JADŁOSPIS SEZONOWY / JESIENNO – ZIMOWY / 2026-2027 ROK **DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

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	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), szynka drobiowa (50g)(6), pomidor (30g), herbata gorzka (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)	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), ser twarogowy z rzodkiewką (40g)(7), herbata gorzka (250ml) **POSIŁEK NOCNY** Sok pomidorowy (0,3L)(1 szt.)
	Wartość energetyczna: 2260kcal, Białko: 90g, Tłuszcz:60 g, 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	Chleb z ziarnami słonecznika (100g)(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 z kiełbaską drobiową (400ml)(1,3,6,9), duszony filet z kurczaka w sosie własnym (90g)(1,3), ziemniaki (200g), surówka z młodej kapusty i koperku (150g), kompot owocowy (250ml)	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), serek homogenizowany naturalny (80g)(7), jabłko (80g), herbata gorzka (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	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), pasta warzywna (40g)(9), kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(1,7)	Koperkowa z ziemniakami (400ml)(1,9), risotto z mięsem i warzywami (350g)(9), sos pomidorowy (50ml), kompot owocowy (250ml)	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), wędlina drobiowa (50g), ogórek kiszony lub zielony (60g), herbata gorzka (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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

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	Chleb pełnoziarnisty (120g)(1), masło (10g)(7), serek naturalny homogenizowany (80g)(7), papryka żółta (40g), kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(1,7)	Barszcz ukraiński z warzywami (400ml)(9), duszony filet z indyka (100g) w sosie koperkowym (50ml), kasza (150g)(1), surówka z kapusty czerwonej (130g), kompot owocowy (250ml)	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), pasta hummus (40g), sałata zielona (liść), herbata gorzka (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	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), pasta jajeczna (40g)(3), sałata zielona (liść), herbata gorzka (250ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (400ml)(9), pierogi leniwe (250g) z masłem (1,3,7), sos jogurtowy (50ml), surówka z tartej marchwi i jabłka z jogurtem (120g)(7), kompot owocowy (250ml)	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), pasta z makreli, cebulki i natki pietruszki (70g)(2,4,14), herbata gorzka (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	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), polędwica drobiowa (50g), pomidor (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)	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), serek kanapkowy (70g)(7), papryka zielona (40g), herbata gorzka (250ml) **POSIŁEK NOCNY** Przecier owocowo-warzywny (120g)(1 szt.)
	Wartość energetyczna: 2250kcal, Białko: 85g, Tłuszcz: 65g, NKT: 31g, Węglowodany:331 g, Cukry: 60g, Błonnik: 25g, Sód: 3200mg		

JADŁOSPIS SEZONOWY / JESIENNO – ZIMOWY / 2026-2027 ROK **DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

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	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), szynka drobiowa (50g)(6), ogórek zielony (50g), herbata gorzka (250ml)	Rosół z makaronem (400ml)(1,9), pieczone udko z kurczaka (180g), ziemniaki (200g), sałata zielona z sosem winegret (80g), kompot owocowy (250ml)	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), pasta z sera twarogowego z koperkiem (40g) (7), herbata gorzka (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	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), ser topiony z szynką (40g)(7), herbata gorzka (250ml)	Zupa grysikowa z włoszczyzną (400ml)(9), fasolka po bretońsku z sosem pomidorowym i kiełbaską drobiową (350g), ogórek kiszony (80g), bułka pełnoziarnista (80g)(1), kompot owocowy (250ml	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), pasta z tuńczyka i warzyw (70g)(2,4,14), herbata gorzka (250ml) **POSIŁEK NOCNY** 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 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	Chleb pełnoziarnisty (120g)(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 graham (120g)(1), masło (10g)(7), ser twarogowy z jogurtem i zieloną cebulką (70g)(7), herbata gorzka (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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

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	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), pasta z wędliny i warzyw (40g)(6), herbata gorzka (250ml)	Zupa pomidorowa z ziemniakami (400ml)(9), makaron razowy (300g) z serem i jogurtem naturalnym (100g)(1,7), kompot owocowy (250ml)	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), sałatka jarzynowa dietetyczna z jogurtem (100g)(3,6,9,10,12), herbata gorzka (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	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), ser żółty (30g)(7), pomidor (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), szpinak duszony (130g) kompot owocowy (250ml)	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), szynka drobiowa (50g)(6), papryka biała (30g), herbata gorzka (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	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), twarożek homogenizowany naturalny z zieleniną (70g), herbata gorzka (250ml)	Zupa Brokułowa z ziemniakami (400g)(9), ryba duszona w folii (120g)(4), ryż (150g), mix warzyw gotowanych (130g), kompot owocowy (250ml)	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), pasta jajeczna (40g)(3), sałata zielona – liść, herbata gorzka (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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

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	Chleb graham (120g), masło (10g)(7), pasztet drobiowy (40g)(1,3,6,10), ogórek zielony (30g), herbata gorzka (250ml)	Zupa ziemniaczana z zieleniną (400ml), gulasz z mięsa wieprzowo – drobiowego z warzywami (180g)(9), kasza jęczmienna (150g)(1), kompot owocowy (250ml)	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), serek homogenizowany naturalny (80g)(7), owoc sezonowy (80g), herbata gorzka (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	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), parówka (80g)(6,10,12), papryka czerwona (40g), kakao na mleku (250ml)(5,7,8,11)	Rosół z makaronem (400ml)(1,9), pieczeń wieprzowa (120g), ziemniaki (200g), sałata lodowa z sosem winegret (80g), kompot owocowy (250ml)	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), serek topiony z koperkiem (40g)(7), herbata gorzka (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		

Alergeny opisane w karcie - Informacja o alergenach

II śniadanie - naprzemiennie	Podwieczorek - naprzemiennie
Owoc sezonowy (100g)	Jogurt naturalny (180g)(7)
Wafle ryżowe pełnoziarniste (2x8g)	Kefir naturalny (250g)(7)

JADŁOSPIS SEZONOWY / JESIENNO – ZIMOWY / 2026-2027 ROK

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

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