

Jadłospis dla Szpitala Powiatowego w Jarocinie 14.06.-23.06.2026

Rodzaje stosowanych diet :

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 okresie ciąży lub w okresie laktacji 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)

**Dobowe sumy wartości energetycznej i wartości odżywczej stosowanych diet zostały zamieszczone w osobnych tabelkach poniżej jadłospisu*

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 węglowodanó w z dodatkowym podwieczorkie m i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji 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)
Niedziela 14.06.2026						
Śniadani e	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	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

			15 Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml			
II Śniadanie	—	—	—	—	Banan 120g	Banan 120g
Obiad	Zupa brokułowa 400ml(1,3,7,9) Szynka pieczona 100g Ziemniaki gotowane puree 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	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szynka drobiowa	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g „Pieczywo graham 70 g	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	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szynka drobiowa

	Papryka 20gHerbata 200ml	50g(1,3,6,9,10)Sałata 25gHerbata 200ml	(1,3,7,11)Masł o roślinne 15gSzynka drobiowa 50g(1,3,6,9,10) Sałata 25g Papryka 20gHerbata 200ml		50g(1,3,6,9,10)Sałata 25gHerbata 200ml	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
Poniedziałek 15.06.2026						
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 okresie ciąży lub w okresie laktacji 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 15g (7)Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka	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	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, pieczywo	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	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	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

	30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Pomidor30 g Herbata 250ml	(1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	graham 70 g (1,3,7,11) Masł o roślinne 15gJajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25gPomidor 30 g Herbata 250ml	(1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	(1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	(1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml
II Śniadani e	—	—	—	—	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 kiszzonej i jabłka 100g Kompot 200ml	Zupa koperkowa 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 koperkowa 400ml (1,7,9) Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane 200g Brokuły gotowane100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml	Zupa koperkowa 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 koperkowa 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 koperkowa 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
Podwiec zorek	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g (1,3,7)	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g (1,3,7)	Babka bez cukru własnego	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g (1,3,7)	Jabłko 150 g	—

[illegible]

	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	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 koperku80g (7) Sałata 20g Herbata 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masł o roślinne 15gPasta z sera białego i z rzodkiewki 80g (7) Sałata 20g Herbata 250ml	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 koperku80g (7) Sałata 20g Herbata 250ml	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 koperku80g (7) Sałata 20g Herbata 250ml	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 koperku80g (7) Sałata 20g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Jogurt naturalny 150g (7) Herbata 200ml	Jogurt naturalny 150g (7) Herbata 200ml
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 gotowane100g (1,7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400 ml (1,7,9) Schab gotowany 100g Ziemniaki gotowane 200g kalafior gotowany100g 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 gotowane100g (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 gotowane100g (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 gotowane100g (1,7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml

Podwieczorek	Jogurt naturalny 150g (7) Herbata 200ml	Jogurt naturalny 150g (7) Herbata 200ml	Jogurt naturalny 150g (7) Herbata 200ml	Jogurt naturalny 150g (7) Herbata 200ml	Banan 120g (Cukrzyca – Kefir 200ml (7))	—
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)Masł o 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
Środa 17.06.2026						
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 w 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 okresie ciąży lub w okresie laktacji 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	Zupa mleczna 250 ml (1,7)	Kawa zbożowa z mlekiem 250	Zupa mleczna 250 ml (1,7)	Zupa mleczna 250 ml (1,7)	Zupa mleczna 250 ml (1,7)

	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	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	ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masł o roślinne 15 g (7) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g (3) Sałata 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml	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	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 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 15g (7) Schab pieczony w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab gotowany w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Schab gotowany w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab gotowany w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab gotowany w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab gotowany w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 20g Herbata 200ml
II Kolacja	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)
Czwartek 18.06.2026						
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 w 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 okresie ciąży lub w okresie laktacji 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	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 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	(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	z mlekiem 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	(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	(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	(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	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 200ml

			kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru 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 30g(1,3,7,11) Masło 15g(7) Kielbasa szynkowa 40g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g, Ogórek 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kielbasa szynkowa 40g(1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masł o roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40g(1,3,6,9,10) Sałata 20 g Ogórek 20 g	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kielbasa szynkowa 40g(1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kielbasa szynkowa 40g(1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kielbasa szynkowa 40g(1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml
II Kolacja	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml
Piątek 19.06.2026						
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 okresie ciąży lub w okresie laktacji 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 70 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Pasta z tuńczyka 80g (4,7)Sałata 25g, Papryka 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 tuńczyka 80g (4,7)Sałata 25g 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 15 g (1,3,7,11)Masło roślinne 15 g Pasta z tuńczyka 80g (4,7)Sałata 25g, Papryka 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 tuńczyka 80g (4,7)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 z tuńczyka 80g (4,7)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 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 ryżem 400ml(1, 7,9) Ryba pieczona 100g (1,4)Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7)Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1, 7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4)Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7)Kalafior 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1, 7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (4) Ziemniaki gotowane 200g	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1, 7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4)Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7)Kalafior 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1, 7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4)Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7)Kalafior 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1, 7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4)Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7)Kalafior 150g Kompot 200ml

			Surówka z kapusty i jabłka 100g Kalafior 150g Kompot b/cukru			
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 bez cukru 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 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60g (3) Pomidor 50g, Sałata 20g Miód 15g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60g (3) Sałata 20g Miód 15g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Jajko gotowane 60g (3) Pomidor 50g, Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z białek jaj 60g (3) Sałata 20g Miód 15g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60g (3) Sałata 20g Miód 15g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60g (3) Sałata 20g Miód 15g Herbata 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)
Sobota 20.06.2026						
Posiłek/ 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	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem	Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji z dodatkowym drugim	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)

			z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	i drugą kolacją (D05/P/K)	śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo 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	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 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	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Kiełbasa szynkowa 40g (1,7,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo 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	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 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	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 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
II Śniadanie	—	—	—	—	Babka drożdżowa własnego wypieku 100g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa własnego wypieku 100g (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)	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

			Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru			
Podwieczorek	Babka drożdżowa własnego wypieku 100g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa własnego wypieku 100g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa własnego wypieku b/c 100g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa własnego wypieku 100g (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 (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 200ml	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
II Kolacja	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)
Niedziela 21.06.2026						
Posiłek/ 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	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)

			z dodatkowym podwieczorkie m i drugą kolacją (D03/P/K)		i drugą kolacją (C02/S/P/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) Pomidor 50g Sałata 20g 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 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 z szynki 70g (1,3,6,9,10) Po- midor 50g Sałata 20g Herbata 250ml	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 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 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 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)	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Sos jasny 125ml (1,7)	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane 200g	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Sos jasny 125ml (1,7)	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Sos jasny 125ml (1,7)	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Sos jasny 125ml (1,7)

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 węglowodanó w z dodatkowym podwieczorkie m i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji 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)
Śniadani e	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11)Masło15g(7) Szynka z indyka gotowana50g (1,3,6,9,10)Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15g (7) Szynka z indyka gotowana 50g(1,3,6,9,10)Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11)Masł o roślinne15g Szynka z indyka gotowana 50g (1,3,6,9,10)Sał ata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11)Masło 15g (7) Szynka z indyka gotowana 50g(1,3,6,9,10) Sałata20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15g (7) Szynka z indyka gotowana 50g(1,3,6,9,10) Sałata20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka z indyka gotowana 50g(1,3,6,9,10) Sałata20g Herbata 250ml
II Śniadani e					Jabłko pieczone 150g Jogurt naturalny 180g(7)	Jabłko pieczone 150g Jogurt naturalny 180g(7)
Obiad	Barszcz ukraiński 400ml(1,7,9) Pierogi	Barszcz z ziemniakami	Zupa warzywna	Barszcz z ziemniakami	Barszcz z ziemniakami	Barszcz z ziemniakami

	leniwe z masłem i cukrem 300g (1,3,7) Kompot 200ml	400ml(1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g (1,3,7) Kompot 200ml	400ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane 180g Ryba gotowana 80g (4) Kalafior gotowany 100g Surówka z kapusty białej i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml	400ml(1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g (1,3,7) Kompot 200ml	400ml(1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g (1,3,7) Kompot 200ml	400ml(1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g (1,3,7) Kompot 200ml
Podwieczorek	Jabłko pieczone 150g Jogurt naturalny 180g(7)	Jabłko pieczone 150g Jogurt naturalny 180g(7)	Jabłko pieczone 150g Jogurt naturalny 180g(7)	Jabłko pieczone 150g Jogurt naturalny 180g(7)	Bułka mleczna własnego wypieku 80g(1,3,7) Cukrzyca: Bułka mleczna własnego wypieku b/c 80g(1,3,7)	
Kolacja	Pieczywo pszenno- żytnie70g, graham30g(1,3,7,11)Masł o15g (7) Jajko gotowane 60 g(3)Ser tyłżycki30g (7)Sałata25g, Ogórek30g, Herbata 250ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło15g Jajko gotowane 60g(3)Szynka konserwowa30g(1,3,6 ,9,10)Sałata 25g, Herbata250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham70 g (1,3,7,11)Masł o roślinne15g Jajko gotowane 60g(3) Szynka konserwowa 30g (1,3,6,9,10)Sał ata 25g, Ogórek	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11)Masło15g Pasta z białka jaja 60g(3)Szynka konserwowa30g(1,3,6 ,9,10)Sałata 25g, Herbata250ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g Jajko gotowane 60g(3)Szynka konserwowa30g(1,3,6 ,9,10)Sałata 25g, Herbata250ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g Jajko gotowane 60g(3)Szynka konserwowa30g(1,3,6 ,9,10)Sałata 25g, Herbata250ml

			30gHerbata250 ml			
II Kolacja	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
Wtorek 23.06.2026						
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 okresie ciąży lub w okresie laktacji 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 z mlekiem 250ml(1,7)Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Polędwica sopocka 50g (1,7,9,10)Masło15g(7) Sałata25g Papryka20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem250ml(1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Polędwica sopocka50g (1,7,9,10)Masło 15 g (7) Sałata25g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g, pieczywo graham70g (1,3,7,11)Polędwica sopocka50g (1,7,9,10) Masło roślinne15gSał	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem250ml(1,7) Pieczywo pszenne100g(1,3,7,11) Polędwica sopocka50g (1,7,9,10)Masło 15 g (7) Sałata25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem250ml(1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Polędwica sopocka50g (1,7,9,10)Masło 15 g (7) Sałata25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem250ml(1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Polędwica sopocka50g (1,7,9,10)Masło 15 g (7) Sałata25g Herbata 250ml

			ata 25g Papryka 20 g Herbata 250ml			
II Śniadani e					Kisiel z jabłkiem 200ml	Kisiel z jabłkiem 200ml
Obiad	Rosół jarski 400 ml (1,9) Galantyna z kurczaka gotowana 100g sos koperkowy 125g (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Marchewka gotowana 120g (1,7) Kompot200ml	Rosół jarski 400 ml (1,9) Galantyna z kurczaka gotowana 100g sos koperkowy 125g (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Marchewka gotowana 120g (1,7) Kompot200ml	Rosół jarski 400 ml (1,9) Galantyna gotowana 100g sos warzywny 125g (1,3,7,9) ziemniaki gotowane 180g surówka z kapusty100g Marchewka gotowana100g Kompot b/cukru	Rosół jarski 400 ml (1,9) Galantyna z kurczaka gotowana 100g sos koperkowy 125g (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Marchewka gotowana 120g (1,7) Kompot200ml	Rosół jarski 400 ml (1,9) Galantyna z kurczaka gotowana 100g sos koperkowy 125g (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Marchewka gotowana 120g (1,7) Kompot200ml	Rosół jarski 400 ml (1,9) Galantyna z kurczaka gotowana 100g sos koperkowy 125g (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Marchewka gotowana 120g (1,7) Kompot200ml
Podwiec zorek	Kisiel z jabłkiem 200ml	Kisiel z jabłkiem 200ml	Kisiel z jabłkiem 200ml	Kisiel z jabłkiem 200ml	Banan 120g Cukrzyca: Jabłko 180g	
Kolacja	Pieczyno mieszane70g,graham30g(1,3,7,11) Masło 15g (7) Parówka z szynki gotowana 70g (1,6,7,10,9) Pomidor 50gSałata 20g Herbata 250ml	Pieczyno pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki gotowana 70g (1,6,7,10,9) , Sałata20g Herbata 250ml	Pieczyno pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pi eczywo graham70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Parówka z szynki gotowana 70g (1,6,7,10,9)	Pieczyno pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki gotowana 70g (1,6,7,10,9) , Sałata20g Herbata 250ml	Pieczyno pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki gotowana 70g (1,6,7,10,9) , Sałata20g Herbata 250ml	Pieczyno pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki gotowana 70g (1,6,7,10,9) , Sałata20g Herbata 250ml

			, Sałata 20g pomidor 50g Herbata 250ml			
II Kolacja	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)

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-gorczyca, 11-nasiona sezamu, 12-dwutlenek siarki i siarczanu, 13-lubin, 14-mięczaki

ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ ZMIAN W JADŁOSPISIE

Dobowe sumy wartości energetycznej i wartości odżywczej stosowanych diet

Dieta podstawowa (D01)								
Dzień	KCAL	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
14.06.2026	1947	106,56 g	63,55 g	32,78 g	255,55 g	41,98 g	2293,05 mg	37,83 g
15.06.2026	2292	91.95	86.24	35.11	306.21	33.21	2380.22	40.66
16.06.2026	2122	89,72	67,48	32,2	302,52	73.07	3273.74	31,59
17.06.2026	2111	78.87	69.83	28.03	306.85	42.43	2914	32.81
18.06.2026	2359	101.84	63.7	28.59	369	46.67	2699.04	32.92
19.06.2026	2280	72.19	59.02	27.5	388.05	37.41	2556.07	39.97
20.06.2026	2122	90.18	82.94	39.36	266.49	30.53	2446.54	36.08
21.06.2026	2099	95.3	84.62	38.2	254.73	39.66	2597.72	34.16
22.06.2026	2251	98,87	78,22	38,29	312,47	30,03	2081,7	29,05
23.06.2026	2196	88,9	61,7	27,38	351,4	30,7	1516	34,4

Dieta łatwostrawna (D02)								
Dzień	KCAL	BIALKO (g)	TŁUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
14.06.2026	2104	82,74	76,6	32,14	299,16	32,8	2053,4	23
15.06.2026	2128	84,4	64,3	28,38	325,4	46,2	1970	23,9
16.06.2026	2032	94,2	59,7	30,02	293,6	72	1766	19,2
17.06.2026	2085	91,54	77,7	34,14	276,06	44,5	1633,4	22,8
18.06.2026	2171	92,67	70,02	31,29	308,77	46,03	2640,7	21,35
19.06.2026	2222	92,3	54,6	26,6	360,6	43,3	2079	25,9
20.06.2026	2139	86,3	61,7	31,78	328,3	66	2483	22,1
21.06.2026	2031	75,84	75,6	33,14	254,16	44,1	2391,4	20,8
22.06.2026	2019	83,87	63,32	30,59	297,97	24,33	2211,7	23,95
23.06.2026	2053	88,5	51,5	27,38	333,9	28	1559	28,6

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)								
Dzień	KCAL	BIALKO (g)	TŁUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
14.06.2026	1973	89,04	75,3	19,24	262,26	32	2221,4	29,1
15.06.2026	2025	92,8	63,6	17,38	297,4	33	1965	29,8
16.06.2026	2011	95,2	62,5	19,02	294,7	60	1670	31,1
17.06.2026	1983	94,74	75	21,64	258,46	27,8	1545,4	27,9
18.06.2026	2051	97,07	76,62	22,29	274,07	31,23	2359,7	34,25
19.06.2026	2007	88,6	59,6	15,1	305,2	32	1600	30,6
20.06.2026	1923	84,6	58,4	18,28	287,1	39	2205	24,7
21.06.2026	1939	79,44	81,1	22,24	224,16	29	2295,4	24,4
22.06.2026	2019	83,87	63,32	30,59	297,97	24,33	2211,7	23,95

23.06.2026	2053	88,5	51,5	27,38	333,9	28	1559	28,6
------------	------	------	------	-------	-------	----	------	------

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05)								
Dzień	KCAL	BIALKO (g)	TŁUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
14.06.2026	2104	82,74	76,6	32,14	299,16	32,8	2053,4	23
15.06.2026	2128	84,4	64,3	28,38	325,4	46,2	1970	23,9
16.06.2026	2032	94,2	59,7	30,02	293,6	72	1766	19,2
17.06.2026	2085	91,54	77,7	34,14	276,06	44,5	1633,4	22,8
18.06.2026	2171	92,67	70,02	31,29	308,77	46,03	2640,7	21,35
19.06.2026	2222	92,3	54,6	26,6	360,6	43,3	2079	25,9
20.06.2026	2139	86,3	61,7	31,78	328,3	66	2483	22,1
21.06.2026	2031	75,84	75,6	33,14	254,16	44,1	2391,4	20,8
22.06.2026	2019	83,87	63,32	30,59	297,97	24,33	2211,7	23,95
23.06.2026	2053	88,5	51,5	27,38	333,9	28	1559	28,6

Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji (C02)								
Dzień	KCAL	BIALKO (g)	TŁUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
14.06.2026	2177	84,34	77,5	32,24	313,16	32,8	2053,4	24,2
15.06.2026	2218	85,12	65,02	28,45	347,18	50,34	1973,6	27,5
16.06.2026	2148	95,4	60,06	30,16	321,8	85,32	1767,2	21,24
17.06.2026	2357	97,74	84,9	37,74	323,36	58,9	1705,4	25
18.06.2026	2261	93,39	70,74	31,36	330,55	50,17	2644,3	24,95
19.06.2026	2322	99,1	58,6	28,98	370	43,3	2155	25,9
20.06.2026	2229	87,02	62,42	31,85	350,08	70,14	2486,6	25,7

21.06.2026	2303	82,04	82,8	36,74	301,46	58,5	2463,4	23
22.06.2026	2490	99,52	79,72	35,45	368,18	38,14	2101,6	29,5
23.06.2026	2090	86,27	69,38	32,43	308,97	39,45	1809,9	27,49

Dieta łatwostrawna dla dzieci i młodzieży (P02)								
Dzień	KCAL	BIALKO (g)	TLUSZCZ (g)	KW.TL.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
14.06.2026	2104	82,74	76,6	32,14	299,16	32,8	2053,4	23
15.06.2026	2128	84,4	64,3	28,38	325,4	46,2	1970	23,9
16.06.2026	2032	94,2	59,7	30,02	293,6	72	1766	19,2
17.06.2026	2085	91,54	77,7	34,14	276,06	44,5	1633,4	22,8
18.06.2026	2171	92,67	70,02	31,29	308,77	46,03	2640,7	21,35
19.06.2026	2222	92,3	54,6	26,6	360,6	43,3	2079	25,9
20.06.2026	2139	86,3	61,7	31,78	328,3	66	2483	22,1
21.06.2026	2031	75,84	75,6	33,14	254,16	44,1	2391,4	20,8
22.06.2026	2019	83,87	63,32	30,59	297,97	24,33	2211,7	23,95
23.06.2026	2053	88,5	51,5	27,38	333,9	28	1559	28,6