

Jadłospis dla Szpitala Powiatowego w Jarocinie 04.07.-13.07.2026

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*

Sobota 04.07.2026

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 cięży 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-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Pomidor 50g Herbata 250 ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Herbata 250 ml	Kawa 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 (1,3,6,7,9,10) Sałata	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Herbata 250 ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Herbata 250 ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Herbata 250 ml

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	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno- żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kielbasa śląska parzona 80g (1,3,6,7,9,10) Sała ta 25g Pomidor 50g Herbata 250ml	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki gotowana 70g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Parówka z szynki gotowana 70g (1,3,6,7,9,10) Sałata25gPomidor 50g Herbata 250ml	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki gotowana 70g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki gotowana 70g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki gotowana 70g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml
II Śniadanie					Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,9) Udziec z indyka pieczony120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7)	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z białej kapusty i jabłka	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125 ml

[illegible]

	(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	(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	(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	(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	(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	(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)	Pieczywo pszenno-żytnie100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka gotowana	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g,Pieczywo	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka gotowana	Pieczywo pszenno-żytnie100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka gotowana	Pieczywo pszenno-żytnie100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka gotowana

	Ser salami 40g (7), dżem truskawkowy 30g Pomidor 50g Ogórek 20 g Herbata 250ml	50 g(1,3,6,9,10)dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	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	50 g(1,3,6,9,10)dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	50 g(1,3,6,9,10)dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	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
Wtorek 07.07.2026						
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 15 g (7)Pasta z sera białego i z rzodkiewki 80g(7),ogórek 50gSałata 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 koperku80g(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 koperku80g(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 koperku80g(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 koperku80g(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
Podwieczerek	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
Środa 08.07.2026						
Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji z	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)	dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	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) Roladki drobiowe gotowane 100gZiemniaki 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) Roladki drobiowe gotowane 100g Ziemniaki z koperkiem 200g Brokuły gotowane100g Surówka z kapusty z jabłkiem100g Kompot b/cukru	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Roladki drobiowe gotowane 100gZiemniaki 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) Roladki drobiowe gotowane 100gZiemniaki 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) Roladki drobiowe gotowane 100gZiemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchewka gotowana 120g (1,7) Kompot 200ml

Podwieczerek	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 Papryka 30g 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, papryka 30g 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
Czwartek 09.07.2026						
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 350ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-	Zupa mleczna 350ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15	Zupa mleczna 350ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku	Zupa mleczna 350ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g	Zupa mleczna 350ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15	Zupa mleczna 350ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15

	żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Szynka konserwowa40g (3,6,9,10) Sałata 25g, Pomidor 30g Herbata 250ml	g (7)Szynka konserwowa40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Szynka konserwowa40g (3,6,9,10) Sałata 25g,pomidor 30g Herbata 250ml	(7)Szynka konserwowa40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	g (7)Szynka konserwowa40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	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) Udko pieczone 150g (1,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Surówka z marchewki 100g Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9) , udko gotowane 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 200g (7), buraczki gotowane 200ml (1,7) , kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,3) Udko gotowane150g (1,7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Buraczki gotowane100g Kompot b/cukru	Zupa warzywna 400ml (1,7,9) , udko gotowane 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 200g (7), buraczki gotowane 200ml (1,7) , kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9) , udko gotowane 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 200g (7), buraczki gotowane 200ml (1,7) , kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9) , udko gotowane 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 200g (7), buraczki gotowane 200ml (1,7) , kompot 200ml 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) Masło15g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,3,9) Pomidor 50g, Ogórek 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenno - żytnie100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa 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 Kiełbasa szynkowa 50g (1,3,9) Sałata 20	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,3,9) Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno - żytnie100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,3,9) Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno - żytnie100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,3,9) Sałata 20 g Herbata 200ml

			g Ogórek 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)
Piątek 10.07.2026						
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 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 pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,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)	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9)	Zupa pomidorowa ryżem 400ml(1,7,9)	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9)	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9)	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9)

	Ryba pieczona dorsz 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Surówka z kapusty białej 150g Kompot 200ml	Ryba gotowana dorsz 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Marchewka gotowana 150g Kompot 200ml	Ryba gotowana dorsz 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Fasolka gotowana 80g Kompot b/cukru	Ryba gotowana dorsz 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Marchewka gotowana 150g Kompot 200ml	Ryba gotowana dorsz 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Marchewka gotowana 150g Kompot 200ml	Ryba gotowana dorsz 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 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)
Sobota 11.07.2026						
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	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)

			i drugą kolacją (D03/P/K)		i drugą kolacją (C02/S/P/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) Herbata 200ml	Babka drożdżowa 60g (1,3,7) Herbata 200ml
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 100g Kompot b/cukru	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
Podwieczorek	Babka drożdżowa 60g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa 60g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa bez cukru 60g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa 60g (1,3,7) Herbata 200ml	Jabłko 150 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

	30g(1,3,7,11)Masło 15g (7)Polędwica drobiowa50g (1,3,6,9,10)Pomidor 50gHerbata 200ml	(1,3,7,11)Masło 15 g (7) Polędwica drobiowa50g (1,3,6,9,10)Sałata 20g Herbata 200ml	własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70g (1,3,7,11)Masło roślinne 15g Polędwica drobiowa50g (1,3,6,9,10)Pomidor 50g Herbata 200ml	(1,3,7,11)Masło 15 g (7) Polędwica drobiowa50g (1,3,6,9,10)Sałata 20g Herbata 200ml	(1,3,7,11)Masło 15 g (7) Polędwica drobiowa50g (1,3,6,9,10)Sałata 20g Herbata 200ml	(1,3,7,11)Masło 15 g (7) Polędwica 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
Niedziela 12.07.2026						
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	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	—	—	—	—	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
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
Podwieczerek	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Owsianka z owocami 150g(1,7)	—
Kolacja	Pieczyno 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	Pieczyno pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szynka drobiowa 50g(1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 200ml	Pieczyno pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczyno graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Szynka drobiowa 50g(1,3,6,9,10) Sałata 25g Papryka 20g Herbata 200ml	Pieczyno pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szynka drobiowa 50g(1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 200ml	Pieczyno pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szynka drobiowa 50g(1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 200ml	Pieczyno 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
Poniedziałek 13.07.2026						
Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji z	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)	dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	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 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 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 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 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 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	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Marchewka gotowana120g (1,7)	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane 200g Brokuły gotowane100g	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Marchewka gotowana120g (1,7)	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Marchewka gotowana120g (1,7)	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Marchewka gotowana120g (1,7)

	kapusty kiszonej i jabłka 100g Kompot 200ml	Sos koperkowy 125ml(1,7) Kompot 200ml	Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml	Sos koperkowy 125ml(1,7) Kompot 200ml	Sos koperkowy 125ml(1,7) Kompot 200ml	Sos koperkowy 125ml(1,7) Kompot 200ml
Podwieczerek	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	Pieczywo 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	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15g (7)Szynka gotowana 50g(1,3,6,9,10) Dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11)Masło roślinne 15gSzynka gotowana 50 g(1,3,6,9,10)Pomidor 50g Ogórek 20gHerbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15g (7)Szynka gotowana 50g(1,3,6,9,10) Dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15g (7)Szynka gotowana 50g(1,3,6,9,10) Dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15g (7)Szynka gotowana 50g(1,3,6,9,10) Dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 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)
4.07.2026	2184	91,97	71,72	32,69	321,47	54,23	2437,7	32,95
5.07.2026	2025	91,24	69	29,44	286,66	46,1	2229,4	29,1
6.07.2026	2352	100,9	88,16	35,38	305,57	12,45	2439,78	36,1
7.07.2026	2010	81,61	57,88	34,03	306,88	40,49	2175,89	37,94
8.07.2026	2351	88,27	72,07	33,61	358,19	57,62	2809,38	38,25
9.07.2026	2260	90,02	81,33	34,42	309,88	47,06	3095,64	33,91
10.07.2026	2185	90,21	64,65	30,27	328,49	37,25	2449,49	42,76
11.07.2026	2140	74,03	87,1	48,6	282,35	49,54	2609,24	38,16
12.07.2026	1947	106,56	63,55	32,78	255,55	41,98	2293,05	37,8
13.07.2026	2292	91,95	86,24	35,11	306,21	43,21	2380,22	40,66

Dieta łatwostrawna (D02)								
Dzień	KCAL	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
4.07.2026	2007	79,87	61,72	27,29	304,77	54,03	2803,7	26,85
5.07.2026	1973	81,44	60,6	27,94	296,16	45,7	2325,4	23,1
6.07.2026	2400	98,8	79	35,38	346,4	34	2098	25,9
7.07.2026	1974	85,07	69,02	32,29	280,77	26,13	1808,7	25,45
8.07.2026	2036	80,2	62,2	27,02	300,7	47,8	2050	17,8
9.07.2026	2248	89,74	66,6	30,14	354,16	42,8	1969,4	24
10.07.2026	2033	75,6	60,5	28,1	323	26	1320	28
11.07.2026	2117	79,77	60,02	26,29	346,77	33,43	2409,7	23,65
12.07.2026	2104	82,74	76,6	32,14	299,16	32,8	2053,4	23
13.07.2026	2128	84,4	64,3	28,38	325,4	46,2	1970	23,9

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)
4.07.2026	1888	80,27	67,52	17,09	268,37	26,03	2542,7	34,65
5.07.2026	1973	89,04	75,3	19,24	262,26	32	2221,4	29,1
6.07.2026	2060	95,3	66,1	20,08	302,3	38,9	1793	33,8
7.07.2026	2038	98,27	69,62	21,09	281,77	44,83	2254,7	31,35
8.07.2026	2043	82	69,6	19,12	292,2	63,8	2340	29,2
9.07.2026	2063	99,94	68,7	20,64	288,76	32,1	1911,4	29,7
10.07.2026	2087	84,2	66,6	16,4	315,2	36,8	1553	32
11.07.2026	1888	80,27	67,52	17,09	268,37	26,03	2542,7	34,65
12.07.2026	1973	89,04	75,3	19,24	262,26	32	2221,4	29,1
13.07.2026	2025	92,8	63,6	17,38	297,4	33	1965	29,8

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05)								
Dzień	KCAL	BIALKO (g)	TŁUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
4.07.2026	2007	79,87	61,72	27,29	304,77	54,03	2803,7	26,85
5.07.2026	1973	81,44	60,6	27,94	296,16	45,7	2325,4	23,1
6.07.2026	2400	98,8	79	35,38	346,4	34	2098	25,9
7.07.2026	1974	85,07	69,02	32,29	280,77	26,13	1808,7	25,45
8.07.2026	2036	80,2	62,2	27,02	300,7	47,8	2050	17,8
9.07.2026	2248	89,74	66,6	30,14	354,16	42,8	1969,4	24
10.07.2026	2033	75,6	60,5	28,1	323	26	1320	28
11.07.2026	2117	79,77	60,02	26,29	346,77	33,43	2409,7	23,65
12.07.2026	2104	82,74	76,6	32,14	299,16	32,8	2053,4	23
13.07.2026	2128	84,4	64,3	28,38	325,4	46,2	1970	23,9

Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji (C02)								
DATA	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WĘGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
4.07.2026	2115	87,61	65,32	29,43	315,93	55,83	2917,1	26,85
5.07.2026	2089	82,64	60,96	28,08	324,36	59,02	2326,6	25,14
6.07.2026	2490	99,52	79,72	35,45	368,18	38,14	2101,6	29,5
7.07.2026	2090	86,27	69,38	32,43	308,97	39,45	1809,9	27,49
8.07.2026	2308	86,4	69,4	30,62	348	62,2	2122	20
9.07.2026	2321	92,81	67,62	30,43	366,93	43,03	2527,1	25,65
10.07.2026	2305	81,8	67,7	31,7	370,3	40,4	1392	30,2
11.07.2026	2207	80,49	60,74	26,36	368,55	37,57	2413,3	27,25
12.07.2026	2177	84,34	77,5	32,24	313,16	32,8	2053,4	24,2
13.07.2026	2218	85,12	65,02	28,45	347,18	50,34	1973,6	27,5

Dieta łatwostrawna dla dzieci i młodzieży (P02)								
Dzień	KCAL	BIALKO (g)	TLUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
4.07.2026	2007	79,87	61,72	27,29	304,77	54,03	2803,7	26,85
5.07.2026	1973	81,44	60,6	27,94	296,16	45,7	2325,4	23,1
6.07.2026	2400	98,8	79	35,38	346,4	34	2098	25,9
7.07.2026	1974	85,07	69,02	32,29	280,77	26,13	1808,7	25,45
8.07.2026	2036	80,2	62,2	27,02	300,7	47,8	2050	17,8
9.07.2026	2248	89,74	66,6	30,14	354,16	42,8	1969,4	24
10.07.2026	2033	75,6	60,5	28,1	323	26	1320	28
11.07.2026	2117	79,77	60,02	26,29	346,77	33,43	2409,7	23,65
12.07.2026	2104	82,74	76,6	32,14	299,16	32,8	2053,4	23
13.07.2026	2128	84,4	64,3	28,38	325,4	46,2	1970	23,9