



## JADŁOSPIS CHORYCH 02-11.10.2026

diety dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

|                      |               | Dieta podstawowa(D01)                                                                                                                                                                                         | Dieta łatwostrawna(D02)                                                                                                                                                | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)                                                                                                                                                          |
|----------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Piątek 02.10.2026    | Śniadanie     | Zupa mleczna 250 ml (1,7)<br>Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)<br>Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11)<br>Masło 15g (7)Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25g<br>Pomidor 50 g | Zupa mleczna 250 ml (1,7)<br>Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)<br>Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)<br>Masło 15 g (7) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7)Sałata 25 g   | Zupa mleczna 250 ml(1,7)<br>Kawa z mlekiem 250 ml(1,7)<br>Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15gPasta z sera białego z warzywami 60 g (7)Sałata 25g Pomidor 50 g |
|                      | II śniadanie  | Banan 120g                                                                                                                                                                                                    | Banan 120g                                                                                                                                                             | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                            |
|                      | Obiad         | Zupa pieczarkowa 400ml(1,3,7,9)<br>Śledź w śmietanie 250g (3,7)<br>Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)<br>Kompot 200ml                                                                               | Rosół jarski 400ml(1,7,9)<br>Ryba dorsz gotowany 100g (4)<br>Sos koperkowy 125ml (1,7)Marchew gotowana120g<br>Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kompot 200ml | Rosół jarski 400ml(1,7,9)<br>Ryba dorsz gotowany 100g (4)<br>Ziemniaki gotowane 180g<br>Marchew 120g Surówka z kapusty 100g<br>Kompot 200ml b/cukru                                                                    |
|                      | Podwieczorek  | Placek drożdżowy własnego wypieku 100g(1,3)<br>Herbata 200 ml                                                                                                                                                 | Placek drożdżowy własnego wypieku 100g(1,3)<br>Herbata 200 ml                                                                                                          | Babka drożdżowa własnego wypieku bez cukru100g(1,3)<br>Herbata 200 ml                                                                                                                                                  |
|                      | Kolacja       | Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11)<br>Masło 15 g (7)Jajko gotowane 60g (3)Miód 15g Sałata 20 g<br>Herbata 250ml                                                                     | Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11)<br>Masło 15 g (7)Jajko gotowane 60g (3)Miód 15gSałata 25 g<br>Herbata 250ml                                                           | Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15g<br>Jajko gotowane60g (3)Szynka z indyka gotowana40gSałata 20gHerbata 250ml                                                |
|                      | Posiłek nocny | Kefir 200ml(7)                                                                                                                                                                                                | Kefir 200ml(7)                                                                                                                                                         | Kefir 200ml(7)                                                                                                                                                                                                         |
| Sobota 03.10.2026    | Śniadanie     | Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)<br>Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11)Masło 15g (7)Kielbasa szynkowa40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Pomidor 50g<br>Herbata 200 ml                          | Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)<br>Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)<br>Masło 15 g (7)<br>Kielbasa szynkowa40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g<br>Herbata 200 ml                 | Kawa z mlekiem 250 ml(1,7)<br>Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15g<br>Kielbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10)Sałata 25g<br>Pomidor50gHerbata 200ml               |
|                      | II śniadanie  | Jogurt naturalny 150g(7)                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 150g(7)                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 150g(7)                                                                                                                                                                                               |
|                      | Obiad         | Zupa brokułowa 400ml (1,7,9)<br>Makaron pełnoziarnisty z białym serem (1,7)200g<br>Kompot 200ml                                                                                                               | Zupa brokułowa 400ml (1,7,9)<br>Makaron pszenny z białym serem (1,7)200g<br>Kompot 200ml                                                                               | Zupa brokułowa 400 ml (1,7,9)<br>Roladki z kurczaka gotowane 100g<br>Ziemniaki gotowane 180g<br>Fasolka gotowana 100g<br>Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot 200ml b/cukru                                          |
|                      | Podwieczorek  | Banan 120 g                                                                                                                                                                                                   | Jabłko pieczone 150g                                                                                                                                                   | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                           |
|                      | Kolacja       | Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11)<br>Masło 15 g (7)Szynka z indyka gotowana50g (3,6,9,10)Pomidor 50gSałata 20g Herbata 250ml                                                       | Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11)<br>Masło 15 g (7)<br>Szynka z indyka gotowana 50g (3,6,9,10)<br>Sałata 25 g Herbata 250ml                                             | Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15g<br>Szynka z indyka gotowana50g (3,6,9,10)Pomidor 50g Sałata 20 g<br>Herbata 250ml                                         |
|                      | Posiłek nocny | Sok warzywny 300ml                                                                                                                                                                                            | Sok warzywny 300ml                                                                                                                                                     | Sok warzywny 300ml                                                                                                                                                                                                     |
| Niedziela 04.10.2026 | Śniadanie     | Kakao 250 ml (1,7)<br>Pieczywo graham 30g<br>Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11)Masło 15g (7)                                                                                                              | Kakao 250 ml (1,7)<br>Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)<br>Parówka z szynki 70g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g                                                 | Kawa z mlekiem 250 ml(1,7)<br>Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70g (1,3,7,11)Masło roślinne15g                                                                                              |

|                         |               |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek 05.10.2026 |               | Kiełbasa śląska parzona 80g <b>(1,3,6,7,9,10)</b> Sałata 25g Pomidor 50g                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                             | Parówka z szynki 70g <b>(1,3,6,7,9,10)</b> Sałata25gPomidor 50g                                                                                                                                                                                                               |
|                         | II śniadanie  | Banan 120g                                                                                                                                                                                                                                                              | Banan 120g                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                         | Obiad         | Zupa pomidorowa z makaronem 400ml <b>(1,3,9)</b> Udziec z indyka pieczony120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Kapusta gotowana150g <b>(7)</b> Kompot 200ml                                                                                         | Zupa pomidorowa z makaronem 400ml <b>(1,3,9)</b> Udziec z indyka gotowany 120gZiemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Sos pietruszkowy 125 ml <b>(1,7)</b> Buraczki gotowane150g <b>(7)</b> Kompot 200ml                       | Zupa pomidorowa z makaronem 400ml <b>(1,3,9)</b> Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z białej kapusty i jabłka 100g Buraczki gotowane150g <b>(7)</b> Kompot 200ml b/cukru                                                                           |
|                         | Kolacja       | Pieczywo graham 30 g <b>(1,3,7,11)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Szynka drobiowa 50g <b>(3,6,9,10)</b> Sałata 20gOgórek 50gHerbata 250ml                                                                                     | Pieczywo pszenne 100g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Szynka drobiowa 50g <b>(3,6,9,10)</b> Sałata 20 g Herbata 250ml                                                                                                               | Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35g Pieczywo graham70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne15g Szynka drobiowa 50g <b>(3,6,9,10)</b> Sałata 20g Ogórek50g Herbata 250ml                                                                                                  |
|                         | Posiłek nocny | Jogurt naturalny 150g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 150g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 150g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                                                              |
|                         | Śniadanie     | Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Jajko gotowane 60 g <b>(3)</b> Polędwica drobiowa 30g <b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 25gPapryka 20 g | Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Jajko gotowane 60 g <b>(3)</b> Polędwica drobiowa 30g <b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 25g             | Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawazbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, pieczywo graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15 g Jajko 50 g <b>(3)</b> Polędwica drobiowa 30g <b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 25g Papryka 20 g |
|                         | II śniadanie  | Jabłko 180 g                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko 180 g                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko 180 g                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                         | Obiad         | Zupa z kaszy 400ml <b>(1,3,7,9)</b> Kotlet schabowy smażony 100g <b>(1,3)</b> Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Surówka z kapusty białej100gKompot 200ml                                                                                             | Zupa z kaszy 400ml <b>(1,3,7,9)</b> Schab gotowany 80g Ziemniaki gotowanepuree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Brokuły gotowane 100gSos koperkowy 125ml <b>(1,3,7)</b> Kompot 200ml                                                             | Zupa z kaszy 400ml <b>(1,3,7,9)</b> Schab gotowany 80g Ziemniaki gotowane 200g Brokuły gotowane100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru                                                                                                                            |
|                         | Podwieczorek  | Bułka mleczna własnego wypieku 80g <b>(1,3,7)</b>                                                                                                                                                                                                                       | Bułka mleczna własnego wypieku 80g <b>(1,3,7)</b>                                                                                                                                                                                           | Bułka mleczna bez cukru własnego wypieku 80g <b>(1,3,7)</b>                                                                                                                                                                                                                   |
|                         | Kolacja       | Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Ser salami 40g <b>(7)</b> , dżem truskawkowy 30gPomidor 50g Ogórek 20gHerbata 250ml                                                                                                      | Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Szynka gotowana 50 g <b>(1,3,6,9,10)</b> dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml                                                                                         | Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g,Pieczywo graham 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Szynka gotowana 50 g <b>(1,3,6,9,10)</b> pomidor50g Ogórek 20g Herbata 250ml                                                                                            |
|                         | Posiłek nocny | Kefir 200ml <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | Kefir 200ml <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                                      | Kefir 200ml <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Wtorek 06.10.2026       | Śniadanie     | Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Pasta z sera białego i z rzodkiewki 80g <b>(7)</b> ,ogórek 50gSałata 20g                          | Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Pasta z sera białego i koperku80g <b>(7)</b> Sałata 20g                                          | Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g ,Pieczywo graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15 g Pasta z sera białego i z rzodkiewki 80g <b>(7)</b> , Sałata 20g,ogórek 50g               |
|                         | II śniadanie  | Banan 120g                                                                                                                                                                                                                                                              | Banan 120g                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                         | Obiad         | Barszcz ukraiński 400ml <b>(1,3)</b> Pulpety gotowane z mięsa drobiowego w sosie koperkowym 300g <b>(1,7)</b> Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Kalafior gotowany100gKompot 200ml                                                                    | Barszcz z makaronem 400ml <b>(1,3)</b> Pulpety gotowane z mięsa drobiowego100g <b>(1,3)</b> Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Sałata z jogurtem naturalnym 100g <b>(7)</b> Kompot 200ml | Zupa warzywna <b>(1,3)</b> Pulpety gotowane z mięsa drobiowego100g <b>(1,3)</b> Ziemniaki gotowane 200g kalafior gotowany100g Surówka z kapusty i jabłka 100g kompot b/cukru                                                                                                  |
|                         | Podwieczorek  | Sok warzywny 330ml                                                                                                                                                                                                                                                      | Sok warzywny 330ml                                                                                                                                                                                                                          | Sok warzywny 330ml                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                     |               |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | Kolacja       | Pieczyno mieszane 70g, graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Szynka konserwowa40g <b>(3,6,9,10)</b> Sałata 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml                                                                            | Pieczyno pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Szynka konserwowa40g <b>(3,6,9,10)</b> Sałata 25g Herbata 250ml                                                                               | Pieczyno pełnoziarniste własnego wypieku 35g ,Pieczyno graham 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Szynka konserwowa40g <b>(3,6,9,10)</b> Sałata 25g Ogórek 20g Herbata 250ml                                                                |
|                     | Posiłek nocny | Jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> bez dodatku cukru                                                                                                                                                                                | Jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> bez dodatku cukru                                                                                                                                                             | Jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> bez dodatku cukru                                                                                                                                                                                                 |
| Środa 07.10.2026    | Śniadanie     | Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczyno graham 30 g, Pieczyno pszenno-żytnie 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Ser salami 50g <b>(7)</b> Pomidor 50g Sałata 20g         | Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczyno pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Ser ziarnisty 70g <b>(7)</b>                                      | Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczyno pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczyno graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Ser ziarnisty 70g <b>(7)</b> Pomidor 50g Sałata 20g         |
|                     | II śniadanie  | Drożdźówka własnego wypieku 80 g <b>(1,3,7)</b>                                                                                                                                                                                 | Drożdźówka własnego wypieku 80 g <b>(1,3,7)</b>                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 180g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                                 |
|                     | Obiad         | Kapuśniak 400ml <b>(1,7,9)</b> Naleśniki z serem 200g <b>(1,3,7)</b> Naleśnik z dżemem 80g <b>(1,3,7)</b> Kompot 200ml                                                                                                          | Zupa koperkowa 400ml <b>(1,7,9)</b> Roladki z kurczaka gotowane 100gZiemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Sos pietruszkowy 125ml <b>(1,7)</b> Brokuły gotowana 120g <b>(1,7)</b> Kompot 200ml | Zupa koperkowa 400ml <b>(1,7,9)</b> Roladki z kurczaka gotowane 100g Ziemniaki z koperkiem 200g Brokuły gotowane100g Surówka z kapusty z jabłkiem100g Kompot b/cukru                                                                             |
|                     | Podwieczorek  | Jabłko 180g                                                                                                                                                                                                                     | Jabłko pieczone 150g                                                                                                                                                                                         | Jabłko 180g                                                                                                                                                                                                                                      |
|                     | Kolacja       | Pieczyno mieszane 70g, graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Jajko gotowane 60g <b>(3)</b> Sałata 20g papryka 30g Herbata 200ml                                                                                     | Pieczyno pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Jajko gotowane 60g <b>(3)</b> Sałata 20g Herbata 200ml                                                                                         | Pieczyno pełnoziarniste własnego wypieku 35g ,Pieczyno graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Jajko gotowane 60g <b>(3)</b> Sałata 20g papryka 30g Herbata 200ml                                                                       |
|                     | Posiłek nocny | Mus owocowy 100ml                                                                                                                                                                                                               | Mus owocowy 100ml                                                                                                                                                                                            | Mus owocowy 100ml                                                                                                                                                                                                                                |
| Czwartek 08.10.2026 | Śniadanie     | Zupa mleczna 350ml <b>(1,7)</b> Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczyno graham 30 g, Pieczyno pszenno-żytnie 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Schab pieczony własnego wyrobu 40g sałata 25g, pomidor 50g | Zupa mleczna 350ml <b>(1,7)</b> Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczyno pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Schab pieczony własnego wyrobu 40g Sałata 25g                      | Zupa mleczna 350ml <b>(1,7)</b> Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczyno pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczyno graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Schab pieczony własnego wyrobu 40g Sałata 25g pomidor 50g |
|                     | II śniadanie  | Sok warzywny 330ml                                                                                                                                                                                                              | Sok warzywny 330ml                                                                                                                                                                                           | Sok warzywny 330ml                                                                                                                                                                                                                               |
|                     | Obiad         | Zupa rosół z makaronem 400ml <b>(1,3,9)</b> Sos potrawkowy 125ml <b>(1,7)</b> Udło gotowane 150g Ryż brązowy gotowany200g Marchewka z groszkiem 120g <b>(1,7)</b> Kompot 200ml                                                  | Zupa rosół jarski 400ml <b>(1,3,9)</b> Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Udło gotowane 150g Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana 120g <b>(1,7)</b> Kompot 200ml                                         | Zupa rosół jarski 400ml <b>(1,3,9)</b> Udło gotowane150g <b>(1,7)</b> Ryż brązowy 180g Surówka z kapusty i jabłka 100g Buraczki gotowane120gKompot b/cukru                                                                                       |
|                     | Podwieczorek  | Kisiel z owocami 200ml                                                                                                                                                                                                          | Kisiel z owocami 200ml                                                                                                                                                                                       | Kisiel z owocami 200ml                                                                                                                                                                                                                           |
|                     | Kolacja       | Pieczyno mieszane 70g, graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło15g <b>(7)</b> Kiełbasa szynkowa 50g <b>(1,3, 9)</b> Pomidor 50g, Ogórek 20g Herbata 200ml                                                                             | Pieczyno pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Kiełbasa szynkowa 50g <b>(1,3, 9)</b> Sałata 20 g Herbata 200ml                                                                               | Pieczyno pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczyno graham 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Kiełbasa szynkowa 50g <b>(1,3, 9)</b> Sałata 20 g Ogórek 20 gHerbata 200ml                                                               |
|                     | Posiłek nocny | Jogurt naturalny 150g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny 150g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 150g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                                 |
| Piątek09.10.2026    | Śniadanie     | Zupa mleczna 350ml <b>(1,7)</b> Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczyno graham 30 g, Pieczyno pszenno-żytnie 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Pasta twarogowa 60g <b>(7)</b> Sałata 25g Ogórek 20g       | Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczyno pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Pasta twarogowa 60g <b>(7)</b> Sałata 25g                         | Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczyno pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczyno graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Pasta twarogowa 60g <b>(7)</b> Sałata 25g, Ogórek 20g       |
|                     | II śniadanie  | Drożdźówka własnego wypieku 80 g <b>(1,3,7)</b>                                                                                                                                                                                 | Drożdźówka własnego wypieku 80 g <b>(1,3,7)</b>                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 180g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                                 |

|                      |               |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | Obiad         | Zupa pomidorowa z ryżem 400ml <b>(1,7,9)</b><br>Ryba Dorsz smażony 100g <b>(1,3,4)</b><br>Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Surówka z kapusty białej 150g Kompot 200ml                                  | Zupa pomidorowa z ryżem 400ml <b>(1,7,9)</b><br>Ryba gotowana Dorsz100g <b>(1,3,4)</b><br>Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Kalafior gotowany 150g Kompot 200ml                      | Zupa pomidorowa ryżem 400ml <b>(1,7,9)</b><br>Ryba gotowana Dorsz100g <b>(1,3,4)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Surówka z kapusty i jabłka 100g<br>Fasolka gotowana 80g<br>Kompot b/cukru                                           |
|                      | Podwieczorek  | Jabłko pieczone 180g                                                                                                                                                                                                       | Jabłko pieczone 180g                                                                                                                                                                                    | Jabłko pieczone 180g                                                                                                                                                                                                                   |
|                      | Kolacja       | Pieczywo pszenno-żytnie 70g , graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b><br>Jajko gotowane 60g <b>(3)</b> Pomidor 50g, Sałata 20gHerbata 200ml                                                                      | Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Jajko gotowane 60g <b>(3)</b> Sałata 20gHerbata 200ml                                                                                    | Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15gJajko gotowane 60g <b>(3)</b> Pomidor 50g Sałata 20gHerbata 200ml                                                              |
|                      | Posiłek nocny | Owsianka z owocami 150g <b>(1,7)</b>                                                                                                                                                                                       | Owsianka z owocami 150g <b>(1,7)</b>                                                                                                                                                                    | Owsianka z owocami 150g <b>(1,7)</b>                                                                                                                                                                                                   |
| Sobota 10.10.2026    | Śniadanie     | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> <b>(1,7)</b> Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Ser salami 40g <b>(7)</b> Pomidor 50g Sałata 20 g                       | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> <b>(1,7)</b> Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> kiełbasa szynkowa 40g <b>(1,3, 9)</b> Dżem truskawkowy 30g Sałata 20 g                                 | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> <b>(1,7)</b> Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> ser salami 40g <b>(7)</b> Masło roślinne 15 gPomidor 50g Sałata 20 g                     |
|                      | II śniadanie  | Bułka mleczna własnego wypieku 80g <b>(1,3,7)</b>                                                                                                                                                                          | Bułka mleczna własnego wypieku 80g <b>(1,3,7)</b>                                                                                                                                                       | Bułka mleczna własnego wypieku b/cukru 80g <b>(1,3,7)</b>                                                                                                                                                                              |
|                      | Obiad         | Zupa fasolowa 400ml <b>(1,7,9)</b><br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g<br>Gzik 100 g <b>(7)</b> Masło 15g <b>(7)</b><br>Kompot 200ml                                                                                    | Zupa krupnik 400ml <b>(1,7,9)</b><br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g<br>Gzik 100 g <b>(7)</b> Masło 15g <b>(7)</b><br>Kompot 200ml                                                                  | Zupa krupnik 400ml <b>(1,7,9)</b><br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Gzik 100 g <b>(7)</b><br>Brokuł gotowany 100g<br>Surówka z marchewki i jabłka 100g<br>Kompot b/cukru                                                                   |
|                      | Podwieczorek  | Babka drożdżowa 150g <b>(1,3,7)</b> Herbata 200ml                                                                                                                                                                          | Babka drożdżowa 150g <b>(1,3,7)</b> Herbata 200ml                                                                                                                                                       | Babka drożdżowa bez cukru 150g <b>(1,3,7)</b> Herbata 200ml                                                                                                                                                                            |
|                      | Kolacja       | Pieczywo pszenno – żytnie 70g, graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Polędwica drobiowa50g <b>(1,3,6,9,10)</b> Pomidor 50g Herbata 200ml                                                                       | Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Polędwica drobiowa 50g <b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 20g Herbata 200ml                                                                      | Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Polędwica drobiowa 50g <b>(1,3,6,9,10)</b> Pomidor 50g Herbata 200ml                                                           |
|                      | Posiłek nocny | Sok warzywny 300 ml                                                                                                                                                                                                        | Sok warzywny 300 ml                                                                                                                                                                                     | Sok warzywny 300 ml                                                                                                                                                                                                                    |
|                      | Posiłek nocny | Sok warzywny 300 ml                                                                                                                                                                                                        | Sok warzywny 300 ml                                                                                                                                                                                     | Sok warzywny 300 ml                                                                                                                                                                                                                    |
| Niedziela 11.10.2026 | Śniadanie     | Kakao 250ml <b>(1,7)</b> Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Kiełbasa śląska parzona 80g <b>(1,3,6,9,10)</b> , Pomidor 50g | Kakao 250ml <b>(1,7)</b> Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pszenne 100g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Parówka z szynki 70g <b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 20g                    | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15 Parówka z szynki 70g <b>(1,3,6,9,10)</b> Pomidor 50g Sałata 20g                     |
|                      | II śniadanie  | Jabłko180 g                                                                                                                                                                                                                | Jabłko pieczone 150g                                                                                                                                                                                    | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                           |
|                      | Obiad         | Zupa brokułowa 400ml <b>(1,3,7,9)</b><br>Szynka pieczona 100g Ziemniaki gotowane puree 250g <b>(1,7)</b> Sos pieczeniowy 125ml <b>(1,7)</b> Buraczki gotowane150g <b>(1,7)</b> Kompot 200ml                                | Zupa rosół jarski 400ml <b>(1,3,7,9)</b><br>Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Szynka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Buraczki gotowane 150g <b>(1,7)</b> Kompot 200ml | Zupa rosół jarski 400ml <b>(1,3,7,9)</b> Szynka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g <b>(7)</b> Buraczki gotowane 150g <b>(1,7)</b> Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml |
|                      | Kolacja       | Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Szynka drobiowa 50g <b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 25g Papryka 20gHerbata 200ml                                                                 | Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Szynka drobiowa 50g <b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 25gHerbata 200ml                                                                           | Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g ,Pieczywo graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15gSzynka drobiowa 50g <b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 25g Papryka 20gHerbata 200ml                                                     |
|                      | Posiłek nocny | Jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> bez dodatku cukru                                                                                                                                                                           | Jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> bez dodatku cukru                                                                                                                                                        | Jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> bez dodatku cukru                                                                                                                                                                                       |

#### PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE:

-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki, 3-jaja, 4-ryby, 5-orzeszki ziemne, 6-soja, 7-mleko, 8-orzechy, 9-seler, 10-gorczyca, 11-nasiona sezamu, 2-dwutlenek siarki i siarczanu, 13-lubin, 14-mięczaki

ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ ZMIAN W JADŁOSPISIE

| dieta podstawowa C01                                        |      |        |         |            |             |       |        |         |
|-------------------------------------------------------------|------|--------|---------|------------|-------------|-------|--------|---------|
| DATA                                                        | KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | KW.TŁ.NAS. | WEGLOWODANY | CUKRY | SÓD    | BŁONNIK |
| 2.10.2026                                                   | 2351 | 93,4   | 69,4    | 30,1       | 354         | 49,8  | 1521   | 30      |
| 3.10.2026                                                   | 2111 | 88,9   | 70,7    | 32,4       | 308,7       | 54    | 1880   | 31,3    |
| 4.10.2026                                                   | 1917 | 83,5   | 65,4    | 27,3       | 275,5       | 44,3  | 2116   | 29,1    |
| 5.10.2026                                                   | 2490 | 99,52  | 79,72   | 35,45      | 368,18      | 38,14 | 2101,6 | 29,5    |
| 6.10.2026                                                   | 2090 | 86,27  | 69,38   | 32,43      | 308,97      | 39,45 | 1809,9 | 27,49   |
| 7.10.2026                                                   | 2308 | 86,4   | 69,4    | 30,62      | 348         | 62,2  | 2122   | 20      |
| 8.10.2026                                                   | 2321 | 92,81  | 67,62   | 30,43      | 366,93      | 43,03 | 2527,1 | 25,65   |
| 9.10.2026                                                   | 2305 | 81,8   | 67,7    | 31,7       | 370,3       | 40,4  | 1392   | 30,2    |
| 10.10.2026                                                  | 2290 | 83,6   | 79,9    | 36         | 338         | 43,9  | 1692   | 33,7    |
| 11.10.2026                                                  | 2306 | 85,9   | 75,2    | 32         | 347         | 49    | 2016   | 32,4    |
| dieta łatwostrawna C02                                      |      |        |         |            |             |       |        |         |
| DATA                                                        | KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | KW.TŁ.NAS. | WEGLOWODANY | CUKRY | SÓD    | BŁONNIK |
| 2.10.2026                                                   | 2159 | 81,7   | 57      | 28,6       | 352         | 50,9  | 1797   | 26,2    |
| 3.10.2026                                                   | 1934 | 76,8   | 60,7    | 27         | 292         | 53,8  | 2246   | 25,2    |
| 4.10.2026                                                   | 1865 | 73,7   | 57      | 25,8       | 285         | 43,9  | 2212   | 23,1    |
| 5.10.2026                                                   | 2490 | 99,52  | 79,72   | 35,45      | 368,18      | 38,14 | 2101,6 | 29,5    |
| 6.10.2026                                                   | 2090 | 86,27  | 69,38   | 32,43      | 308,97      | 39,45 | 1809,9 | 27,49   |
| 7.10.2026                                                   | 2308 | 86,4   | 69,4    | 30,62      | 348         | 62,2  | 2122   | 20      |
| 8.10.2026                                                   | 2321 | 92,81  | 67,62   | 30,43      | 366,93      | 43,03 | 2527,1 | 25,65   |
| 9.10.2026                                                   | 2305 | 81,8   | 67,7    | 31,7       | 370,3       | 40,4  | 1392   | 30,2    |
| 10.10.2026                                                  | 2076 | 77,3   | 74,2    | 33,6       | 296         | 54,8  | 1596   | 24      |
| 11.10.2026                                                  | 2103 | 87,2   | 63,6    | 29,1       | 320         | 50,5  | 1706   | 28      |
| dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03 |      |        |         |            |             |       |        |         |
| DATA                                                        | KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | KW.TŁ.NAS. | WEGLOWODANY | CUKRY | SÓD    | BŁONNIK |
| 2.10.2026                                                   | 2014 | 82,6   | 65,7    | 16,3       | 301,2       | 36,8  | 1553   | 30,8    |
| 3.10.2026                                                   | 1815 | 77,2   | 66,5    | 16,8       | 255,6       | 25,8  | 1985   | 33      |
| 4.10.2026                                                   | 1865 | 81,3   | 71,7    | 17,1       | 251,1       | 30,2  | 2108   | 29,1    |
| 5.10.2026                                                   | 2150 | 96,02  | 66,82   | 20,15      | 324,08      | 43,04 | 1796,6 | 37,4    |
| 6.10.2026                                                   | 2154 | 99,47  | 69,98   | 21,23      | 309,97      | 58,15 | 2255,9 | 33,39   |
| 7.10.2026                                                   | 2315 | 88,2   | 76,8    | 22,72      | 339,5       | 78,2  | 2412   | 31,4    |
| 8.10.2026                                                   | 2136 | 103,01 | 69,72   | 20,93      | 301,53      | 32,33 | 2469,1 | 31,35   |
| 9.10.2026                                                   | 2359 | 90,4   | 73,8    | 20         | 362,5       | 51,2  | 1625   | 34,2    |
| 10.10.2026                                                  | 2063 | 99,94  | 68,7    | 20,64      | 288,76      | 32,1  | 1911,4 | 29,7    |
| 11.10.2026                                                  | 2087 | 84,2   | 66,6    | 16,4       | 315,2       | 36,8  | 1553   | 32      |