

Jadłospis dla Szpitala Powiatowego w Jarocinie 13.04.-26.04.2026

1. Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K) 2. Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K) 3. Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K) 4. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i posiłkiem nocnym (D05/P/K) 5. Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K) 6. Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)						
Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
Poniedziałek 13.04.2026						
Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica drobiowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25gPapryka 20 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica drobiowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło roślinne 15 g Jajko 50 g (3) Polędwica drobiowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Papryka 20 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Pasta z białek 60 g (3) Polędwica drobiowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica drobiowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica drobiowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml

II Śniadanie				—	Bułka mleczna własnego wypieku 80g(1,3,7)	Bułka mleczna własnego wypieku 80g(1,3,7)
Obiad	Zupa z kaszy 400ml(1,3,7,9) Kotlet schabowy smażony 100g (1,3)Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7)Surówka z kapusty białej100gKompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(1,3,7,9) Schab gotowany 80g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7)Brokuły gotowane 100g Sos koperkowy 125ml(1,3,7)Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(1,3,7,9) Schab gotowany 80g Ziemniaki gotowane 200g Brokuły gotowane100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru	Zupa z kaszy 400ml(1,3,7,9) Schab gotowany 80g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7)Brokuły gotowane 100g Sos koperkowy 125ml(1,3,7)Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(1,3,7,9) Schab gotowany 80g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7)Brokuły gotowane 100g Sos koperkowy 125ml(1,3,7)Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(1,3,7,9) Schab gotowany 80g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7)Brokuły gotowane 100g Sos koperkowy 125ml(1,3,7)Kompot 200ml
Podwieczorek	Bułka mleczna własnego wypieku 80g(1,3,7)	Bułka mleczna własnego wypieku 80g(1,3,7)	Bułka mleczna własnego wypieku b/c 80g(1,3,7)	Bułka mleczna własnego wypieku 80g(1,3,7)	Jabłko 150g	—
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g(1,3,7,11)Masło 15g(7) Ser salami 40g (7), dżem 30g Pomidor 50g Ogórek 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka gotowana 50 g(1,3,6,9,10)dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło roślinne 15 g Szynka gotowana 50 g(1,3,6,9,10) pomidor50g Ogórek 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka gotowana 50 g(1,3,6,9,10)dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka gotowana 50 g(1,3,6,9,10)dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka gotowana 50 g(1,3,6,9,10)dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml
II Kolacja	Kefir 200ml	Kefir 200ml	Kefir 200ml	Kefir 200ml	Kefir 200ml	Kefir 200ml
Energia (kcal)	2352	2400	2060	2400	2490	2400
Białko (g)	100,9	98,8	95,3	98,8	99,52	98,8
Tłuszcz (g)	88,16	79	66,1	79	79,72	79

Kwasy tł. nasyc. (g)	35,38	35,38	20,08	35,38	35,45	35,38
Węglowodany (g)	305,57	346,4	302,3	346,4	368,18	346,4
w tym cukry (g)	12,45	34	38,9	34	38,14	34
Sód (mg)	2439,78	2098	1793	2098	2101,6	2098
Blonnik (g)	36,1	25,9	33,8	25,9	29,5	25,9
Wtorek 14.04.2026						
Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i z rzodkiewki 80g(7), ogórek 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 80g(7), Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Pasta z sera białego i z rzodkiewki 80g(7), Sałata 20g, ogórek 50g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 80g(7), Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 80g(7), Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 80g(7), Sałata 20g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml

Obiad	Zupa barszcz z makaronem 400ml(1,3)Pulpety gotowane z mięsa drobiowego w sosie koperkowym 300g (1,7,) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kalafior gotowany100gKompot 200ml	Zupa barszcz z makaronem 400ml (1,3,6,7,9), pulpety gotowane w sosie koperkowym 300g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7), sałata z jogurtem 100g (7), kompot 200ml	Zupa warzywna (1,3) Pulpety gotowane z mięsa drobiowego100g (1,3)Ziemniaki gotowane 200g kalafior gotowany100g Surówka z kapusty i jabłka 100g kompot b/cukru 200ml	Zupa barszcz z makaronem 400ml (1,3,6,7,9), pulpety gotowane w sosie koperkowym 300g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7), sałata z jogurtem 100g (7), kompot 200ml	Zupa barszcz z makaronem 400ml (1,3,6,7,9), pulpety gotowane w sosie koperkowym 300g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7), sałata z jogurtem 100g (7), kompot 200ml	Zupa barszcz z makaronem 400ml (1,3,6,7,9), pulpety gotowane w sosie koperkowym 300g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7), sałata z jogurtem 100g (7), kompot 200ml
Podwieczorek	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Banan 120g Cukrzyca: Jabłko 150g	—
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g(1,3,7,11)Masło 15g (7)Schab pieczony własnego wyrobu 40g Sałata 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Schab gotowany własnego wyrobu 40g Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g ,Pieczywo graham 70g (1,3,7,11)Masło roślinne 15g Schab pieczony własnego wyrobu 40g Sałata 25g Ogórek 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Schab gotowany własnego wyrobu 40g Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Schab gotowany własnego wyrobu 40g Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Schab gotowany własnego wyrobu 40g Sałata 25g Herbata 250ml
II Kolacja	Jogurt owocowy 150g(7)bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7)bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7)bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7)bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7)bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7)bez dodatku cukru
Energia (kcal)	2010	1974	2038	1974	2090	1974
Białko (g)	81,61	85,07	98,27	85,07	86,27	85,07
Tłuszcz (g)	57,88	69,02	69,62	69,02	69,38	69,02

Kwasy nasyc. (g)	34,03	32,29	21,09	32,29	32,43	32,29
Węglowodany (g)	306,88	280,77	281,77	280,77	308,97	280,77
w tym cukry (g)	40,49	26,13	44,83	26,13	39,45	26,13
Sód (mg)	2175,89	1808,7	2254,7	1808,7	1809,9	1808,7
Błonnik (g)	37,94	25,45	31,35	25,45	27,49	25,45
Środa 15.04.2026						
Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Ser salami 50g (7)Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Ser ziarnisty 70g (7)Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło roślinne 15g Ser ziarnisty 70g (7)Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Ser ziarnisty 70g (7)Pomidor bez skóry 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Ser ziarnisty 70g (7)Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Ser ziarnisty 70g (7)Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Jabłko 150g	Jabłko 150g

Obiad	Kapuśniak 400ml(1,7,9) Naleśnik smażony z serem 200g (1,3,7) Naleśnik smażony z dżemem 80g (1,3,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Dorsz gotowany 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchewka gotowana 120g (1,7)Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Dorsz gotowany 100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Brokuły gotowane100g Surówka z kapusty z jabłkiem100g Kompot b/cukru	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Dorsz gotowany 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchewka gotowana 120g (1,7)Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Dorsz gotowany 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchewka gotowana 120g (1,7)Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Dorsz gotowany 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchewka gotowana 120g (1,7)Kompot 200ml
Podwieczor ek	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g	Drożdżówka własnego wypieku 80g (1,3,7) (cukrzyca – jogurt naturalny 150g (7)	—
Kolacja	Pieczywo pszenno- żytnie 70g, graham 30g(1,3,7,11)Masło 15g (7) Jajko gotowane 60g (3) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60g (3)Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Jajko gotowane 60g (3)Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z białek jaj 60g (3)Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60g (3)Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60g (3)Sałata 20g Herbata 200ml
II Kolacja	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml
Energia (kcal)	2351	2036	2043	2036	2308	2036
Białko (g)	88,27	80,2	82	80,2	86,4	80,2
Tłuszcz (g)	72,07	62,2	69,6	62,2	69,4	62,2
Kwasy nasy. (g)	33,61	27,02	19,12	27,02	30,62	27,02

Węglowodany (g)	358,19	300,7	292,2	300,7	348	300,7
w tym cukry (g)	57,62	47,8	63,8	47,8	62,2	47,8
Sód (mg)	2809,38	2050	2340	2050	2122	2050
Błonnik (g)	38,25	17,8	29,2	17,8	20	17,8
Czwartek 16.04.2026						
Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
Śniadanie	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka konserwowa40g(3,6,9,10) Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka konserwowa40g(3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka konserwowa40g(3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka konserwowa40g(3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka konserwowa40g(3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka konserwowa40g(3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Kisiel z owocami 200ml	Kisiel z owocami 200ml
Obiad	Zupa warzywna 400ml(1,3)	Zupa warzywna 400ml (1,7,9), udko gotowane 150g,	Zupa warzywna 400ml(1,3)	Zupa warzywna 400ml (1,7,9), udko gotowane 150g,	Zupa warzywna 400ml (1,7,9), udko gotowane 150g,	Zupa warzywna 400ml (1,7,9), udko gotowane 150g,

	Udko pieczone 150g(1,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Surówka z marchewki 100g Kompot 200ml	ziemniaki gotowane z koperkiem 200g (7), buraczki gotowane 200ml (1,7), kompot 200ml	Udko gotowane 150g(1,7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Buraczki gotowane 100g Kompot b/cukru	ziemniaki gotowane z koperkiem 200g (7), buraczki gotowane 200ml (1,7), kompot 200ml	ziemniaki gotowane z koperkiem 200g (7), buraczki gotowane 200ml (1,7), kompot 200ml	ziemniaki gotowane z koperkiem 200g (7), buraczki gotowane 200ml (1,7), kompot 200ml
Podwieczorek	Kisiel z owocami 200ml	Kisiel z owocami 200ml	Kisiel bez cukru z owocami 200ml	Kisiel z owocami 200ml	Sok warzywny 300ml	—
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g(1,3,7,11) Masło 15g(7) Kielbasa szynkowa 50g(1,3,9) Pomidor 50g, Ogórek 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kielbasa szynkowa 50g(1,3,9) Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Kielbasa szynkowa 50g(1,3,9) Sałata 20 g Ogórek 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kielbasa szynkowa 50g(1,3,9) Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kielbasa szynkowa 50g(1,3,9) Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kielbasa szynkowa 50g(1,3,9) Sałata 20 g Herbata 200ml
II Kolacja	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7) 200ml	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)
Energia (kcal)	2260	2248	2063	2248	2321	2248
Białko (g)	90,02	89,74	99,94	89,74	92,81	89,74
Tłuszcz (g)	81,33	66,6	68,7	66,6	67,62	66,6
Kwasy nasycone (g)	34,42	30,14	20,64	30,14	30,43	30,14
Węglowodany (g)	309,88	354,16	288,76	354,16	366,93	354,16
w tym cukry (g)	47,06	42,8	32,1	42,8	43,03	42,8

Sód (mg)	3095,64	1969,4	1911,4	1969,4	2527,1	1969,4
Blonnik (g)	33,91	24	29,7	24	25,65	24
Piątek 17.04.2026						
Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
Śniadanie	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11)Masło 15g(7)Pasta twarogowa 60g(7)Sałata 25g Ogórek 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Pasta twarogowa 60g(7)Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło roślinne 15g Pasta twarogowa 60g(7)Sałata 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Pasta twarogowa 60g(7)Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Pasta twarogowa 60g(7)Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Pasta twarogowa 60g(7)Sałata 25g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Jabłko pieczone 180g	Jabłko pieczone 180g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba pieczona Miruna 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane 200g	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem

	250g(7)Surówka z kapusty białej 150g Kompot 200ml	250g(7) Marchewka gotowana 150g Kompot 200ml	Surówka z kapusty i jabłka 100g Fasolka gotowana 80g Kompot b/cukru	250g(7) Marchewka gotowana 150g Kompot 200ml	250g(7) Marchewka gotowana 150g Kompot 200ml	250g(7) Marchewka gotowana 150g Kompot 200ml 200ml
Podwieczerek	Jabłko pieczone 180g	Jabłko pieczone 180g	Jabłko pieczone 180g	Jabłko pieczone 180g	Drożdżówka własnego wypieku 80 g (1,3,7) Cukrzyca: jogurt naturalny 150g (7)	—
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g(1,3,7,11)Masło 15g(7)Ser topiony 40g(7) Pomidor 50g, Sałata 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Jajko gotowane 60g(3)Sałata 20gHerbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło roślinne 15gJajko gotowane 60g(3) Pomidor 50g Sałata 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Pasta z białek jaj 60g(3)Sałata 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Jajko gotowane 60g(3)Sałata 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Jajko gotowane 60g(3)Sałata 20gHerbata 200ml
II Kolacja	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)
Energia (kcal)	2185	2033	2087	2033	2305	2033
Białko (g)	90,21	75,6	84,2	75,6	81,8	75,6
Tłuszcz (g)	64,65	60,5	66,6	60,5	67,7	60,5
Kwasy nasyt. (g)	30,27	28,1	16,4	28,1	31,7	28,1
Węglowodany (g)	328,49	323	315,2	323	370,3	323
w tym cukry (g)	37,25	26	36,8	26	40,4	26
Sód (mg)	2449,49	1320	1553	1320	1392	1320

Błonnik (g)	42,76	28	32	28	30,2	28
Sobota 18.04.2026						
Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Ser salami 40g (7) Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) kiełbasa szynkowa 40g (1,3,9) Dżem truskawkowy 30g Sałata 20 g Herbata 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) ser salami 40g (7) Masło roślinne 15 g Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) kiełbasa szynkowa 40g (1,3,9) Dżem truskawkowy 30g Sałata 20 g Herbata 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) kiełbasa szynkowa 40g (1,3,9) Dżem truskawkowy 30g Sałata 20 g Herbata 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) kiełbasa szynkowa 40g (1,3,9) Dżem truskawkowy 30g Sałata 20 g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Babka drożdżowa 60g (1,3,7)	Babka drożdżowa 60g (1,3,7)
Obiad	Zupa fasolowa 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Gzik 100 g (7) Masło 15g (7) Kompot 200ml	Zupa krupnik 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Gzik 100 g (7) Masło 15g (7) Kompot 200ml	Zupa krupnik 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Gzik 100 g (7) Brokuł gotowany 100g Surówka z marchewki i jabłka	Zupa krupnik 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Gzik 100 g (7) Masło 15g (7) Kompot 200ml	Zupa krupnik 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Gzik 100 g (7) Masło 15g (7) Kompot 200ml	Zupa krupnik 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Gzik 100 g (7) Masło 15g (7) Kompot 200ml

			100g Kompot b/cukru			
Podwieczorek	Babka drożdżowa 60g (1,3,7)	Babka drożdżowa 60g (1,3,7)	Babka drożdżowa bez cukru 60g (1,3,7)	Babka drożdżowa 60g (1,3,7)	Jabłko 150 g	—
Kolacja	Pieczywo pszenno – żytnie 70g, graham 30g(1,3,7,11)Masło 15g (7)Połędwica drobiowa50g (1,3,6,9,10)Pomidor 50gHerbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Połędwica drobiowa50g (1,3,6,9,10)Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70g (1,3,7,11)Masło roślinne 15g Połędwica drobiowa50g (1,3,6,9,10)Pomidor 50g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Połędwica drobiowa50g (1,3,6,9,10)Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Połędwica drobiowa50g (1,3,6,9,10)Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Połędwica drobiowa50g (1,3,6,9,10)Sałata 20g Herbata 200ml
II Kolacja	Sok warzywny 300 ml	Sok warzywny 300 ml	Sok warzywny 300 ml	Sok warzywny 300 ml	Sok warzywny 300 ml	Sok warzywny 300 ml
Energia (kcal)	2140	2117	1888	2117	2207	2117
Białko (g)	74,03	79,77	80,27	79,77	80,49	79,77
Tłuszcz (g)	87,1	60,02	67,52	60,02	60,74	60,02
Kwasy nasyce. (g)	48,6	26,29	17,09	26,29	26,36	26,29
Węglowodany (g)	282,35	346,77	268,37	346,77	368,55	346,77
w tym cukry (g)	49,54	33,43	26,03	33,43	37,57	33,43
Sód (mg)	2609,24	2409,7	2542,7	2409,7	2413,3	2409,7
Blonnik (g)	38,16	23,65	23	23,65	27,25	23,65
Niedziela 19.04.2026						
Posilek/Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem

	i drugą kolacją (D01/P/K)	i drugą kolacją (D02/P/K)	z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	i drugą kolacją (P02/S/K)
Śniadanie	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kiełbasa śląska parzona 80g(1,3,6,9,10), Pomidor 50g Herbata 250ml	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Banan 120g	Banan 120g
Obiad	Zupa brokułowa 400ml(1,3,7,9) Szynka pieczona 100g Ziemniaki gotowane 200g Sos pieczeniowy 125ml (1,7) Buraczki gotowane 150g(1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Szynka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Buraczki gotowane 150g(1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,3,7,9) Szynka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g(7) Buraczki gotowane 150g(1,7) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Szynka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Buraczki gotowane 150g(1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Szynka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Buraczki gotowane 150g(1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Szynka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Buraczki gotowane 150g(1,7) Kompot 200ml
Podwieczorek	Banan 120g	Banan 120g	Kiwi 80g	Banan 120g	Owsianka z owocami 150g(1,7)	—

Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g(1,3,7,11)Masło 15g(7)Szynka drobiowa 50g(1,3,6,9,10)Sałata 25g Papryka 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15g(7)Szynka drobiowa 50g(1,3,6,9,10)Sałata 25gHerbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło roślinne 15gSzynka drobiowa 50g(1,3,6,9,10)Sałata 25g Papryka 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15g(7)Szynka drobiowa 50g(1,3,6,9,10)Sałata 25gHerbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15g(7)Szynka drobiowa 50g(1,3,6,9,10)Sałata 25gHerbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15g(7)Szynka drobiowa 50g(1,3,6,9,10)Sałata 25gHerbata 200ml
II Kolacja	Jogurt owocowy 150g(7)bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7)bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7)bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7)bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7)bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7)bez dodatku cukru
Energia (kcal)	1947	2104	1973	2104	2177	2104
Białko (g)	106,56	82,74	89,04	82,74	84,34	82,74
Tłuszcz (g)	63,55	76,6	75,3	76,6	77,5	76,6
Kwasy nasy. (g)	32,78	32,14	19,24	32,14	32,24	32,14
Węglowodany (g)	255,55	299,16	262,26	299,16	313,16	299,16
w tym cukry (g)	41,98	32,8	32	32,8	32,8	32,8
Sód (mg)	2293,05	2053,4	2221,4	2053,4	2053,4	2053,4
Błonnik (g)	37,83	23	29,1	23	24,2	23
Poniedziałek 20.04.2026						
Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)

			i drugą kolacją (D03/P/K)			
Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Pomidor30 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Pomidor30 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15gJajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25gPomidor 30 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z białek jaj 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Pomidor bez skóry 30g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Pomidor30 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Pomidor30 g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml 60g (1,3,7)
Obiad	Zupa z soczewicy 400ml (1,7,9) Wątróbka smażona z cebulką 100g (1,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Surówka z kapusty kiszanej i jabłka 100g Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Marchewka gotowana120g (1,7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane 200g Brokuły gotowane100g Surówka z kapusty i jabłka 100g	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Marchewka gotowana120g (1,7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Marchewka gotowana120g (1,7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Marchewka gotowana120g (1,7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml

			Kompot b/cukru 200ml			
Podwieczor ek	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g(1,3,7) Herbata 200ml	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g(1,3,7) Herbata 200ml	Babka bez cukru własnego wypieku 80g(1,3,7) Herbata 200ml	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g(1,3,7) Herbata 200ml	Jabłko 150 g	—
Kolacja	Pieczyno pszenno- żytnie 70g, graham 30g(1,3,7,11)Masło 15g(7) Ser salami 40g(7)Dżem truskawkowy 30g Pomidor 50g Ogórek 20g Herbata 250ml	Pieczyno pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15g (7)Szynka gotowana 50g(1,3,6,9,10) Dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	Pieczyno pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczyno graham 70g (1,3,7,11)Masło roślinne 15gSzynka gotowana 50 g(1,3,6,9,10)Pomidor 50g Ogórek 20gHerbata 250ml	Pieczyno pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15g (7)Szynka gotowana 50g(1,3,6,9,10) Dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	Pieczyno pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15g (7)Szynka gotowana 50g(1,3,6,9,10) Dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	Pieczyno pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15g (7)Szynka gotowana 50g(1,3,6,9,10) Dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml 200ml
II Kolacja	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)
Energia (kcal)	2292	2128	2025	2128	2218	2128
Białko (g)	91,95	84,4	92,8	84,4	85,12	84,4
Tłuszcz (g)	86,24	64,3	63,6	64,3	65,02	64,3
Kwasy nasyt. (g)	35,11	28,38	17,38	28,38	28,45	28,38
Węglowod any (g)	306,21	325,4	297,4	325,4	347,18	325,4
w tym cukry (g)	33,21	46,2	33	46,2	50,34	46,2
Sód (mg)	2380,22	1970	1965	1970	1973,6	1970
Blonnik (g)	40,66	23,9	29,8	23,9	27,5	23,9
Wtorek 21.04.2026						
Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem	Z ograniczeniem łatwo	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży

	i drugą kolacją (D01/P/K)	i drugą kolacją (D02/P/K)	przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i z rzodkiewki 80g(7) Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 80g(7) Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Pasta z sera białego i z rzodkiewki 80g(7) Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 80g(7) Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 80g(7) Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 80g(7) Sałata 20g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)
Obiad	Zupa ziemniaczana 400ml(1,7,9) Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 150g (1) Kasza jęczmienna gotowana(1) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot 200 ml	Zupa ziemniaczana 400ml(1,7,9) Schab gotowany 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Brokuły gotowane 100g (1,7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400 ml (1,7,9) Schab gotowany 100g Ziemniaki gotowane 200g kalafior gotowany 100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru	Zupa ziemniaczana 400ml(1,7,9) Schab gotowany 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Brokuły gotowane 100g (1,7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 400ml(1,7,9) Schab gotowany 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Brokuły gotowane 100g (1,7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 400ml(1,7,9) Schab gotowany 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Brokuły gotowane 100g (1,7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml

Podwieczor ek	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Banan 120g (Cukrzyca – jabłko 180g)	—
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g (1,3,7,11)Masło 15g (7)Polędwica z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Ogórek 20g, Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Polędwica z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło roślinne 15g Polędwica z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Ogórek 20gHerbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Polędwica z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Polędwica z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Polędwica z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Herbata 250ml 200ml
II Kolacja	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
Energia (kcal)	2304	2032	2011	2032	2148	2032
Białko (g)	91,37	94,2	95,2	94,2	95,4	94,2
Tłuszcz (g)	74,46	59,7	62,5	59,7	60,06	59,7
Kwasy nasyc. (g)	29,73	30,02	19,02	30,02	30,16	30,02
Węglowodany (g)	336,39	293,6	294,7	293,6	321,8	293,6
w tym cukry (g)	58,07	72	60	72	85,32	72
Sód (mg)	3273,74	1766	1670	1766	1767,2	1766
Błonnik (g)	33,63	19,2	31,1	19,2	21,24	19,2
Środa 22.04.2026						
Posilek/Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)

			i drugą kolacją (D03/P/K)	i drugą kolacją (D05/P/K)	i drugą kolacją (C02/S/P/K)	
Śniadanie	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11)Masło 15g(7)Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g(3)Sałata 25g Ogórek 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno – żytnie 100g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Pasta z jaj 60g(3) Sałata 25g Herbata 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11)Masło roślinne 15 g (7)Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g (3)Sałata 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Pasta z białek jaj 60g(3) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno – żytnie 100g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Pasta z jaj 60g(3) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno – żytnie 100g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Pasta z jaj 60g(3) Sałata 25g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Banan 120g Herbata 200ml	Banan 120g Herbata 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron gotowany pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 300g(1,9) Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron gotowany pszenny z sosem mięsno-warzywnym300g(1,9) Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron gotowany pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 300g(1,9) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron gotowany pszenny z sosem mięsno-warzywnym300g(1,9) Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron gotowany pszenny z sosem mięsno-warzywnym300g(1,9) Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron gotowany pszenny z sosem mięsno-warzywnym300g(1,9) Kompot 200 ml
Podwieczorek	Banan 120g Herbata 200ml	Banan 120g Herbata 200ml	Jabłko 150g Herbata 200ml	Banan 120g Herbata 200ml	Drożdżówka b/c 80 g (1,3,7)	—
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g(1,3,7,11) Masło	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g

	250 ml (1,7) Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasztet pieczony z warzywami własnego wyrobu 70g Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 250ml	250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka gotowana z indyka 30g (1,3,6,9,10) ser twarogowy 50g (7) Sałata 25g Herbata 250ml	250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Pasztet pieczony z warzywami własnego wyrobu 70g Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 250ml	250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka gotowana z indyka 30g (1,3,6,9,10) ser twarogowy 50g (7) Sałata 25g Herbata 250ml	250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka gotowana z indyka 30g (1,3,6,9,10) ser twarogowy 50g (7) Sałata 25g Herbata 250ml	250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka gotowana z indyka 30g (1,3,6,9,10) ser twarogowy 50g (7) Sałata 25g 250ml Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)
Obiad	Zupa rosół z makaronem 400ml (1,3,9) Sos potrawkowy 125ml (1,7) Udko gotowane 150g Ryż brązowy gotowany 200g Marchewka z groszkiem gotowane 100g (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,9) Sos koperkowy 125ml (1,7) Udko gotowane 150g Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana 120g (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,9) Sos koperkowy 125ml (1,7) Udko gotowane 150g Ryż brązowy gotowany 180g Brokuły gotowane 100 g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,9) Sos koperkowy 125ml (1,7) Udko gotowane 150g Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana 120g (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,9) Sos koperkowy 125ml (1,7) Udko gotowane 150g Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana 120g (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,9) Sos koperkowy 125ml (1,7) Udko gotowane 150g Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana 120g (1,7) Kompot 200ml
Podwieczorek	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)	Budyń z sokiem owocowym b/c 200g (7)	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)	Jabłko pieczone 180 g	—
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g , graham	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g	Pieczywo pełnoziarniste	Pieczywo pszenne 100 g	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g

	zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z tuńczyka 80g (4,7) Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 250ml	zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z tuńczyka 80g (4,7) Sałata 25g Herbata 250ml	zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Pasta z tuńczyka 80g (4,7) Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 250ml	zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z tuńczyka 80g (4,7) Sałata 25g Herbata 250ml	zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z tuńczyka 80g (4,7) Sałata 25g Herbata 250ml	zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z tuńczyka 80g (4,7) Sałata 25g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3, 7,9) Śledź ze śmietaną 300g (4,7) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3, 7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Kalafior gotowany 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3, 7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (4) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kalafior gotowany 150g Kompot b/cukru 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3, 7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Kalafior gotowany 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3, 7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Kalafior gotowany 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3, 7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Kalafior gotowany 150g Kompot 200ml
Podwieczorek	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Kefir 200ml (7)	—
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g , graham	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g	Pieczywo pełnoziarniste	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g

	graham 30 g, Pieczywo pszenno- żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Ser salami 40g (7) Dżem 30g Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 250ml	pszenno-żytnie100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Dżem 30g kiełbasa szynkowa 40g (1,7,6,9,10) Sałata 20 g Herbata 250ml	pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Kiełbasa szynkowa 40g ((1,7,6,9,10) Pomidor 50gSałata 20 g Herbata 250ml	pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Dżem 30g kiełbasa szynkowa 40g (1,7,6,9,10) Sałata 20 g Herbata 250ml	pszenno-żytnie100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Dżem 30g kiełbasa szynkowa 40g (1,7,6,9,10) Sałata 20 g Herbata 250ml	pszenno-żytnie100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Dżem 30g kiełbasa szynkowa 40g (1,7,6,9,10) Sałata 20 g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Babka drożdżowa własnego wypieku 100g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa własnego wypieku100g (1,3,7) Herbata 200ml
Obiad	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml(1,7,9) Makaron razowy gotowany z białym serem 250g (1,3,7) Kompot 200ml	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml(1,7,9) Makaron pszenny gotowany z białym serem 250g (1,3,7) Kompot 200ml	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml(1,7,9) Makaron razowy gotowany z białym serem 250g (1,3,7) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml(1,7,9) Makaron pszenny gotowany z białym serem 250g (1,3,7) Kompot 200ml (1,3,7)	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml(1,7,9) Makaron pszenny gotowany z białym serem 250g (1,3,7) Kompot 200ml	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml(1,7,9) Makaron pszenny gotowany z białym serem 250g (1,3,7) Kompot 200ml
Podwieczor ek	Babka drożdżowa własnego wypieku100g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa własnego wypieku100g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa własnego wypieku b/c100g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa własnego wypieku100g (1,3,7) Herbata 200ml	Kiwi 80g	—
Kolacja	Pieczywo pszenno- żytnie 70g , graham 30g(1,3,7,11) graham 30g(1,3,7,11) Masło 15g (7)Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7)Szynka drobiowa 50g	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml

			(1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 200ml			
II Kolacja	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)
Energia (kcal)	2122	2139	1923	2139	2229	2139
Białko (g)	90,18	86,3	84,6	86,3	87,02	86,3
Tłuszcz (g)	82,94	61,7	58,4	61,7	62,42	61,7
Kwasy nasy. (g)	39,36	31,78	18,28	31,78	31,85	31,78
Węglowodany (g)	266,49	328,3	287,1	328,3	350,08	328,3
w tym cukry (g)	30,53	66	39	66	70,14	66
Sód (mg)	2446,54	2483	2205	2483	2486,6	2483
Błonnik (g)	36,08	22,1	24,7	22,1	25,7	22,1
Niedziela 26.04.2026						
Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w ciąży z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
Śniadanie	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10)	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10) Sałata 20g Pomidor 50g Herbata 250ml	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Parówka	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10) Sałata 20g pomidor 50g Herbata 250ml	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10) Sałata 20g Pomidor	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10) Sałata 20g pomidor 50g Herbata 250ml

	Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml		z szynki 70g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml		bez skóry 50g Herbata 250ml	
II Śniadanie	—	—	—	—	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml
Obiad	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Karkówka pieczona 100g Sos ciemny 125ml (1,7) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g(7) Buraczki gotowane 100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Sos jasny 125ml (1,7) Buraczki gotowane 100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g(1,7) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Sos jasny 125ml (1,7) Buraczki gotowane 100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Sos jasny 125ml (1,7) Buraczki gotowane 100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Sos jasny 125ml (1,7) Buraczki gotowane 100g(1,7) Kompot 200ml
Podwieczorek	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Drożdżówka 80g (1,3,7) Cukrzyca: Drożdżówka b/c80 g (1,3,7)	—
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g(1,3,7,11) Masło 15g(7) Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g (7) Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 200ml

II Kolacja	Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru
Energia (kcal)	2099	2031	1939	2031	2303	2031
Białko (g)	95,3	75,84	79,44	75,84	82,04	75,84
Tłuszcz (g)	84,62	75,6	81,1	75,6	82,8	75,6
Kwasy nasyt. (g)	38,2	33,14	22,24	33,14	36,74	33,14
Węglowodany (g)	254,73	254,16	224,16	254,16	301,46	254,16
w tym cukry (g)	39,66	44,1	29	44,1	58,5	44,1
Sód (mg)	2597,72	2391,4	2295,4	2391,4	2463,4	2391,4
Błonnik (g)	34,16	20,8	24,4	20,8	23	20,8

PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIĘ:

1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki, 3-jaja, 4-ryby, 5-orzeszki ziemne, 6-soja, 7-mleko, 8-orzechy, 9-seler, 10-gorzycza, 11-nasiona sezamu, 12-dwutlenek siarki i siarczanu, 13-lubin, 14-mięczaki

ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ ZMIAN W JADŁOSPISIE