

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETA PODSTAWOWA 28.09-7.10.2026

(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
28.09.2026 Poniedziałek En: 2786kcal B: 105g W: 342g C: 45g T: 106g w tym nasycone: 59g błonnik: 126g sól: 8 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kielbasa kanapkowa (40g) 9 ser żółty (40g) 7 jabłko 120g herbata 250ml	Zupa koperkowa z makaronem (300ml) ^{9,1} żeberka duszone (140) 1 ziemniaki gotowane (300g) surówka z pora (100g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 dżem 50g herbata 250ml	Jogurt naturalny (150g) 7
29.09.2026 Wtorek En: 2407kcal B: 110g W: 303g C: 99g T: 83g w tym nasycone: 40g błonnik: 48g sól: 7,3 g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, jajo (50g) 3 kielbasa szynkowa (40g) 6 gruszka 120g herbata 250ml	Barszcz czerwony (300ml) ^{1,7,9} gołąbki pieczone (250g) sos pomidorowy ^{1,9} ziemniaki gotowane (300g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) ^{1,6,7,10} mielonka (40g) ^{1,6,9} pomidor 70g herbata 250ml	Sok warzywny (220ml)
30.09.2026 Środa En: 2553kcal B: 114g W: 278g C: 96g T: 114g w tym nasycone: 54g błonnik: 40g sól: 9 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, polędwica sopocka (40g) 6 mielonka (40g) ^{1,6,9} pomidor 70g herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) 9 zrazy z kurczaka pieczone (220g) ^{1,3,7} ziemniaki gotowane (300g) sałatka grecka 100g kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kielbasa golonkowa (40g) 6 parówka cienka (70g) 6 keczup 5g brzoskwinia 120g herbata 250ml	Serek owocowy (150ml) ⁷

1.10.2026 Czwartek En: 2636cakl B: 113g W: 331 g C: 118g T: 91g w tym nasycone: 38g błonnik: 50g sól: 6,5 g	Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) paprykarz (40g)4 śliwka 50g herbata 250ml	Żurek z ziemniakami(300ml) 7,9 bitka wołowa duszona (100g) 1 ziemniaki gotowane(300g) ćwikła 100g kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7 szynka wędzona (40g) 6,1,9 papryka 70g herbata 250ml	Skyr (150ml)7
2.10.2026 Piątek En: 2712kcal B: 102g W: 332g C: 131g T: 109g w tym nasycone: 45g błonnik: 40g sól: 9,8 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, twaróg półtłusty (40g) 7 miód nat. 25g kiełbasa krakowska (40g) 6,9 Pomarańcza 100g herbata 250ml	Zupa pieczarkowa z zacierką (300ml) 9,1,3 ryba panierowana smażona(140g) 1,4,3 ziemniaki gotowane (300g) surówka z kapusty kiszzonej (100g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami owsia- nymi(330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 pasta rybna (40g) 4 ogórek kiszony (70g) herbata 250ml	Jogurt pitny (250ml)7
3.10.2026 Sobota En: 2862kcal B: 114g W: 306g C: 112g T: 126g w tym nasycone: 61 g błonnik: 48g sól: 9,3 g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kiełbasa parówkowa (40g) 6 keczup 10g kiełbasa szynkowa (40g) 6 nektarynka 70g herbata 250ml	Krupnik (300ml) 1,9 karkówka pieczona (130g) ziemniaki gotowane (300g) fasolka szparagowa gotowana z masłem i bułką tartą (120g) 1,7 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, jajo (50g) 3 kiełbasa kanapkowa (40g) 9 gruszka 120g herbata 250ml	Jabłko pieczone 120g
4.10.2026 Niedziela En: 2376kcal B: 100g W: 283 g C: 108g T: 87g w tym nasycone: 38g błonnik: 41g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, ser topiony (40g) 7 ogonówka (40g) 6 brzoskwinia 120g herbata 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem(300ml) 1,9,7 klopsik pieczony (120g) 1,3 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) surówka z papryki (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, połędwica sopocka (40g) 6 pasztet drobiowy (40g) 6 pomidor 70g herbata 250ml	Sok owocowy (250ml)

sól: 9,3g				
5.10.2026 Poniedziałek En: 2336kcal B: 81g W: 322g C: 94g T: 75g w tym nasycone: 36g błonnik: 51g sól: 8,5 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7 kielbasa żywiecka (40g) jabłko 120g herbata 250ml	Zupa koperkowa z kluskami (300ml) 9,1,3 bigos duszony (250g) 1,6,9,10,12 ziemniaki gotowane(300g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 filet z kurczaka wędzony (40g)6,9 ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Herbatniki (50g)1,7, 3
6.10.2026 Wtorek En: 2804kcal B: 114g W: 367g C: 141g T: 97g w tym nasycone: 47g błonnik: 41g sól: 8,6 g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , ma- słem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 kielbasa golonkowa (40g) 6 śliwka 50g herbata 250ml	Zupa ogonowa z zacierką (300ml) 1,7,9 kotlet schabowy smażony(120g) 1,3 ziemniaki gotowane(300g) surówka z ogórka kiszzonego (100g)10 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kielbasa szynkowa (40g) 6 twaróg (40g) 7 dżem 50g pomarańcza 100g herbata 250ml	Jogurt owocowy (150ml) 7

7.10.2026 Środa En: 2342kcal B: 108g W: 273g C: 82g T: 85g w tym nasycone: 40g błonnik: 45g sól: 8 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kielbasa żywiecka (40g) jajo (50g) 3 papryka 70g herbata 250ml	Krupnik ryżowy (300ml) 9 łopatka duszona (140g) 1 ziemniaki gotowane(300g) surówka z rzepy (100g) 7 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 kielbasa krakowska (40g) 6 nektarynka 100g herbata 250ml	Bułka drożdżowa (100g) 1,7,3
---	--	--	--	------------------------------

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETY ŁATWOSTRAWNEJ 28.09-7.10.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCY
28.09.2026 Poniedziałek En: 2771kcal B: 123g W: 351g C: 40g T: 93g w tym nasycone: 49g błonnik: 127g sól: 7,9 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kielbasa kanapkowa (40g) 9 kielbasa krakowska (40g) 6,9 jabłko 120g herbata 250ml	Zupa koperkowa z makaronem (300ml) 9,1 mięso zapiekane (120) 1,3 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) surówka z marchwi (100g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 dżem 50g herbata 250ml	Jogurt naturalny (150g) 7
29.09.2026 Wtorek En: 2542kcal B: 113g W: 321g C: 100g T: 88g w tym nasycone: 43g błonnik: 44g sól: 7 g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 kielbasa szynkowa (40g) 6 gruszka 120g herbata 250ml	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 gałka z ryżem gotowana (100g) sos pomidorowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) surówka z selera korzeniowego (100g) 7,9 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 mielonka (40g) 1,6,9 pomidor 70g herbata 250ml	Sok warzywny (220ml)
30.09.2026	Kawa z mlekiem (250ml)1,7	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) 9	Kawa z mlekiem (250ml)1,7	Serek owocowy (150ml)7

Środa En: 2669kcal B: 127g W: 306g C: 106g T: 104g w tym nasycone: 49g błonnik: 31g sól: 8 g	Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, połędwica sopočka (40g) 6 mielonka (40g) 1,6,9 pomidor 70g herbata 250ml	filet z kurczaka gotowany (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) marchew duszona 100g 1 kompot (250ml)	Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa golonkowa (40g) 6 parówka cienka (70g) 6 keczup 10g brzoskwinia 120g herbata 250ml	
1.10.2026 Czwartek En: 2697kcal B: 120g W: 354 g C: 137g T: 91g w tym nasycone: 35g błonnik: 42g sól: 5,6 g	Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) paprykarz (40g)4 śliwka 50g herbata 250ml	Żurek z ziemniakami(300ml) 7,9 bitka wołowa gotowana (100g) ziemniaki gotowane(300g) buraczki 100g kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7 szynka wędzona (40g) 6,1,9 jabłko 120g herbata 250ml	Skyr (150ml)7
2.10.2026 Piątek En: 2570kcal B: 100g W: 343g C: 132g T: 89g w tym nasycone: 35g błonnik: 23g sól: 7,6 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg półtłusty (40g) 7 miód nat. 25g kiełbasa krakowska (40g) 6,9 Pomarańcza 100g herbata 250ml	Zupa pieczarkowa z zacierką (300ml) 9,1,3 zapiekanka z ryby (120g) 1,4,3 ziemniaki gotowane (300g) sałata z olejem (50g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi(330ml) 7,1 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy(80g) 1 , masłem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 pasta rybna (40g) 4 ogórek kiszony (70g) herbata 250ml	Jogurt pitny (250ml)7
3.10.2026 Sobota En: 2769kcal B: 127g W: 320g C: 115g T: 106g w tym nasycone: 48g błonnik: 41g sól: 7,9 g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa parówkowa (40g) 6 keczup 10g kiełbasa szynkowa (40g) 6 nektarynka 70g herbata 250ml	Krupnik (300ml) 1,9 filet z indyka gotowany (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) surówka z pomidorów (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 kiełbasa kanapkowa (40g) 9 gruszka 120g herbata 250ml	Jabłko pieczone 120g

4.10.2026 Niedziela En: 2404kcal B: 105g W: 297 g C: 113g T: 86g w tym nasycone: 35g błonnik: 39g sól: 9g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa golonkowa (40g) 6 ogonówka (40g) 6 brzoskwinia 120g herbata 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem(300ml) ^{1,9,7} gałka gotowana (100g) 1,3 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) surówka z selera naciowego (100g) 7 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany pytlowy(80g) 1 , masłem (10g) 7, połędwica sopocka (40g) 6 pasztet drobiowy (40g) 6 pomidor 70g herbata 250ml	Sok owocowy (250ml)
5.10.2026 Poniedziałek En: 2359kcal B: 94g W: 306g C: 86g T: 84g w tym nasycone: 39g błonnik: 37g sól: 7,6 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7 kiełbasa żywiecka (40g) jabłko 120g herbata 250ml	Zupa koperkowa z kluskami (300ml) ^{9,1,3} bitka wołowa gotowana (100g) 1 ziemniaki gotowane(300g) sałata z olejem (50g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, mielonka (40g) ^{1,6,9} filet z kurczaka wędzony (40g) ^{6,9} ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Herbatniki (50g) ^{1,7, 3}
6.10.2026 Wtorek En: 2823kcal B: 117g W: 382g C: 148g T: 94g w tym nasycone: 43g błonnik: 38g sól: 6,4 g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, mortadela (40g) ^{1,6} kiełbasa golonkowa (40g) 6 śliwka 50g herbata 250ml	Zupa ogonowa z zacierką (300ml) ^{1,7,9} schab gotowany (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane(300g) surówka z marchwi (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany pytlowy(80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa szynkowa (40g) 6 twaróg (40g) 7 dżem 50g pomarańcza 100g herbata 250ml	Jogurt owocowy (150ml) 7
7.10.2026 Środa En: 2548kcal B: 115g W: 312g C: 100g T: 89g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) jajo (50g) 3 jabłko 120g herbata 250ml	Krupnik ryżowy (300ml) 9 mięso zapiekane(120g) ^{1,3} sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane(300g) surówka z pomidorów(100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) ^{1,6,7,10} kiełbasa krakowska (40g) 6 nektarynka 100g herbata 250ml	Bułka drożdżowa (100g) ^{1,7,3}

w tym nasycone: 39g błonnik: 39g sól: 7,2 g				
--	--	--	--	--

JADŁOSPIS DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 28.09-7.10.2026

(jadłospis może ulec zmianie)

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
28.09.2026 Poniedziałek En: 2626kcal B: 116g W: 343g C: 124g T: 87g w tym nasycone: 47g błonnik: 44g sól: 8 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- śłem (10g) 7, kiełbasa kanapkowa (40g) 9 ser żółty (40g) 7 jablko 120g herбата 250ml	Zupa koperkowa z makaronem (300ml) 9,1 mięso zapiekane (120) 1,3 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) surówka z pora (100g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami jęczmieniowymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- śłem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 połudwica (50g) 6 herбата 250ml	Jogurt naturalny (150g) 7
29.09.2026 Wtorek En: 2474kcal B: 109g W: 314g C: 97g T: 86g w tym nasycone: 43g błonnik: 59g sól: 7,5 g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- śłem (10g) 7, jajo (50g) 3 kiełbasa szynkowa (40g) 6 gruszka 120g herбата 250ml	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 gałka z ryżem gotowana (100g) 1 sos pomidorowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- śłem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 mielonka (40g) 1,6,9 pomidor 70g herбаты 250ml	Sok warzywny (220ml)
30.09.2026 Środa En: 2300kcal B: 127g W: 271g C: 82g T: 81g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- śłem (10g) 7, połudwica sopocka (40g) 6 mielonka (40g) 1,6,9 pomidor 70g herбаты 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) 9 filet z kurczaka gotowany (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) sałatka grecka 100g kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- śłem (10g) 7, kiełbasa gołonkowa (40g) 6 parówka cienka (70g) 6 keczup 10g brzoskwinia 120g	Serek wiejski (150ml)7

w tym nasycone: 41g błonnik: 42g sól: 9,9 g			herbata 250ml	
1.10.2026 Czwartek En: 2699cakl B: 139g W: 281 g C: 108g T: 108g w tym nasycone: 45g błonnik: 43g sól: 6,7 g	Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) paprykarz (40g)4 śliwka 50g herbata 250ml	Żurek z ziemniakami(300ml) 7,9 bitka wołowa gotowana (100g) 1 ziemniaki gotowane(300g) ćwikła 100g kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7 szynka wędzona (40g) 6,1,9 papryka 70g herbata 250ml	Skyr (150ml)7
2.10.2026 Piątek En: 2522kcal B: 96g W: 339g C: 131g T: 88g w tym nasycone: 35g błonnik: 42g sól: 9,8 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, twaróg półtłusty (40g) 7 kiełbasa krakowska (40g) 6,9 Pomarańcza 100g herbata 250ml	Zupa pieczarkowa z zacierką (300ml) 9,1,3 zapiekanka z ryby (120g) 1,4,3 ziemniaki gotowane (300g) surówka z kapusty kiszanej (100g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami owsia- nymi(330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 pasta rybna (40g) 4 ogórek kiszony (70g) herbata 250ml	Jogurt pitny (250ml)7
3.10.2026 Sobota En: 2814kcal B: 155g W: 296g C: 100g T: 109g w tym nasycone: 55 g błonnik: 43g sól: 9,7 g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kiełbasa parówkowa (40g) 6 keczup 10g kiełbasa szynkowa (40g) 6 nektarynka 70g herbata 250ml	Krupnik (300ml) 1,9 filet z indyka gotowany (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) fasolka szparagowa gotowana z masłem i bułką tartą (120g) 1,7 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, jajo (50g) 3 kiełbasa kanapkowa (40g) 9 gruszka 120g herbata 250ml	Serek wiejski (150ml)7

4.10.2026 Niedziela En: 2288kcal B: 103g W: 272 g C: 97g T: 84g w tym nasycone: 34g błonnik: 39g sól: 8,7g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, ser topiony (40g) 7 ogonówka (40g) 6 brzoskwinia 120g herbata 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem(300ml) ^{1,9,7} gałka gotowana (100g) 1,3 sos jarzynowy 1,9 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) surówka z papryki (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, polędwica sopočka (40g) 6 pasztet drobiowy (40g) 6 pomidor 70g herbata 250ml	Sok pomidorowy (250ml)
5.10.2026 Poniedziałek En: 2119kcal B: 103g W: 263g C: 72g T: 35g w tym nasycone: 42g błonnik: 44g sól: 7,3 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7 kiełbasa żywiecka (40g) jabłko 120g herbata 250ml	Zupa koperkowa z kluskami (300ml) ^{9,1,3} bitka wołowa gotowana (100g) 1 ziemniaki gotowane(300g) sałata z olejem (50g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, mielonka (40g) ^{1,6,9} filet z kurczaka wędzony (40g) ^{6,9} ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Skyr (150ml) 7
6.10.2026 Wtorek En: 2686kcal B: 113g W: 349g C: 126g T: 92g w tym nasycone: 43g błonnik: 44g sól: 8,6g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , ma- słem (10g) 7, mortadela (40g) ^{1,6} kiełbasa gołonkowa (40g) 6 śliwka 50g herbata 250ml	Zupa ogonowa z zacierką (300ml) ^{1,7,9} schab gotowany (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane(300g) surówka z ogórka kiszzonego (100g) ¹⁰ kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kiełbasa szynkowa (40g) 6 twaróg (40g) 7 pomarańcza 100g herbata 250ml	Jogurt naturalny (150ml) 7
7.10.2026 Środa En: 2333kcal B: 108g W: 280g C: 88g T: 84g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) jajo (50g) 3 papryka 70g herbata 250ml	Krupnik ryżowy (300ml) 9 mięso zapiekane(120g) ^{1,3} sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane(300g) surówka z rzepy (100g) 7 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) ^{1,6,7,10} kiełbasa krakowska (40g) 6 nektarynka 100g herbata 250ml	Sok warzywny 250ml

w tym nasycone: 39g błonnik: 47g sól: 8,2 g				
---	--	--	--	--

JADŁOSPIS DIETY POOPERACYJNEJ 28.09-7.10.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
28.09.2026 Poniedziałek En: 1670kcal B: 72g W: 228g C: 66g T: 53g w tym nasycone: 27g błonnik: 26g sól: 2,6g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 7,1 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 łopatka mielona (100g) ziemniaki (300g) marchew mielona (120g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
29.09.2026 Wtorek En: 1597kcal B: 65g W: 216g C: 61g T: 54g w tym nasycone: 28g błonnik: 22g sól: 3,2 g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Barszcz czerwony przecierany (300ml) 9 gałka (100g) 1 ziemniaki (300g) marchew mielona (120g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
30.09.2026 Środa En: 1794kcal B: 75g W: 228g C: 65g T: 63g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 7,1 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 kurczak mielony 100g ziemniaki (300g) marchew mielona (120g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata

w tym nasycone: 29g błonnik:26g sól: 2,5 g			
1.10.2026 Czwartek En: 1711kcal B: 74g W: 222 g C: 61g T: 58g w tym nasycone: 30g błonnik:22g sól: 2,9 g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 7,1 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 wołowina mielona (100g) ziemniaki (300g) marchew mielona (120g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
2.10.2026 Piątek En: 1512kcal B: 57g W: 227g C: 65g T: 43g w tym nasycone: 23g błonnik:26g sól: 2 g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 ryba mielona (100g) 4 ziemniaki (300g) marchew mielona (120g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 7,1 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
3.10.2026 Sobota En:1626kcal B: 71g W: 230g C: 66g T: 47g w tym nasycone: 25 g błonnik:23g sól: 2,9 g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 indyk mielony (100g) ziemniaki (300g) buraki mielone (120g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata

4.10.2026 Niedziela En: 1715kcal B: 68g W: 237 g C: 66g T: 55g w tym nasycone: 28g błonnik:26g sól: 2,9g	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 gałka (100g) 1 ziemniaki (300g) marchew mielona (120g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
5.10.2026 Poniedziałek En: 1745kcal B: 73g W: 227g C: 65g T: 60g w tym nasycone: 30g błonnik:26g sól: 2,2 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 7 ,1 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 wołowina mielona (100g) ziemniaki (300g) marchew mielona (120g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
6.10.2026 Wtorek En: 1714kcal B: 71g W: 228g C: 66g T: 57g w tym nasycone: 28g błonnik:24g sól: 2,2 g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 schab mielony (100g) ziemniaki (300g) marchew mielona (120g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
7.10.2026 Środa En: 1663kcal B: 70g W: 228g C: 65g T: 53g w tym nasycone: 27g błonnik:26g sól: 2,6g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 łopatka mielona (120g) ziemniaki (300g) marchew mielona (120g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 7,1 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETY KLEIKOWEJ 28.09-7.10.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
28.09.2026 Poniedziałek En: 510kcal B: 15g W: 105g C: 1,95g T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6 sól: 0 g	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata
29.09.2026 Wtorek En: 510kcal B: 15g W: 105g C: 1,95g T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6 sól: 0 g	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata
30.09.2026 Środa En: 510kcal B: 15g W: 105g C: 1,95g	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata

T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6 sól: 0 g			
1.10.2026 Czwartek En: 510kcal B: 15g W: 105g C: 1,95g T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6 sól: 0 g	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata
2.10.2026 Piątek En: 510kcal B: 15g W: 105g C: 1,95g T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6 sól: 0 g	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata
3.10.2026 Sobota En: 510kcal B: 15g W: 105g C: 1,95g T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6 sól: 0 g	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata
4.10.2026 Niedziela En: 510kcal B: 15g W: 105g C: 1,95g	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata

T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6 sól: 0 g			
5.10.2026 Poniedziałek En: 510kcal B: 15g W: 105g C: 1,95g T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6 sól: 0 g	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata
6.10.2026 Wtorek En: 510kcal B: 15g W: 105g C: 1,95g T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6 sól: 0 g	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata
7.10.2026 Środa En: 510kcal B: 15g W: 105g C: 1,95g T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6 sól: 0 g	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETY MIKSOWANEJ WYSOKOBIAŁKOWEJ 28.09-7.10.2026

(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
28.09.2026 Poniedziałek En: 1528kcal B: 87g W: 93g C: 23g T: 71g w tym nasycone: 29g błonnik: 18 sól: 2,5 g	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9
29.09.2026 Wtorek En: 1528kcal B: 87g W: 93g C: 23g T: 71g w tym nasycone: 29g błonnik: 18 sól: 2,5 g	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9
30.09.2026 Środa En: 1528kcal B: 87g W: 93g C: 23g T: 71g w tym nasycone: 29g błonnik: 18 sól: 2,5 g	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9
1.10.2026 Czwartek En: 1528kcal B: 87g W: 93g C: 23g	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9

T: 71g w tym nasycone: 29g błonnik: 18 sól: 2,5 g			
2.10.2026 Piątek En: 1528kcal B: 87g W: 93g C: 23g T: 71g w tym nasycone: 29g błonnik: 18 sól: 2,5 g	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9
3.10.2026 Sobota En: 1528kcal B: 87g W: 93g C: 23g T: 71g w tym nasycone: 29g błonnik: 18 sól: 2,5 g	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9
4.10.2026 Niedziela En: 1528kcal B: 87g W: 93g C: 23g T: 71g w tym nasycone: 29g błonnik: 18 sól: 2,5 g	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9
5.10.2026 Poniedziałek En: 1528kcal B: 87g W: 93g C: 23g	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9

T: 71g w tym nasycone: 29g błonnik: 18 sól: 2,5 g			
6.10.2026 Wtorek En: 1528kcal B: 87g W: 93g C: 23g T: 71g w tym nasycone: 29g błonnik: 18 sól: 2,5 g	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9
7.10.2026 Środa En: 1528kcal B: 87g W: 93g C: 23g T: 71g w tym nasycone: 29g błonnik: 18 sól: 2,5 g	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9