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

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|---|
| **PONIEDZIAŁEK 1TYDZIEŃ**<br>26.10.2026<br>09.11.2026<br>23.11.2026<br>07.12.2026<br>21.12.2026<br>04.01.2027<br>18.01.2027<br>01.02.2027<br>15.02.2027<br>01.03.2027<br>15.03.2027<br>29.03.2027<br>12.04.2027 | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (200ml)(1,7), chleb pszenno-żytni (120g)(1), masło (10g)(7), szynka drobiowa (50g)(6), pomidor (30g), herbata z cukrem (250ml) | Zupa jarzynowa z ziemniakami (400ml)(7,9),<br>gulasz z mięsa wieprzowo – drobiowego w sosie własnym (180g),<br>kasza jęczmienna (150g)(1),<br>gotowane buraczki (140g),<br>kompot owocowy (250ml) | Chleb pszenno – żytni (120g)(1),<br>masło (10g)(7), ser twarogowy z rzodkiewką (40g)(7), herbata z cukrem (250ml)<br><br>**POSIŁEK NOCNY**<br>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**<br>27.10.2026<br>10.11.2026<br>24.11.2026<br>08.12.2026<br>22.12.2026<br>05.01.2027<br>19.01.2027<br>02.02.2027<br>16.02.2027<br>02.03.2027<br>16.03.2027<br>30.03.2027<br>13.04.2027 | Chleb z ziarnami słonecznika (100g)(1),<br>masło (10g)(7), pasta rybna z warzywami (70g)(4,5,8,10,11,14), sałata (liść),<br>kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(1,7) | Żurek z kiełbaską drobiową (400ml)(1,3,6,9),<br>smażony filet z kurczaka w panierce (120g)(1,3),<br>ziemniaki (200g),<br>surówka z kiszonej kapusty i koperku (150g),<br>kompot owocowy (250ml) | Chleb pszenno – żytni (120g)(1), masło (10g)(7), serek homogenizowany (80g)(7), jabłko (80g), herbata z cukrem (250ml)<br><br>**POSIŁEK NOCNY**<br>Pieczywo chrupkie pełnoziarniste (20g)<br>Szynka z indyka (20g)(6) |
| | **Wartość energetyczna:** 2290kcal, Białko: 93g, Tłuszcz: 68g, NKT: 36g, Węglowodany:328 g, Cukry: 40g, Błonnik: 35g, Sód: 3400mg | | |
| **ŚRODA 1 TYDZIEŃ**<br>28.10.2026<br>11.11.2026<br>25.11.2026<br>09.12.2026<br>23.12.2026<br>06.01.2027<br>20.01.2027<br>03.02.2027<br>17.02.2027<br>03.03.2027<br>17.03.2027<br>31.03.2027<br>14.04.2027 | Zupa mleczna z makaronem (200ml)(1,7),<br>chleb pszenno-żytni (120g)(1), masło (10g)(7),<br>pasta warzywna (40g)(9),<br>herbata z cukrem (250ml) | Koperkowa z ziemniakami (400ml)(1,9),<br>risotto z mięsem i warzywami (350g)(9),<br>sos pomidorowy (50ml),<br>kompot owocowy (250ml) | Chleb pszenno – żytni (120g)(1), masło (10g)(7), wędlina drobiowa (50g), ogórek zielony (60g), herbata z cukrem (250ml)<br><br>**POSIŁEK NOCNY**<br>Podpłomyk b/c (20g),<br>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 PODSTAWOWA**

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|---|
| **CZWARTEK 1 TYDZIEŃ**<br>29.10.2026<br>12.11.2026<br>26.11.2026<br>10.12.2026<br>24.12.2026<br>07.01.2027<br>21.01.2027<br>04.02.2027<br>18.02.2027<br>04.03.2027<br>18.03.2027<br>01.04.2027<br>15.04.2027 | Chleb pełnoziarnisty (150g)(1), masło (10g)(7), serek naturalny homogenizowany (80g)(7), papryka żółta (40g),<br>kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(1,7) | Barszcz ukraiński z fasolą i warzywami (400ml) (9), duszony filet z indyka (100g) w sosie koperkowym (50ml),<br>kasza jęczmienna (150g)(1),<br>surówka z kapusty białej (130g),<br>kompot owocowy (250ml) | Chleb pszenno – żytni (120g)(1), masło (10g)(7), pasta hummus (40g), sałata zielona (liść), herbata z cukrem (250ml)<br><br>**POSIŁEK NOCNY**<br>Jogurt naturalny (150ml)(1 szt.)(7) |
| | **Wartość energetyczna:** 3210kcal, Białko: 97g, Tłuszcz: 62g, NKT: 29g, Węglowodany: 339g, Cukry: 53g, Błonnik: 30g, Sód: 3500mg | | |
| **PIĄTEK 1 TYDZIEŃ**<br>30.10.2026<br>13.11.2026<br>27.11.2026<br>11.12.2026<br>25.12.2026<br>08.01.2027<br>22.01.2027<br>05.02.2027<br>19.02.2027<br>05.03.2027<br>19.03.2027<br>02.04.2027<br>16.04.2027 | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (200ml)(1,7), chleb pszenno-żytni (120g)(1), masło (10g)(7), pasta jajeczna (40g)(3), sałata zielona (liść), herbata z cukrem (250ml) | Zupa pomidorowa z ryżem (400ml)(9),<br>pierogi leniwe (250g) z masłem i cukrem (1,3,7),<br>surówka z tartej marchwi i jabłka z jogurtem (120g)(7),<br>kompot owocowy (250ml) | Chleb pszenno – żytni (120g)(1), masło (10g)(7), pasta z makreli, cebulki i natki pietruszki (70g)(2,4,14),<br>herbata z cukrem (250ml)<br><br>**POSIŁEK NOCNY**<br>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**<br>31.10.2026<br>14.11.2026<br>28.11.2026<br>12.12.2026<br>26.12.2026<br>09.01.2027<br>23.01.2027<br>06.02.2027<br>20.02.2027<br>06.03.2027<br>20.03.2027<br>03.04.2027<br>17.04.2027 | Chleb graham (150g)(1), masło (10g)(7), polędwica drobiowa (50g),<br>pomidor (40g), sałata (liść),<br>kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(1,7) | Zupa ziemniaczana z zieleniną (400ml),<br>potrawka z kurczaka z warzywami (180g),<br>ryż (150g),<br>kompot owocowy (250ml) | Chleb pszenno-żytni (120g)(1), masło (10g)(7), serek kanapkowy (250ml)(7), papryka zielona (40g),<br>herbata z cukrem (250ml)<br><br>**POSIŁEK NOCNY**<br>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 PODSTAWOWA**

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|---|
| **NIEDZIELA 1 TYDZIEŃ**<br>01.11.2026<br>15.11.2026<br>29.11.2026<br>13.12.2026<br>27.12.2026<br>10.01.2027<br>24.01.2027<br>07.02.2027<br>21.02.2027<br>07.03.2027<br>21.03.2027<br>04.04.2027<br>18.04.2027 | Zupa mleczna z płatkami muesli (200ml)(1,7), chleb pszenno-żytni (120g)(1), masło (10g)(7), szynka drobiowa (50g)(6), ogórek zielony (50g), herbata z cukrem (250ml) | Rosół z makaronem (400ml)(1,9), pieczone udko z kurczaka (180g), ziemniaki (200g), sałata lodowa z sosem winegret (80g), kompot owocowy (250ml) | Chleb pszenno – żytni (120g)(1), masło (10g)(7), pasta z sera twarogowego z koperkiem (40g)(7), herbata z cukrem (250ml)<br><br>**POSIŁEK NOCNY**<br>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**<br>02.11.2026<br>16.11.2026<br>30.11.2026<br>14.12.2026<br>28.12.2026<br>11.01.2027<br>25.01.2027<br>08.02.2027<br>22.02.2027<br>08.03.2027<br>22.03.2027<br>05.04.2027<br>19.04.2027 | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (200ml) (1,7), chleb pszenno-żytni (120g)(1), masło (10g)(7), dżem owocowy (10g)(7), herbata z cukrem (250ml) | Zupa grysikowa z włoszczyzną (400ml)(9), fasolka po bretońsku z sosem pomidorowym i kiełbaską drobiową (350g), bułka (80g)(1), kompot owocowy (250ml) | Chleb pszenno – żytni (120g)(1), masło (10g)(7), pasta z tuńczyka i warzyw (70g)(2,4,14), herbata z cukrem (250ml)<br><br>**POSIŁEK NOCNY**<br>Sok pomidorowy (0,3L)(1 szt.) |
| | **Wartość energetyczna:** 2435kcal, Białko: 105g, Tłuszcz: 65g, NKT: 29g, Węglowodany: 360g, Cukry: 57g, Błonnik: 34g, Sód: 3500mg | | |
| **WTOREK 2 TYDZIEŃ**<br>03.11.2026<br>17.11.2026<br>01.12.2026<br>15.12.2026<br>29.12.2026<br>12.01.2027<br>26.01.2027<br>09.02.2027<br>23.02.2027<br>09.03.2027<br>23.03.2027<br>06.04.2027<br>20.04.2027 | Chleb pełnoziarnisty (150g)(1), masło (10g)(7), szynka drobiowa (50g)(6), ogórek zielony (50g), 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), surówka z czerwonej kapusty (130g), kompot owocowy (250ml) | Chleb pszenno-żytni (120g)(1), masło (10g)(7), ser twarogowy z jogurtem i zieloną cebulką (70g)(7), herbata z cukrem (250ml)<br><br>**POSIŁEK NOCNY**<br>Pieczywo chrupkie pełnoziarniste (20g)<br>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 PODSTAWOWA**

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|---|
| **ŚRODA 2 TYDZIEŃ**<br>04.11.2026<br>18.11.2026<br>02.12.2026<br>16.12.2026<br>30.12.2026<br>13.01.2027<br>27.01.2027<br>10.02.2027<br>24.02.2027<br>10.03.2027<br>24.03.2027<br>07.04.2027<br>21.04.2027 | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (200ml)(7), chleb pszenno-żytni (120g)(1), masło (10g)(7), pasta z wędliny i warzyw (40g)(6), herbata z cukrem (250ml) | Zupa fasolowa z ziemniakami (400ml)(9), makaron (300g) z serem, cukrem i jogurtem naturalnym (100g)(1,7), kompot owocowy (250ml) | Chleb pszenno-żytni (120g)(1), masło (10g)(7), sałatka jarzynowa z jogurtem (100g)(3,6,9,10,12), herbata z cukrem (250ml)<br><br>**POSIŁEK NOCNY**<br>Podpłomyk b/c (20g),<br>ser twarogowy topiony klasyczny (17,5g)(7) |
| | **Wartość energetyczna:** 2435kcal, Białko: 105g, Tłuszcz: 65g, NKT:29 g, Węglowodany: 360g, Cukry: 57g, Błonnik: 34g, Sód: 3500mg | | |
| **CZWARTEK 2 TYDZIEŃ**<br>05.11.2026<br>19.11.2026<br>03.12.2026<br>17.12.2026<br>31.12.2026<br>14.01.2027<br>28.01.2027<br>11.02.2027<br>25.02.2027<br>11.03.2027<br>25.03.2027<br>08.04.2027<br>22.04.2027 | Chleb pełnoziarnisty (150g)(1), masło (10g)(7), ser żółty (30g)(7), pomidor (40g), kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(1,7) | Ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki (400ml)(9), pulpet z kurczaka (130g) w sosie pomidorowym (50ml), kasza jęczmienna (150g)(1), szpinak duszony (130g), kompot owocowy (250ml) | Chleb pszenno – żytni (120g)(1), masło (10g)(7), szynka drobiowa (50g)(6), papryka biała (30g), herbata z cukrem (250ml)<br><br>**POSIŁEK NOCNY**<br>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**<br>06.11.2026<br>20.11.2026<br>04.12.2026<br>18.12.2026<br>01.01.2027<br>15.01.2027<br>29.01.2027<br>12.02.2027<br>26.02.2027<br>12.03.2027<br>26.03.2027<br>09.04.2027<br>23.04.2027 | Zupa mleczna z makaronem (200ml)(1,7), chleb pszenno-żytni (120g)(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 – brokuł, marchew, kalafior (130g), kompot owocowy (250ml) | Chleb pszenno – żytni (120g)(1), masło (10g)(7), pasta jajeczna (40g)(3), sałata zielona – liść, herbata z cukrem (250ml)<br><br>**POSIŁEK NOCNY**<br>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 PODSTAWOWA**

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|---|
| **SOBOTA 2 TYDZIEŃ**<br>07.11.2026<br>21.11.2026<br>05.12.2026<br>19.12.2026<br>02.01.2027<br>16.01.2027<br>30.01.2027<br>13.02.2027<br>27.02.2027<br>13.03.2027<br>27.03.2027<br>10.04.2027<br>24.04.2027 | Chleb pełnoziarnisty (150g)(1), masło (10g)(7),<br>pasztet pieczony (50g)(1,3,6,10),<br>ogórek zielony (30g),<br>herbata z cukrem (250ml) | Zupa ziemniaczana z zieleniną (400ml),<br>gulasz z mięsa wieprzowo – drobiowego z warzywami (180g)(9),<br>kasza gryczana (150g),<br>kompot owocowy (250ml) | Chleb pszenno – żytni (120g)(1),<br>masło (10g)(7), serek homogenizowany (80g)(7), owoc sezonowy (80g),<br>herbata z cukrem (250ml)<br><br>**POSIŁEK NOCNY**<br>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**<br>08.11.2026<br>22.11.2026<br>06.12.2026<br>20.12.2026<br>03.01.2027<br>17.01.2027<br>31.01.2027<br>14.02.2027<br>28.02.2027<br>14.03.2027<br>28.03.2027<br>11.04.2027<br>25.04.2027 | Chleb pszenno-żytni (150g)(1), masło (10g)(7),<br>parówka (80g)(6,10,12),<br>papryka czerwona (40g),<br>kakao na mleku (250ml)(5,7,8,11) | Rosół z makaronem (400ml)(1,9),<br>pieczeń wieprzowa (120g),<br>ziemniaki (200g),<br>sałata lodowa z sosem winegret (80g),<br>kompot owocowy (250ml) | Chleb pszenno-żytni (120g)(1),<br>masło (10g)(7), dżem owocowy (10g)(12),<br>herbata z mlekiem i cukrem (250ml)<br><br>**POSIŁEK NOCNY**<br>Rogal maślany (50g)(1 szt.)(1) |
| | **Wartość energetyczna:** 2500kcal, Białko: 105g, Tłuszcz: 65g, NKT: 31g, Węglowodany: 373g, Cukry: 45g, Błonnik: 27g, Sód: 3200mg | | |

**Alergeny opisane w karcie - Informacja o alergenach**

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

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