JADŁOSPIS SEZONOWY / JESIENNO – ZIMOWY / 2026-2027 ROK **DIETA ŁATWOSTRAWNA**

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
PONIEDZIAŁEK 1TYDZIEŃ 26.10.2026 09.11.2026 23.11.2026 07.12.2026 21.12.2026 04.01.2027 18.01.2027 01.02.2027 15.02.2027 01.03.2027 15.03.2027 29.03.2027 12.04.2027	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (200ml) (1,7), baton pszenny (80g)(1), masło (10g)(7), szynka drobiowa (50g)(6), pomidor bez skórki (30g), herbata z cukrem (250ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (400ml)(7,9), gulasz z mięsa wieprzowo – drobiowego w sosie własnym (180g), kasza jęczmienna (150g)(1), gotowane buraczki (140g), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), ser twarogowy z jogurtem (40g)(7), herbata z cukrem (250ml) **POSIŁEK NOCNY** Sok pomidorowy (0,3L)(1 szt.)
	Wartość energetyczna: 2260kcal, Białko: 90g, Tłuszcz: 60g, NKT: 29g, Węglowodany: 340g, Cukry: 55g, Błonnik: 30g, Sód: 3500mg		
WTOREK 1 TYDZIEŃ 27.10.2026 10.11.2026 24.11.2026 08.12.2026 22.12.2026 05.01.2027 19.01.2027 02.02.2027 16.02.2027 02.03.2027 16.03.2027 30.03.2027 13.04.2027	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), pasta rybna z warzywami (70g) (4,5,8,10,11,14), sałata (liść), kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(1,7)	Żurek dietetyczny (400ml)(1,9), duszony filet z kurczaka (120g), ziemniaki (200g), szpinak duszony (130g), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), serek homogenizowany (80g)(7), jabłko pieczone (80g), herbata z cukrem (250ml) **POSIŁEK NOCNY** Pieczywo chrupkie pełnoziarniste (20g) Szynka z indyka (20g)(6)
	Wartość energetyczna: 2290kcal, Białko: 93g, Tłuszcz: 68g, NKT: 36g, Węglowodany: 328g, Cukry: 40g, Błonnik: 35g, Sód: 3400mg		
ŚRODA 1 TYDZIEŃ 28.10.2026 11.11.2026 25.11.2026 09.12.2026 23.12.2026 06.01.2027 20.01.2027 03.02.2027 17.02.2027 03.03.2027 17.03.2027 31.03.2027 14.04.2027	Zupa mleczna z makaronem (200ml)(1,7), baton pszenny (80g)(1), masło (10g)(7), pasta warzywna (40g), herbata z cukrem (250ml)	Koperkowa z ziemniakami (400ml)(1,9), risotto z mięsem i warzywami (350g)(9), sos pomidorowy (50ml), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), wędlina drobiowa (50g), sałata (liść), herbata z cukrem (250ml) **POSIŁEK NOCNY** Podpłomyk b/c (20g), ser twarogowy topiony klasyczny (17,5g)(7)
	Wartość energetyczna: 2215kcal, Białko: 86g, Tłuszcz: 60g, NKT: 30g, Węglowodany: 332g, Cukry: 59g, Błonnik: 35g, Sód: 3000mg		

JADŁOSPIS SEZONOWY / JESIENNO – ZIMOWY / 2026-2027 ROK **DIETA ŁATWOSTRAWNA**

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
CZWARTEK 1 TYDZIEŃ 29.10.2026 12.11.2026 26.11.2026 10.12.2026 24.12.2026 07.01.2027 21.01.2027 04.02.2027 18.02.2027 04.03.2027 18.03.2027 01.04.2027 15.04.2027	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), serek naturalny homogenizowany (80g)(7), sałata (liść), kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(1,7)	Barszcz czerwony (400ml)(9), duszony filet z indyka (100g) w sosie koperkowym (50ml), kasza jęczmienna (150g)(1), marchewka gotowana oprószana (130g)(1), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), pasta hummus (40g), sałata zielona (liść), herbata z cukrem (250ml) **POSIŁEK NOCNY** Jogurt naturalny (150ml)(1 szt.)(7)
	Wartość energetyczna: 2310kcal, Białko: 97g, Tłuszcz: 62g, NKT: 29g, Węglowodany: 339g, Cukry: 53g, Błonnik: 30g, Sód: 3500mg		
PIĄTEK 1 TYDZIEŃ 30.10.2026 13.11.2026 27.11.2026 11.12.2026 25.12.2026 08.01.2027 22.01.2027 05.02.2027 19.02.2027 05.03.2027 19.03.2027 02.04.2027 16.04.2027	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (200ml)(1,7), baton pszenny (80g)(1), masło (10g)(7), pasta jajeczna z białek(40g)(3), herbata z cukrem (250ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (400ml)(9), pierogi leniwe (250g) z masłem i cukrem (1,3,7), surówka z tartej marchwi i jabłka z jogurtem (120g)(7), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), pasta z gotowanej makreli i natki pietruszki (70g)(4), herbata z cukrem (250ml) **POSIŁEK NOCNY** Mleko UHT (200ml)(1 szt.)(7)
	Wartość energetyczna: 2308kcal, Białko: 89g, Tłuszcz: 64g, NKT: 28g, Węglowodany: 365g, Cukry: 64g, Błonnik: 35g, Sód: 3000mg		
SOBOTA 1 TYDZIEŃ 31.10.2026 14.11.2026 28.11.2026 12.12.2026 26.12.2026 09.01.2027 23.01.2027 06.02.2027 20.02.2027 06.03.2027 20.03.2027 03.04.2027 17.04.2027	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), polędwica drobiowa (50g), pomidor bez skórki (40g), sałata (liść), kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(1,7)	Zupa ziemniaczana z zieleniną (400ml), potrawka z kurczaka z warzywami (180g), ryż (200g), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), serek kanapkowy (250ml)(7), sałata (liść)(40g), herbata z cukrem (250ml) **POSIŁEK NOCNY** Przecier owocowo-warzywny (120g)(1 szt.)
	Wartość energetyczna: 2250kcal, Białko: 85g, Tłuszcz: 65g, NKT: 31g, Węglowodany: 331g, Cukry: 60g, Błonnik: 25g, Sód: 3200mg		

JADŁOSPIS SEZONOWY / JESIENNO – ZIMOWY / 2026-2027 ROK **DIETA ŁATWOSTRAWNA**

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
NIEDZIELA 1 TYDZIEŃ 01.11.2026 15.11.2026 29.11.2026 13.12.2026 27.12.2026 10.01.2027 24.01.2027 07.02.2027 21.02.2027 07.03.2027 21.03.2027 04.04.2027 18.04.2027	Zupa mleczna z płatkami muesli (200ml)(1,7), baton pszenny (80g)(1), masło (10g)(7), szynka drobiowa (50g)(6), sałata (liść), herbata z cukrem (250ml)	Rosół z makaronem (400ml)(1,9), duszone udko z kurczaka (180g), ziemniaki (200g), sałata zielona z sosem jogurtowym (80g)(7), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), pasta z sera twarogowego z koperkiem (40g)(7), herbata z cukrem (250ml) **POSIŁEK NOCNY** Rogal maślany (50g)(1 szt.)(1)
	Wartość energetyczna: 2500kcal, Białko: 105g, Tłuszcz: 65g, NKT: 31g, Węglowodany: 373g, Cukry: 45g, Błonnik: 27g, Sód: 3200mg		
PONIEDZIAŁEK 2 TYDZIEŃ 02.11.2026 16.11.2026 30.11.2026 14.12.2026 28.12.2026 11.01.2027 25.01.2027 08.02.2027 22.02.2027 08.03.2027 22.03.2027 05.04.2027 19.04.2027	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (200ml) (1,7), baton pszenny (80g)(1), masło (10g)(7), dżem owocowy (10g)(7), herbata z cukrem (250ml)	Zupa grysikowa z włoszczyzną (400ml)(9), ryż zapiekany z jabłkiem, cynamonem i jogurtem (7), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), pasta z tuńczyka i warzyw (70g)(2,4,14), herbata z cukrem (250ml) **POSIŁEK NOCNY** Sok pomidorowy (0,3L)(1 szt.)
	Wartość energetyczna: 2435kcal, Białko: 105g, Tłuszcz: 65g, NKT: 29g, Węglowodany: 360g, Cukry: 57g, Błonnik:34 g, Sód: 3500mg		
WTOREK 2 TYDZIEŃ 03.11.2026 17.11.2026 01.12.2026 15.12.2026 29.12.2026 12.01.2027 26.01.2027 09.02.2027 23.02.2027 09.03.2027 23.03.2027 06.04.2027 20.04.2027	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), szynka drobiowa (50g)(6), sałata zielona (liść), kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(1,7)	Zupa selerowa z grzankami (400ml, 10g)(1,9), schab duszony w sosie własnym (90g)(1,7), ziemniaki (200g), gotowana marchewka (130g), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), ser twarogowy z jogurtem i natką pietruszki (70g)(7), herbata z cukrem (250ml) **POSIŁEK NOCNY** Pieczywo chrupkie pełnoziarniste (20g) Szynka z indyka (20g)(6)
	Wartość energetyczna: 2177kcal, Białko: 95g, Tłuszcz: 68g, NKT: 36g, Węglowodany: 345g, Cukry: 56g, Błonnik: 35g, Sód: 3400mg		

JADŁOSPIS SEZONOWY / JESIENNO – ZIMOWY / 2026-2027 ROK **DIETA ŁATWOSTRAWNA**

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
ŚRODA 2 TYDZIEŃ 04.11.2026 18.11.2026 02.12.2026 16.12.2026 30.12.2026 13.01.2027 27.01.2027 10.02.2027 24.02.2027 10.03.2027 24.03.2027 07.04.2027 21.04.2027	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (200ml)(7), baton pszenny (80g)(1), masło (10g)(7), pasta z wędliny i warzyw (40g)(6), herbata z cukrem (250ml)	Zupa pomidorowa z ziemniakami (400ml)(9), makaron (300g) z serem, cukrem i jogurtem naturalnym (100g)(1,7), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), sałatka jarzynowa dietetyczna z jogurtem (100g)(3,6,9,10), herbata z cukrem (250ml) **POSIŁEK NOCNY** Podpłomyk b/c (20g), ser twarogowy topiony klasyczny (17,5g)(7)
	Wartość energetyczna: 2435kcal, Białko: 105g, Tłuszcz: 65g, NKT: 29g, Węglowodany: 360g, Cukry: 57g, Błonnik: 34g, Sód: 3500mg		
CZWARTEK 2 TYDZIEŃ 05.11.2026 19.11.2026 03.12.2026 17.12.2026 31.12.2026 14.01.2027 28.01.2027 11.02.2027 25.02.2027 11.03.2027 25.03.2027 08.04.2027 22.04.2027	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), twaróg (70g)(7), pomidor bez skórki (40g), kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(1,7)	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (400ml)(9), pulpet z kurczaka (130g) w sosie pomidorowym (50ml), kasza jęczmienna (150g)(1), buraczki (130g)(7), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), szynka drobiowa (50g)(6), sałata zielona (liść), herbata z cukrem (250ml) **POSIŁEK NOCNY** Jogurt naturalny (150ml)(1 szt.)(7)
	Wartość energetyczna: 2320kcal, Białko: 90g, Tłuszcz: 67g, NKT: 31g, Węglowodany: 365g, Cukry: 60g, Błonnik: 30g, Sód: 3500mg		
PIĄTEK 2 TYDZIEŃ 06.11.2026 20.11.2026 04.12.2026 18.12.2026 01.01.2027 15.01.2027 29.01.2027 12.02.2027 26.02.2027 12.03.2027 26.03.2027 09.04.2027 23.04.2027	Zupa mleczna z makaronem (200ml)(1,7), baton pszenny (80g)(1), masło (10g)(7), dżem owocowy (10g)(12), herbata z cukrem (250ml)	Brokułowa z ziemniakami (400g)(9), ryba duszona w folii (120g)(4), ryż (150g), mix warzyw gotowanych (130g), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), pasta jajeczna z białek (40g)(3), sałata zielona – liść, herbata z cukrem (250ml) **POSIŁEK NOCNY** Mleko UHT (200ml)(1 szt.)(7)
	Wartość energetyczna: 2290kcal, Białko: 95g, Tłuszcz: 70g, NKT: 28g, Węglowodany: 320g, Cukry: 40g, Błonnik: 35g, Sód: 3400mg		

JADŁOSPIS SEZONOWY / JESIENNO – ZIMOWY / 2026-2027 ROK **DIETA ŁATWOSTRAWNA**

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
SOBOTA 2 TYDZIEŃ 07.11.2026 21.11.2026 05.12.2026 19.12.2026 02.01.2027 16.01.2027 30.01.2027 13.02.2027 27.02.2027 13.03.2027 27.03.2027 10.04.2027 24.04.2027	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), pasztet pieczony (50g)(1,3,6,10), koperek, herbata z cukrem (250ml)	Zupa ziemniaczana z zieleniną (400ml), gulasz z mięsa wieprzowo – drobiowego z warzywami (180g)(9), kasza jęczmienna (150g), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), serek homogenizowany (80g)(7), owoc sezonowy (80g), herbata z cukrem (250ml) **POSIŁEK NOCNY** Przecier owocowo-warzywny (120g)(1 szt.)
	Wartość energetyczna: 2180kcal, Białko: 85g, Tłuszcz: 67g, NKT: 31g, Węglowodany: 345g, Cukry: 63g, Błonnik: 25g, Sód: 3200mg		
NIEDZIELA 2 TYDZIEŃ 08.11.2026 22.11.2026 06.12.2026 20.12.2026 03.01.2027 17.01.2027 31.01.2027 14.02.2027 28.02.2027 14.03.2027 28.03.2027 11.04.2027 25.04.2027	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), parówka drobiowo-cielęca (80g)(6,10,12), sałata zielona (liść), kakao na mleku (250ml)(5,7,8,11)	Rosół z makaronem (400ml)(1,9), pieczeń wieprzowa (120g), ziemniaki (200g), sałata lodowa z jogurtem (80g)(7), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), dżem owocowy (10g)(12), herbata z mlekiem i cukrem (250ml) **POSIŁEK NOCNY** Rogal maślany (50g)(1 szt.)(1)
	Wartość energetyczna: 2500kcal, Białko: 105g, Tłuszcz: 65g, NKT: 31g, Węglowodany:373 g, Cukry: 45g, Błonnik: 27g, Sód: 3200mg		

Alergeny opisane w karcie - Informacja o alergenach

JADŁOSPIS SEZONOWY / JESIENNO – ZIMOWY / 2026-2027 ROK **DIETA ŁATWOSTRAWNA**

26.10.-01.11.2026 – I tydzień
02.11.-08.11.2026 – II tydzień
09.11.-15.11.2026 – I tydzień
16.11.-22.11.2026 – II tydzień
23.11.-29.11.2026 – I tydzień
30.11.-06.12.2026 – II tydzień
07.12.-13.12.2026 – I tydzień
14.12.-20.12.2026 – II tydzień
21.12.-27.12.2026 – I tydzień
28.12.2026-03.01.2027 – II tydzień
04.01.-10.01.2027 – I tydzień
11.01.-17.01.2027 – II tydzień
18.01.-24.01.2027 – I tydzień
25.01.-31.01.2027 – II tydzień
01.02.-07.02.2027 – I tydzień
08.02.-14.02.2027 – II tydzień
15.02.-21.02.2027 – I tydzień
22.02.-28.02.2027 – II tydzień
01.03.-07.03.2027 – I tydzień
08.03.-14.03.2027 – II tydzień
15.03.-21.03.2027 – I tydzień
22.03.-28.03.2027 – II tydzień
29.03.-04.04.2027 – I tydzień
05.04.-11.04.2027 – II tydzień
12.04.-18.04.2027 – I tydzień
19.04.-25.04.2027 – II tydzień