

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (jadłospis może ulec zmianie)

| DATA                                                                                                                                            | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                   | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                       | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                | II KOLACJA                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>27.09.2026r.</b><br>En.-2376kcal<br>B-104g<br>T-75g, w tym<br>kw.tł. Nasyc.-21g<br>W-335g, w tym<br>cukry- 91,8g<br>Bł.pok.-30g<br>Sól- 6,5g | Herbata (300ml), chleb<br>pszenny (100g) <u>GLU</u> ,<br>masło roślinne (20g),<br>napoleońska (80g)<br><u>GLU, GOR, SOJ,</u><br><u>SEL</u> , sałata masłowa<br>(10g)                                                                        | Ziemniaczanka z<br>koperkiem (400g) <u>SEL,</u><br>schab pieczony w sosie<br>(130g) <u>GOR, GLU, SEL,</u><br>makaron gotowany (180g)<br><u>GLU, JAJ</u> , brokuł na<br>parze (200g), kompot<br>wielowocowy (300 ml)                                         | Kawa zbożowa z mlekiem<br>(300ml) <u>GLU</u> , chleb<br>pszenny (100g) <u>GLU</u> ,<br>masło roślinne (20g),<br>mielonka drobiowa (120g)<br><u>GLU, GOR, SOJ, SEL,</u><br>pomidor (50g)                                                                | Sok Vitaminka<br>(300ml)                               |
| <b>28.09.2026r.</b><br>En.-2291kcal<br>B-99g<br>T-74g, w tym<br>kw.tł.nasyc.-20g<br>W-318g, w tym<br>cukry-100,2g<br>Bł.pok.-27g<br>Sól- 5,5g   | Kakao (300ml) <u>MLE</u> ,<br>chleb pszenny (100g)<br><u>GLU</u> , masło roślinne<br>(20g), twaróg (130g)<br><u>MLE</u> , jabłko gotowane<br>(1szt.)                                                                                        | Grycikowa z jarzynami<br>(400g) <u>SEL, GLU,</u><br>gałka gotowana w sosie<br>(130g) <u>SEL, GLU, GOR,</u><br><u>JAJ</u> , ziemniaki gotowane<br>(300g), buraczki duszone<br>(200g), kompot<br>wielowocowy (300 ml)                                         | Kawa inka z mlekiem<br>(300ml) <u>GLU, MLE,</u><br>chleb pszenny (100g)<br><u>GLU</u> , masło roślinne<br>(20g), polędwica miodowa<br>(80g) <u>GLU, GOR, SOJ,</u><br><u>SEL, MLE</u> , pomidor<br>(50g)                                                | Bułka maślana<br>(150g) <u>GLU,</u><br><u>JAJ, MLE</u> |
| <b>29.09.2026r.</b><br>En.-2314 kcal<br>B-99g<br>T-77g, w tym<br>kw.tł.nasyc.-20g<br>W-317g, w tym<br>cukry-78,1g<br>Bł.pok.-24g<br>Sól-6,9g    | Płatki owsiane na<br>mleku (400ml) <u>MLE,</u><br><u>GLU</u> , chleb pszenny<br>(100g) <u>GLU</u> , masło<br>roślinne (20g), firmowa<br>(90g) <u>GLU, GOR,</u><br><u>SOJ, SEL</u> , sałata<br>masłowa z pomidorem<br>(40g), herbata (300ml) | Barszcz czerwony z<br>ziemniakami (400g) <u>SEL,</u><br><u>MLE</u> , filet z piersi<br>kurczaka w sosie (130g)<br><u>GLU, GOR, SEL</u> , kasza<br>jęczmienna (180g) <u>GLU,</u><br>surówka z kapusty<br>pekińskiej (100g),<br>kompot wielowocowy<br>(300ml) | Kawa inka (300ml) <u>GLU,</u><br>chleb pszenny (100g)<br><u>GLU</u> , masło roślinne<br>(20g), szynka z indyka<br>(50g) <u>GLU, GOR, SOJ,</u><br><u>SEL, MLE</u> , sałatka<br>makaronowa z pieczoną<br>marchewką (150g) <u>GLU,</u><br><u>GOR, JAJ</u> | Jogurt owocowy<br>(150g) <u>MLE</u>                    |
| <b>30.09.2026r.</b><br>En.- 2208 kcal,<br>B- 90g<br>T-69g, w tym<br>kw.tł.nasyc.-22g<br>W-319g, w tym<br>cukry-87g<br>Bł.pok.-33g<br>Sól-5,2g   | Herbata (300ml), chleb<br>pszenny (100g) <u>GLU</u> ,<br>masło roślinne (20g),<br>twaróg z koperkiem<br>(140g) <u>MLE</u>                                                                                                                   | Koperkowa z<br>ziemniakami (400g) <u>SEL,</u><br><u>MLE</u> , klopsik w sosie<br>pomidorowym (130g)<br><u>GLU, GOR, SEL, JAJ,</u><br>ziemniaki gotowane<br>(300g), marchewka<br>duszona (200g), kompot<br>wielowocowy (300ml)                               | Kawa zbożowa z mlekiem<br>(300ml) <u>GLU, MLE,</u><br>chleb pszenny (100g)<br><u>GLU</u> , masło roślinne<br>(20g), polędwica miodowa<br>(80g) <u>GOR, GLU, SOJ,</u><br><u>SEL, MLE</u> , pomidor<br>(50g)                                             | Jabłko (1 szt)                                         |
| <b>1.10.2026r.</b><br>En.-2270kcal<br>B-96g<br>T-75g, w tym<br>kw.tł.nasyc.-18g<br>W-315g, w tym<br>cukry-65,9g<br>Bł.pok.-26g<br>Sól-6,3g      | Herbata (300ml), chleb<br>pszenny (100g) <u>GLU</u> ,<br>masło roślinne (20g),<br>szynka z indyka (80g)<br><u>GOR, GLU, SOJ,</u><br><u>SEL, MLE</u> , kapusta<br>pekińska z marchwią<br>(30g)                                               | Brokułowa z ziemniakami<br>(400g) <u>SEL, MLE</u> , bitka<br>z szynki w sosie (130g)<br><u>GLU, GOR, SEL,</u><br>ziemniaki gotowane<br>(300g), sałata lodowa z<br>pomidorem w winogrecie<br>(150g) <u>GOR</u> , kompot<br>wielowocowy (300 ml)              | Kawa zbożowa z mlekiem<br>(300ml) <u>GLU, MLE,</u><br>chleb pszenny (100g)<br><u>GLU</u> , masło roślinne<br>(20g), krakowska parzona<br>(50g) <u>GLU, GOR, SOJ,</u><br><u>SEL</u> , sałatka z ryżu z<br>pomidorem z olejem<br>(150g) <u>GOR</u>       | Jogurt naturalny<br>(150g) <u>MLE</u>                  |

|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2.10.2026r.</b><br>En.-2457 kcal<br>B-104g<br>T-64g, w tym<br>kw.tł.nasyc.-16g<br>W- 376g, w tym<br>cukry-109g<br>Bł.pok.-25g<br>Sól-5,2g  | Makaron na mleku (400ml) <u><b>MLE, GLU, JAJ</b></u> , chleb pszenny (100g) <u><b>GLU</b></u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <u><b>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</b></u> , banan (1 szt), herbata (300ml)                       | Krupnik wiejski (400g) <u><b>SEL, GLU</b></u> , klops z ryby w sosie pomidorowym (150g) <u><b>GLU, GOR, JAJ, SEL, RYB</b></u> , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z olejem (100g), kompot wieloowocowy (300ml)                          | Kawa zbożowa (300ml) <u><b>GLU</b></u> , chleb pszenny (100g) <u><b>GLU</b></u> , masło roślinne (20g), twaróg (130g) <u><b>MLE</b></u> , dżem (50g)                                                                                       | Jogurt naturalny (150g) <u><b>MLE</b></u>                                                                                               |
| <b>3.10.2026r.</b><br>En-2319 kcal<br>B-80g<br>T-82g, w tym<br>kw.tł.nasyc.-24g<br>W-328g, w tym<br>cukry-79,2g<br>Bł.pok-25g<br>Sól-5,9g     | Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u><b>GLU</b></u> , masło roślinne (20g), ogonówka (80g) <u><b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b></u> , sałata masłowa (30g)                                                                                   | Pomidorowa z makaronem (400g) <u><b>SEL, MLE, GLU, JAJ</b></u> , gulasz dietetyczny (200g) <u><b>GLU, GOR, SEL</b></u> , kasza jęczmienna (180g) <u><b>GLU</b></u> , surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100g), kompot wieloowocowy (300ml) | Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u><b>GLU, MLE</b></u> , chleb pszenny (100g) <u><b>GLU</b></u> , masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem z sosem cynamonowym (300g) <u><b>MLE</b></u>                                                         | Sok pomidorowy (300ml)                                                                                                                  |
| <b>04.10.2026r.</b><br>En-2282kcal<br>B-104g<br>T-70g, w tym<br>kw.tł.nasyc.-17g<br>W-313g w tym<br>cukry-99g<br>Bł.pok-15g<br>Sól- 4,9g      | Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u><b>GLU</b></u> , masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) <u><b>MLE</b></u> , miód naturalny (20g)                                                                                            | Rosół z makaronem (400g) <u><b>SEL, GLU, JAJ</b></u> , kurczak gotowany w sosie (200g) <u><b>GOR, GLU, SEL</b></u> , ryż gotowany (180g), sałatka z selera naciowego z olejem (150g) <u><b>SEL</b></u> , kompot wieloowocowy (300ml)           | Kawa zbożowa (300ml) <u><b>GLU</b></u> , chleb pszenny (100g) <u><b>GLU</b></u> , masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) <u><b>GLU, GOR, SOJ, SEL</b></u> , pomidor (50g)                                                             | Sok Jabłkowy (300ml)                                                                                                                    |
| <b>5.10.2026r.</b><br>En-2329kcal<br>B-91g<br>T-71g, w tym<br>kw.tł.nasyc.-18g<br>W-344g, w tym<br>cukry-78,2g<br>Bł pok.-32g<br>Sól-6g       | Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u><b>GLU</b></u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <u><b>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</b></u> , serek twarogowy kremowy (20g) <u><b>MLE</b></u> , mandarynka (1 szt)                       | Chłopska z zacierką z ziemniakami (400g) <u><b>SEL, MLE, GLU, JAJ</b></u> , schab pieczony w sosie (130g) <u><b>GLU, GOR, SEL</b></u> , ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (200g), kompot wieloowocowy (300ml)                        | Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u><b>GLU, MLE</b></u> , chleb pszenny (100g) <u><b>GLU</b></u> , masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (50g) <u><b>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</b></u> , sałatka jarzynowa(150g) <u><b>GLU, GOR, JAJ</b></u> | Bułka maślana (150g) <u><b>GLU, JAJ, MLE</b></u>                                                                                        |
| <b>6.10.2026r.</b><br>En.-2177kcal<br>B- 105g<br>T-66g, w tym<br>kw.tł.nasyc.-15g<br>W-302g, w tym<br>cukry-71,7g<br>Bł.pok.-32g<br>Sól- 5,1g | Płatki owsiane na mleku (400ml) <u><b>MLE, GLU</b></u> , chleb pszenny (100g) <u><b>GLU</b></u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <u><b>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</b></u> , kapusta pekińska z marchwią (40g), herbata (300ml) | Selerowa z ziemniakami (400g) <u><b>SEL</b></u> , filet z indyka w sosie (130g) <u><b>GLU, GOR, SEL</b></u> , ziemniaki gotowane (300g), brokuł na parze (200g), kompot wieloowocowy (300ml)                                                   | Kawa zbożowa (300ml) <u><b>GLU</b></u> , chleb pszenny (100g) <u><b>GLU</b></u> , masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) <u><b>MLE</b></u> , jabłko (1 szt)                                                                            | Kajzerka (60g) <u><b>GLU</b></u> , masło roślinne (10g), baleron gotowany (40g) <u><b>GLU, GOR, SOJ, SEL</b></u> , sałata masłowa (10g) |