

Jadłospis dla Szpitala Powiatowego w Jarocinie 24.06.2026 - 03.07.2026

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*

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 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)
24.06.2026 środa						
Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Dżem 30g, Pasta z sera białego i rzodkiewki 60g (7) Sałata 20g	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) Dżem 30g, Pasta z sera białego i koperku 60g (7) Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g Pasta z sera białego i koperku 80g (7) Masło roślinne 15g Sałata 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) Dżem 30g, Pasta z sera białego i koperku 60g (7) Sałata 20g 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) Dżem 30g, Pasta z sera białego i koperku 60g (7) Sałata	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) Dżem 30g, Pasta z sera białego i koperku 60g (7) Sałata

	Herbata 250ml				20g Herbata 250ml	20g Herbata 250ml
II Śniadanie					Placek drożdżowy własnego wypieku80g(1 ,3,7)	Placek drożdżowy własnego wypieku80g(1 ,3,7)
Obiad	Zupa ogórkowa 400ml(1,7,9) Kotlet drobiowy smażony100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sałata z jogurtem 100g(7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane puree 250g(7) Pulpety gotowane100g (1,3,7)Sos pietruszkowy 125ml (1,7) kalafior gotowany 100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9)Pulpety gotowane100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane 180g Brokuły gotowane100g Surówka z kapusty białej100g Kompot b/cukru	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane puree 250g(7) Pulpety gotowane100g (1,3,7)Sos pietruszkowy 125ml (1,7) kalafior gotowany 100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane puree 250g(7) Pulpety gotowane100g (1,3,7)Sos pietruszkowy 125ml (1,7) kalafior gotowany 100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane puree 250g(7) Pulpety gotowane100g (1,3,7)Sos pietruszkowy 125ml (1,7) kalafior gotowany 100g(1,7) Kompot 200ml
Podwiecz orek	Placek drożdżowy własnego wypieku80g(1,3,7)	Placek drożdżowy własnego wypieku80g(1,3,7)	Babka drożdżowa b/cukru80g(1,3,7)	Babka drożdżowa b/cukru80g(1,3,7)	Jabłko 180 g	
Kolacja	Pieczywo graham30g,Pieczywo pszenno- żytnie70g(1,3,7,11) Masło15g(7) Szyńka z indyka gotowana40g (1,3,6,7,9,10)pomidor 30g Sałata20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7) Szyńka z indyka gotowana 40g(1,3,6,7,9,10)Miód 30g Sałata20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczywogr aham70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g,Szyńka z indyka gotowana 40g(1,3,6,7,9,10) pomidor 30g, Sałata 20g ,Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło15g (7) Szyńka z indyka gotowana 40g(1,3,6,7,9,10)Miód 30g Sałata20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7) Szyńka z indyka gotowana 40g(1,3,6,7,9,10) Miód 30g Sałata20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7) Szyńka z indyka gotowana 40g(1,3,6,7,9,10) Miód 30g Sałata20g Herbata 200ml

II Kolacja	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml
25.06.2026 czwartek						
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 350ml(1,7) Kawa z mlekiem 250ml(1,7) Pieczywo graham 30g, Pieczywo o pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Schab pieczony własnego wyrobu 50g, Sałata 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa z mlekiem 250ml(1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Schab pieczony własnego wyrobu 50g, Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250ml(1,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Schab pieczony własnego wyrobu 50g Sałata 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa z mlekiem 250ml(1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Schab gotowany własnego wyrobu 50g, Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa z mlekiem 250ml(1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Schab pieczony pszenno-żytnie 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Schab pieczony własnego wyrobu 50g, Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa z mlekiem 250ml(1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Schab pieczony własnego wyrobu 50g, Sałata 25g Herbata 250ml
II Śniadanie					Banan 120g	Banan 120g
Obiad	Zupa warzywna 400ml(1,9) Szynka pieczona 100g w sosie własnym	Zupa warzywna 400ml(1,9) Szynka gotowana 100g, Ziemniaki gotowane	Zupa warzywna 400ml(1,9) Szynka gotowana 100g,	Zupa warzywna 400ml(1,9) Szynka gotowana 100g,	Zupa warzywna 400ml(1,9) Szynka gotowana 100g,	Zupa warzywna 400ml(1,9) Szynka gotowana 100g,

	125g(1) Kasza jęczmienna gotowana 180g(1) Buraczki z jabłkiem gotowane 120g(7) Kompot 200ml	puree z koperkiem 250g(7) (7) Sos pietruszkowy 125ml(1,7) Buraczki gotowane 120g(7) Kompot 200ml	Kasza jęczmienna 180g(1) Sos koperkowy 125ml(1,7) Buraczki gotowane 120g(7) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot 200ml b/cukru	Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) (7) Sos pietruszkowy 125ml(1,7) Buraczki gotowane 120g(7) Kompot 200ml	Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) (7) Sos pietruszkowy 125ml(1,7) Buraczki gotowane 120g(7) Kompot 200ml	Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) (7) Sos pietruszkowy 125ml(1,7) Buraczki gotowane 120g(7) Kompot 200ml
Podwieczorek	Banan 120g	Banan 120g	Jabłko 150g	Banan 120g	Rogalik drożdżowy 100g(1,3,7)	
Kolacja	Pieczywo graham 30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasztet warzywny własnego wyrobu 60g(9) Sałatka z pomidora i ogórka 80g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Ser biały 50g (7) Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,7,11), Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g, Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,7,11), Sałatka z pomidora i ogórka 80g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Ser biały 50g (7) Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,7,11), Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Ser biały 50g (7) Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,7,11), Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Ser biały 50g (7) Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,7,11), 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)
26.06.2026 piątek						
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 250ml (1,7)Kawa z mlekiem 250ml(1,7)Pieczywo graham 30g,Pieczywo pszenno-żytnie70g(1,3,7,11) Masło15g (7)) Pasta z tuńczyka 80g (4,7)Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15 g (7)) Pasta z tuńczyka 80g (4,7)Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełno ziarniste własnego wypieku35g, Pieczywo graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15g, Pasta z tuńczyka 80g (4,7)Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne100g(1,3,7,11) Masło15 g (7)) Pasta z tuńczyka 80g (4,7)Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15 g (7) Pasta z tuńczyka 80g (4,7)Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15 g (7) Pasta z tuńczyka 80g (4,7)Sałata 25g Herbata 250ml
II śniadanie					Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7)Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7)Brokuły gotowane 120gZiemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem400ml(1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Ziemniaki gotowane 180g Brokuły gotowane100g Surówka z kapusty białej100g Kompot 200ml b/cukru	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7)Brokuły gotowane 120gZiemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7)Brokuły gotowane 120gZiemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7)Brokuły gotowane 120gZiemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kompot 200ml

Podwieczorek	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Kefir 200ml (7)	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Sok warzywny 330ml	
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Pieczywo graham30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Serek homogenizowany 60g(7)Dżem 30g Ogórek 20g, Sałata 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g (7) Serek homogenizowany 60g(7)Dżem30g Sałata20g, Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Serek homogenizowany 60g(7) Sałata 20g Ogórek20g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenne100g (1,3,7,11) Masło15g (7) Serek homogenizowany 60g(7)Dżem30g Sałata20g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g (7) Serek homogenizowany 60g(7)Dżem30g Sałata20g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g (7) Serek homogenizowany 60g(7)Dżem30g Sałata20g, 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)
27.06.2026 sobota						
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	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie70g (1,3,7,11) Masło15g(7) Pasztet własnego wyrobu 40g Ser salami 20 g (7)	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7)Szynka drobiowa gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Szynka drobiowa gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata20g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7) Szynka drobiowa gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7)Szynka drobiowa gotowana 40g (1,3,6,7,9,10)	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7)Szynka drobiowa gotowana 40g (1,3,6,7,9,10)

	Pomidor 50g Herbata 250ml		Pomidor 50g Herbata 250ml		Salata 20g Herbata 250ml	Salata 20g Herbata 250ml
II Śniadanie					Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
Obiad	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g(7) Gzik 100g(7) Masło 15g(7) Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Gzik 100g(7) Masło 15g(7) Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane 180g Gzik 100g(7) Brokuł gotowany 100g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot b/cukru	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Gzik 100g(7) Masło 15g(7) Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Gzik 100g(7) Masło 15g(7) Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Gzik 100g(7) Masło 15g(7) Kompot 200ml
Podwieczorek	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Banan 150g cukrzyca- Jabłko 150g	
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Pieczywo graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Polędwica z indyka gotowana 40g (1,3,6,9,10) Ser tyłżycki 40g (3) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g(7) Szynka konserwowa gotowana 30g (1,3,6,9,10) dżem 30g Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Polędwica z indyka gotowana 50 g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g(7) Szynka konserwowa gotowana 30g (1,3,6,9,10) dżem 30g Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g(7) Szynka konserwowa gotowana 30g (1,3,6,9,10) dżem 30g Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g(7) Szynka konserwowa gotowana 30g (1,3,6,9,10) dżem 30g Sałata 20g Herbata 250ml
II Kolacja	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
28.06.2026 niedziela						
Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z	Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z

	drugą kolacją (D01/P/K)	drugą kolacją (D02/P/K)	dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	okresie laktacji z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
Śniadanie	Kakao 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham30g,Pieczywo pszenno- żytnie70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kiełbasa śląska parzona 80g (1,6,7,10,9) Pomidor 50g Herbata 250ml	Kakao 250ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne100g (1,3,7,11) Masło15 g (7) Parówka z szynki gotowana 80g (1,6,7,10,9) Sałata 20g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham70g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Parówka z szynki gotowana 80g (1,6,7,10,9) Pomidor 50gHerbata 250ml	Kakao 250ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15 g (7) Parówka z szynki gotowana 80g (1,6,7,10,9) Sałata 20g Herbata 250ml	Kakao 250ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15 g (7) Parówka z szynki gotowana 80g (1,6,7,10,9) Sałata 20g Herbata 250ml	Kakao 250ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15 g (7) Parówka z szynki gotowana 80g (1,6,7,10,9) Sałata 20g Herbata 250ml
II śniadanie					Babka drożdżowa 60g (1,3,7)	Babka drożdżowa 60g (1,3,7)
Obiad	Zupa rosół z makaronem 400ml (1,3,9) Udko pieczone 150g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Surówka z marchewki i jabłka150gKompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,7,9) Udko gotowane150g , Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125g (7) Brokuły gotowane 100g (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,7,9) Udko gotowane150g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty i jabłka 100g Fasolka gotowana 80g Kompot	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,7,9) Udko gotowane150g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125g (7) Brokuły gotowane 100g (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,7,9) Udko gotowane150g , Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125g (7) Brokuły gotowane	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,7,9) Udko gotowane150g , Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125g (7) Brokuły gotowane

			200ml b/cukru		100g(1,7) Kompot 200ml	100g(1,7) Kompot 200ml
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 150g	
Kolacja	Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szynka wieprzowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szynka wieprzowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g, Szynka wieprzowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor bez skóry 50g Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szynka wieprzowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szynka wieprzowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 200ml
II Kolacja	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	
29.06.2026 poniedziałek						
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 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	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka z indyka 50g (1,3,7,9,11) Jajko	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka 50g (1,3,7,9,11)	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Jajko gotowane 60g(3) Szynka	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka 50g (1,3,7,9,11)	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)

	gotowane 60g(3)Sałata 25g pomidor 50g) Herbata 250ml	Jajko gotowane 60g(3) Sałata 25 g Herbata 250ml	z indyka 50g (1,3,7,9,11) Sałata 25g pomidor 50g Herbata 250ml	Pasta z białka jaja z koperkiem 60g(3) Sałata 25 g Herbata 250ml	Szynka z indyka 50g (1,3,7,9,11) Jajko gotowane 60g(3) Sałata 25 g Herbata 250ml	Szynka z indyka 50g (1,3,7,9,11) Jajko gotowane 60g(3) Sałata 25 g Herbata 250ml
II śniadanie					Kisiel z jabłkiem 200ml	Kisiel z jabłkiem 200ml
Obiad	Zupa z białych warzyw 400ml(1,7,9)Kotlet mielony pieczony 100g (1,3,7)Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot 200ml	Zupa z białych warzyw 400ml (1,7,9)Pulpety gotowane 100g (1,3,7)Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sałata z jogurtem naturalnym 100g (7)Sos koperkowy 125ml (1,7)Kompot 200ml	Zupa z białych warzyw 400ml (1,7,9) Pulpety gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane 180g Fasolka gotowana 80g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot 200ml b/cukru	Zupa z białych warzyw 400ml (1,7,9)Pulpety gotowane 100g (1,3,7)Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sałata z jogurtem naturalnym 100g (7)Sos koperkowy 125ml (1,7)Kompot 200ml	Zupa z białych warzyw 400ml (1,7,9)Pulpety gotowane 100g (1,3,7)Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sałata z jogurtem naturalnym 100g (7)Sos koperkowy 125ml (1,7)Kompot 200ml	Zupa z białych warzyw 400ml (1,7,9)Pulpety gotowane 100g (1,3,7)Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sałata z jogurtem naturalnym 100g (7)Sos koperkowy 125ml (1,7)Kompot 200ml
Podwieczorek	Kisiel z jabłkiem 200ml	Kisiel z jabłkiem 200ml	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml	Kisiel z jabłkiem 200ml	Kefir 200ml (7)	
Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło15g (7) Ser salami 50g (7)Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7) Kiełbasa szynkowa 50g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15g Kiełbasa szynkowa 50g (3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7) Kiełbasa szynkowa 50g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7) Kiełbasa szynkowa 50g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7) Kiełbasa szynkowa 50g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml

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)
30.06.2026 wtorek						
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 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z sera z koperkiem 80g(7) Sałata 25g, Pomidor 50g 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 15 g (7) Pasta z sera z koperkiem 80g(7) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml(1,7) Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Pasta z sera z koperkiem 80g(7) Sałata 25g Pomidor 50 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera z koperkiem 80g(7) 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 15 g (7) Pasta z sera z koperkiem 80g(7) 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 15 g (7) Pasta z sera z koperkiem 80g(7) Sałata 25g Herbata 250ml
II śniadanie					Budyń z sokiem owocowym 150g (7)	Budyń z sokiem owocowym 150g (7)
Obiad	Zupa ziemniaczana 400ml (1,7,9)	Zupa warzywna 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Szynka	Zupa ziemniaczana 400ml(1,7,9)	Zupa warzywna 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Szynka	Zupa warzywna 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem	Zupa warzywna 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem

	Kasza jęczmienna gotowana 180g(1) Gulasz z szynki duszony 150g (1)Sałatka z ogórka kiszzonego120g Kompot 200ml	gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml	Kasza jęczmienna gotowana 180g (1) Szynka gotowana 100g Buraczki gotowane 100g(7) Sałatka z ogórka kiszzonego120g Kompot 200ml b/cukru	gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml	250g(7)Szynka gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml	250g(7)Szynka gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml
Podwieczorek	Budyń z sokiem owocowym 150g (7)	Budyń z sokiem owocowym 150g (7)	Budyń bez cukru 150g (7)	Budyń z sokiem owocowym 150g (7)	Jabłko150g	
Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Szynka konserwowa 40g(3,6,9,10)Sałata25 g Ogórek 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15g Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Ogórek 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml
II Kolacja	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml
01.07.2026 środa						
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)	Zupa mleczna 250 ml (1,7)	Zupa mleczna 250 ml(1,7)	Zupa mleczna 250 ml (1,7)	Zupa mleczna 250 ml (1,7)	Zupa mleczna 250 ml (1,7)

	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z jaj z koperkiem 60g (3) Pomidor 50g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z jaj z koperkiem 60g (3) Sałata 20 g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Pasta z jaj z koperkiem 60g (3) Pomidor 50g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z białek jaj z koperkiem 60g (3) Sałata 20 g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z jaj z koperkiem 60g (3) Sałata 20 g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z jaj z koperkiem 60g (3) Sałata 20 g Herbata 250ml
II śniadanie					Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g	Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g
Obiad	Zupa fasolowa 400g(1,7,9) Szagówki z boczkiem 300g(1,3) Kapusta biała zasmażana 150g(1) Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9) Roladka z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchew gotowana 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9) Roladka z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki gotowane 180g Marchew gotowana 120g Surówka z kapusty 100g Kompot 200ml b/cukru	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9) Roladka z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchew gotowana 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9) Roladka z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchew gotowana 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9) Roladka z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchew gotowana 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml
Podwieczorek	Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g	Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g	Jogurt naturalny 180g (7) Jabłko 180g	Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7) Cukrzyca: Kefir 200ml (7)	

Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Sałata 20 g Papryka 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Papryka 20g Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (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 (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 (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml
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)
02.07.2026 czwartek						
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 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Schab pieczony z ziołami własnego	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) Schab gotowany z ziołami własnego wyrobu	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Schab pieczony z ziołami	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 (1,3,7,11) Masło 15g (7) Schab gotowany z ziołami własnego wyrobu 40g Sałata 25 g 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) Schab gotowany z ziołami	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) Schab gotowany z ziołami

	wyrobu 40gSałata 25 g Herbata 250ml	40gSałata 25 g Herbata 250ml	własnego wyrobu 40gSałata 25 g Herbata 250ml		własnego wyrobu 40gSałata 25 g Herbata 250ml	własnego wyrobu 40gSałata 25 g Herbata 250ml
II śniadanie					Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g (1,3,7)	Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g (1,3,7)
Obiad	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Schab gotowany w sosie musztardowym 250g (1,3,7)Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Brokuły 150g Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Schab gotowany w sosie koperkowym 250g (1,3,7)Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Brokuły 150g Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Schab gotowany 100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Brokuły 100g Kompot b/cukru	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Schab gotowany w sosie koperkowym 250g (1,3,7)Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Brokuły 150g Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Schab gotowany w sosie koperkowym 250g (1,3,7)Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Brokuły 150g Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Schab gotowany w sosie koperkowym 250g (1,3,7)Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Brokuły 150g Kompot 200ml
Podwieczorek	Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g (1,3,7)	Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g (1,3,7)	Rogaliki pszenne własnego wypieku b/c 80g (1,3,7)	Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g (1,3,7)	Jabłko180 g	
Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Pasztet warzywny 80g (9) Pomidor 50gHerbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szyńka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11)Szyńka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10)Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szyńka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g 50gHerbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szyńka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10)Sałata 20g 50gHerbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szyńka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g 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
03.07.2026 piątek						
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 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno- żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25g Pomidor 50 g 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 15 g (7) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml(1,7) Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25g Pomidor 50 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25 g 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 15 g (7) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25 g 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 15 g (7) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25 g Herbata 250ml
II Śniadanie					Placek drożdżowy własnego wypieku 100g(1,3) Herbata 200 ml	Placek drożdżowy własnego wypieku 100g(1,3) Herbata 200 ml

Obiad	Zupa pieczarkowa 400ml(1,3,7,9) Dorsz pieczony 150g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Surówka z kapusty białej 150g Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchew gotowana 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Ziemniaki gotowane 180g Marchew gotowana 120g Surówka z kapusty 100g Kompot b/cukru	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchew gotowana 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchew gotowana 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchew gotowana 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml
Podwieczorek	Placek drożdżowy własnego wypieku 100g(1,3) Herbata 200 ml	Placek drożdżowy własnego wypieku 100g(1,3) Herbata 200 ml	Placek drożdżowy własnego wypieku bez cukru 100g(1,3) Herbata 200 ml	Placek drożdżowy własnego wypieku 100g(1,3) Herbata 200 ml	Banan 120g Cukrzyca: Jabłko 150g	
Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 60g (3) Miód 15g Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 60g (3) Miód 15g Sałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Jajko gotowane 60g (3) Szynka z indyka gotowana 40g(3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Miód 15g Szynka z indyka gotowana 40g(3,6,9,10) Sałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 60g (3) Miód 15g Sałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 60g (3) Miód 15g Sałata 25 g 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	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
24.06.2026	2184	88,8	81,1	32	304	37	1298	31,5
25.06.2026	2116	80	70,5	32	309	43,5	1918	29,4
26.06.2026	2170	89,9	65,1	26	332	35	2104	29
27.06.2026	2150	86,8	77,3	37	304	36	2280	29,6
28.06.2026	2088	79,5	83,1	32	283,8	21,5	1988	29,4
29.06.2026	2223	86,6	70,3	31,6	340,2	48,7	2016	31,5
30.06.2026	2139	95,2	70,3	31,5	315	54,8	1739	36,2
01.07.2026	2270	81,4	79,8	34	336	41,7	1591	31,8
02.07.2026	1954	93,64	64,8	32,14	226,16	50,8	2329	25,4
03.07.2026	2451	100,2	73,4	32,48	363,4	49,8	1597	30

Dieta łatwostrawna (D02)								
Dzień	KCAL	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
24.06.2026	2011	82,8	72,7	32	279,9	33	1328	25,3
25.06.2026	2296	83,9	65,4	29,9	367	56	1870	27,2
26.06.2026	2061	82,7	54,3	26,6	335,6	36	2024	28,7
27.06.2026	1902	72,6	57,8	28,2	293,6	42	2200	23,4
28.06.2026	1948	76,1	66	29	259,6	25	2300	21,7
29.06.2026	2227	85,2	71	32	332	53	1876	24
30.06.2026	2112	91,3	72,5	34,3	290,3	57,2	1646	19,2
01.07.2026	2076	77,3	74,2	33,6	296	54,8	1596	23,3
02.07.2026	1952	94,4	53,2	27,8	254,3	49,4	1819,4	17,7
03.07.2026	2259	88,5	61	30,98	361,4	50,9	1873	26,2

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)								
Dzień	KCAL	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
24.06.2026	1886	87,7	70,7	19,1	256	13,5	1521	33,5
25.06.2026	1870	85,7	61	16,6	273	16,6	1702	31,5
26.06.2026	1920	87	60,9	15,3	263	12,4	1578	34,2
27.06.2026	1887	75,3	59,1	16,8	276,4	23,5	2224	32,8
28.06.2026	1898	86,6	71	19	252	11,3	2160	29,2
29.06.2026	1960	88,5	62,1	17,7	292,9	38,9	1717	33,8
30.06.2026	1965	95,2	68,6	20,8	269	44,6	1697	29,7
01.07.2026	1921	78,6	73,4	21,1	263,5	39	2309	28,4
02.07.2026	1963	99,94	53,7	20,64	288,76	32,1	1911,4	29,7
03.07.2026	2114	89,4	69,7	18,68	310,6	36,8	1629	30,8

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05)								
Dzień	KCAL	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
24.06.2026	2011	82,8	72,7	32	279,9	33	1328	25,3
25.06.2026	2296	83,9	65,4	29,9	367	56	1870	27,2
26.06.2026	2061	82,7	54,3	26,6	335,6	36	2024	28,7
27.06.2026	1902	72,6	57,8	28,2	293,6	42	2200	23,4
28.06.2026	1948	76,1	66	29	259,6	25	2300	21,7
29.06.2026	2227	85,2	71	32	332	53	1876	24
30.06.2026	2112	91,3	72,5	34,3	290,3	57,2	1646	19,2
01.07.2026	2076	77,3	74,2	33,6	296	54,8	1596	23,3
02.07.2026	1952	94,4	53,2	27,8	254,3	49,4	1819,4	17,7
03.07.2026	2259	88,5	61	30,98	361,4	50,9	1873	26,2

Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji (C02)								
Dzień	KCAL	BIAŁKO (g)	TLUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
24.06.2026	2011	82,8	72,7	32	279,9	33	1328	25,3
25.06.2026	2296	83,9	65,4	29,9	367	56	1870	27,2
26.06.2026	2061	82,7	54,3	26,6	335,6	36	2024	28,7
27.06.2026	1902	72,6	57,8	28,2	293,6	42	2200	23,4
28.06.2026	1948	76,1	66	29	259,6	25	2300	21,7
29.06.2026	2227	85,2	71	32	332	53	1876	24
30.06.2026	2112	91,3	72,5	34,3	290,3	57,2	1646	19,2
01.07.2026	2076	77,3	74,2	33,6	296	54,8	1596	23,3
02.07.2026	2177	84,34	77,5	32,24	313,16	32,8	2053,4	24,2
03.07.2026	2218	85,12	65,02	28,45	347,18	50,34	1973,6	27,5

Dieta łatwostrawna dla dzieci i młodzieży (P02)								
Dzień	KCAL	BIAŁKO (g)	TLUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
24.06.2026	2011	82,8	72,7	32	279,9	33	1328	25,3
25.06.2026	2296	83,9	65,4	29,9	367	56	1870	27,2
26.06.2026	2061	82,7	54,3	26,6	335,6	36	2024	28,7
27.06.2026	1902	72,6	57,8	28,2	293,6	42	2200	23,4
28.06.2026	1948	76,1	66	29	259,6	25	2300	21,7
29.06.2026	2227	85,2	71	32	332	53	1876	24
30.06.2026	2112	91,3	72,5	34,3	290,3	57,2	1646	19,2
01.07.2026	2076	77,3	74,2	33,6	296	54,8	1596	23,3
02.07.2026	1952	94,4	53,2	27,8	254,3	49,4	1819,4	17,7
03.07.2026	2259	88,5	61	30,98	361,4	50,9	1873	26,2