

Jadłospis Dekadowy 21-30.09.2026 → DIETA PODSTAWOWA					
	21.09.,2026 PONIEDZIAŁEK	22.09.,2026 WTOREK	23.09.2026 ŚRODA	24.09.2026 CZWARTEK	25.09.2026 PIĄTEK
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg z ogórkiem-50g[[mleko], twaróg z wędliną-50g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soj], pomidor-50g, herbata z cytryną -250ml	Płatki jęczmienne na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna-15g[mleko], serek topiony-30g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek świeży- 50g, herbata z cytryną -250ml	Kasza jęczmienna na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg czysty-80g[mleko], miód -25g[zboża zawierające gluten, mleko, orzechy], papryka-50g, liść sałaty zielonej	Płatki owsiane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], parówka- 60g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], ser żółty -30g[mleko], pomidor- 50g, keczup, liść sałaty zielonej	Ryż na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], jajka w dipie koperkowym -130g[mleko, jaja], papryka-50g, herbata z cytryną -250ml
II Ś	Owsianka w tubce-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	Baton twarogowy SBA -30g[mleko, jaja]	Ciastka owsiane SANTE -30g[Zboża zawierające gluten, mleko, soja, orzechy archaidowe, orzechy ziemne]	Kefir-250ml[mleko]	jabłko
OBIAD	Barszcz z ziemniakami -450ml [zboża zawierające gluten, mleko, seler], ryż z jabłkami -300g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja, orzechy], jogurt owocowy -150g[mleko], herbata -250ml	Brokułowa z t. ciastem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], klops w sosie -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], surówka z włoskiej kapusty -120g[mleko, jaja], Kompot owocowy -250ml	Kminkowa z makaronem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], fasolka po bretońsku -250g [zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja], ziemniaki z koperkiem-200g[mleko], kompot owocowy -250ml	Solferino- 450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], gulasz drobiowy -70/100g [zboża zawierające gluten, mleko, seler], kasza jęczmienna-160g[mleko, zboża zawierające gluten], buraczki- 120g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja], kompot owocowy-250ml	Krupnik-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], makaron z tuńczykiem i warzywami -300g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja,ryby], sałata lodowa -35g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja,ryby], kompot owocowy-250ml
KOLACJA	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta rybna -60g[zboża zawierające gluten, mleko, ryby, seler, gorczyca soja], pasta z zielonego groszku -60g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca soja], papryka -50g, herbata z cytryną -250ml	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], hummus -115g[seler, soja, gorczyca], jajko -60g[jaja], pomidor -50g, herbata z cytryną -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z tuńczyka-100g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, ryby, soja, gorczyca, seler], serek topiony -30g[mleko], liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z selera -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, soja, gorczyca, seler], szynka -30g[mleko, zboża zawierające gluten, seler, soja, gorczyca], iść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z brokuła-150g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja], miód -25g[zboża zawierające gluten, mleko, orzechy], , liść sałaty zielonej
I KOL-	Sok pomidorowy -300ml	kiwi	jabłko	Mus owocowy -100g	Sok wielowarzywny -300ml[seler]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 1959 BIAŁKO(g):81 TLUSZCZE(g):45 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 12,6 WĘGLOWODANY(g): 172 W TYM CUKRY (g): 22,5 BŁONNIK (g): 36 SÓL (g): 2,3 SÓD(mg): 910	ENERGIA(kcal): 2264 BIAŁKO(g): 98 TLUSZCZE(g): 100 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 25,2 WĘGLOWODANY(g): 240 W TYM CUKRY (g): 11,7 BŁONNIK (g):36 SÓL (g): 4,5 SÓD(mg): 1239	ENERGIA(kcal): 2288 BIAŁKO(g): 97 TLUSZCZE(g): 66,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 23,4 WĘGLOWODANY(g): 333 W TYM CUKRY (g): 10,8 BŁONNIK (g): 48 SÓL (g): 2,6 SÓD(mg): 999	ENERGIA(kcal): 2277 BIAŁKO(g): 98 TLUSZCZE(g): 74,7 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 26 WĘGLOWODANY(g): 307 W TYM CUKRY (g): 8,5 BŁONNIK (g):38 SÓL (g): 4 SÓD(mg): 1604	ENERGIA(kcal): 2147 BIAŁKO(g):90,9 TLUSZCZE(g):53,4 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 20 WĘGLOWODANY(g):331 W TYM CUKRY (g): 15 BŁONNIK (g):38,4 SÓL (g): 4,3 SÓD(mg): 1736

Uwagi: Dział Żywnienia i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Jadłospis Dekadowy 21-30.09.2026 → DIETA PODSTAWOWA					
	26.09.2026 SOBOTA	27.09.2026 NIEDZIELA	28.09.2026 PONIEDZIAŁEK	29.09.2026 WTOREK	30.09.2026 ŚRODA
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo razowe -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], serek topiony-30g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek świeży- 50g, herbata z cytryną -250ml	Płatki kukurydziane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko],sałatka jarzynowa-100g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, soja, gorczyca, seler], szynka -30g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], herbata z cytryną -250ml	Płatki jęczmienne na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], parówka- 60g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], twaróg -50g[mleko], ogórek kiszony-50g, keczup, liść sałaty zielonej	Grysik na mleku[mleko, orzechy, orzechy ziemne], Pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], szynka- 50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], serek fromage[mleko], ogórek-50g, herbata z cytryną -250ml, liść sałaty zielonej	Makaron na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], pieczeń rzymska- 50g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], pasta z jarzyn gotowanych-40g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ogórek -50g, herbata z cytryną -250ml
II Ś	Kaszka manna owocowa -150ml[zboża zawierające gluten, mleko]	Skyr owocowy-140g[mleko]	owsianka-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	mandarynka	Mus owocowy -100g
OBIAD	Jarzynowa z k. jaglaną-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], pulpety w sosie -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], ziemniaki z koperkiem- 200g[mleko], brokuł -120g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml	Rosół z makaronem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], udko pieczone-250g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler], ziemniaki z koperkiem- 200g[mleko], marchewka z groszkiem -120g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy-250ml	Szpinakowa z ryżem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca] ryba po grecku-70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby], ziemniaki z koperkiem-200g[mleko], kompot owocowy-250ml	Żurek z ziemniakami - 450ml [zboża zawierające gluten, jaja, seler], pieczeń z szynki w sosie -70/100g [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby], kluski śląskie-220g[mleko], surówka z czerwonej kapusty -120g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy-250ml	Koperkowa z ryżem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], wątróbka drobiowa -100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ziemniaki z koperkiem-200g[mleko], surówka z kiszzonej kapusty-120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Herbata z cytryną-250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasztet- 50g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], twaróg -50g[mleko], papryka - 50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], serek homogenizowany -125g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z kasza jaglaną -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Herbata -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z jaj -50g[mleko, jaja, seler], pasta z białek jaj -50g[mleko, jaja], papryka - 50g, liść sałaty zielonej	Herbata -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], twaróg z rzodkwią białą-50g[[mleko], twaróg z koncentratem pomidorowym-50g[seler, mleko], ogórek kiszony-50g, herbata z cytryną -250ml
II KOL.	Wafle ryżowe -40g[szepam]	jabłko	Jogurt owocowy bez cukru- 250g [zboża zawierające gluten, mleko]	Baton twarogowy SBA -30g[mleko, jaja]	Wafle ryżowe -40g[szepam]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2126 BIAŁKO(g): 88 TŁUSZCZE(g):74 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 29,7 WĘGLOWODANY(g):274 W TYM CUKRY (g): 27 BŁONNIK (g):30,5 SÓL (g): 3 SÓD(mg): 1233	ENERGIA(kcal): 1958 BIAŁKO(g): 108 TŁUSZCZE(g): 66 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 24,3 WĘGLOWODANY(g):235 W TYM CUKRY (g): 10,8 BŁONNIK (g):35 SÓL (g): 3,1 SÓD(mg): 1208	ENERGIA(kcal): 2000 BIAŁKO(g): 93,7 TŁUSZCZE(g): 69,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 24 WĘGLOWODANY(g): 245 W TYM CUKRY (g): 19 BŁONNIK (g): 31,5 SÓL (g): 4,1 SÓD(mg): 1685	ENERGIA(kcal): 2313 BIAŁKO(g):107 TŁUSZCZE(g):80 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 30,6 WĘGLOWODANY(g):289 W TYM CUKRY (g): 12,6 BŁONNIK (g):33,5 SÓL (g): 3,6 SÓD(mg): 1047	ENERGIA(kcal): 2000 BIAŁKO(g): 95 TŁUSZCZE(g): 67 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 21,6 WĘGLOWODANY(g): 254 W TYM CUKRY (g): 7,4 BŁONNIK (g): 35 SÓL (g): 3,1 SÓD(mg): 2400

Uwagi: Dział Żywnienia i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis Dekadowy 21-30.09.2026 → DIETA ŁATWOSTRAWNA					
	21.09.,2026 PONIEDZIAŁEK	22.09.,2026 WTOREK	23.09.2026 ŚRODA	24.09.2026 CZWARTEK	25.09.2026 PIĄTEK
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg z koperkiem-50g[[mleko], twaróg z wędliną-50g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soj], pomidor-50g, herbata z cytryną -250ml	Płatki jęczmienne na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna-15g[mleko], serek topiony-30g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony- 50g, herbata z cytryną -250ml	Kasza jęczmienna na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg czysty-80g[mleko], miód -25g[zboża zawierające gluten, mleko, orzechy], pomidor-50g, liść sałaty zielonej	Płatki owsiane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], parówka- 60g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], ser żółty -30g[mleko], pomidor- 50g, keczup, liść sałaty zielonej	Ryż na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], jajka w dipie koperkowym -130g[mleko, jaja], pomidor-50g, herbata z cytryną -250ml
II Ś	Owsianka w tubce-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	Baton twarogowy SBA -30g[mleko, jaja]	Ciastka owsiane SANTE -30g[Zboża zawierające gluten, mleko, soja, orzechy archaidowe, orzechy ziemne]	Kefir-250ml[mleko]	jabłko
OBIAD	Barszcz z ziemniakami -450ml [zboża zawierające gluten, mleko, seler], ryż z jabłkami -300g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja, orzechy], jogurt owocowy -150g[mleko], herbata -250ml	Brokułowa z t. ciastem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], sztuka mięsa w sosie pomidorowym -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], surówka z selera-120g[mleko, seler], Kompot owocowy -250ml	Kminkowa z makaronem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], hashe'e -70g [zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja], ziemniaki z koperkiem- 200g[mleko], sałatka z pomidora -100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja], kompot owocowy -250ml	Solferino- 450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], medaliony z indyka w sosie-70/100g [zboża zawierające gluten, mleko, seler], kasza jęczmienna-160g[mleko, zboża zawierające gluten], buraczki- 120g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja], kompot owocowy-250ml	Krupnik-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], makaron z tuńczykiem i warzywami -300g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja,ryby], sałata lodowa -35g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja,ryby], kompot owocowy-250ml
KOLACJA	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta rybna -60g[zboża zawierające gluten, mleko, ryby, seler, gorczyca soja], pasta z jarzyn -60g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca soja], ogórek kiszony -50g, herbata z cytryną -250ml	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], serek homogenizowany-125g[mleko], jajko -60g[jaja], pomidor -50g, herbata z cytryną -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z tuńczyka-80g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, ryby, soja, gorczyca, seler], serek topiony -30g[mleko], liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], twaróg-80g[mleko], szynka -30g[mleko, zboża zawierające gluten, seler, soja, gorczyca], iść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z brokuła-150g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja], miód -25g[zboża zawierające gluten, mleko, orzechy], , liść sałaty zielonej
II KOL.	Sok pomidorowy -300ml	kiwi	jabłko	Mus owocowy -100g	Sok wielowarzywny -300ml[seler]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2208 BIAŁKO(g): 88 TŁUSZCZE(g): 50 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 20 WĘGLOWODANY(g): 340 W TYM CUKRY (g): 24 BŁONNIK (g): 28 SÓL (g): 2,7 SÓD(mg): 1054	ENERGIA(kcal): 2022 BIAŁKO(g): 107 TŁUSZCZE(g):72,9 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 30,6 WĘGLOWODANY(g):239 W TYM CUKRY (g): 9 BŁONNIK (g):23,7 SÓL (g): 4,9 SÓD(mg): 1984	ENERGIA(kcal): 2133 BIAŁKO(g): 90,9 TŁUSZCZE(g): 78 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 27 WĘGLOWODANY(g): 269 W TYM CUKRY (g): 9,9 BŁONNIK (g): 25 SÓL (g): 2 SÓD(mg): 830	ENERGIA(kcal): 2276 BIAŁKO(g):107 TŁUSZCZE(g):72 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 26,9 WĘGLOWODANY(g): 303 W TYM CUKRY (g): 7,9 BŁONNIK (g):27 SÓL (g): 3,33 SÓD(mg): 1317	ENERGIA(kcal): 2206 BIAŁKO(g):93 TŁUSZCZE(g):53 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 20 WĘGLOWODANY(g):345 W TYM CUKRY (g): 13 BŁONNIK (g):28,1 SÓL (g): 4,3 SÓD(mg): 1738

Uwagi: Dział Żywnienia i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Jadłospis Dekadowy 21-30.09.2026 → DIETA ŁATWOSTRAWNA					
	26.09.2026 SOBOTA	27.09.2026 NIEDZIELA	28.09.2026 PONIEDZIAŁEK	29.09.2026 WTOREK	30.09.2026 ŚRODA
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], serek topiony-30g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony- 50g, herbata z cytryną -250ml	Płatki kukurydziane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko],sałatka jarzynowa-100g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, soja, gorczyca, seler], szynka -30g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], herbata z cytryną -250ml	Płatki jęczmienne na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], parówka- 60g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], twaróg -50g[mleko], ogórek kiszony-50g, keczup, liść sałaty zielonej	Grysiak na mleku[mleko, orzechy, orzechy ziemne], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], szynka- 50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], serek fromage[mleko], ogórek kiszony-50g, herbata z cytryną -250ml, liść sałaty zielonej	Makaron na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], szynka- 50g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], pasta z jarzyn gotowanych-40g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ogórek kiszony -50g, herbata z cytryną -250ml
II Ś	Kaszka manna owocowa -150ml[zboża zawierające gluten, mleko]	Skyr owocowy-140g[mleko]	owsianka-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	mandarynka	Mus owocowy -100g
OBIAD	Jarzynowa z k. jaglaną-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], pulpety w sosie -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], ziemniaki z koperkiem- 200g[mleko], brokuł -120g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml	Rosół z makaronem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], udko gotowane-250g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler], ziemniaki z koperkiem- 200g[mleko], marchewka z groszkiem -120g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy-250ml	Szpinakowa z ryżem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca] ryba po grecku-70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby], ziemniaki z koperkiem-200g[mleko], kompot owocowy-250ml	Żurek z ziemniakami -450ml [zboża zawierające gluten, jaja, seler], rolada wieprzowa w sosie -70/100g [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby], kluski śląskie- 220g[mleko], marchewka baby-120g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy-250ml	Koperkowa z ryżem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], filet drobiowy w sosie -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ziemniaki z koperkiem-200g[mleko], surówka z marchewki-120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Herbata z cytryną-250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasztet- 50g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], twaróg -50g[mleko], pomidor - 50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], serek homogenizowany -125g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], szynka-50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Herbata -250ml, pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z jaj -50g[mleko, jaja, seler], pasta z białek jaj -50g[mleko, jaja], pomidor - 50g, liść sałaty zielonej	Herbata -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], twaróg z koperkiem-50g[mleko], twaróg z koncentratem pomidorowym-50g[seler, mleko], ogórek kiszony-50g, herbata z cytryną -250ml
II KOL.	Wafle ryżowe -40g[szepam]	jabłko	Jogurt owocowy bez cukru- 250g [zboża zawierające gluten, mleko]	Baton twarogowy SBA -30g[mleko, jaja]	Wafle ryżowe -40g[szepam]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2170 BIAŁKO(g): 90 TŁUSZCZE(g): 74,5 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 29 WĘGLOWODANY(g): 285 W TYM CUKRY (g): 25 BŁONNIK (g):21,7 SÓL (g): 3 SÓD(mg): 1232	ENERGIA(kcal): 2016 BIAŁKO(g): 110 TŁUSZCZE(g):67 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 24 WĘGLOWODANY(g): 249 W TYM CUKRY (g): 9,9 BŁONNIK (g): 26 SÓL (g): 3 SÓD(mg): 1208	ENERGIA(kcal): 1940 BIAŁKO(g): 95 TŁUSZCZE(g):69 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 24 WĘGLOWODANY(g):236 W TYM CUKRY (g): 18 BŁONNIK (g):19 SÓL (g): 4,2 SÓD(mg): 1619	ENERGIA(kcal): 2350 BIAŁKO(g):100 TŁUSZCZE(g):80 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 34 WĘGLOWODANY(g):301 W TYM CUKRY (g): 8,6 BŁONNIK (g):22,5 SÓL (g): 4,6 SÓD(mg): 1543	ENERGIA(kcal): 2144 BIAŁKO(g): 112 TŁUSZCZE(g): 51 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 18,9 WĘGLOWODANY(g): 300 W TYM CUKRY (g): 7,7 BŁONNIK (g):25 SÓL (g): 0,47 SÓD(mg): 1953

Uwagi: Dział Żywienia i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Jadłospis Dekadowy 21-30.09.2026 → DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU					
	21.09..2026 PONIEDZIAŁEK	22.09..2026 WTOREK	23.09.2026 ŚRODA	24.09.2026 CZWARTEK	25.09.2026 PIĄTEK
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], twaróg z koperkiem-100g[mleko], pomidor-50g, herbata z cytryną -250ml	Płatki jęczmienne na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna-5g[mleko], serek wiejski-150g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony- 50g, herbata z cytryną -250ml	Kasza jęczmienna na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], twaróg czysty-80g[mleko], miód -25g[zboża zawierające gluten, mleko, orzechy], pomidor-50g, liść sałaty zielonej	Płatki owsiane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], szynka- 50g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], pomidor- 50g, keczup, liść sałaty zielonej	Ryż na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], serek homogenizowany -125g[mleko], pomidor-50g, herbata z cytryną -250ml
II Ś	Owsianka w tubce-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	Baton twarogowy SBA -30g[mleko, jaja]	jabłko	Kefir-250ml[mleko]	jabłko
OBIAD	Barszcz z ziemniakami -450ml [zboża zawierające gluten, mleko, seler], ryż z jabłkami -300g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja, orzechy], jogurt owocowy -150g[mleko], herbata -250ml	Brokułowa z t. ciastem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], sztuka mięsa w sosie pomidorowym -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], marchewka gotowana-120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], Kompot owocowy -250ml	Kminkowa z makaronem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], hashe'e -70g [zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja], ziemniaki z koperkiem- 200g[mleko], sałatka z pomidora -100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja], kompot owocowy -250ml	Solferino- 450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], medaliony z indyka w sosie-70/100g [zboża zawierające gluten, mleko, seler], ziemniaki z koperkiem-250g[mleko], buraczki- 120g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja], kompot owocowy-250ml	Krupnik-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], makaron z serem-300g[zboża zawierające gluten, mleko], sałata lodowa -35g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja, ryby], kompot owocowy-250ml
KOLACJA	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], pasta rybna -60g[zboża zawierające gluten, mleko, ryby, seler, gorczyca soja], pasta z jarzyn -60g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca soja], ogórek kiszony -50g, herbata z cytryną -250ml	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], serek homogenizowany-125g[mleko], pomidor -50g, herbata z cytryną -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], serek wiejski-150g[mleko], dżem -25g liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], twaróg-80g[mleko], szynka -30g[mleko, zboża zawierające gluten, seler, soja, gorczyca], iść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], twaróg- 150g[mleko], miód -25g[zboża zawierające gluten, mleko, orzechy], liść sałaty zielonej
II KOL.	Sok pomidorowy -300ml	kiwi	banan	Mus owocowy -100g	Sok wielowarzywny -300ml[seler]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2082 BIAŁKO(g): 85,9 TŁUSZCZE(g): 38 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 16 WĘGLOWODANY(g): 354 W TYM CUKRY (g): 24 BŁONNIK (g): 28,9 SÓL (g): 2,5 SÓD(mg): 1047	ENERGIA(kcal): 2058 BIAŁKO(g): 120 TŁUSZCZE(g):52 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 23 WĘGLOWODANY(g): 260 W TYM CUKRY (g): 9,9 BŁONNIK (g):23 SÓL (g): 3,2 SÓD(mg): 1800	ENERGIA(kcal): 1923 BIAŁKO(g): 89 TŁUSZCZE(g): 49 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 18 WĘGLOWODANY(g):284 W TYM CUKRY (g): 16 BŁONNIK (g):24 SÓL (g): 1 SÓD(mg): 856	ENERGIA(kcal): 2000 BIAŁKO(g): 112 TŁUSZCZE(g): 36 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 17 WĘGLOWODANY(g):308 W TYM CUKRY (g): 8,8 BŁONNIK (g): 30 SÓL (g): 3,1 SÓD(mg): 1245	ENERGIA(kcal): 2116 BIAŁKO(g): 94 TŁUSZCZE(g): 45 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 20 WĘGLOWODANY(g): 335 W TYM CUKRY (g): 12 BŁONNIK (g): 24,3 SÓL (g): 3,3 SÓD(mg): 1294

Uwagi: Dział Żywienia i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Jadłospis Dekadowy 21-30.09.2026 → DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU					
	26.09.2026 SOBOTA	27.09.2026 NIEDZIELA	28.09.2026 PONIEDZIAŁEK	29.09.2026 WTOREK	30.09.2026 ŚRODA
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna - 5g[mleko], dżem-25, szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony- 50g, herbata z cytryną -250ml	Płatki kukurydziane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna - 5g[mleko], pasta z jarzyn-60g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, soja, gorczyca, seler], szynka -30g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], herbata z cytryną -250ml	Płatki jęczmienne na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo pszenne - 100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], szynka- 50g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], twaróg - 50g[mleko], ogórek kiszony- 50g, keczup, liść sałaty zielonej	Grysik na mleku[mleko, orzechy, orzechy ziemne], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna - 5g[mleko], szynka- 50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], serek wiejski -150g[mleko], ogórek kiszony-50g, herbata z cytryną - 250ml, liść sałaty zielonej	Makaron na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], szynka- 50g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], pasta z jarzyn gotowanych-40g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ogórek kiszony - 50g, herbata z cytryną -250ml
II Ś	Kaszka manna owocowa -150ml[zboża zawierające gluten, mleko]	Skyr owocowy-140g[mleko]	owsianka-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	mandarynka	Mus owocowy -100g
OBIAD	Jarzynowa z k. jaglaną-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], pulpety w sosie - 70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], ziemniaki z koperkiem- 200g[mleko], brokuł -120g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy - 250ml	Rosół z makaronem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], udko gotowane-250g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler], ziemniaki z koperkiem- 200g[mleko], marchewka czysta -120g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy-250ml	Szpinakowa z ryżem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca] ryba gotowana po grecku- 70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby], ziemniaki z koperkiem- 200g[mleko], kompot owocowy-250ml	Zupa ziemniaczana - 450ml [zboża zawierające gluten, jaja, seler], rolada wieprzowa w sosie -70/100g [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby], ziemniaki z koperkiem- 200g[mleko], marchewka baby-120g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy-250ml	Koperkowa z ryżem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], filet drobiowy w sosie - 70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ziemniaki z koperkiem- 200g[mleko], marchew gotowana - 120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Herbata z cytryną-250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], szynka - 50g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], twaróg -50g[mleko], pomidor - 50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], serek homogenizowany - 125g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne- 100g[zboża zawierające gluten], masło- 5g[mleko], szynka-50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Herbata -250ml, pieczywo pszenne - 100g[zboża zawierające gluten], masło- 5g[mleko], pasta z białek jaj -80g[mleko, jaja], pomidor- 50g, liść sałaty zielonej	Herbata -250ml, pieczywo razowe- 100g[zboża zawierające gluten], masło- 5g[mleko], twaróg z koperkiem- 50g[[mleko], twaróg z koncentratem pomidorowym-50g[seler, mleko], ogórek kiszony-50g, herbata z cytryną -250ml
II KOL.	Wafle ryżowe -40g[sezam]	jabłko	Jogurt owocowy bez cukru- 250g [zboża zawierające gluten, mleko]	Baton twarogowy SBA -30g[mleko, jaja]	Wafle ryżowe -40g[sezam]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2138 BIAŁKO(g): 101 TLUSZCZE(g): 48 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 18,9 WĘGLOWODANY(g): 324 W TYM CUKRY (g): 27 BŁONNIK (g): 22,8 SÓL (g): 3,2 SÓD(mg): 1275	ENERGIA(kcal): 2019 BIAŁKO(g): 121 TLUSZCZE(g): 50 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 21 WĘGLOWODANY(g): 273 W TYM CUKRY (g): 11 BŁONNIK (g): 26,6 SÓL (g): 2,7 SÓD(mg): 1263	ENERGIA(kcal): 1900 BIAŁKO(g): 104 TLUSZCZE(g): 40 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 16 WĘGLOWODANY(g): 280 W TYM CUKRY (g): 19 BŁONNIK (g): 24 SÓL (g): 4 SÓD(mg): 1640	ENERGIA(kcal): 2071 BIAŁKO(g): 116 TLUSZCZE(g): 50 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 20 WĘGLOWODANY(g):292 W TYM CUKRY (g): 9,5 BŁONNIK (g):26 SÓL (g): 3 SÓD(mg): 2000	ENERGIA(kcal): 2015 BIAŁKO(g): 111 TLUSZCZE(g): 37 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 16 WĘGLOWODANY(g): 311 W TYM CUKRY (g): 7 BŁONNIK (g): 25 SÓL (g): 5 SÓD(mg): 2000

Uwagi: Dział Żywnienia i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Jadłospis Dekadowy 21-30.09.2026 – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW					
	21.09..2026 PONIEDZIAŁEK	22.09..2026 WTOREK	23.09.2026 ŚRODA	24.09.2026 CZWARTEK	25.09.2026 PIĄTEK
ŚNIADANIE	Pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg z ogórkiem-50g[[mleko], twaróg z wędliną-50g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soj], pomidor-50g, herbata z cytryną -250ml	Pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna-15g[mleko], serek topiony-30g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek świeży- 50g, herbata z cytryną -250ml	Pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg czysty- 80g[mleko], papryka-50g, liść sałaty zielonej	Pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], parówka-60g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], ser żółty -30g[mleko], pomidor- 50g, keczup, liść sałaty zielonej	Pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], jajka w dipie koperkowym -130g[mleko, jaja], papryka-50g, herbata z cytryną -250ml
II Ś	Owsianka w tubce-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	Jogurt naturalny-250ml[mleko]	Wafle ryżowe -40g[sezam]	Kefir-250ml[mleko]	jabłko
OBIAD	Barszcz z ziemniakami -450ml [zboża zawierające gluten, mleko, seler], risotto -300g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja, orzechy], sałata zielona -35g[mleko], herbata -250ml	Brokułowa z t. ciastem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], sztuka mięsa w sosie pomidorowym -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], surówka z selera-120g[mleko, seler], Kompot owocowy -250ml	Kminkowa z makaronem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], hashe'e -70g [zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja], ziemniaki z koperkiem- 200g[mleko], sałatka z pomidora -100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja], kompot owocowy -250ml	Solferino- 450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], medaliony z indyka w sosie-70/100g [zboża zawierające gluten, mleko, seler], kasza jęczmienna-160g[mleko, zboża zawierające gluten], buraczki- 120g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja], kompot owocowy-250ml	Krupnik-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], makaron z tuńczykiem i warzywami -300g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja,ryby], sałata lodowa -35g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja,ryby], kompot owocowy-250ml
KOLACJA	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta rybna -60g[zboża zawierające gluten, mleko, ryby, seler, gorczyca soja], pasta z zielonego groszku -60g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca soja], papryka -50g, herbata z cytryną -250ml	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], hummus -115g[seler, soja, gorczyca], jajko -60g[jaja], pomidor -50g, herbata z cytryną -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z tuńczyka-100g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, ryby, soja, gorczyca, seler], serek topiony -30g[mleko], liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z selera -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, soja, gorczyca, seler], szynka -30g[mleko, zboża zawierające gluten, seler, soja, gorczyca], liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z brokuła-150g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja], liść sałaty zielonej
II KOL.	Sok pomidorowy -300ml pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	Jabłko pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	Jabłko pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	Grejpfrut -100g pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	Sok wielowarzywny -300ml[seler] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2052 BIAŁKO(g): 95 TLUSZCZE(g):60 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 22,4 WĘGLOWODANY(g):284 W TYM CUKRY (g): 22,4 BŁONNIK (g):34 SÓL (g): 2,25 SÓD(mg): 900	ENERGIA(kcal): 2500 BIAŁKO(g): 125 TLUSZCZE(g):105 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 31,5 WĘGLOWODANY(g):259 W TYM CUKRY (g): 9 BŁONNIK (g):36 SÓL (g): 5,6 SÓD(mg): 1723	ENERGIA(kcal): 2106 BIAŁKO(g): 88 TLUSZCZE(g): 78 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 27 WĘGLOWODANY(g): 261 W TYM CUKRY (g): 10,8 BŁONNIK (g): 32 SÓL (g): 1,89 SÓD(mg): 819	ENERGIA(kcal): 2337 BIAŁKO(g): 104 TLUSZCZE(g):81 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 27,9 WĘGLOWODANY(g):300 W TYM CUKRY (g): 8,4 BŁONNIK (g):36 SÓL (g): 4 SÓD(mg): 1611	ENERGIA(kcal): 1992 BIAŁKO(g):87 TLUSZCZE(g):54 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 19,8 WĘGLOWODANY(g): 291 W TYM CUKRY (g): 12,6 BŁONNIK (g): 32 SÓL (g): 3,8 SÓD(mg): 1568

Uwagi: Dział Żywności i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Jadłospis Dekadowy 21-30.09.2026 DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW					
	26.09.2026 SOBOTA	27.09.2026 NIEDZIELA	28.09.2026 PONIEDZIAŁEK	29.09.2026 WTOREK	30.09.2026 ŚRODA
ŚNADANIE	Pieczycwo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], serek topiony-30g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek świeży- 50g, herbata z cytryną -250ml	Pieczycwo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], sałatka jarzynowa-100g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, soja, gorczyca, seler], szynka -30g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], herbata z cytryną -250ml	Pieczycwo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], parówka-60g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], twaróg -50g[mleko], ogórek kiszony- 50g, keczup, liść sałaty zielonej	Pieczycwo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], szynka-50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], serek fromage[mleko], ogórek-50g, herbata z cytryną -250ml, liść sałaty zielonej	Pieczycwo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], pieczeń rzymska- 50g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], pasta z jarzyn gotowanych-40g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ogórek -50g, herbata z cytryną -250ml
II Ś	Jogurt bogatobałkowy SBA-200ml[mleko]	Skyr naturalny-140g[mleko]	owsianka-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	jabłko	jabłko
OBIAD	Jarzynowa z k. jaglaną-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], pulpety w sosie -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], ziemniaki z koperkiem-200g[mleko], brokuł -120g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml	Rosół z makaronem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], udko gotowane-250g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler], ziemniaki z koperkiem-200g[mleko], marchewka z groszkiem -120g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy-250ml	Szpinakowa z ryżem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca] ryba po grecku-70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby], ziemniaki z koperkiem-200g[mleko], kompot owocowy-250ml	Żurek z ziemniakami -450ml [zboża zawierające gluten, jaja, seler], rolada wieprzowa w sosie -70/100g [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby], kluski śląskie-220g[mleko], marchewka baby-120g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy-250ml	Koperkowa z ryżem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], filet drobiowy w sosie -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ziemniaki z koperkiem-200g[mleko], surówka z marchewki-120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Herbata z cytryną-250ml, pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasztet- 50g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], twaróg -50g[mleko], papryka -50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], serek homogenizowany -125g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z kasza jaglaną -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Herbata -250ml, pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z jaj -50g[mleko, jaja, seler], pasta z białek jaj -50g[mleko, jaja], papryka -50g, liść sałaty zielonej	Herbata -250ml, pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], twaróg z rzodkwią białą-50g[[mleko], twaróg z koncentratem pomidorowym-50g[seler, mleko], ogórek kiszony-50g, herbata z cytryną -250ml
II KOL.	Wafle ryżowe -40g[szeczam] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	Jabłko pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	Jogurt owocowy bez cukru- 250g [zboża zawierające gluten, mleko] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	Sok wielowarzynny -300ml[seler] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	Wafle ryżowe -40g[szeczam] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2199 BIAŁKO(g):110 TLUSZCZE(g):77 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 29,7 WĘGLOWODANY(g):260 W TYM CUKRY (g): 20,16 BLONNIK (g):28,5 SÓL (g): 3,33 SÓD(mg): 1240	ENERGIA(kcal): 1980 BIAŁKO(g):111 TLUSZCZE(g):75 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 24 WĘGLOWODANY(g):216 W TYM CUKRY (g): 11 BLONNIK (g):35 SÓL (g): 2 SÓD(mg): 900	ENERGIA(kcal): 1937 BIAŁKO(g):90 TLUSZCZE(g):67 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 21 WĘGLOWODANY(g):245 W TYM CUKRY (g): 18 BLONNIK (g):31,6 SÓL (g): 3,7 SÓD(mg): 1549	ENERGIA(kcal): 2231 BIAŁKO(g):97 TLUSZCZE(g):77 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 28 WĘGLOWODANY(g):284 W TYM CUKRY (g): 13,5 BLONNIK (g):33,5 SÓL (g): 3,2 SÓD(mg): 914	ENERGIA(kcal): 1900 BIAŁKO(g):97 TLUSZCZE(g):49 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 19 WĘGLOWODANY(g):258 W TYM CUKRY (g): 12 BLONNIK (g):38,4 SÓL (g): 3,2 SÓD(mg): 1336

Uwagi: Dział Żywności i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Jadłospis Dekadowy 21-30.09.2026 – DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
	21.09..2026 PONIEDZIAŁEK	22.09..2026 WTOREK	23.09.2026 ŚRODA	24.09.2026 CZWARTEK	25.09.2026 PIĄTEK
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg z koperkiem-50g[[mleko], twaróg z wędliną-50g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soj], pomidor-50g, herbata z cytryną -250ml	Płatki jęczmienne na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna-15g[mleko], serek topiony-30g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony- 50g, herbata z cytryną -250ml	Kasza jęczmienna na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg czysty-80g[mleko], miód -25g[zboża zawierające gluten, mleko, orzechy], pomidor-50g, liść sałaty zielonej	Płatki owsiane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], parówka- 60g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], ser żółty -30g[mleko], pomidor- 50g, keczup, liść sałaty zielonej	Ryż na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], jajka w dipie koperkowym -130g[mleko, jaja], pomidor-50g, herbata z cytryną -250ml
II Ś	Owsianka w tubce-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	Baton twarogowy SBA -30g[mleko, jaja]	Ciastka owsiane SANTE -30g[Zboża zawierające gluten, mleko, soja, orzechy archaidowe, orzechy ziemne]	Kefir-250ml[mleko]	Jogurt bogatobiałkowy SBA-200ml[mleko]
OBIAD	Barszcz z ziemniakami -450ml [zboża zawierające gluten, mleko, seler], ryż z jabłkami -300g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja, orzechy], jogurt owocowy -150g[mleko], herbata -250ml	Brokułowa z t. ciastem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], sztuka mięsa w sosie pomidorowym -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], surówka z selera-120g[mleko, seler], Kompot owocowy -250ml	Kminkowa z makaronem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], hashe'e -70g [zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja], ziemniaki z koperkiem- 200g[mleko], sałatka z pomidora -100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja], kompot owocowy -250ml	Solferino- 450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], medaliony z indyka w sosie-120/100g [zboża zawierające gluten, mleko, seler], kasza jęczmienna-160g[mleko, zboża zawierające gluten], buraczki- 120g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja], kompot owocowy-250ml	Krupnik-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], makaron z tuńczykiem i warzywami -300g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja, ryby], sałata lodowa -35g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja, ryby], kompot owocowy-250ml
KOLACJA	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta rybna -60g[zboża zawierające gluten, mleko, ryby, seler, gorczyca soja], pasta z jarzyn -60g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca soja], ogórek kiszony -50g, herbata z cytryną -250ml	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], serek homogenizowany-125g[mleko], jajko -60g[jaja], pomidor -50g, herbata z cytryną -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z tuńczyka-80g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, ryby, soja, gorczyca, seler], serek topiony -30g[mleko], liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], twaróg-80g[mleko], szynka -30g[mleko, zboża zawierające gluten, seler, soja, gorczyca], iść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z brokuła-150g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja], miód -25g[zboża zawierające gluten, mleko, orzechy], , liść sałaty zielonej
II KOL.	Jogurt bogatobiałkowy SBA-200ml[mleko]	kiwi	Jogurt bogatobiałkowy SBA-200ml[mleko]	Mus owocowy -100g	Sok wielowarzywny -300ml[seler]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2295 BIAŁKO(g):116 TLUSZCZE(g):63 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 24,3 WĘGLOWODANY(g):313 W TYM CUKRY (g): 29,7 BŁONNIK (g):22,7 SÓL (g): 1,6 SÓD(mg): 493	ENERGIA(kcal): 2067 BIAŁKO(g): 115 TLUSZCZE(g): 74 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 31,5 WĘGLOWODANY(g):239 W TYM CUKRY (g): 9 BŁONNIK (g): 23 SÓL (g): 4,95 SÓD(mg): 2005	ENERGIA(kcal): 2177 BIAŁKO(g): 112 TLUSZCZE(g):75 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 28 WĘGLOWODANY(g):262 W TYM CUKRY (g): 21,6 BŁONNIK (g): 23,4 SÓL (g): 2,48 SÓD(mg): 842	ENERGIA(kcal): 2312 BIAŁKO(g):115 TLUSZCZE(g):72,9 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 27 WĘGLOWODANY(g):303 W TYM CUKRY (g): 7 BŁONNIK (g): 27,9 SÓL (g): 3,4 SÓD(mg): 1337	ENERGIA(kcal): 2077 BIAŁKO(g): 119 TLUSZCZE(g): 47 W TYM KW.TI NASYCONIE (g): 18,9 WĘGLOWODANY(g): 306 W TYM CUKRY (g): 21,6 BŁONNIK (g): 22,5 SÓL (g): 4,5 SÓD(mg): 1647

Uwagi: Dział Żywnienia i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Jadłospis Dekadowy 21-30.09.2026 – DIETA BOGATOBIAŁKOWA					
	26.09.2026 SOBOTA	27.09.2026 NIEDZIELA	28.09.2026 PONIEDZIAŁEK	29.09.2026 WTOREK	30.09.2026 ŚRODA
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], jaja-120g[jaja], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony- 50g, herbata z cytryną -250ml	Płatki kukurydziane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko],sałatka jarzynowa-100g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, soja, gorczyca, seler], szynka -30g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], herbata z cytryną -250ml	Płatki jęczmienne na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], parówka- 60g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], twaróg -50g[mleko], ogórek kiszony-50g, keczup, liść sałaty zielonej	Grysiak na mleku[mleko, orzechy, orzechy ziemne], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], szynka- 50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], serek wiejski -150g[mleko], ogórek kiszony-50g, herbata z cytryną -250ml, liść sałaty zielonej	Makaron na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], szynka- 50g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], pasta z jarzyn gotowanych-40g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ogórek kiszony -50g, herbata z cytryną -250ml
II Ś	Kaszka manna owocowa -150ml[zboża zawierające gluten, mleko]	Skyr owocowy-140g[mleko]	owsianka-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	mandarynka	Mus owocowy -100g
OBIAD	Jarzynowa z k. jaglaną-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], pulpety w sosie -100/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], ziemniaki z koperkiem- 200g[mleko], brokuł -120g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml	Rosół z makaronem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], udko gotowane-250g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler], ziemniaki z koperkiem- 200g[mleko], marchewka z groszkiem -120g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy-250ml	Szpinakowa z ryżem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca] ryba po grecku-100/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby], ziemniaki z koperkiem-200g[mleko], kompot owocowy-250ml	Żurek z ziemniakami -450ml [zboża zawierające gluten, jaja, seler], rolada wieprzowa w sosie -100/100g [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby], kluski śląskie- 220g[mleko], marchewka baby-120g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy-250ml	Koperkowa z ryżem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], filet drobiowy w sosie -120/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ziemniaki z koperkiem-200g[mleko], surówka z marchewki-120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Herbata z cytryną-250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasztet- 50g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], twaróg -50g[mleko], pomidor - 50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], serek homogenizowany -125g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], szynka-50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], jaja -120g[jaja],pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Herbata -250ml, pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z jaj -50g[mleko, jaja, seler], pasta z białek jaj -50g[mleko, jaja], pomidor - 50g, liść sałaty zielonej	Herbata -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], twaróg z koperkiem-50g[mleko], twaróg z koncentratem pomidorowym-50g[seler, mleko], ogórek kiszony-50g, herbata z cytryną -250ml
II KOL.	Wafle ryżowe -40g[szepam]	jabłko	Jogurt owocowy bez cukru- 250g [zboża zawierające gluten, mleko]	Baton twarogowy SBA -30g[mleko, jaja]	Jogurt bogatobiałkowy SBA-200ml[mleko]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2259 BIAŁKO(g):115 TLUSZCZE(g):87 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 31,5 WĘGLOWODANY(g):264 W TYM CUKRY (g): 24,3 BLONNIK (g):19,6 SÓL (g): 2,88 SÓD(mg): 1165	ENERGIA(kcal): 2240 BIAŁKO(g):122 TLUSZCZE(g):74 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 27 WĘGLOWODANY(g):277 W TYM CUKRY (g): 11 BLONNIK (g):29 SÓL (g): 3,5 SÓD(mg): 1343	ENERGIA(kcal): 2350 BIAŁKO(g): 115 TLUSZCZE(g): 84 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 29 WĘGLOWODANY(g):286 W TYM CUKRY (g): 19 BLONNIK (g):25 SÓL (g): 4,6 SÓD(mg): 1858	ENERGIA(kcal): 2373 BIAŁKO(g): 119 TLUSZCZE(g): 74 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 27 WĘGLOWODANY(g): 304 W TYM CUKRY (g): 8,6 BLONNIK (g): 22,6 SÓL (g): 4,3 SÓD(mg): 1968	ENERGIA(kcal): 2168 BIAŁKO(g): 135 TLUSZCZE(g):51 W TYM KW.TŁ NASYCONE (g): 18,9 WĘGLOWODANY(g):292 W TYM CUKRY (g): 18,9 BLONNIK (g):25,7 SÓL (g): 5 SÓD(mg): 2000

Uwagi: Dział Żywnienia i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.