

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETA PODSTAWOWA 8.10-17.10.2026

(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
8.10.2026 Czwartek En: 2549kcal B: 122g W: 328g C: 111g T: 83g w tym nasycone: 38g błonnik: 48g sól: 9 g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, serek wiejski (150ml)7 szynka wędzona (40g) 6,1,9 gruszka 120g herbata 250ml	Zupa pieczarkowa z makaronem (300ml) 9,1 Kotlet z kapustą pieczony (120g) sos pomidorowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) mizeria (120g) 7 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, parówka cienka (70g) 6 keczup 10g kielbasa kanapkowa (40g) 9 banan 100g herbata 250ml	Sok pomidorowy (220ml)
9.10.2026 Piątek En: 2155kcal B: 106g W: 262g C: 88g T: 76g w tym nasycone: 41g błonnik: 88g sól: 9 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, paprykarz (40g)4 mielonka (40g) 1,6,9 ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 gulasz z ryby duszony (140g) 1,4,9 ziemniaki gotowane (300g) surówka z kapusty czerwonej (120g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami ryżo- wymi(330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kielbasa szynkowa (40g) 6 ser żółty (40g) 7 brzoskwinia 120g herbata 250ml	Skyr (150ml) 7
10.10.2026 Sobota En: 2715kcal B: 115g W: 356g C: 137g T: 91g w tym nasycone: 45g błonnik: 46g sól: 8,4 g	Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1 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) 9,1,3 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, twaróg (40g) 7 dżem kielbasa szynkowa (40g) 6 pomidor 70g herbata 250ml	Jogurt owocowy (150ml) 7

11.10.2026 Niedziela En: 2340kcal B: 108g W: 273 g 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, jajo (50g) 3 kielbasa żywiecka (40g) papryka 70g herbata 250ml	Krupnik ryżowy (300ml) 9 łopatka duszona (140g) 1 ziemniaki gotowane (300g) surówka z rzepy (100g) 7 kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 kielbasa krakowska (40g) 6,9 nektarynka 120g herbata 250ml	Bułka drożdżowa (100g) 1,7,3
12.10.2026 Poniedziałek En: 2765kcal B: 119g W: 275g C: 85g T: 132g w tym nasycone: 53g błonnik: 47g sól: 9,3 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kielbasa parówkowa (100g) 6 keczup 10g kielbasa krakowska (40g) 6 papryka 70g herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) 9 zrazy z kurczaka smażone (220g) 1,3,7 ziemniaki gotowane (300g) brukselka gotowana z masłem (150g) 7 kompot (250ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 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 pomarańcza 100g herbata 250ml	Jogurt naturalny (150ml) 7
13.10.2026 Wtorek En: 3267kcal B: 135g W: 370g C: 122g T: 125g w tym nasycone: 58 g błonnik: 54g sól: 9,7 g	Zupa mleczna z płatkami ryżo- wymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, pasztet drobiowy (40g) 6 mielonka (40g) 1,6,9 Banan 100g herbata 250ml	Zupa fasolowa z ziemniakami (300ml) 1,6,9,10,12 gulasz wołowy duszony (120g) 1 kasza jęczmienna gotowana (70g) 1 ćwikła gotowana (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kielbasa gołonkowa (40g) 6 konserwa rybna (40g) 4 ogórek kiszony (70g) herbata 250ml	Serek waniliowy (150ml) 7
14.10.2026 Środa En: 2679kcal B: 113g W: 360 g C: 134g T: 84g w tym nasycone: 44g błonnik: 55g sól: 8g	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, twaróg (40g) 7 kielbasa szynkowa (40g) 6 śliwka 50g herbata 250ml	Zupa koperkowa z zacierką (300ml) 9,1,3 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, ogonówka (40g) 6 mortadela (40g) 1,6 jabłko 120g herbata 250ml	Jogurt naturalny (150ml) 7

15.10.2026 Czwartek En: 2576kcal B: 109g W: 307g C: 107g T: 99g w tym nasycone: 46g błonnik: 52g sól: 9 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kielbasa żywiecka (40g) połudwica sopocka (40g) 6 Gruszka 120g herbata 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) 1,9 kotlet schabowy smażony (120g) 1,3 ziemniaki gotowane(300g) fasolka szparagowa gotowana z ma- słem(150g) 7 kompot (250ml)	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, parówka cienka (70g) 6 keczup 10g kielbasa krakowska (40g) 6 Pomarańcza 100g herbata 250ml	Sok owocowy (250ml)
16.10.2026 Piątek En: 2559kcal B: 89g W: 299g C: 95g T: 111g w tym nasycone: 44g błonnik: 45g sól: 10,7 g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , ma- słem (10g) 7, jajo (50g) 3 kielbasa kanapkowa (40g) 9 ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Krupnik (300ml) 1,9 kotlet z ryby pieczony (120g) 1,4,3 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, pasta rybna (40g) 4 szynka wędzona (40g) 6,1,9 banan 100g herbata 250ml	Bułka drożdżowa (100g) 1,7,3
17.10.2026 Sobota En: 2482kcal B: 87g W: 294g C: 101g T: 105g w tym nasycone: 58g błonnik: 45g sól: 7,4g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , ma- słem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7 kielbasa golonkowa (40g) 6 pomidor 70g herbata 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) 1,7,9 żeberka duszone (140) 1 ziemniaki gotowane(300g) surówka z rzepy (100g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kielbasa szynkowa (40g) 6 pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 Jabłko 120g herbata 250ml	Jogurt owocowy (150ml) 7

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETY ŁATWOSTRAWNEJ 8.10-17.10.2026

(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCY
8.10.2026 Czwartek En: 2828kcal B: 136g W: 373g C: 121g T: 88g w tym nasycone: 39g błonnik: 42g sól: 8,3g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, serek wiejski (150ml)7 szynka wędzona (40g) 6,1,9 gruszka 120g herbata 250ml	Zupa pieczarkowa z makaronem (300ml) 9,1 gałka z ryżem gotowana (120g) 1 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 mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, parówka cienka (70g) 6 keczup 10g kielbasa kanapkowa (40g) 9 banan 100g herbata 250ml	Sok pomidorowy (220ml)
9.10.2026 Piątek En: 2212kcal B: 102g W: 296g C: 110g T: 67g w tym nasycone: 35g błonnik: 31g sól: 7,4 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, paprykarz (40g)4 mielonka (40g) 1,6,9 ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 gulasz z ryby duszony (140g) 1,4,9 ziemniaki gotowane (300g) marchew duszona (100g) 1,7 kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi(330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, kielbasa szynkowa (40g) 6 dżem (40g) brzoskwinia 120g herbata 250ml	Skyr (150ml) 7
10.10.2026 Sobota En: 2881kcal B: 123g W: 384g C: 149g T: 97g w tym nasycone: 45g błonnik: 39g sól: 6,4 g	Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 kielbasa golonkowa (40g) 6 śliwka 50g herbata 250ml	Zupa ogonowa z zacierką (300ml) 9,1,3 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 mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 dżem kielbasa szynkowa (40g) 6 pomidor 70g herbata 250ml	Jogurt owocowy (150ml) 7

11.10.2026 Niedziela En: 2546kcal B: 115g W: 311 g C: 100g T: 89g w tym nasycone: 39g błonnik: 39g sól: 7,2 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 kielbasa żywiecka (40g) 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)	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 kielbasa krakowska (40g) 6,9 nektarynka 120g herbata 250ml	Bułka drożdżowa (100g) 1,7,3
12.10.2026 Poniedziałek En: 2580kcal B: 105g W: 291g C: 88g T: 108g w tym nasycone: 43g błonnik: 48g sól: 8,9 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, kielbasa parówkowa (100g) 6 keczup 10g kielbasa krakowska (40g) 6 pomidor 70g herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) 9 filet z kurczaka gotowany (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) surówka z marchwi (100g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser kanapkowy (50ml) 7 szynka wędzona (40g) 6,1,9 pomarańcza 100g herbata 250ml	Jogurt naturalny (150ml) 7
13.10.2026 Wtorek En: 2878kcal B: 114g W: 323g C: 115g T: 113g w tym nasycone: 51 g błonnik: 37g sól: 8,4 g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet drobiowy (40g) 6 mielonka (40g) 1,6,9 Banan 100g herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml) 1,6,9 gulasz wołowy duszony (120g) 1 kasza jęczmienna gotowana (70g) 1 buraki gotowane (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, kielbasa gołonkowa (40g) 6 paprykarz (40g) 4 ogórek kiszony (70g) herbata 250ml	Serek waniliowy (150ml) 7
14.10.2026 Środa En: 2742kcal B: 121g W: 370 g C: 139g T: 86g w tym nasycone: 43g błonnik: 42g sól: 7g	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 kielbasa szynkowa (40g) 6 śliwka 50g herbata 250ml	Zupa koperkowa z zacierką (300ml) 9,1,3 gałka gotowana (100g) 1 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) sałata z olejem (50g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) 1 , masłem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 mortadela (40g) 1,6 jabłko 120g herbata 250ml	Jogurt naturalny (150ml) 7

15.10.2026 Czwartek En: 2644kcal B: 117g W: 332g C: 113g T: 94g w tym nasycone: 40g błonnik: 44g sól: 8,3 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) ¹ , masłem (10g) ⁷ , kielbasa żywiecka (40g) połędwica sopocka (40g) ⁶ Gruszka 120g herbata 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) ^{1,9} schab gotowany (120g) sos jarzynowy ^{1,9} ziemniaki gotowane(300g) surówka z selera korzeniowego (100g) ^{7,9} kompot (250ml)	Zupa mleczna z makaronem (330ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) ¹ , masłem (10g) ⁷ , parówka cienka (70g) ⁶ keczup 10g kielbasa krakowska (40g) ⁶ Pomarańcza 100g herbata 250ml	Sok owocowy (250ml)
16.10.2026 Piątek En: 2461kcal B: 93g W: 311g C: 100g T: 93g w tym nasycone: 34g błonnik: 33g sól: 7,6 g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) ^{1,3,7} Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) ¹ , masłem (10g) ⁷ , jajo (50g) ³ kielbasa kanapkowa (40g) ⁹ ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Krupnik (300ml) ^{1,9} zapiekanka z ryby (120g) ^{1,4,3} ziemniaki gotowane(300g) surówka z pomidorów (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) ¹ , masłem (10g) ⁷ , pasta rybna (40g) ⁴ szynka wędzona (40g) ^{6,1,9} banan 100g herbata 250ml	Bułka drożdżowa (100g) ^{1,7,3}
17.10.2026 Sobota En: 2523kcal B: 107g W: 317g C: 105g T: 89g w tym nasycone: 46g błonnik: 37g sól: 6,6g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym(80g) ¹ , masłem (10g) ⁷ , ser kanapkowy(50ml) ⁷ kielbasa golonkowa (40g) ⁶ pomidor 70g herbata 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) ^{1,7,9} mięso zapiekane (120g) ^{1,3} sos jarzynowy ^{1,9} ziemniaki gotowane(300g) marchew duszona (100g) ^{1,7} kompot (250ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszanym pytlowym (80g) ¹ , masłem (10g) ⁷ , kielbasa szynkowa (40g) ⁶ pasztet pieczony (40g) ^{1,6,7,10} Jabłko 120g herbata 250ml	Jogurt owocowy (150ml) ⁷

JADŁOSPIS DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 8.10-17.10.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
8.10.2026 Czwartek En: 2638kcal B: 126g W: 347g C: 112g T: 84g w tym nasycone: 38g błonnik: 48g sól: 9 g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, serek wiejski (150ml)7 szynka wędzona (40g) 6,1,9 gruszka 120g herbata 250ml	Zupa pieczarkowa z makaronem (300ml) 9,1 gałka z ryżem gotowana (120g) 1 sos pomidorowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) mizeria (120g) 7 kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, parówka cienka (70g) 6 keczup 10g kielbasa kanapkowa (40g) 9 banan 100g herbata 250ml	Sok pomidorowy (220ml)
9.10.2026 Piątek En: 2155kcal B: 106g W: 262g C: 88g T: 76g w tym nasycone: 41g błonnik: 88g sól: 9 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, paprykarz (40g)4 mielonka (40g) 1,6,9 ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 gulasz z ryby duszony (140g) 1,4,9 ziemniaki gotowane (300g) surówka z kapusty czerwonej (120g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami ryżo- wymi(330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kielbasa szynkowa (40g) 6 ser żółty (40g) 7 brzoskwinia 120g herbata 250ml	Skyr (150ml) 7
10.10.2026 Sobota En: 2591kcal B: 114g W: 339g C: 123g T: 87g w tym nasycone: 42g błonnik: 49g sól: 8,4 g	Zupa mleczna z makaronem(330ml) 7,1 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) 9,1,3 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, twaróg (40g) 7 kielbasa szynkowa (40g) 6 pomidor 70g herbata 250ml	Jogurt naturalny (150ml) 7

11.10.2026 Niedziela En: 2468kcal B: 126g W: 289 g C: 89g T: 84g w tym nasycone: 39g błonnik: 47g sól: 8,3 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, jajo (50g) 3 kiełbasa żywiecka (40g) 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)	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 kiełbasa krakowska (40g) 6,9 nektarynka 120g herbata 250ml	Skyr (150ml) 7
12.10.2026 Poniedziałek En: 2551kcal B: 109g W: 283g C: 86g T: 106g w tym nasycone: 42g błonnik: 49g sól: 8,7 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kiełbasa parówkowa (100g) 6 keczup 10g kiełbasa krakowska (40g) 6 papryka 70g herbata 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) 9 filet z kurczaka gotowany (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane (300g) brukselka gotowana z masłem (150g) 7 kompot (250ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 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 pomarańcza 100g herbata 250ml	Jogurt naturalny (150ml) 7
13.10.2026 Wtorek En: 2768kcal B: 137g W: 297g C: 97g T: 110g w tym nasycone: 51 g błonnik: 43g sól: 10,8 g	Zupa mleczna z płatkami ryżo- wymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, pasztet drobiowy (40g) 6 mielonka (40g) 1,6,9 Banan 100g herbata 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml) 1,6,9 gulasz wołowy duszony (120g) 1 kasza jęczmienna gotowana (70g) 1 ćwikła gotowana (100g) kompot (250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kiełbasa gołonkowa (40g) 6 konserwa rybna (40g) 4 ogórek kiszony (70g) herbata	Serek wiejski (150ml) 7
14.10.2026 Środa En: 2625kcal B: 113g W: 360 g C: 134g T: 81g w tym nasycone: 41g błonnik: 55g sól: 8g	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, twaróg (40g) 7 kiełbasa szynkowa (40g) 6 śliwka 50g herbata 250ml	Zupa koperkowa z zacierką (300ml) 9,1,3 gałka gotowana (100g) 1 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, ogonówka (40g) 6 mortadela (40g) 1,6 jabłko 120g herbata 250ml	Jogurt naturalny (150ml) 7

15.10.2026 Czwartek En: 2474kcal B: 110g W: 298g C: 96g T: 95g w tym nasycone: 43g błonnik: 51g sól: 8,3 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kielbasa żywiecka (40g) połędwica sopocka (40g) 6 Gruszka 120g herbata 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) ^{1,9} schab gotowany (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane(300g) fasolka szparagowa gotowana z ma- słem(150g) 7 kompot (250ml)	Zupa mleczna z makaronem (330ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, parówka cienka (70g) 6 keczup 10g kielbasa krakowska (40g) 6 Pomarańcza 100g herbata 250ml	Sok pomidorowy (250ml)
16.10.2026 Piątek En: 2331kcal B: 84g W: 296g C: 94g T: 89g w tym nasycone: 36g błonnik: 46g sól: 10,5 g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) ^{1,3,7} Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , ma- słem (10g) 7, jajo (50g) 3 kielbasa kanapkowa (40g) 9 ogórek kiszony 70g herbata 250ml	Krupnik (300ml) ^{1,9} zapiekanka z ryby (120g) ^{1,4,3} 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, pasta rybna (40g) 4 szynka wędzona (40g) ^{6,1,9} banan 100g herbata 250ml	Serek wiejski (150ml) ⁷
17.10.2026 Sobota En: 2428kcal B: 100g W: 304g C: 102g T: 85g w tym nasycone: 45g błonnik: 49g sól: 7,5g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , ma- słem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) ⁷ kielbasa golonkowa (40g) 6 pomidor 70g herbata 250ml	Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) ^{1,7,9} mięso zapiekane (120g) ^{1,3} sos jarzynowy 1,9 ziemniaki gotowane(300g) surówka z rzepy (100g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , ma- słem (10g) 7, kielbasa szynkowa (40g) 6 pasztet pieczony (40g) ^{1,6,7,10} Jabłko 120g herbata 250ml	Jogurt naturalny (150ml) ⁷

(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
8.10.2026 Czwartek En: 1727kcal B: 69g W: 237g C: 66g T: 56g w tym nasycone: 28g błonnik:26g sól: 2,4g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 gałka (120g) 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
9.10.2026 Piątek En: 1390kcal B: 54g W: 206g C: 60g T: 41g w tym nasycone: 23g błonnik:22g sól: 2,8 g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Barszcz czerwony przecierany (300ml) 9 ryba mielona (100g) 4 ziemniaki (300g) marchew mielona (120g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
10.10.2026 Sobota 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) 7,1 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

11.10.2026 Niedziela En: 1664kcal B: 69g W: 229 g C: 65g T: 53g w tym nasycone: 27g błonnik:25g sól: 3,3 g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Barszcz czerwony przecierany (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
12.10.2026 Poniedziałek En: 1785kcal B: 76g W: 228g C: 66g T: 61g w tym nasycone: 29g błonnik:24g sól: 2,5 g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 7,1 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 kurczak mielony (120g) 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
13.10.2026 Wtorek En:1705kcal B: 72g W: 222g C: 61g T: 58g w tym nasycone: 30 g błonnik:22g 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 wołowina mielona (100g) ziemniaki (300g) buraki mielone (120g) kompot (250ml)	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
14.10.2026 Środa En: 1714kcal 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 (120g) 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

15.10.2026 Czwartek En: 1714kcal B: 70g W: 230g C: 66g T: 57g w tym nasycone: 28g błonnik:23g sól: 2,8 g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 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 makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
16.10.2026 Piątek En: 1513kcal B: 57g W: 228g C: 65g T: 43g w tym nasycone: 23g błonnik:26g sól: 2,2 g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 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
17.10.2026 Sobota En: 1661kcal B: 71g W: 228g C: 66g T: 52g w tym nasycone: 27g błonnik:24g sól: 2,2g	Zupa mleczna z makaronem (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 kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata

(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
8.10.2026 Czwartek En: 510kcal B: 15g W: 105g C: 1,95g T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6 sól: 0 g	<i>Kleik 1</i> <i>herbata</i>	<i>Kleik 1</i> <i>herbata</i>	<i>Kleik 1</i> <i>herbata</i>
9.10.2026 Piątek En: 510kcal B: 15g W: 105g C: 1,95g T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6 sól: 0 g	<i>Kleik 1</i> <i>herbata</i>	<i>Kleik 1</i> <i>herbata</i>	<i>Kleik 1</i> <i>herbata</i>
10.10.2026 Sobota En: 510kcal B: 15g W: 105g C: 1,95g T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6 sól: 0 g	<i>Kleik 1</i> <i>herbata</i>	<i>Kleik 1</i> <i>herbata</i>	<i>Kleik 1</i> <i>herbata</i>

11.10.2026 Niedziela 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
12.10.2026 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
13.10.2026 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
14.10.2026 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

15.10.2026 Czwartek <i>En: 510kcal</i> <i>B: 15g</i> <i>W: 105g</i> <i>C: 1,95g</i> <i>T: 1,65g</i> <i>w tym nasycone: 0,45g</i> <i>błonnik: 6,6</i> sól: 0 g	<i>Kleik 1</i> <i>herbata</i>	<i>Kleik 1</i> <i>herbata</i>	<i>Kleik 1</i> <i>herbata</i>
16.10.2026 Piątek <i>En: 510kcal</i> <i>B: 15g</i> <i>W: 105g</i> <i>C: 1,95g</i> <i>T: 1,65g</i> <i>w tym nasycone: 0,45g</i> <i>błonnik: 6,6</i> sól: 0 g	<i>Kleik 1</i> <i>herbata</i>	<i>Kleik 1</i> <i>herbata</i>	<i>Kleik 1</i> <i>herbata</i>
17.10.2026 Sobota <i>En: 510kcal</i> <i>B: 15g</i> <i>W: 105g</i> <i>C: 1,95g</i> <i>T: 1,65g</i> <i>w tym nasycone: 0,45g</i> <i>błonnik: 6,6</i> sól: 0 g	<i>Kleik 1</i> <i>herbata</i>	<i>Kleik 1</i> <i>herbata</i>	<i>Kleik 1</i> <i>herbata</i>

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETY MIKSOWANEJ WYSOKOBIAŁKOWEJ 8.10-17.10.2026

(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
8.10.2026 Czwartek <i>En: 1528kcal</i> <i>B: 87g</i> <i>W: 93g</i> <i>C: 23g</i> <i>T: 71g</i> <i>w tym nasycone: 29g</i> <i>błonnik: 18</i> 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
9.10.2026 Piątek <i>En: 1528kcal</i> <i>B: 87g</i> <i>W: 93g</i> <i>C: 23g</i> <i>T: 71g</i> <i>w tym nasycone: 29g</i> <i>błonnik: 18</i> 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
10.10.2026 Sobota <i>En: 1528kcal</i> <i>B: 87g</i> <i>W: 93g</i> <i>C: 23g</i> <i>T: 71g</i> <i>w tym nasycone: 29g</i> <i>błonnik: 18</i> 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
11.10.2026 Niedziela <i>En: 1528kcal</i> <i>B: 87g</i> <i>W: 93g</i> <i>C: 23g</i>	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			
12.10.2026 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
13.10.2026 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
14.10.2026 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
15.10.2026 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			
16.10.2026 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
17.10.2026 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