Jadłospis

17.10.2026 – 27.10.2026

SOBOTA 17.10.2026			
	Dieta ogólna I	**Dieta łatwostrawna II**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III**
ŚNIADANIE	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Pasta jajeczna z avocado (JAJ) (50g) Miód 25 g Sałata 30 g Pomidor 25 g Herbata z cytryną 200 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE). (MLE) Pasta jajeczna z avocado (RYB,JAJ) Miód 25 g Sałata 30 g Pomidor 25 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb razowy 50g 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Pasta jajeczna z avocado (JAJ) Toffu wędzone 30 g (SOJ) Sałata 30 g Pomidor 25 g Herbata z cytryną 200 ml
OBIAD	Zupa ziemniaczana 300 ml (SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej (GLU,PSZE) (D) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (G) (GLU,PSZE) Buraczki 150 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej (GLU,PSZE) (D) Ziemniaki 150 g (G) Buraczki 150 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej (GLU,PSZE) (D) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (G) (GLU,PSZE) Buraczki 150 g
KOLACJA	Chleb mieszany pszenno – żytni 1 szt.(GLU, PSZE) Chleb razowy 2 szt. (GLU,PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) (MLE) Szynkowa wieprzowa (70g) Sałata 35 g Herbata 200 ml	Chleb mieszany pszenno – żytni 1 szt (GLU, PSZE) Chleb razowy 2 szt. (GLU,PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) (MLE) Szynkowa wieprzowa (70g) Sałata 35 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU,PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) (MLE) Szynkowa wieprzowa (70g) Sałata35 g Herbata 200 ml
II KOLACJA	Kisiel 200 ml		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)

Podsumowanie dnia:	**I**	**II**	**III**
	Wartość energetyczna (kcal) 1926,6, białko ogółem (g) 69,6, tłuszcz ogółem (g) 72,7,w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 35,8 węglowodany ogółem (g) 251,82, w tym cukry proste (g) 27,6, błonnik pokarmowy (g) 24,5, sód (	**Wartość energetyczna (kcal) 1849,5, białko ogółem (g) 74,9, tłuszcz ogółem (g) 64,9, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30,5, węglowodany ogółem (g) 263,8, w tym cukry proste (g) 44,3, błonnik pokarmowy (g) 23,7, sód (mg) 2181,5**	**Wartość energetyczna (kcal) 1908,2, białko ogółem (g) 72,3, tłuszcz ogółem (g) 51,7, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 25,5, węglowodany ogółem (g) 230,4, w tym cukry proste (g) 28,9, błonnik pokarmowy (g) 23,2, sód (mg) 2378,1**

Niedziela 18.10.2026			
	Dieta ogólna I	**Dieta łatwostrawna II**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III**
ŚNIADANIE	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 sz Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem owocowy 25 g Sałata 35 g Pomidor 35 g Kawa zbożowa 250 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 sz Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. ((MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem owocowy 25 g Sałata 35 g Pomidor 35 g Kawa zbożowa 250 ml	Pieczywo razowe 3 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Twarożek śmietankowy 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata 35 g Pomidor 35 g Kawa zbożowa 250 ml
OBIAD	Zupa grochowa 300 ml (SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250 g (GLU,PSZE) (D)	Zupa koperkowa 300 ml (SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250 g (GLU,PSZE) (D)	Zupa grochowa 300 ml (SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250 g (GLU,PSZE) (D)
KOLACJA	Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) Polędwica z warzywami (70g) Sałata 35 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) Polędwica z warzywami (70g) Sałata 35 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb razowy 3 szt (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) Polędwica z warzywami (70g) Sałata 35 g Herbata z cytryną 200 ml
II KOLACJA	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)

Podsumowanie dnia:	**I**	**II**	**III**
	Wartość energetyczna (kcal) 1908,5, białko ogółem (g) 80,3, tłuszcz ogółem (g) 69,6, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 36,1, węglowodany ogółem (g) 227,9, w tym cukry proste (g) 21,61, błonnik pokarmowy (g) 25,1, sód (mg) 2154,62	**Wartość energetyczna (kcal) 1839,6, białko ogółem (g) 77,2, tłuszcz ogółem (g) 71,3, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32,4, węglowodany ogółem (g) 230,1, w tym cukry proste (g) 28,03, błonnik pokarmowy (g) 24,3, sód (mg) 1583,8**	**Wartość energetyczna (kcal) 1994,7, białko ogółem (g) 76,1, tłuszcz ogółem (g) 69,4, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 34,5 węglowodany ogółem (g) 238,8, w tym cukry proste (g) 23,8, błonnik pokarmowy (g) 25, sód (mg) 2482,2**

Poniedziałek 19.10.2026			
	Dieta ogólna I	**Dieta łatwostrawna II**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III**
ŚNIADANIE	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE)	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Szynkowa wieprzowa 50 g	Chleb razowy 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Szynkowa wieprzowa 50 g Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)(G) Sałata (40g)

	Szynkowa wieprzowa 50 g Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)(G) Sałata 40 g Kawa z mlekiem 200 ml (MLE)	Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)(G) Sałata 40 g Kawa z mlekiem 200 ml (MLE)	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE)
OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym 100 g (S)(GLU,PSZE,SEL) Kasza jęczmienna 250 g (GLU,PSZE)(G) Buraczki 150 g	Rosół z makaronem 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Pieczeń rzymska w sosie śmietanowym z warzywami 100 g (S)(GLU,PSZE,SEL) Ziemniaki 250 g (G) Mix sałat z oliwą z oliwek 150 g	Rosół z makaronem 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym 100 g (S)(GLU,PSZE,SEL) Kasza jęczmienna 250 g (GLU,PSZE)(G) Buraczki 150 g
KOLACJA	Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) Szynka drobiowa (70g) Sałata 30 g Pomidor 50 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) Szynka drobiowa (70g) Sałata 30 g Pomidor 50 g Słonecznik 5 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) Szynka drobiowa (70g) Sałata 30 g Pomidor 50 g Słonecznik 5 g Herbata z cytryną 200 ml
II KOLACJA	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)

Podsumowanie dnia:	**I**	**II**	**III**
	Wartość energetyczna (kcal) 2040,9, białko ogółem (g) 82,6, tłuszcz ogółem (g) 77,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28,6, węglowodany ogółem (g) 234,75, w tym cukry proste (g) 29,82, błonnik pokarmowy (g) 23,9, sód (mg) 2223,2	**Wartość energetyczna (kcal) 1979,5, białko ogółem (g) 79,2, tłuszcz ogółem (g) 71, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 37,3, węglowodany ogółem (g) 226,8, w tym cukry proste (g) 27, błonnik pokarmowy (g) 23,7, sód (mg) 2117,3**	**Wartość energetyczna (kcal) 2012, białko ogółem (g) 76,1, tłuszcz ogółem (g) 66,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 35,2, węglowodany ogółem (g) 222,1, w tym cukry proste (g) 20,6, błonnik pokarmowy (g) 25,2, sód 2169,5**

Wtorek 20.10.2026			
	Dieta ogólna I	**Dieta łatwostrawna II**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III**
Śniadanie	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Twarożek śmietankowy 30 g (MLE) Pasta z buraka i ciecierzycy 50 g Sałata 35 g Ogórek zielony 30 g	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Twarożek śmietankowy 30 g (MLE) Pasta z buraka i ciecierzycy 50 g Sałata 35 g Ogórek zielony 30 g Kawa z mlekiem 200 ml (MLE)	Chleb razowy 50g 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Sałatka z makaronem ORZO (GLU,PSZE,JAJ) Twarożek śmietankowy 30 g (MLE) Pasta z buraka i ciecierzycy 50 g Sałata 35 g Ogórek zielony 30 g Kawa z mlekiem 200 ml (MLE)

	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE)		
OBIAD	Zupa z fasolki szparagowej 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Kotlety jajeczne z warzywami (100g) (P)(GLU,PSZE, MLE,JAJ,SEL) Ziemniaki 150 g (GLU,PSZE) (G) Surówka z marchewki i selera konserwowego (SEL) 150 g	Krem z białych warzyw z oliwą z oliwek 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Kotlety jajeczne z warzywami (100g) (P)(GLU,PSZE, MLE,JAJ,SEL) Ziemniaki 150 g (GLU,PSZE)(G) Surówka z marchewki i selera konserwowego (SEL) 150 g	Zupa z fasolki szparagowej 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Kotlety jajeczne z warzywami (100g) (P)(GLU,PSZE, MLE,JAJ,SEL) Ziemniaki 150 g (GLU,PSZE)(G) Surówka z marchewki i selera konserwowego (SEL) 150 g
KOLACJA	Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt (GLU, PSZE) Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE) Szynka konserwowa (70g) Sałata 25 g Ogórek 30 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb mieszany pszenny 1 szt. – razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE) Szynka konserwowa (70g) Sałata 25 g Ogórek 30 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE) Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE) Szynka konserwowa (70g) Sałata 25 g Ogórek 30 g Herbata z cytryną 200 ml
II KOLACJA	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)

Podsumowanie dnia:	**I**	**II**	**III**
	Wartość energetyczna (kcal) 1833,5, białko ogółem (g) 79,2, tłuszcz ogółem (g) 68,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28,3 węglowodany ogółem (g) 215,26, w tym cukry proste (g) 33,79, błonnik pokarmowy (g) 24,6, sód (mg) 1861,41	**Wartość energetyczna (kcal) 1815,3 białko ogółem (g) 81,1, tłuszcz ogółem (g) 72,6, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30,7, węglowodany ogółem (g) 230,8, w tym cukry proste (g) 36,8, błonnik pokarmowy (g) 24,8, sód (mg) 1722,5**	**Wartość energetyczna (kcal) 1981,3, białko ogółem (g) 83,5, tłuszcz ogółem (g) 67, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32,7, węglowodany ogółem (g) 221,8, w tym cukry proste (g) 34,1, błonnik pokarmowy (g) 25,7, sód (mg) 2477,8**

ŚRODA 21.10.2026			
	Dieta ogólna I	**Dieta łatwostrawna II**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III**
ŚNIADANIE	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Szynkowa wieprzowa 70 g Dżem owocowy 25 g Sałata 30 g Rzepa biała 35 g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 200 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Szynkowa wieprzowa 70 g Dżem owocowy 25 g Sałata 30 g Rzepa biała 35 g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 200 ml	Pieczywo razowe 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Szynkowa wieprzowa 70 g Ser topiony 10 g (MLE) Sałata 30 g Rzepa biała 35 g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 200 ml
OBIAD	Zupa grysikowa 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Gołąbki w sosie pomidorowym 150 g (GLU, PSZE,SEL)(D)	Zupa grysikowa 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Gołąbki bez zawijania w lekkim sosie pomidorowym 150 g (GLU, PSZE,SEL)(D)	Zupa grysikowa 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Gołąbki w sosie pomidorowym 150 g (GLU, PSZE,SEL)(D)

	Ziemniaki 250 g (G)	Ziemniaki 250 g (G)	Ziemniaki 250 g (G)
KOLACJA	Chleb mieszany pszenny 1 szt– razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% (MLE) Polędwica z warzywami (SEL)70g Sałata 35 g Herbata 200 ml	Chleb mieszany pszenny 1 szt– razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% (MLE) Polędwica z warzywami (SEL) 70 g Sałata 35 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% (MLE) Polędwica z warzywami (SEL)70 g Sałata 35 g Herbata 200 ml
II KOLACJA	Kefir 150 ml (MLE)		

Podsumowanie dnia:	**I**	**II**	**III**
	Wartość energetyczna (kcal) 2058,2, białko ogółem (g) 78,2, tłuszcz ogółem (g) 72,3, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28,2, węglowodany ogółem (g) 244,12, w tym cukry proste (g) 32,46, błonnik pokarmowy (g) 25,4, sód (mg) 1762,55	**Wartość energetyczna (kcal) 2043,9, białko ogółem (g) 88,3, tłuszcz ogółem (g) 75, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 38,2, węglowodany ogółem (g) 241,3, w tym cukry proste (g) 31,8, błonnik pokarmowy (g) 22,7, sód (mg) 1740,5**	**Wartość energetyczna (kcal) 1973,1, białko ogółem (g) 73,6, tłuszcz ogółem (g) 67,8, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 33, węglowodany ogółem (g) 241,8, w tym cukry proste (g) 27,7, błonnik pokarmowy (g) 24,2 , sód (mg) 2552,4**

Czwartek 22.10.2026			
	Dieta ogólna I	**Dieta łatwostrawna II**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III**
ŚNIADANIE	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% (MLE) Dżem owocowy 25 g Ser żółty (50g) (MLE) Sałata 30 g Marchewka 50 g Rzepa biała 50 g Herbata z cytryną 200 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% (MLE) Dżem owocowy 25 g Ser żółty (50g) (MLE) Sałata 30 g Marchewka 50 g Rzepa biała 50 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% (MLE) Serek topiony 10 g (MLE) Ser żółty (50g) (MLE) Sałata 30 g Marchewka 50 g Rzepa biała 50 g Herbata z cytryną 200 ml
OBIAD	Krem z grochu 300 ml (SEL) Schab pieczony w sosie własnym 100 g (GLU,PSZE)(P) Kasza jęczmienna 250 g (G) Buraczki 150 g	Rosół z makaronem 300 ml (SEL) Schab pieczony w sosie własnym 100 g (GLU,PSZE)(P) Kasza jęczmienna 250 g (G) Buraczki 150 g	Krem z grochu 300 ml (SEL) Schab pieczony w sosie własnym 100 g (GLU,PSZE)(P) Kasza jęczmienna 250 g (G) Buraczki 150 g
KOLACJA	Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Twarożek śmietankowy (70g) MLE	Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Twarożek śmietankowy (70g) MLE Czarnuszka 5 g	Pieczywo razowe 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Twarożek śmietankowy (70g) MLE Czarnuszka 5 g

	Czarnuszka 5 g Sałata 30g Rzodkiewka tarta 10 g Herbata z cytryną 250 ml	Sałata 30g Rzodkiewka tarta 10 g Herbata z cytryną 250 ml	Sałata 30g Rzodkiewka tarta 10 g Herbata z cytryną 250 ml
II KOLACJA	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		

Podsumowanie dnia:	**I**	**II**	**III**
	Wartość energetyczna (kcal) 1998,7, białko ogółem (g) 80,2, tłuszcz ogółem (g) 71,3, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 29,2, węglowodany ogółem (g) 217,75, w tym cukry proste (g) 28,94, błonnik pokarmowy (g) 25,4, sód (mg) 2401,5	**Wartość energetyczna (kcal) 1984,5, białko ogółem (g) 91,7, tłuszcz ogółem (g) 70,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 29,2, węglowodany ogółem (g) 224,9, w tym cukry proste (g) 28,3, błonnik pokarmowy (g) 24,8, sód (mg) 2379,9**	**Wartość energetyczna (kcal) 2143,8, białko ogółem (g) 85,6, tłuszcz ogółem (g) 70,4, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 27,6, węglowodany ogółem (g) 253, w tym cukry proste (g) 29,8, błonnik pokarmowy (g) 25,9, sód (mg) 2177,5**

Piątek 23.10.2026			
	Dieta ogólna I	**Dieta łatwostrawna II**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III**
ŚNIADANIE	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 sz Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Polędwica koperkowa (50g) Dżem owocowy 25 g Sałata 30 g Pomidor z czarnuszką 45 g Słonecznik 5 g Herbata 250 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 sz Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Polędwica koperkowa (50g) Dżem owocowy 25 g Sałata 30 g Pomidor z czarnuszką 45 g Słonecznik 5 g Herbata 250 ml	Pieczywo razowe 3 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Polędwica koperkowa (50g) Krakowska sucha (30g) Sałata 30 g Pomidor z czarnuszką 45 g Słonecznik 5 g Herbata 250 ml
OBIAD	Barszcz ukraiński 300 ml (SEL) Kotlety z morszczuka z (GLU,PSZE,SEL,MLE)(P) Ziemniaki 250 g (G) Surówka z kapusty kiszonej 150 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (SEL) Kotlety z morszczuka z (GLU,PSZE,SEL,MLE)(P) Ziemniaki 250 g (G) Surówka z marchewki 150 g	Barszcz ukraiński 300 ml (SEL) Kotlety z morszczuka z (GLU,PSZE,SEL,MLE)(P) Ziemniaki 250 g (G) Surówka z kapusty kiszonej 150 g
KOLACJA	Chleb mieszany pszenny 1 szt– razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 70 g Sałata 35 g Herbata 200 ml	Chleb mieszany pszenny 1 szt– razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 70 g Sałata 35 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 70 g Sałata 35 g Herbata 200 ml
II KOLACJA	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		

Podsumowanie dnia:	**I**	**II**	**III**
	Wartość energetyczna (kcal) 1857,7, białko ogółem (g) 84,6, tłuszcz ogółem (g) 52,4, w tym kwasy	**Wartość energetyczna (kcal) 1891,7, białko ogółem (g) 86,7, tłuszcz ogółem (g) , w tym 72,7 kwasy**	**wartość energetyczna (kcal) 1897,4, białko ogółem (g) 75,5, tłuszcz ogółem (g) 64, w tym kwasy**

	tłuszczowe nasycone (g) 23,7 węglowodany ogółem (g) 276,7, w tym cukry proste (g) 33,3, błonnik pokarmowy (g) 24,7, sód (mg) 2337,5	**tłuszczowe nasycone (g) 32, węglowodany ogółem (g) 260,8, w tym cukry proste (g) 32,6, błonnik pokarmowy (g) 24,5, sód (mg) 2280,3**	**tłuszczowe nasycone (g) 31,6 węglowodany ogółem (g) 236,4, w tym cukry proste (g) 25,05, błonnik pokarmowy (g) 25,1, sód (mg) 2015,7**

Sobota 24.10.2026			
	Dieta ogólna I	**Dieta łatwostrawna II**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III**
ŚNIADANIE	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. Masło 82% 10 g (MLE) Ser żółty (50g) (MLE) Pasta jajeczna z tuńczykiem (50g) (RYB,JAJ) Sałata 30g Ogórek kiszony 35 g Słonecznik 5 g Herbata 250 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt. Masło 82% 10 g (MLE) Ser żółty (50g) (MLE) Pasta jajeczna z tuńczykiem (50g) (RYB,JAJ) Sałata 30 g Ogórek kiszony 35 g Słonecznik 5 g Herbata 250 ml	Pieczywo razowe 3 szt. Masło 82% 10 g (MLE) Ser żółty (50g) (MLE) Pasta jajeczna z tuńczykiem (50g) (RYB,JAJ) Sałata 30 g Ogórek kiszony 35 g Słonecznik 5 g Herbata 250 ml
OBIAD	Kalafiorowa 300 ml (SEL) Makaron z sosem myśliwskim 250 g (GLU,PSZE) (G)	Zupa ziemniaczana 300 ml (SEL) Potrawka z mięsa wieprzowego (GLU,PSZE,MLE,JAJ)(G) Makaron 250 g (G) Surówka z marchewki 150 g	Kalafiorowa 300 ml (SEL) Makaron z sosem myśliwskim 250 g (GLU,PSZE) (G)
KOLACJA	Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Pasztet wieprzowy (70g), Ogórek kiszony 35 g Sałata 20 g Herbata 200 ml	Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Pasztet wieprzowy (70g), Ogórek kiszony 35 g Sałata 20 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Pasztet wieprzowy (70g), Ogórek kiszony 35 g Sałata 20 g Herbata 200 ml
II KOLACJA	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)

Podsumowanie dnia:	**I**	**II**	**III**
	Wartość energetyczna (kcal) 2195, białko ogółem (g) 89,7, tłuszcz ogółem (g) 75,8, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32,4, węglowodany ogółem (g) 238,3, w tym cukry proste (g) 31,6, błonnik pokarmowy (g) 25,2, sód (mg) 2400,2	**Wartość energetyczna (kcal) 1946,4, białko ogółem (g) 79, tłuszcz ogółem (g) 65,2, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32, węglowodany ogółem (g) 245,1, w tym cukry proste (g) 31,6, błonnik pokarmowy (g) 25,4 sód (mg) 2456,3**	**Wartość energetyczna (kcal) 1944,2, białko ogółem (g) 80,6, tłuszcz ogółem (g) 73,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 29,1, węglowodany ogółem (g) 247,3, w tym cukry proste (g) 29,1, błonnik pokarmowy (g) 25,3 sód (mg) 2231,6**

Niedziela 25.10.2026			
	Dieta ogólna I	**Dieta łatwostrawna II**	**Dieta z ograniczoną ilością łatwo przyswajalnych węglowodanów III**
ŚNIADANIE	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Twarożek śmietankowy z czarnuszką (50g) (MLE) Polędwica z warzywami 50 g Sałata 30 g Rzepa biała 35 g Kawa zbożowa 250 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Twarożek śmietankowy z czarnuszką (50g) (MLE) Polędwica z warzywami 50 g Sałata 30 g Rzepa biała 35 g Kawa zbożowa 250 ml	Pieczywo razowe 3 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Twarożek śmietankowy z czarnuszką (50g) (MLE) Polędwica z warzywami 50 g Sałata 30 g Rzepa biała 35 g Kawa zbożowa 250 ml
OBIAD	Zupa grysikowa (SEL,GLU,PSZE) 300 ml Jajko w sosie koperkowym 1 szt. (JAJ,GLU,PSZE,MLE)(G) Ziemniaki puree 250 g(G) Surówka z marchewki i jabłka 150 g	Zupa grysikowa (SEL,GLU,PSZE) 300 ml Jajko w sosie koperkowym 1 szt. (JAJ,GLU,PSZE,MLE)(G) Ziemniaki puree 250 g (G) Surówka z marchewki i jabłka 150 g	Zupa grysikowa (SEL,GLU,PSZE) 300 ml Jajko w sosie chrzanowym 1 szt. (JAJ,GLU,PSZE,MLE)(G) Ziemniaki puree 250 g (G) Surówka z marchewki i jabłka 150 g
KOLACJA	Chleb mieszany pszenny 1 szt.– razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Szynka konserwowa (70 g) Rzepa biała 35 g Sałata 30 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb mieszany pszenny 1 szt.– razowy 2 szt.(GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Szynka konserwowa (70g) Rzepa biała 35 g Sałata 30 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Szynka konserwowa (70g) Rzepa biała 35 g Sałata 30 g Herbata z cytryną 200 ml
II KOLACJA	Jabłko 200 g		

Podsumowanie dnia:	**I**	**II**	**III**
	Wartość energetyczna (kcal) 2385.9, białko ogółem (g) 88.8, tłuszcz ogółem (g) 78, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 37.3, węglowodany ogółem (g) 255.7, w tym cukry proste (g) 38, błonnik pokarmowy (g) 23.7, sód 2408.1 (mg)		**Wartość energetyczna (kcal) 2232,5, białko ogółem (g) 94,8, tłuszcz ogółem (g) 75,8, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 27, węglowodany ogółem (g) 260,1, w tym cukry proste (g) 23,1, błonnik pokarmowy (g) 26,9,**

Poniedziałek 26.10.2026			
	Dieta ogólna I	**Dieta łatwostrawna II**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III**
ŚNIADANIE	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Polędwica z warzywami (50g) Parówka na ciepło 100 g. Musztarda 20 g Sałata 20 g Pomidor z cebulką 45 g Kawa zbożowa 200 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Polędwica z warzywami (50g) Parówka na ciepło 100 g Musztarda 20 g Sałata 20 g Pomidor z cebulką 45 g Kawa zbożowa 200 ml	Pieczywo razowe 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Polędwica z warzywami (50g) Parówka na ciepło 100 g Musztarda 20 g Sałata 20 g Pomidor z cebulką 45 g Kawa zbożowa 200 ml
OBIAD	Zupa jarzynowa 300 ml (SEL), Pulpety w sosie pomidorowym 100 g (GLU,PSZE)(G) Ryż 250 g (GLU,PSZE)(G) Surówka z warzyw mieszanych 150 g	Krem z warzyw 300 ml (SEL) Pulpety w lekkim sosie pomidorowym 100 g (GLU,PSZE)(G) Ryż 250 g (GLU,PSZE)(G) Surówka z warzyw mieszanych 150 g	Zupa jarzynowa 300 ml (SEL) Pulpety w sosie pomidorowym 100 g (GLU,PSZE))G) Ryż 250 g (GLU,PSZE)(G) Surówka z warzyw mieszanych 150 g
KOLACJA	Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Szynka drobiowa (70g) Ogórek zielony 40 g Sałata 20 g Słonecznik 5 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Szynka drobiowa (70g) Ogórek zielony 40 g Sałata 20 g Słonecznik 5 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Szynka drobiowa (70g) Ogórek zielony 40 g Sałata 20 g Słonecznik 5 g Herbata z cytryną 200 ml
II KOLACJA	Kefir 100 ml (MLE)		

Podsumowanie dnia:	**I**	**II**	**III**
	Wartość energetyczna (kcal) 2134.4, białko ogółem (g) 81.2, tłuszcz ogółem (g) 69.2, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30,2, węglowodany ogółem (g) 302,6, w tym cukry proste (g) 32,3, błonnik pokarmowy (g) 24,7, sód (mg) 2078,3	**Wartość energetyczna (kcal) 2045, białko ogółem (g) 71,5, tłuszcz ogółem (g) 70,7, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 31,2, węglowodany ogółem (g) 258,7, w tym cukry proste (g) 34,1, błonnik pokarmowy (g) 24,1, sód (mg) 2140**	**Wartość energetyczna (kcal) 2068,4, białko ogółem (g) 70,3, tłuszcz ogółem (g) 67,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30, węglowodany ogółem (g) 262,9, w tym cukry proste (g) 30,8, błonnik pokarmowy (g) 28, sód (mg) 2490**

Wtorek 27.10.2026			
	Dieta ogólna I	**Dieta łatwostrawna II**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III**
ŚNIADANIE	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem owocowy 25 g Sałata lodowa 30 g Seler naciowy (SEL) 50 g Ogórek zielony 20 g Herbata z cytryną 200 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem owocowy 25 g Sałata lodowa 30 g Seler naciowy (SEL) 50 g Ogórek zielony 20 g Herbata z cytryną 200 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Ser żółty 70 g (MLE) Guacamolle 10 g Sałata lodowa 30 g Seler naciowy (SEL) 50 g Ogórek zielony 20 g Herbata z cytryną 200 ml
OBIAD	Zupa grochowa (SEL, GLU, PSZE) Kopytka z masłem i cebulką 250 g (MLE,GLU,PSZE) (G) Kapusta zasmażana 200 g	Zupa koperkowa (SEL, GLU, PSZE) Kopytka z masłem i bułką tartą 250 g (MLE,GLU,PSZE) (G) Surówka z marchewki 150 g	Zupa grochowa (SEL, GLU, PSZE) Kopytka z masłem i cebulką 250 g (MLE,GLU,PSZE) (G) Kapusta zasmażana 200 g
KOLACJA	Pieczywo mieszane pszenne 1 szt, - razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Twaróg śmietankowy (70g) (MLE) Sałata 30 g Ogórek zielony 20 g Herbata 200 ml	Pieczywo mieszane pszenne 1 szt, - razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Twaróg śmietankowy (70g) (MLE) Sałata 30 g Ogórek zielony 20 g Herbata 200 ml	Pieczywo razowe 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Twaróg śmietankowy (70g) (MLE) Sałata 30 g Ogórek zielony 20 g Herbata 200 ml
II KOLACJA	Jabłko 150 g		

Podsumowanie dnia:	I	II	III
	Wartość energetyczna (kcal) 2081, białko ogółem (g) 79,8, tłuszcz ogółem (g) 76,w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32,2 węglowodany ogółem (g) 251,8, w tym cukry proste (g) 32,3, błonnik pokarmowy (g) 24,9, sód (mg) 2463,3	**Wartość energetyczna (kcal) 2096,4, białko ogółem (g) 97,6, tłuszcz ogółem (g) 74,4, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 37,8, węglowodany ogółem (g) 239,06, w tym cukry proste (g) 32,6, błonnik pokarmowy (g) 23,4, sód (mg) 2548,4**	**Wartość energetyczna (kcal) 2209,8, białko ogółem (g) 94,1, tłuszcz ogółem (g) 73,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32,9 węglowodany ogółem (g) 256,1, w tym cukry proste (g) 29,6, błonnik pokarmowy (g) 26,4, sód (mg) 2260**

1. **Sposoby obróbki termicznej potraw:**

S – smażenie

D – duszenie

G – gotowanie

P – pieczenie

2. **Oznaczenia alergenów :**

GLU PSZ – zboża zawierające gluten, pszenicę

SKO – skorupiaki

JAJ – jaja i pochodne

OZI – orzeszki ziemne i pochodne

RYB – Ryby i pochodne

SOJ – Soja i pochodne

MLE – Mleko i pochodne z laktozą

ORZ – orzechy włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały

SEL – seler i pochodne

GOR – Gorczyca i produkty pochodne

SEZ – Nasiona sezamu i pochodne

SO2 – Dwutlenek siarki/ siarczyny

ŁUB – łubin i produkty pochodne

MCK – Mięczaki i produkty pochodne

MLE b/lak – Produkty bez laktozy

3. **Zastrzega się prawo do zmiany w jadłospisie.**