

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (jadłospis
może ulec zmianie)**

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<u>27.09.2026r.</u> En.-2313kcal B-106g T-79g, w tym kw.tł. Nasyc.-23g W-315g , w tym cukry- 75g Bł.pok.-44g Sól- 6,7g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), napoleońska (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , sałata masłowa (10g)	Jabłko (1szt.)	Ziemniaczanka z koperkiem(400g) <u>SEL</u> , schab pieczony w sosie (130g) <u>GLU, GOR, SEL</u> , makaron gotowany (180g) <u>GLU, JAJ</u> , brokuł na parze (200g), kompot wieloowocowy b/c (300 ml)	Jogurt naturalny (1szt.) <u>MLE</u>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (120g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , pomidor (50g)	Sok Vitaminka (300ml)
<u>28.09.2026r.</u> En-2218kcal B-97g T-75g, w tym kw.tł.nasyc.-21g W-305g, w tym cukry-88g Bł.pok-39g Sól- 5,6g	Kakao b/c (300ml) <u>MLE</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg (130g) <u>MLE</u> , jabłko (1szt.)	Arbuz (200g)	Grycikowa z jarzynami (400g) <u>SEL, GLU</u> , klopsik w sosie (130g) <u>SEL, GLU, GOR, JAJ</u> , ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (200g), kompot wieloowocowy b/c (300 ml)	Biszkopt y (20g) <u>GLU, JAJ</u>	Kawa inka b/c (300ml) <u>GLU</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), połudwica miodowa (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</u> , pomidor (50g)	Jogurt naturalny (1szt.) <u>MLE</u>
<u>29.09.2026r.</u> En-2196kcal B-90g T-80g, w tym kw.tł.nasyc.-19g W-301g, w tym cukry-52g Bł.pok.-46g Sól-6,7g	Płatki owsiane na rosole (400ml) <u>SEL, GLU</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), firmowa (90g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , sałata masłowa z pomidorem (40g), herbata b/c (300ml)	Fasolka szparagowa z wody (200g)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , filet z piersi kurczaka w sosie (130g) <u>GLU, GOR, SEL</u> , kasza jęczmienna (180g) <u>GLU</u> , surówka z kapusty białej z papryką (100g) <u>GOR</u> , kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Kisiel b/c (200ml)	Kawa inka b/c (300ml) <u>GLU</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (50g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</u> , sałatka makaronowa z pieczoną marchewką (150g) <u>GLU, GOR, JAJ</u>	Jogurt naturalny (1szt.) <u>MLE</u>
<u>30.09.2026r.</u> En.- 2236kcal, B- 88g T-81g, w tym kw.tł.nasyc.-24g W-306g, w tym cukry-64g Bł.pok.-46g Sól-4g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (140g) <u>MLE</u>	Gruszka (1szt.)	Koperkowa z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , klopsik w sosie pomidorowym (130g) <u>GLU, GOR, SEL, JAJ</u> , ziemniaki gotowane (300g), marchewka z cebulką z olejem (200g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Wafle ryżowe (20g)	Kawa zb z mlekiem b/c (300ml) <u>GLU</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roslinne (20g), jajko gotowane (2 szt) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , pomidor (50g)	
<u>1.10.2026r.</u> En.-2101kcal B-98g T-76g, w tym kw.tł.nasyc.-19g W-276g, w tym cukry-52g Bł.pok.-44g Sól-6,1g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL</u> , kapusta pekińska z marchwią (30g)	Kalafior na parze (200g)	Brokułowa z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , Bitka z szynki w sosie(130g) <u>GLU, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z pomidorem w winogrecie (150g) <u>GOR</u> , kompot wieloowocowy b/c (300 ml)	Jabłko (1 szt)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), krakowska parzona (50g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , sałatka z ryżu z pomidorem z olejem (150g) <u>GOR</u>	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>

2.10.2026r. En.-2133 kcal B-96g T-63g, w tym kw.tł.nasyc.-16g W- 314g, w tym cukry-50g Bł.pok.-41g Sól-4,1g	Makaron na rosole (400ml) <u>SEL, GLU,</u> chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), jajko gotowane (1 szt) <u>JAJ,</u> nektarynka (1 szt), herbata b/c (300ml)	Brokuł na parze (200g)	Krupnik wiejski (400g) <u>SEL, GLU,</u> (150g) <u>GLU, GOR, SEL,</u> klops z ryby w sosie pomidorowym (150g) <u>GLU, GOR, SEL, JAJ, RYB,</u> ziemniaki gotowane (300g), sałatka z ogórka, czerwonej cebuli z olejem (100g) <u>GOR,</u> kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Kisiel b/c (200ml)	Kawa zbożowa b/c (300ml) <u>GLU,</u> chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), twaróg (80g) <u>MLE,</u> sałatka z ogórka zielonego (40g)	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>
3.10.2026r. En-2345 kcal B-93g T-86g, w tym kw.tł.nasyc.-26g W-317g, w tym cukry-70g Bł.pok-37g Sól-6,5g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), ogonówka (80g) <u>GOR, GLU,</u> <u>SOJ, SEL,</u> sałatka z papryki (40g)	Budyń b/c (200ml) <u>MLE,</u> <u>GLU,</u> <u>JAJ</u>	Pomidorowa z makaronem (400g) <u>SEL,</u> <u>MLE, GLU, JAJ,</u> gulasz dietetyczny (200g) <u>GLU,</u> <u>GOR, SEL,</u> kasza jęczmienna (180g) <u>GLU,</u> surówka z kapusty czerwonej z olejem (100g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c (300ml) <u>GLU, MLE,</u> chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem z sosem cynamonowym b/c (300g) <u>MLE</u>	Sok pomidorowy (300ml)
04.10.2026r. En-2076kcal B-108g T-74g, w tym kw.tł.nasyc.-23g W-259g w tym cukry-60g Bł.pok-34g Sól- 6,5g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) <u>MLE,</u> sałatka z ogórka zielonego (40g)	Jabłko (1 szt)	Rosół z makaronem (400g) <u>SEL, GLU, JAJ,</u> kurczak pieczony (200g) <u>GOR,</u> ryż gotowany (180g), sałatka z selera naciowego z olejem (150g) <u>SEL,</u> kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>	Kawa zbożowa b/c (300ml) <u>GLU,</u> chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) <u>GLU, GOR, SOJ,</u> <u>SEL,</u> pomidor (50g)	Sok pomidorowy (300ml)
5.10.2026r. En-2248kcal B-87g T-77g, w tym kw.tł.nasyc.-19g W-320g, w tym cukry-80g Bł.pok.-43g Sól-5,9g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g), serek twarogowy (20g)) <u>MLE,</u> mandarynka (1 szt)	Arbuz (200g)	Chłopska z zacierką z ziemniakami(400g) <u>SEL,</u> <u>MLE, GLU, JAJ,</u> schab pieczony w sosie (130g) <u>GLU, GOR, SEL,</u> ziemniaki gotowane (300g), surówka z kapusty kiszanej (150g) <u>GOR,</u> kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Kisiel b/c (200g)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c (300ml) <u>GLU, MLE,</u> chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (50g) <u>GLU, GOR, SOJ,</u> <u>SEL, MLE,</u> sałatka jarzynowa (150g) <u>GOR, SEL, JAJ</u>	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>
6.10.2026r. En.-2345kcal B- 119g T-62g, w tym kw.tł.nasyc.-16g W-351g, w tym cukry-60g Bł.pok.-57g Sól- 6,4g	Płatki owsiane na rosole (400ml) <u>SEL,</u> <u>JAJ, GLU,</u> chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <u>GLU, GOR,</u> <u>SOJ, SEL, MLE,</u> kapusta pekińska z marchwią (40g), herbata b/c (300ml)	Śliwki (200g)	Selerowa z ziemniakami (400g) <u>MLE, SEL,</u> filet z indyka w sosie (130g) <u>GLU, GOR, SEL,</u> ziemniaki gotowane (300g), brokuł na parze (200g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>	Kawa zbożowa b/c (300ml) <u>GLU, MLE,</u> chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) <u>MLE,</u> jabłko (1 szt)	Chleb żytni (60g) <u>GLU,</u> masło roślinne (10g) baleron gotowany (40g) <u>GLU,</u> <u>GOR, SOJ,</u> <u>SEL,</u> sałata masłowa (10g)