieloną pietruszką 330ml/ gluten, seler /, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, schab pieczony w sosie własnym 150g/	Barszcz biały z ziemniakami łatwostrawny z zieloną pietruszką 330ml/ gluten, seler, mleko /, naleśniki z serem twarogowym i szpinakiem	Zupa z białych warzyw z drobnym makaronem z zieloną pietruszką 330ml/ gluten, jaja, mleko, seler /, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 150g, szynka	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką 330ml/ gluten, jaja, seler /, ryż gotowany z zieloną pietruszką 150g, mięso drobiowe siekane w sosie własnym z	Zupa ogórkowa z ziemniakami 330ml/ seler, mleko /, kasza jęczmienna średnia gotowana z zieloną pietruszką 150g/ gluten /, klopsiki wieprzowe

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)

	wieprzowy duszony z jarzynami 150g/ gluten, mleko, seler /, sałata lodowa z papryką, ogórkiem i rzodkiewką z koperkiem z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z aronią 300ml z cukrem 5g	150g/ jaja, gluten, seler, mleko /, surówka z kapusty granatowej, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 300ml z cukrem 5g	gluten, mleko, seler /, surówka z rzepy, marchewki, jabłka z jogurtem naturalnym 150g/ mleko /, kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z cukrem 5g	opiekane 250g/ gluten, jaja, mleko /, surówka z marchwi, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z jabłkiem 300ml z cukrem 5g	wieprzowa duszona w sosie pieczeniowym 150g/ gluten, seler, mleko /, fasolka szparagowa gotowana z olejem 150g, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 300ml z cukrem 5g	oregano 150g/ seler, mleko, gluten /, mizeria z jogurtem z koperkiem 150g/ mleko /, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z cukrem 5g	gotowane w sosie pomidorowym 150g/ jaja, mleko, gluten, seler /, surówka z kapusty pekińskiej, papryki, ciecierzycy, pora z olejem 150g/ soja /, kompot z owoców mrożonych i aronią 300ml z cukrem 5g
Kolacja	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, schab domowy pieczony 60g/ soja /, dżem 40g wiśniowy niskosłodzony, rukola, papryka 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, k. szynkowa wieprzowa 60g/ soja /, serek śmietankowy z ziołami 40g/ mleko /, sałata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, kiełbasa krakowska 40g/ soja /, pasta z ciecierzycy z cukinią 60g/ soja /, sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, k. szynkowa wieprzowa 60g/ soja /, powidła jabłkowe 40g, sałata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, filet z indyka 40g/ soja /, twarożek z pomidorami 60g/ mleko /, rukola, papryka 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, pasta z tuńczyka, twarogu i ketchupu 100g/ tuńczyk, mleko /, sałata zielona, papryka 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenno-żytnie 80g/ gluten /, szynka wieprzowa gotowana 60g/ soja /, serek śmietankowy 40g/ mleko /, rukola, papryka 50g
Posilek nocny	budyń na mleku 150ml b/c/mleko/	jabłko pieczone 150g	sok pomidorowy 100ml	kefir naturalny 100ml/ mleko/	mus warzywno-owocowy 100ml	ciasto drożdżowe 100g/ gluten, mleko, jaja/	kisiel lniany wiśniowy 150ml
DSWO**	E: 2557kcal B: 130,14g T: 92,60g W: 315,95g CP: 42,31g NKT: 37,78g Bł: 30,32g Sód: 1487,33mg	E: 2594kcal B: 119,76g T: 101,42g W: 320,01g CP: 50,35g NKT: 40,46g Bł: 40,44g Sód: 1492,47mg	E: 2095kcal B: 118,84g T: 71,47g W: 268,19g CP: 32,50g NKT: 30,66g Bł: 32,48g Sód: 2015,39mg	E: 2315kcal B: 115,67g T: 92,19g W: 264,55g CP: 37,20g NKT: 34,26g Bł: 30,42g Sód: 2457,32mg	E: 2485kcal B: 127,35g T: 99,97 g W: 282,33g CP: 27,21g NKT: 43,44g Bł: 30,45g Sód: 1520,55mg	E: 2704kcal B: 150,19g T: 99,22g W: 313,43g CP: 31,23g NKT: 42,71g Bł: 22,52g Sód: 2693,82mg	E: 2539kcal B: 125,95g T: 98,72g W: 304,75g CP: 31,05g NKT: 44,69g Bł: 36,06g Sód: 2179,41mg

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	6.10.2026	7.10.2026	8.10.2026	09.10..2026	10.10.2026	11.10.2026	12.10.2026
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 330ml z masłem 2g/ gluten, mleko / masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten / herbata z cytryną 300ml z/c, serek homogenizowany 60g/ gluten /, powidła śliwkowe 30g, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki orkiszowe na mleku 330ml/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten / kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko / ser twarogowy 60g/ mleko /, tuńczyk w sosie własnym 30g/ ryba /, sałata zielona, pomidor 50g	Kasza manna na mleku 330 ml z cynamonem/ mleko, gluten /, masło ekstra 15g/ mleko / pieczywo pszenne 80g/ gluten /, kakao na mleku 300ml z/c/ mleko /, szynka z indyka gotowana 40g/ soja /, ser twarogowy 60g/ mleko / sałata zielona, pomidor 50g	Płatki owsiane na mleku 330ml/ gluten, mleko / masło ekstra 15g / mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, herbata z cytryną 300ml z/c, pasta jajeczna z jogurtem naturalnym i musztardą z koperkiem 70g/ jaja, mleko / szynka drobiowa z	Płatki ryżowe na mleku 330ml/ mleko /, masło ekstra 15g/ mleko / pieczywo pszenne 80g / gluten /, kawa inka na mleku 300ml z/c/ mleko /, serek homogenizowany naturalny 50g/ mleko /, dżem wiśniowy niskosłodzony 50g, roszponka, pomidor	Kasza jaglana na mleku 330 ml z cynamonem 350m/ gluten, mleko /, herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko / pieczywo pszenne 80g/ gluten /, jajko gotowane 1 szt / jaja / szynka z piersi kurczaka 50g/ soja /, sałata zielona, pomidor 50g	Płatki jęczmienne błyskawiczne na mleku 330ml/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten / herbata z cytryną 300ml z/c, serek śmietankowy 50g / mleko /, powidła śliwkowe 50g niskosłodzone, sałata zielona, pomidor 50g

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)

				kurczaka 30g, /soja/ 50g sałata zielona, pomidor 50g			
Obiad	Zupa jarzynowa z drobnym makaronem z zieloną pietruszką 330m/ gluten, jaja, mleko, seler/ ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, schab pieczony na parze w panierce z płatków kukurydzianych 120g, /jaja/ marchewka gotowana na wywarze drobiowo-jarzynowym 150g, /seler/ kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z cukrem 5g	Zupa z cukinii o konsystencji kremu z ziemniakami z zieloną pietruszką 330ml /mleko, seler/ kasza bulgur gotowana z zieloną pietruszką 150g /gluten/ , zraz mielony gotowany w sosie jarzynowym 150g /gluten, jaja, mleko, seler/ , buraki gotowane w talarki z sosem winegret 150g, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z cukrem 5g	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami z koperkiem 330ml /gluten, seler/ , ryż gotowany z zieloną pietruszką 150g, filet z kurczaka siekany w sosie własnym z oregano 150g /seler, gluten, mleko/ , bukiet warzyw gotowanych na wywarze drobiowo - jarzynowym 150g, /seler/ kompot z owoców mrożonych z aronią 300ml z cukrem 5g	Barszcz czerwony z ziemniakami 330ml/ mleko, seler/ , kasza jęczmienna gotowana z koperkiem 150g/ gluten/ , ryba pieczona na parze w płatkach kukurydzianych 120g /ryba, jaja/ , brokuły gotowane w wywarze drobiowo - jarzynowym 150g /seler/ , kompot z owoców mrożonych z wiśniami 300ml z cukrem 5g	Zupa brokułowa z ziemniakami 330ml /mleko, seler/ , ryż gotowany z zieloną pietruszką 150g, filet drobiowy faszerowany szpinakiem w sosie koperkowym 150g /gluten, seler, mleko/ , jarzyny duszone po grecku 150g/ seler/ kompot z owocami mrożonymi z jabłkami 300ml z cukrem 5g	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką 330ml/ gluten, jaja, seler/ , ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, kurczak pieczony na parze 120g, buraki gotowane w talarki z olejem 150g /kompot z owoców mrożonych z aronią 300ml z cukrem 5g	Zupa pomidorowa z ryżem 330ml /mleko, seler/ , spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym mielonym i warzywami 250g/ gluten, jaja, seler/ bukiet warzyw na wywarze drobiowo-jarzynowym 150g/ seler/ , kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z cukrem 5g
Kolacja	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko/ , pieczywo pszenne 80g/ gluten/ kielbasa szynkowa wieprzowa 60g/ soja/ , ser twarogowy 40g/ mleko/ , rukola, pomidor 50g,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko/ pieczywo pszenne 80g/ gluten/ , szynka wieprzowa gotowana 60g /soja/ , serek śmietankowy 40g /mleko/ , roszonek, pomidor 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g /mleko/ , pieczywo pszenne 80g /gluten/ , pasta drobiowa z suszonymi pomidorami z zieloną pietruszką 80g /seler/ , ser żółty 20g/ mleko/ , rukola, pomidor 50g,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko/ pieczywo pszenne 80g /gluten/ , twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g /mleko/ , kielbasa krakowska 40g /soja/ , sałata lodowa, pomidor 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g /mleko/ , pieczywo pszenne 80g /gluten/ , schab w majeranku 40g /soja/ , serek wiejski 60g/ mleko/ sałata zielona, pomidor 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko/ pieczywo pszenne 80g /gluten/ , szynka wieprzowa gotowana 80g/ soja/ , ser żółty 20g/ mleko/ , sałata lodowa, pomidor 50g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko/ pieczywo pszenne 80g /gluten/ , polędwica sopocka 40g/ soja/ , ser twarogowy 60g /mleko/ , rukola, pomidor 50g,

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

Posilek nocny	jogurt naturalny 100ml/mleko/	jablko pieczone 150g	kisiel lniany malinowy 150ml	mus warzywno- owocowy 100ml	jogurt naturalny 100ml/mleko/	ciasto drożdżowe 100g/mleko, gluten, jaj/	kisiel lniany wiśniowy 150ml
DSWO**	E: 2202kcal B: 115,67g T: 75,05g W: 278,66g CP: 33,78g NKT: 37,54g Bł: 23,38g Sód: 1688,69mg	E: 2639kcal B: 133,05g T: 96,57g W: 322,15g CP: 51,84g NKT: 44,95g Bł: 36,03g Sód: 2192,16mg	E: 2585kcal B: 134,10g T: 91,88g W: 317,46g CP: 27,31g NKT: 37,91g Bł: 24,51g Sód: 1850,10mg	E: 2450kcal B: 117,46g T: 86,67g W: 318,75g CP: 37,17g NKT:33,06 g Bł: 30,95g Sód: 1855,39mg	E: 2469kcal B: 116,16g T: 87,62g W: 315,42g CP: 47,04 g NKT: 48,57 g Bł: 24,59g Sód: 1986,05mg	E: 2696kcal B: 153,40g T: 111,73g W: 279,32g CP: 38,01g NKT: 46,02g Bł: 18,04g Sód: 2764,65mg	E: 2534kcal B: 120,68g T: 99,18g W: 302,07g CP: 38,08g NKT: 41,02g Bł: 30,39g Sód: 1865,54mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	13.10.2026	14.10.2026	15.10.2026	16.10.2026	17.10.2026	18.10.2026	19.10.2026
Rodzaj posilku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza manna na mleku 330 ml z cynamonem/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /	Płatki owsiane na mleku 330ml/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /,	Kasza kukurydziana na mleku 330 ml z cynamonem/ mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /	Płatki orkiszowe drobne na mleku 330ml/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /,	Kasza jaglana na mleku 330 ml z masłem/ gluten, mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /,	Płatki ryżowe na mleku 330ml/ mleko /, masło ekstra 15g/ mleko /,	Kasza kukurydziana na mleku 330ml/ mleko /, 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 / kawa inka na mleku 300ml z/c,/ mleko / kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g,/ soja / ser twarogowy 60g,/ mleko / sałata zielona, pomidor 50g	kakao na mleku 300ml z/c,/ mleko / filet z indyka wędzony 60g,/ soja / serek homogenizowany 40g,/ mleko / rozszponka, pomidor 50g	pieczywo pszenne 80g,/ gluten / herbata z cytryną 300ml z/c, serek wiejski 80g/ mleko /, polędwica z kurczaka 20g,/ soja / sałata lodowa, pomidor 50g	pieczywo pszenne 80g/ gluten /, kawa inka na mleku 300ml z/c,/ mleko / jajko gotowane 1 szt./ jaja /tuńczyk 50g/ ryba / sałata zielona, pomidor 50g	pieczywo pszenne 80g,/ gluten / kakao na mleku 300ml z/c/ mleko /, jajecznicza na parze z 2 szt jaj z koperkiem,/ jaja / sałata zielona, pomidor 50g	pieczywo pszenne 80g/ gluten /, herbata z cytryną 300ml z/c, serek wiejski 60g,/ mleko / kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g/ soja /, sałata lodowa, pomidor 50g	pieczywo pszenne 80g,/ gluten / kawa inka na mleku 300ml z/c,/ mleko / schab benedyktyński 40g,/ soja / ser twarogowy 60g/ mleko /, sałata zielona, pomidor 50g
Obiad	Zacierka z ziemniakami z pietruszką zieloną 330ml/ gluten, jaja, seler /, kasza jęczmienna średnia gotowana z zieloną pietruszką 150g,/ gluten / gulasz wieprzowy duszony z jarzynami 150g/ gluten, mleko,seler /, brokuły gotowane na wywarze drobiowo - jarzynowym 150g/ seler /, kompot z owoców mrożonych z aronią 300ml z/c	Zupa dyniowa o konsystencji kremu 330ml,/ mleko, seler / kasza bulgur gotowana z zieloną pietruszką 150g/ gluten /, zraz wieprzowy mielony w sosie jarzynowym 150g,/ gluten, mleko, jaja, seler / puree z buraka, ziemniaka i cukinii 150g/ seler /, kompot z owoców mrożonych z wiśnią 300ml z/c	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z zieloną pietruszką 330ml/ gluten, seler /, ziemniaki gotowane z koperkiem 150g, schab duszony w sosie własnym 150g, / gluten, mleko, seler / buraki gotowane na parze z olejem 150g,/ seler / kompot z owoców mrożonych z truskawką 300ml z/c	Barszcz biały z ziemniakami łatwostrawny z zieloną pietruszką 330ml/gluten, mleko, seler/, kluski leniwe z masłem 250g,/ gluten, mleko, jaja / marchewka gotowana z olejem 150g/ seler /, kompot z owoców mrożonych z jabłkiem 300ml z /c	Zupa z białych warzyw z drobnym makaronem z zieloną pietruszką 330ml,/ gluten, mleko, seler, jaja / ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 150g, szynka wieprzowa duszona w sosie pieczeniowym 150g / gluten, mleko, seler /, jarzyny duszone po grecku 150g/ seler / kompot z owoców mrożonych z wiśnią 300ml z/c	Rosół z makaronem nitki z zieloną pietruszką 330ml/ gluten, jaja, seler /, ryż gotowany z zieloną pietruszką 150g, mięso drobiowe siekane w sosie własnym z oregano 150g/ gluten, mleko, seler /, puree z marchewki, cukinii i ziemniaka z olejem 150g/ seler /, kompot z owoców mrożonych z porzeczką 300ml z/c	Zupa ogórkowa z ziemniakami 330ml/ seler, mleko /, kasza jęczmienna średnia gotowana z zieloną pietruszką 150g,/ gluten / klopsiki wieprzowe gotowane w sosie pomidorowym 150g/ gluten, jaja, seler, mleko /, buraki gotowane w talarki z sosem winegret 150g/ seler /kompot z owoców mrożonych i aronią 300ml z/c
Kolacja	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g,/ mleko / pieczywo pszenne 80g/ gluten / schab domowy pieczony 60g,/ soja / dżem 40g	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g,/ mleko / pieczywo pszenne 80g,/ gluten / k. szynkowa wieprzowa 60g/ soja /, serek	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko /, pieczywo pszenne 80g/ gluten /, kiełbasa krakowska 40g/ soja / pasta z	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g/ mleko / pieczywo pszenne 80g/ gluten /, k. szynkowa wieprzowa	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g,/ mleko / pieczywo pszenne 80g,/ gluten / filet z indyka 40g,/ soja / twarożek z	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g,/ mleko / pieczywo pszenne 80g / gluten /, pasta z tuńczyka, twarogu i ketchupu 100 / ryba ,	Herbata z cytryną 300ml z/c, masło ekstra 15g,/ mleko / pieczywo pszenne 80g,/ gluten / szynka wieprzowa gotowana 60g,/ soja /

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

	wiśniowy niskosłodzony, rukola, pomidor 50g	śmietankowy z ziołami 40g/ mleko / , sałata zielona, pomidor 50g	twarogu z suszonymi pomidorami z pietruszką 60g/ seler /, sałata zielona, pomidor 50g	60g,/soja/ powidła jabłkowe 40g, sałata zielona, pomidor 50g	pomidorami 60g/ mleko /, rukola, pomidor 50g	mleko / sałata zielona, pomidor 50g	serek śmietankowy 40g/ mleko /, rukola, pomidor 50g
Posilek nocny	budyń na mleku 150ml b/c/ mleko/	jabłko pieczone 150g	sok pomidorowy 100ml	kefir naturalny 100ml/mleko/	mus warzywno- owocowy 100ml	ciasto drożdżowe 100g/ gluten, mleko, jaja/	kisiel lniany wiśniowy 150ml
DSWO**	E: 2607kcal B: 141,23g T: 87,91g W: 326,41g CP: 44,81g NKT: 38,57g Bł: 28,09g Sód: 1495,13 mg	E: 2670kcal B: 121,41g T: 103,29g W: 329,07g CP: 48,31g NKT: 41,05g Bł: 33,46 g Sód: 1444,07mg	E: 2235kcal B: 121,02g T: 83,15g W: 270,90g CP: 34,03g NKT: 31,78 g Bł: 25,19g Sód: 1950,06mg	E: 2440kcal B: 113,83g T: 101,58g W: 274,55g CP: 35,52g NKT: 48,01g Bł: 23,68g Sód: 1618,34mg	E: 2597kcal B: 128,98g T: 107,33g W: 290,04g CP: 35,42g NKT: 44,35 g Bł: 25,70g Sód: 1591,55mg	E: 2877kcal B: 151,08g T: 110,34g W: 328,52g CP: 33,19g NKT: 43,52g Bł: 151,08g Sód: 2286,95mg	E: 2534kcal B: 127,26g T: 92,60g W: 312,70g CP: 36,78g NKT: 44,54g Bł: 29,75g Sód: 2209,28mg

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)