Poniedziałek 21.09.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Serek kremowy z ziołami /100g [mle]** **Pomidor /50g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Serek kremowy z ziołami /100g [mle]** **Pomidor /50g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g./90g [soj]** **Mix masłowy /5g** **Serek kremowy z ziołami /100g [mle]** **Pomidor /50g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Serek kremowy z ziołami b.l.[mle] /100g** **Pomidor /50g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb grach. /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Serek kremowy z ziołami /100g [mle]** **Pomidor /50g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**
Obiad	**Zupa krem warzywny /270ml [mle,soj,sel,gor]** **Pierogi got. z owocami okrasa z masła /120g [glu,mle,jaj]** **Woda z sokiem /250ml**	**Zupa krem warzywny /270ml [mle,soj,sel,gor]** **Pierogi got. /120g [glu,mle,jaj]** **Woda z sokiem /250ml**	**Zupa krem warzywny /270ml [mle,soj,sel,gor]** **Pierogi got. z owocami okrasa z masła /120g [,mle,jaj]** **Woda z sokiem /250ml**	**Zupa krem warzywny /270ml [mle,soj,sel,gor,]** **Pierogi got. z owocami okrasa z masła /120g [glu,mle,jaj]** **Woda z sokiem /250ml**	**Zupa krem warzywny /270ml [mle,soj sel,gor]** **Pierogi got. z owocami okrasa z masła /120g [glu,mle,jaj]** **Woda z sokiem /250ml**
Kolacja	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Pasta z ryby pie. w pomidorach z warzywami /40g [ryb,soj,sel]** **Szynka wieprzowa /20g [sel,gor,soj]** **Ogórek kiszony /40g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [gor,sel,soj]** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g/80g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Pasta z ryby pie. w pomidorach z warzywami /40g [ryb,soj,sel]** **Szynka wieprzowa /20g [sel,gor,soj]** **Ogórek kiszony /40g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Pasta z ryby pie. w pomidorach z warzywami /40g [ryb,soj,sel]** **Szynka wieprzowa /20g [sel,gor,soj]** **Ogórek kiszony /40g** **Herbata /250ml**	**Chleb grach. /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Pasta z ryby pie. w pomidorach z warzywami /40g [ryb,soj,sel]** **Szynka wieprzowa /20g [sel,gor,soj]** **Ogórek kiszony /40g** **Herbata /250ml/'**
	[kcal] 2035 Białko ogółem 81[g], węglowodany 266[g], w tym cukry 54[g], tłuszcz 73[g], kwasy tłuszczowe nasycone 25[g] błonnik 25[g] sód 2480 [mg]	[kcal] 1945 Białko ogółem 84[g], węglowodany 246[g], w tym cukry 48[g], tłuszcz 66[g], kwasy tłuszczowe nasycone 21[g] błonnik 20[g] sód 2190 [mg]	kcal] 1990 Białko ogółem 82[g], węglowodany 255[g], w tym cukry 47[g], tłuszcz 69[g], kwasy tłuszczowe nasycone 18[g] błonnik 24[g] sód 2320 [mg]	kcal] 1990 Białko ogółem 82[g], węglowodany 255[g], w tym cukry 47[g], tłuszcz 69[g], kwasy tłuszczowe nasycone 18[g] błonnik 34[g] sód 2320 [mg]	kcal] 1885 Białko ogółem 88[g], węglowodany 199[g], w tym cukry 31[g], tłuszcz 74[g], kwasy tłuszczowe nasycone 23[g] błonnik 34[g] sód 2440 [mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Wtorek 22.09.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /30g [,gor,soj]** **Jajko /1sztuka [jaj]** **Majonez /10g [mle,jaj,gor]** **Sałata /5g** **Herbata /250l**	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /30g [gor,soj]** **Jajko /1sztuka [jaj]** **Sałata /5g** **Herbata /250l**	**Chleb b.g /90g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /30g [,gor,soj]** **Jajko /1sztuka [jaj]** **Majonez /10g [mle,jaj,gor]** **Sałata /5g** **Herbata /250l**	**Chleb /90g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Szynka drobiowa /30g [,gor,soj]** **Jajko /1sztuka [jaj]** **Majonez /10g [mle,jaj,gor]** **Sałata /5g** **Herbata /250l**	**Chleb grah /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /30g [,gor,soj]** **Jajko /1sztuka [jaj]** **Majonez /10g [mle,jaj,gor]** **Sałata /5g** **Herbata /250l**
Obiad	**Zupa krem z cukinii /270ml [[mle,soj,sel,gor]** **Udko z kurczaka pod warzywną pierzynką /120g [sel,soj]** **Ryż got. /100g [mle]** **Lemoniada cytrynowa /250ml**	**Zupa krem z cukinii /270ml [[mle,soj,sel,gor]** **Udko z kurczaka got.** **Warzywa got.120g [sel,soj]** **Ryż got./100g [mle]** **Lemoniada cytrynowa /250ml**	**Zupa krem z cukinii /270ml [[mle,soj,sel,gor]** **Udko z kurczaka pod warzywną pierzynką /120g [sel,soj]** **Ryż got. /100g [mle]** **Lemoniada cytrynowa /250ml**	**Zupa krem z cukinii /270ml [[mle,soj,sel,gor]** **Udko z kurczaka pod warzywną pierzynką /120g [sel,soj]** **Ryż got. /100g [mle]** **Lemoniada cytrynowa /250ml**	**Zupa krem z cukinii /270ml [[mle,soj,sel,gor]** **Udko z kurczaka pod warzywną pierzynką /120g [sel,soj]** **Ryż got./100g [mle]** **Lemoniada cytrynowa /250ml**
Kolacja	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Mortadela /40g [,gor,soj]** **Serek topiony /25g [mle]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /40g [l,gor,soj]** **Serek topiony /25g [mle]** **Pomidor bez. s.** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g /80g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Mortadela /40g [,gor,soj]** **Serek topiony /25g [mle]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Mortadela /40g [,gor,soj]** **Serek topiony b.l /25g [mle]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb grah /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Mortadela /40g [gor,soj]** **Serek topiony /25g [mle]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**
	[kcal] 2145 Białko ogółem 102[g], węglowodany 222[g], w tym cukry 40[g], tłuszcz 89[g], kwasy tłuszczowe nasycone 28[g] błonnik 21[g] sód 2790 [mg]	[kcal] 2050 Białko ogółem 105[g], węglowodany 214[g], w tym cukry 36[g], tłuszcz 78[g], kwasy tłuszczowe nasycone 23[g] błonnik 18[g] sód 2480 [mg]	[kcal] 2165 Białko ogółem 101[g], węglowodany 226[g], w tym cukry 39[g], tłuszcz 88[g], kwasy tłuszczowe nasycone 27[g] błonnik 22[g] sód 2710 [mg]	[kcal] 2095 Białko ogółem 101[g], węglowodany 219[g], w tym cukry 34[g], tłuszcz 82[g], kwasy tłuszczowe nasycone 20[g] błonnik 20[g] sód 2580 [mg]	[kcal] 1965 Białko ogółem 108[g], węglowodany 170[g], w tym cukry 24[g], tłuszcz 84[g], kwasy tłuszczowe nasycone 24[g] błonnik 31[g] sód 2560 [mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Środa 23.09.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Kasza manna /270ml [glu,mle] Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Dżem wieloowocowy /60g Herbata /250ml**	**Kasza manna /270ml [glu,mle] Chleb /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Dżem wieloowocowy /60g Herbata /250ml**	**Kasza manna /270ml [glu,mle] Chleb b.g /90g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Dżem wieloowocowy /60g Herbata /250ml**	**Kasza manna /270ml [glu,mle] Chleb /90g [glu] Margaryna roś. /5g [mle] Dżem wieloowocowy /60g Herbata /250ml**	**Kasza manna /270ml [glu,mle] Chleb grah/90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Dżem wieloowocowy /60g Herbata /250ml**
Obiad	**Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami /270ml [gor,soj,sel] Gulasz wieprzowy z warzywami korzennymi /120g [gor,sel,soj] Ziemniaki got /120g Buraczki got. na zimno /100g Kompot jabłko rabarbar /250ml**	**Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami /270ml [gor,soj,sel] Gulasz drobiowy got. /120g [gor,sel,soj] Ziemniaki got /120g Buraczki got. na zimno /100g Kompot jabłko rabarbar /250ml**	**Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami /270ml [gor,soj,sel] Gulasz wieprzowy z warzywami korzennymi /120g [gor,sel,soj] Ziemniaki got /120g Buraczki got. na zimno /100g Kompot jabłko rabarbar /250ml**	**Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami /270ml [gor,soj,sel] Gulasz wieprzowy z warzywami korzennymi /120g [gor,sel,soj] Ziemniaki got /120g Buraczki got. na zimno /100g Kompot jabłko rabarbar /250ml**	**Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami /270ml [gor,soj,sel] Gulasz wieprzowy z warzywami korzennymi /120g [gor,sel,soj] Ziemniaki got /120g Buraczki got. na zimno /100g Kompot jabłko rabarbar /250ml**
Kolacja	**Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szynka drobiowa /40g [,gor,soj] Sałatka z pomidorem i ogórka kiszonego /100g Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szynka drobiowa /40g [,gor,soj] Sałatka z pomidorem bez s. /100g Herbata /250ml**	**Chleb b.g. /80g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Szynka drobiowa /40g [,gor,soj] Sałatka z pomidorem i ogórka kiszonego /100g Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu] Margaryna roś. /5g [mle] Szynka drobiowa /40g [,gor,soj] Sałatka z pomidorem i ogórka kiszonego /100g Herbata /250ml**	**Chleb grah./80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szynka drobiowa /40g [gor,soj] Sałatka z pomidorem i ogórka kiszonego /100g Herbata /250ml**
	[kcal] 2160 Białko ogółem 92[g], węglowodany 275[g], w tym cukry 58[g], tłuszcz 74[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 30[g] sód 2620 [mg]	[kcal] 2065 Białko ogółem 94[g], węglowodany 266[g], w tym cukry 55[g], tłuszcz 67[g], kwasy tłuszczowe nasycone 19[g] błonnik 254g] sód 2330 [mg]	[kcal] 2185 Białko ogółem 91[g], węglowodany 279[g], w tym cukry 57[g], tłuszcz 75[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 28[g] sód 2540 [mg]	[kcal] 2110 Białko ogółem 92[g], węglowodany 270[g], w tym cukry 54[g], tłuszcz 69[g], kwasy tłuszczowe nasycone 17[g] błonnik 28[g] sód 2460 [mg]	[kcal] 1985 Białko ogółem 98[g], węglowodany 215[g], w tym cukry 35[g], tłuszcz 76[g], kwasy tłuszczowe nasycone 21[g] błonnik 36[g] sód 2570[mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Czwartek 24.09.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka wieprzowo konserwowa /60g [soj,gor]** **Ogórek ze szczypiorkiem /50g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [soj,gor]** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g /90g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka wieprzowo konserwowa /60g [soj,gor]** **Ogórek ze szczypiorkiem /50g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Margaryna roś. /5 [mle]** **Szynka wieprzowo konserwowa /60g [soj,gor]** **Ogórek ze szczypiorkiem /50g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb grah./90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka wieprzowo konserwowa /60g [soj,gor]** **Ogórek ze szczypiorkiem /50g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**
Obiad	**Zupa ogórkowa z ziemniakami /270ml [sel,gor,so,mle]** **Pieczone ziemniaki /150g** **Gzik z cebulką i koperkiem /100g [mle]** **Woda z cytryną /250ml**	**Zupa ogórkowa z ziemniakami /270ml [sel,gor,soj,mle]** **Pieczone ziemniaki /150g** **Gzik /100g [mle]** **Woda z cytryną /250ml**	**Zupa ogórkowa z ziemniakami /270ml [sel,gor,soj,mle]** **Pieczone ziemniaki /150g** **Gzik z cebulką i koperkiem /100g [mle]** **Woda z cytryną /250ml**	**Zupa ogórkowa z ziemniakami /270ml [sel,gor,soj,mle]** **Pieczone ziemniaki /150g** **Gzik bez lak. z cebulką i koperkiem /100g [mle]** **Woda z cytryną /250ml**	**Zupa ogórkowa z ziemniakami /270ml [sel,gor,soj,mle]** **Pieczone ziemniaki /150g** **Gzik z cebulką i koperkiem /100g [mle]** **Woda z cytryną /250ml**
Kolacja	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Polędwica sopocka /30g [soj,gor]** **Ser żółty /30g [mle]** **Sałata /5g** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /30g [soj,gor]** **Sałata /5g** **Pomidor bez s. /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g /80g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Polędwica sopocka /30g [soj,gor]** **Ser żółty /30g [mle]** **Sałata /5g** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Polędwica sopocka /30g [soj,gor]** **Ser żółty /30g [mle]** **Sałata /5g** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb grah. /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Polędwica sopocka /30g [soj,gor]** **Ser żółty /30g [mle]** **Sałata /5g** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**
	[kcal] 1153 Białko ogółem 64[g], węglowodany 139[g], w tym cukry 9[g], tłuszcz 36[g], kwasy tłuszczowe nasycone 15,3[g] błonnik 14,7[g] sód 2560 [mg]	[kcal] 1122 Białko ogółem 56[g], węglowodany 136[g], w tym cukry 8[g], tłuszcz 26[g], kwasy tłuszczowe nasycone 10[g] błonnik 14[g] sód 2531[mg]	[kcal] 1220 Białko ogółem 59g], węglowodany 119[g], w tym cukry 13,5[g], tłuszcz 47[g], kwasy tłuszczowe nasycone 16[g] błonnik 19[g] sód 2664[mg]	[kcal] 1143 Białko ogółem 64[g], węglowodany 139[g], w tym cukry 9[g], tłuszcz 35[g], kwasy tłuszczowe nasycone 14[g] błonnik 14,7[g] sód 2572 [mg]	[kcal] 1107 Białko ogółem 64[g], węglowodany 123[g], w tym cukry 8[g], tłuszcz 36[g], kwasy tłuszczowe nasycone 15[g] błonnik 21[g] sód 2528 [mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Piątek 25.09.2026	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Kremowy pasztet /40g [sel,soj.gor]** **Mielonka tyrolska /20g [soj,sel]** **Ogórek kiszony /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g /90g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Kremowy pasztet /40g [sel,soj.gor]** **Mielonka tyrolska /20g [soj,sel]** **Ogórek kiszony /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Kremowy pasztet /40g [sel,soj.gor]** **Mielonka tyrolska /20g [soj,sel]** **Ogórek kiszony /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb grah. /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Kremowy pasztet /40g [sel,soj.gor]** **Mielonka tyrolska /20g [soj,sel]** **Ogórek kiszony /50g** **Herbata /250ml**
Obiad	**Zupa krem z brokuła /270ml [mle,soj,gor,sel]** **Ryba w chrupiącej panierce pie. /100g [glu,jaj,soj,mle,sel,gor,ry]** **Purre ziemniaczane got. z koperkiem /120g** **Surówka z kapusty kiszonej /100g** **Kompot wieloowocowy /250ml**	**Zupa krem z brokuła /270ml [mle,soj,gor,sel,]** **Ryba pie. [ryb] /100g** **Purre ziemniaczane got. z koperkiem /120g** **Marchewka got. /100g** **Kompot wieloowocowy /250ml**	**Zupa krem z brokuła /270ml [mle,soj,gor,sel]** **Ryba piecz. /100g [glu,jaj,soj,mle,sel,gor,ryb]** **Purre ziemniaczane got. z koperkiem /120g** **Surówka z kapusty kiszonej /100g** **Kompot wieloowocowy /250ml**	**Zupa krem z brokuła /270ml [mle,soj,gor,sel]** **Ryba w chrupiącej panierce pie. /100g [glu,jaj,soj,mle,sel,gor]** **Purre ziemniaczane got. z koperkiem /120g** **Surówka z kapusty kiszonej /100g** **Kompot wieloowocowy /250ml**	**Zupa krem z brokuła /270ml [mle,soj,gor,sel]** **Ryba w chrupiącej panierce pie./100g [glu,jaj,soj,mle,sel,gor]** **Purre ziemniaczane got. z koperkiem /120g** **Surówka z kapusty kiszonej /100g** **Kompot wieloowocowy /250ml**
Kolacja	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Pasta z ryby pie. z warzywami [ryb.gor.sel.soj] /100g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Pasta z ryby pie. z warzywami [ryb.gor.sel.soj] /100g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g /80g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Pasta z ryby z warzywami [ryb.gor.sel.soj] /100g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Margaryna roś. /5g [mle]** **Pasta z ryby z warzywami [ryb.gor.sel.soj] /100g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb grah. /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Pasta z ryby z warzywami [ryb.gor.sel.soj] /100g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**
	[kcal] 1335 Białko ogółem 58[g], węglowodany 170[g], w tym cukry 34[g], tłuszcz 43[g], kwasy tłuszczowe nasycone 16[g] błonnik 21[g] sód 2560 [mg]	[kcal] 1140 Białko ogółem 66[g], węglowodany 152[g], w tym cukry 37[g], tłuszcz 26[g], kwasy tłuszczowe nasycone 12,5[g] błonnik 21[g] sód 2075[mg]	[kcal] 1383 Białko ogółem 59[g], węglowodany 137[g], w tym cukry 38[g], tłuszcz 48[g], kwasy tłuszczowe nasycone 18[g] błonnik 27[g] sód 2835[mg]	[kcal] 1364 Białko ogółem 62[g], węglowodany 170[g], w tym cukry 35[g], tłuszcz 44,5[g], kwasy tłuszczowe nasycone 16[g] błonnik 23,7[g] sód 2800 [mg]	[kcal] 1373 Białko ogółem 61,2[g], węglowodany 155[g], w tym cukry 32[g], tłuszcz 44,5[g], kwasy tłuszczowe nasycone 17,5[g] błonnik 30[g] sód 2760 [mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Sobota 26.09.2026	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Parówki /100g [soj,gor,sel,]** **Ketchup /30g [sel]** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Parówki /100g [soj,gor,sel,]** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g. /90g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Parówki /100g [soj,gor,sel,]** **Ketchup /30g [sel]** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Parówki /100g [soj,gor,sel,]** **Ketchup /30g [sel]** **Herbata /250ml**	**Chleb grah /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Parówki /100g [soj,gor,sel,]** **Ketchup /30g [sel]** **Herbata /250ml**
Obiad	**Barszcz czerwony z makaronem /270ml [glu,soj,mle,orz,sel,gor]** **Kotlet mielony pie. /100g [glu,jaj,sel,soj.gor]** **Ziemniaki purre got. z koperkiem /120g** **Fasola szparagowa got. z masłem i tartą bułką /100g [mle,glu]** **Kompot wieloowocowy /250ml**	**Barszcz czerwony z makaronem /270ml [glu,soj,mle,orz,sel,gor]** **Kotlet mielony z indyka pie. /100g [glu,jaj,sel,soj.gor]** **Ziemniaki purre got. z koperkiem /120g** **Fasola szparagowa got./100g** **Kompot wieloowocowy /250ml**	**Barszcz czerwony /270ml [soj,mle,orz,sel,gor]** **Kotlet mielony pie. /100g [,jaj,sel,soj.gor]** **Ziemniaki purre got. z koperkiem /120g** **Fasola szparagowa got. /100g** **Kompot wieloowocowy /250ml**	**Barszcz czerwony z makaronem /270ml [glu,soj,mle,orz,sel,gor]** **Kotlet mielony pie. /100g [glu,jaj,sel,soj.gor]** **Ziemniaki purre got. z koperkiem /120g** **Fasola szparagowa got. z masłem i tartą bułką /100g [mle,glu]** **Kompot wieloowocowy /250ml**	**Barszcz czerwony z makaronem /270ml [glu,soj,mle,orz,sel,gor]** **Kotlet mielony pie. /100g [glu,jaj,sel,soj.gor]** **Ziemniaki purre got. z koperkiem /120g** **Fasola szparagowa got. /100g** **Kompot wieloowocowy /250ml**
Kolacja	**Chleb /80g {glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [soj,sel,gor]** **Ogórek zielony /40g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g {glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [soj,sel,gor]** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g /80g {soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [soj,sel,gor]** **Ogórek zielony /40g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g {glu]** **Margaryna roś. /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [soj,sel,gor]** **Ogórek zielony /40g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb grah. /80g {glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [soj,sel,gor]** **Ogórek zielony /40g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**
	[kcal] 2180 Białko ogółem 96[g], węglowodany 228[g], w tym cukry 30[g], tłuszcz 95[g], kwasy tłuszczowe nasycone 31[g] błonnik 24[g] sód 2960 [mg]	kcal] 2070 Białko ogółem 98[g], węglowodany 220[g], w tym cukry 27[g], tłuszcz 84[g], kwasy tłuszczowe nasycone 24[g] błonnik 19[g] sód 2680[mg]	kcal] 2210 Białko ogółem 95[g], węglowodany 232[g], w tym cukry 29[g], tłuszcz 94[g], kwasy tłuszczowe nasycone 30[g] błonnik 23g] sód 2890 [mg]	kcal] 2135 Białko ogółem 96[g], węglowodany 225[g], w tym cukry 27[g], tłuszcz 88[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 22[g] sód 2780 [mg]	kcal] 1995 Białko ogółem 102[g], węglowodany 172[g], w tym cukry 20[g], tłuszcz 90[g], kwasy tłuszczowe nasycone 36[g] błonnik 34[g] sód 2890[mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Niedziela 27.09.2026	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Chleb/90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Jajecznica z kiełbasą i szczypiorkiem /100g [mle,jaj,gor,soj] Herbata /250ml**	**Chleb/90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Jajecznica ze szczypiorkiem /100g [mle,jaj] Herbata /250ml**	**Chleb b.g /90g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Jajecznica z kiełbasą i szczypiorkiem /100g [mle,jaj,gor,soj] Herbata /250ml**	**Chleb pszenny /90g [glu] Margaryna roś./5g [mle] Jajecznica z kiełbasą i szczypiorkiem /100g [mle,jaj,gor,soj] Herbata /250ml**	**Chleb grah. /90g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Jajecznica z kiełbasą i szczypiorkiem /100g [mle,jaj,gor,soj] Herbata /250ml**
Obiad	**Rosół z makaronem /270ml [sel,glu] Pieczone pałeczki z kurczaka w sosie potrawkowym /120g [mle,glu,soj,sel,gor] Ryż got /100g [mle] Surówka colesław /100g Woda z sokiem owocowym / 250ml**	**Rosół z makaronem /270ml [sel,glu] Pieczone pałeczki z kurczaka /120g [soj,sel,gor] Ryż got /100g [mle] Marchewka got./100g Woda z sokiem owocowym / 250ml**	**Rosół /270ml [sel,] Pieczone pałeczki z kurczaka w sosie potrawkowym /120g [mle,soj,sel,gor] Ryż got /100g [mle] Surówka colesław /100g Woda z sokiem owocowym / 250ml**	**Rosół z makaronem /270ml [sel,glu] Pieczone pałeczki z kurczaka w sosie potrawkowym /120g [mle,glu,soj,sel,gor] Ryż got /100g [mle] Surówka colesław /100g Woda z sokiem owocowym / 250ml**	**Rosół z makaronem /270ml [sel,glu] Pieczone pałeczki z kurczaka w sosie potrawkowym /120g [mle,glu,soj,sel,gor] Ryż got /100g [mle] Surówka colesław /100g Woda z sokiem owocowym / 250ml**
Kolacja	**Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Kiełbasa z wody /100g [gor,sel,soj] Musztarda /30g [gor] Pomidor /50g Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Szynka drobiowa /60g [soj,sel,gor] Pomidor b.s /50g Herbata /250ml**	**Chleb b.g. /80g [soj] Mix masłowy /5g [mle] Kiełbasa z wody /100g [gor,sel,soj] Musztarda /30g [gor] Pomidor /50g Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu] Margaryna roś. /5g [mle] Kiełbasa z wody /100g [gor,sel,soj] Musztarda /30g [gor] Pomidor /50g Herbata /250ml**	**Chleb grah. /80g [glu] Mix masłowy /5g [mle] Kiełbasa z wody /100g [gor,sel,soj] Musztarda /30g [gor] Pomidor /50g Herbata /250ml**
	kcal] 2165 Białko ogółem 101[g], węglowodany 226[g], w tym cukry 36[g], tłuszcz 91[g], kwasy tłuszczowe nasycone 29[g] błonnik 23[g] sód 3010 [mg]	kcal] 2055 Białko ogółem 104[g], węglowodany 218[g], w tym cukry 33[g], tłuszcz 81[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 18[g] sód 2690 [mg]	kcal] 2195 Białko ogółem 100[g], węglowodany 230[g], w tym cukry 35[g], tłuszcz 90[g], kwasy tłuszczowe nasycone 28[g] błonnik 22[g] sód 2940 [mg]	kcal] 2115 Białko ogółem 101[g], węglowodany 223[g], w tym cukry 32[g], tłuszcz 84[g], kwasy tłuszczowe nasycone 21[g] błonnik 21[g] sód 2820 [mg]	kcal] 1999 Białko ogółem 108[g], węglowodany 170[g], w tym cukry 22[g], tłuszcz 87[g], kwasy tłuszczowe nasycone 24[g] błonnik 33[g] sód 2890[mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Poniedziałek 28.09.2026	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Polędwica z indyka /60g [soj,gor,sel]** **Sałatka z ogórka zielonego i koperku /50g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [soj,sel,gor]** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g /90g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Polędwica z indyka /60g [soj,gor,sel]** **Sałatka z ogórka zielonego i koperku /50g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Polędwica z indyka /60g [soj,gor,sel]** **Sałatka z ogórka zielonego i koperku /50g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb grah. /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Polędwica z indyka /60g [soj,gor,sel]** **Sałatka z ogórka zielonego i koperku /50g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**
Obiad	**Zupa zacierajka /270ml [gor,mle,soj,sel,orz]** **Pierogi got. z mięsem i okrasą 150g [mle,jaj,glu,gor,sel,soj]** **Woda z sokiem /250ml**	**Zupa zacierajka /270ml [gor,mle,soj,sel,orz]** **Pierogi got. z mięsem 150g [mle,jaj,glu,gor,sel,soj]** **Woda z sokiem /250ml**	**Zupa zacierajka /270ml [gor,mle,soj,sel,orz]** **Pierogi got. z mięsem i okrasą 150g [mle,jaj,gor,sel,soj]** **Woda z sokiem /250ml**	**Zupa zacierajka /270ml [gor,mle,soj,sel,orz]** **Pierogi got. z mięsem i okrasą 150g [mle,jaj,glu,gor,sel,soj]** **Woda z sokiem /250ml**	**Zupa zacierajka /270ml [gor,mle,soj,sel,orz]** **Pierogi got. z mięsem i okrasą 150g [mle,jaj,glu,gor,sel,soj]** **Woda z sokiem /250ml**
Kolacja	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Kiełbasa szynkowa /30g [gor,soj,sel]** **Pasta z ryby pie. z warzywami [ryb.gor.sel.soj] /40g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [soj,sel,gor]** **Pomidor b.s.** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g /80g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Kiełbasa szynkowa /30g [gor,soj,sel]** **Pasta z ryby pie. z warzywami /40g [ryb.gor.sel.soj]** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Margaryna roś. /5g [mle]** **Kiełbasa szynkowa /30g [gor,soj,sel]** **Pasta z ryby pie. z warzywami /40g [ryb.gor.sel.soj]** **Herbata /250ml**	**Chleb grah. /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Kiełbasa szynkowa /30g [gor,soj,sel]** **Pasta z ryby pie. z warzywami [ryb.gor.sel.soj] /40g** **Herbata /250ml**
	kcal] 2040 Białko ogółem 89[g], węglowodany 225[g], w tym cukry 35[g], tłuszcz 66[g], kwasy tłuszczowe nasycone 20[g] błonnik 19[g] sód 3000 [mg]	kcal] 1930 Białko ogółem 88[g], węglowodany 214[g], w tym cukry 31[g], tłuszcz 58[g], kwasy tłuszczowe nasycone 18[g] błonnik 15[g] sód 2800 [mg]	kcal] 2060 Białko ogółem 87[g], węglowodany 231[g], w tym cukry 35[g], tłuszcz 66[g], kwasy tłuszczowe nasycone 20[g] błonnik 17[g] sód 3005 [mg]	kcal] 230 Białko ogółem 89[g], węglowodany 225[g], w tym cukry 34[g], tłuszcz 65[g], kwasy tłuszczowe nasycone 14[g] błonnik 19[g] sód 3000 [mg]	kcal] 1935 Białko ogółem 91[g], węglowodany 181[g], w tym cukry 22[g], tłuszcz 69[g], kwasy tłuszczowe nasycone 20[g] błonnik 26[g] sód 2950 [mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Wtorek 29.09.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka got. wieprzowa /30g [soj,gor,sel]** **Pasztet piecz. wieprzowy /25g [soj,gor,sel]** **Sałata /5g** **Ogórek kiszony /40g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g** **Pomidor b.s. /50g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g /90g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka got. wieprzowa /30g [soj,gor,sel]** **Pasztet piecz. wieprzowy /25g [soj,gor,sel]** **Sałata /5g** **Ogórek kiszony /40g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Szynka got. wieprzowa /30g [soj,gor,sel]** **Pasztet piecz. wieprzowy /25g[soj,gor,sel]** **Sałata /5g** **Ogórek kiszony /40g** **Herbata /250ml**	**Chleb grah. /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka got. wieprzowa /30g [soj,gor,sel]** **Pasztet piecz. wieprzowy /25g[soj,gor,sel]** **Sałata /5g** **Ogórek kiszony /40g** **Herbata /250ml**
Obiad	**Koperkowa z ziemniakami /270ml [mle,gor,soj,orz,sel]** **Nuggetsy z kurczaka piecz. /150g [glu,mle,jaj,gor,soj,sel]** **Ziemniaki got. z koperkiem /120g** **Surówka colesław /100g** **Kompot wieloowocowy /250ml**	**Koperkowa z ziemniakami /270ml [mle,gor,soj,orz,sel]** **Kurczak got. /150g [sel,gor]** **Ziemniaki got. /120g** **Kalafior got /100g** **Kompot wieloowocowy /250ml**	**Koperkowa z ziemniakami /270ml [mle,gor,soj,orz,sel]** **Nuggetsy z kurczaka piecz. /150g [,mle,jaj,gor,soj,sel]** **Ziemniaki got. z koperkiem /120g** **Surówka colesław /100g** **Kompot wieloowocowy /250ml**	**Koperkowa z ziemniakami /270ml [mle,gor,soj,orz,sel]** **Nuggetsy z kurczaka piecz. /150g [glu,mle,jaj,gor,soj,sel]** **Ziemniaki got. z koperkiem /120g** **Surówka colesław /100g** **Kompot wieloowocowy /250ml**	**Koperkowa z ziemniakami /270ml [mle,gor,soj,orz,sel]** **Nuggetsy z kurczaka piecz. /150g [glu,mle,jaj,gor,soj,sel]** **Ziemniaki got. z koperkiem /120g** **Surówka colesław /100g** **Kompot wieloowocowy /250ml**
Kolacja	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Indyk w galarecie /80g [gor,soj,sel,]** **Sałatka z ogórka i pomidora /100g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka z indyka /80g [gor,soj,sel,]** **Sałatka z pomidora b.s. /100g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g /80g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Indyk w galarecie /80g [gor,soj,sel,]** **Sałatka z ogórka i pomidora /100g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Margaryna roś. /5g [mle]** **Indyk w galarecie /80g [gor,soj,sel,]** **Sałatka z ogórka i pomidora /100g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb grah. /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Indyk w galarecie /80g [gor,soj,sel,]** **Sałatka z ogórka i pomidora /100g** **Sałata /5gg** **Herbata /250ml**
	kcal] 2120 Białko ogółem 102[g], węglowodany 220[g], w tym cukry 42[g], tłuszcz 79[g], kwasy tłuszczowe nasycone 23[g] błonnik 21[g] sód 3350 [mg]	kcal] 1960 Białko ogółem 101[g], węglowodany 198[g], w tym cukry 34[g], tłuszcz 67[g], kwasy tłuszczowe nasycone 19[g] błonnik 18[g] sód 2900 [mg]	kcal] 2130 Białko ogółem 101[g], węglowodany 223[g], w tym cukry 42[g], tłuszcz 79[g], kwasy tłuszczowe nasycone 23[g] błonnik 20[g] sód 3350 [mg]	kcal] 2100 Białko ogółem 102[g], węglowodany 220[g], w tym cukry 42[g], tłuszcz 77[g], kwasy tłuszczowe nasycone 16[g] błonnik 21[g] sód 3300 [mg]	kcal] 1980 Białko ogółem 104[g], węglowodany 171[g], w tym cukry 20[g], tłuszcz 76[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 27[g] sód 3000 [mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Środa 30.09.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Kasza manna na mleku /270ml [mle]** **Drzem owocowy /60g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Kasza manna na wodzie /270ml** **Drzem owocowy /60g** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g /90g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Kasza manna na mleku /270ml [mle]** **Drzem owocowy /60g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Kasza manna na mleku /270ml [mle]** **Drzem owocowy /60g** **Herbata /250ml**	**Chleb grah. /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Kasza manna na mleku /270ml [mle]** **Drzem owocowy /60g** **Herbata /250ml**
Obiad	**Pomidorowa z ryżem /270ml [mle,soj,sel,gor,orz]** **Pulpeciki piecz. w sosie pieczarkowym /150g [mle,glu,soj,sel,gor,orz]** **Makaron świderki got. /100g [glu,jaj]** **Zielona fasolka szparagowa /100g** **Woda z sokiem /250ml**	**Pomidorowa z ryżem /270ml [mle,soj,sel,gor,orz]** **Pulpeciki piecz. /150g [soj,sel,gor,]** **Makaron świderki got. /100g [glu,jaj]** **Zielona fasolka szparagowa**	**Pomidorowa z ryżem /270ml [mle,soj,sel,gor,orz]** **Pulpeciki piecz. w sosie pieczarkowym /150g [mle,soj,sel,gor,orz]** **Ziemniaki got. /100g** **Zielona fasolka szparagowa /100g** **Woda z sokiem /250ml**	**Pomidorowa z ryżem /270ml [mle,soj,sel,gor,orz]** **Pulpeciki piecz. w sosie pieczarkowym /150g [mle,glu,soj,sel,gor,orz]** **Makaron świderki got. /100g [glu,jaj]** **Zielona fasolka szparagowa /100g** **Woda z sokiem /250ml**	**Pomidorowa z ryżem /270ml [mle,soj,sel,gor,orz]** **Pulpeciki piecz. w sosie pieczarkowym /150g [mle,glu,soj,sel,gor,orz]** **Makaron świderki got. /100g [glu,jaj]** **Zielona fasolka szparagowa /100g** **Woda z sokiem /250ml**
Kolacja	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Wędlina drobiowa /60g [gor,sel,soj]** **Jajko gotowane ½ szt. [mle]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Wędlina drobiowa /60g [gor,sel,soj]** **Jajko gotowane ½ szt. [mle]** **Pomidor /b.s 50g** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g /80g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Wędlina drobiowa /60g [gor,sel,soj]** **Jajko gotowane ½ szt. [mle]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Margaryna roś. /5g [mle]** **Wędlina drobiowa /60g [gor,sel,soj]** **Jajko gotowane ½ szt. [mle]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb grah. /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Wędlina drobiowa /60g [gor,sel,soj]** **Jajko gotowane ½ szt. [mle]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**
	kcal] 2050 Białko ogółem 101[g], węglowodany 214[g], w tym cukry 38[g], tłuszcz 72[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 22[g] sód 2950[mg]	kcal] 1940 Białko ogółem 99[g], węglowodany 205[g], w tym cukry 36[g], tłuszcz 64[g], kwasy tłuszczowe nasycone 19[g] błonnik 18[g] sód 2750 [mg]	kcal] 2030 Białko ogółem 98[g], węglowodany 204[g], w tym cukry 38[g], tłuszcz 73[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 21[g] sód 2950 [mg]	kcal] 2020 Białko ogółem 101[g], węglowodany 214[g], w tym cukry 37[g], tłuszcz 70[g], kwasy tłuszczowe nasycone 15[g] błonnik 22[g] sód 2900 [mg]	kcal] 1910 Białko ogółem 103[g], węglowodany 165[g], w tym cukry 18[g], tłuszcz 73[g], kwasy tłuszczowe nasycone 21[g] błonnik 28[g] sód 2800 [mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Czwartek 01.10.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Polędwica drobiowa /40g [soj,sel,gor]** **Serek topiony /20g [mle]** **Ogórek zielony /30g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g** **Serek topiony /20g [mle]** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g /90g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Polędwica drobiowa /40g [soj,sel,gor]** **Serek topiony /20g [mle]** **Ogórek zielony /30g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Polędwica drobiowa /40g [soj,sel,gor]** **Serek topiony bez .l. /20g [mle]** **Ogórek zielony /30g** **Herbata /250ml**	**Chleb grah. /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Polędwica drobiowa /40g [soj,sel,gor]** **Serek topiony /20g [mle]** **Ogórek zielony /30g** **Herbata /250ml**
Obiad	**Krem z kalafiora /270ml [gor,mle,soj,orz,sel]** **Pieczeń wieprzowa got. w sosie własnym /120g [glu,mle,soj,gor,sel,orz]** **Kopytka got. /100g [glu,jaj]** **Bukiet warzyw /100g** **Kompot wieloowocowy /270ml**	**Krem z kalafiora /270ml [gor,mle,soj,orz,sel]** **Indyk got./120g [sel.gor.sel]** **Kopytka got/100g [glu,jaj]** **Bukiet warzyw /100g** **Kompot wieloowocowy /270ml**	**Krem z kalafiora /270ml [gor,mle,soj,orz,sel]** **Pieczeń wieprzowa got. w sosie własnym /120g [mle,soj,gor,sel,orz]** **Kopytka got./100g [glu,jaj]** **Bukiet warzyw /100g** **Kompot wieloowocowy /270ml**	**Krem z kalafiora /270ml [gor,mle,soj,orz,sel]** **Pieczeń wieprzowa got. w sosie własnym /120g [glu,mle,soj,gor,sel,orz]** **Kopytka got./100g [glu,jaj]** **Bukiet warzyw /100g** **Kompot wieloowocowy /270ml**	**Krem z kalafiora /270ml [gor,mle,soj,orz,sel]** **Pieczeń wieprzowa got. w sosie własnym /120g [glu,mle,soj,gor,sel,orz]** **Kopytka got/100g [glu,jaj]** **Bukiet warzyw /100g** **Kompot wieloowocowy /270ml**
Kolacja	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Kiełbasa z wody /100g [gor,sel,soj]** **Musztarda /50g [gor]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [gor,sel,soj]** **Pomidor /40g** **Sałata [5g]** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g /80g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Kiełbasa z wody /100g [gor,sel,soj]** **Musztarda /50g [gor]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Margaryna roś. /5g [mle]** **Kiełbasa z wody /100g [gor,sel,soj]** **Musztarda /50g [gor]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb grah. /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Kiełbasa z wody /100g [gor,sel,soj]** **Musztarda /50g [gor]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**
	kcal] 2090 Białko ogółem 108[g], węglowodany 210[g], w tym cukry 39[g], tłuszcz 74[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 21[g] sód 3250 [mg]	kcal] 1950 Białko ogółem 106[g], węglowodany 198[g], w tym cukry 36[g], tłuszcz 63[g], kwasy tłuszczowe nasycone 18[g] błonnik 18[g] sód 2850 [mg]	kcal] 2080 Białko ogółem 106g], węglowodany 208[g], w tym cukry 39[g], tłuszcz 74[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 20[g] sód 3200 [mg]	kcal] 2060 Białko ogółem 108[g], węglowodany 210[g], w tym cukry 38[g], tłuszcz 71[g], kwasy tłuszczowe nasycone 15[g] błonnik 21[g] sód 3510 [mg]	kcal] 1940 Białko ogółem 110[g], węglowodany 166[g], w tym cukry 18[g], tłuszcz 72[g], kwasy tłuszczowe nasycone 21[g] błonnik 29[g] sód 2950 [mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Piątek 02.10.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Serek topiony /25g [mle]** **Szynka z indyka /40g [sel,gor,soj]** **Pomidor /30g** **Ogórek kiszony /20g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Serek topiony /25g [mle]** **Szynka z indyka /40g [sel,gor,soj]** **Pomidor b.s /30g** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g /90g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Serek topiony /25g [mle]** **Szynka z indyka /40g [sel,gor,soj]** **Pomidor /30g** **Ogórek kiszony /20g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Serek topiony /25g [mle]** **Szynka z indyka /40g [sel,gor,soj]** **Pomidor /30g** **Ogórek kiszony /20g** **Herbata /250ml**	**Chleb grah. /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Serek topiony /25g [mle]** **Szynka z indyka /40g [sel,gor,soj]** **Pomidor /30g** **Ogórek kiszony /20g** **Herbata /250ml**
Obiad	**Krem z cukinii /270ml [mle,soj,gor,sel]** **Pulpety rybne got. pod warzywną pierzynką /120g [ryb,jaj]** **Ziemniaki got. /120g** **Surówka z marchwi i jabłka /100g** **Woda z sokiem /250ml**	**Krem z cukinii /270ml [mle,soj,gor,sel]** **Pulpety rybne got. pod warzywną pierzynką /120g [ryb,jaj]** **Ziemniaki got. /120g** **Marchewka got./100g** **Woda z sokiem /250ml**	**Krem z cukinii /270ml [mle,soj,gor,sel]** **Pulpety rybne got. pod warzywną pierzynką /120g [ryb,jaj]** **Ziemniaki got. /120g** **Surówka z marchwi i jabłka /100g** **Woda z sokiem /250ml**	**Krem z cukinii /270ml [mle,soj,gor,sel]** **Pulpety rybne got. pod warzywną pierzynką /120g [ryb,jaj]** **Ziemniaki got. /120g** **Surówka z marchwi i jabłka /100g** **Woda z sokiem /250ml**	**Krem z cukinii /270ml [mle,soj,gor,sel]** **Pulpety rybne got. pod warzywną pierzynką /120g [ryb,jaj]** **Ziemniaki got. /120g** **Surówka z marchwi i jabłka /100g** **Woda z sokiem /250ml**
Kolacja	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Pasta jajeczna (jajko, majonez, szczypiorek) 50g [mle,soj,sel,gor]** **Mortadela /40g [gor,sel,soj]** **Sałata /5g** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Pasta jajeczna (jajko, jogurt, szczypiorek) 50g [mle,soj,sel,gor]** **szynka drobiowa /40g [gor,sel,soj]** **Sałata /5g** **Pomidor /b.s. 50g** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g /80g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Pasta jajeczna (jajko, majonez, szczypiorek) 50g [mle,soj,sel,gor]** **Mortadela /40g [gor,sel,soj]** **Sałata /5g** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Margaryna roś. /5g [mle]** **Pasta jajeczna (jajko, majonez, szczypiorek) 50g [mle,soj,sel,gor]** **Mortadela /40g [gor,sel,soj]** **Sałata /5g** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb grah. /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Pasta jajeczna (jajko, majonez, szczypiorek) 50g [mle,soj,sel,gor]** **Mortadela /40g [gor,sel,soj]** **Sałata /5g** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**
	[kcal] 2000 Białko ogółem 96[g], węglowodany 212[g], w tym cukry 41[g], tłuszcz 71[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 22[g] sód 3150 [mg]	[kcal] 1880 Białko ogółem 95[g], węglowodany 200[g], w tym cukry 36[g], tłuszcz 61[g], kwasy tłuszczowe nasycone 18[g] błonnik 18[g] sód 2750 [mg]	[kcal] 2020 Białko ogółem 95[g], węglowodany 215[g], w tym cukry 41[g], tłuszcz 71[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 21[g] sód 3010 [mg]	[kcal] 1980 Białko ogółem 96[g], węglowodany 212[g], w tym cukry 40[g], tłuszcz 68[g], kwasy tłuszczowe nasycone 15[g] błonnik 22[g] sód 3050 [mg]	[Kcal] 1900 Białko ogółem 98g], węglowodany 168[g], w tym cukry 19[g], tłuszcz 70[g], kwasy tłuszczowe nasycone 21[g] błonnik 28[g] sód 2850 [mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Sobota 03.10.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Serdelki drobiowe 100g [sel,soj,gor]** **Musztarda /10g [gor]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Serdelki drobiowe 100g [sel,soj,gor]** **Pomidor b.s /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g /90g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Serdelki drobiowe 100g [sel,soj,gor]** **Musztarda /10g [gor]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Serdelki drobiowe 100g [sel,soj,gor]** **Musztarda /10g [gor]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**	**Chleb grah. /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Serdelki drobiowe 100g [sel,soj,gor]** **Musztarda /10g [gor]** **Pomidor /50g** **Herbata /250ml**
Obiad	**Krupnik z ryżem /270ml [sel,soj,gor,orz]** **Rumsztyk drobiowy pie. w lekkim sosie chrzanowym /150g [sel,soj,gor,orz,mle]** **Ziemniaki got./120g** **Marchewka got. /100g** **Woda z sokiem /250ml**	**Krupnik z ryżem /270ml [sel,soj,gor,orz]** **Rumsztyk drobiowy pie. /150g [sel,soj,gor]** **Ziemniaki got./120g** **Marchewka got. /100g** **Woda z sokiem /250ml**	**Krupnik z ryżem /270ml [sel,soj,gor,orz]** **Rumsztyk drobiowy pie. w lekkim sosie chrzanowym /150g [sel,soj,gor,orz,mle]** **Ziemniaki got./120g** **Marchewka got. /100g** **Woda z sokiem /250ml**	**Krupnik z ryżem /270ml [sel,soj,gor,orz]** **Rumsztyk drobiowy pie. w lekkim sosie chrzanowym /150g [sel,soj,gor,orz,mle]** **Ziemniaki got./120g** **Marchewka got. /100g** **Woda z sokiem /250ml**	**Krupnik z ryżem /270ml [sel,soj,gor,orz]** **Rumsztyk drobiowy pie. w lekkim sosie chrzanowym /150g [sel,soj,gor,orz,mle]** **Ziemniaki got./120g** **Marchewka got. /100g** **Woda z sokiem /250ml**
Kolacja	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Kiełbasa żywiecka /30g [gor,sel,soj]** **Ser żółty /30g [mle]** **Pomidor /50g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka z indyka /30g [gor,sel,soj]** **Pomidor b.s /50g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g /80g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Kiełbasa żywiecka /30g [gor,sel,soj]** **Ser żółty /30g [mle]** **Pomidor /50g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Margaryna roś. /5g [mle]** **Kiełbasa żywiecka /30g [gor,sel,soj]** **Ser żółty /30g [mle]** **Pomidor /50g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb grah. /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Kiełbasa żywiecka /30g [gor,sel,soj]** **Ser żółty /30g [mle]** **Pomidor /50g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**
	[kcal] 2090 Białko ogółem 103[g], węglowodany 209[g], w tym cukry 30[g], tłuszcz 80[g], kwasy tłuszczowe nasycone 24[g] błonnik 20[g] sód 3550[mg]	[kcal] 1930 Białko ogółem 101[g], węglowodany 196[g], w tym cukry 27[g], tłuszcz 67[g], kwasy tłuszczowe nasycone 19[g] błonnik 17[g] sód 3050 [mg]	[kcal] 2100 Białko ogółem 102[g], węglowodany 213[g], w tym cukry 30[g], tłuszcz 80[g], kwasy tłuszczowe nasycone 24[g] błonnik 19[g] sód 3600 [mg]	[kcal] 2060 Białko ogółem 103[g], węglowodany 209[g], w tym cukry 29[g], tłuszcz 77[g], kwasy tłuszczowe nasycone 16[g] błonnik 20[g] sód 3500[mg]	[kcal] 1960 Białko ogółem 105[g], węglowodany 165[g], w tym cukry 16[g], tłuszcz 77[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 28[g] sód 3100 [mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak

Niedziela 04.10.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta bez glutenu	Dieta bez laktozy	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem /100g [mle,jaj]** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem /100g [mle,jaj]** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g /90g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem /100g [mle,jaj]** **Herbata /250ml**	**Chleb /90g [glu]** **Margaryna roślinna /5g [mle]** **Jajecznica na margarynie ros. ze szczypiorkiem /100g [mle,jaj]** **Herbata /250ml**	**Chleb grah. /90g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem /100g [mle,jaj]** **Herbata /250ml**
Obiad	**Rosół z makaronem /270ml [glu,jaj]** **Pieczone udko z kurczaka /120g [gor,sel,soj]** **Ziemniaki got. puree z koperkiem /120g** **Brokuł gotowany /100g** **Woda z sokiem /250ml**	**Rosół z makaronem /270ml [glu,jaj]** **Pieczone udko z kurczaka /120g [gor,sel,soj]** **Ziemniaki got. puree z koperkiem /120g** **Brokuł gotowany /100g** **Woda z sokiem /250ml**	**Rosół z makaronem b.g /270ml [jaj]** **Pieczone udko z kurczaka /120g [gor,sel,soj]** **Ziemniaki got. puree z koperkiem /120g** **Brokuł gotowany /100g** **Woda z sokiem /250ml**	**Rosół z makaronem /270ml [glu,jaj]** **Pieczone udko z kurczaka /120g [gor,sel,soj]** **Ziemniaki got. puree z koperkiem /120g** **Brokuł gotowany /100g** **Woda z sokiem /250ml**	**Rosół z makaronem /270ml [glu,jaj]** **Pieczone udko z kurczaka /120g [gor,sel,soj]** **Ziemniaki got. puree z koperkiem /120g** **Brokuł gotowany /100g** **Woda z sokiem /250ml**
Kolacja	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Polędwica sopocka /60g [sel,soj,gor]** **Sałatka z ogórka zielonego, koperku posypana słonecznikiem /50g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Szynka drobiowa /60g [sel,soj,gor]** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb b.g /80g [soj]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Polędwica sopocka /60g [sel,soj,gor]** **Sałatka z ogórka zielonego, koperku posypana słonecznikiem /50g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb /80g [glu]** **Margaryna roś. /5g [mle]** **Polędwica sopocka /60g [sel,soj,gor]** **Sałatka z ogórka zielonego, koperku posypana słonecznikiem /50g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**	**Chleb grah. /80g [glu]** **Mix masłowy /5g [mle]** **Polędwica sopocka /60g [sel,soj,gor]** **Sałatka z ogórka zielonego, koperku posypana słonecznikiem /50g** **Sałata /5g** **Herbata /250ml**
	[kcal] 2060 Białko ogółem 99[g], węglowodany 206[g], w tym cukry 27[g], tłuszcz 77[g], kwasy tłuszczowe nasycone 23[g] błonnik 20[g] sód 3200[mg]	[kcal] 1910 Białko ogółem 98[g], węglowodany 195[g], w tym cukry 24[g], tłuszcz 65[g], kwasy tłuszczowe nasycone 19[g] błonnik 17[g] sód 2800[mg]	[kcal] 2080 Białko ogółem 99g], węglowodany 210[g], w tym cukry 27[g], tłuszcz 77[g], kwasy tłuszczowe nasycone 23[g] błonnik 19[g] sód 3250[mg]	[kcal] 2040 Białko ogółem 99[g], węglowodany 206[g], w tym cukry 26[g], tłuszcz 74[g], kwasy tłuszczowe nasycone 16[g] błonnik 20[g] sód 3150[mg]	[kcal] 1930 Białko ogółem 101[g], węglowodany 162[g], w tym cukry 15[g], tłuszcz 74[g], kwasy tłuszczowe nasycone 22[g] błonnik 28[g] sód 2950[mg]

Jadłospis opracowany przez Dietetyka Klinicznego Paulinę Wiertelak