

Jadłospis dla Szpitala Powiatowego w Jarocinie 14.07.-23.07.2026

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*

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)
Wtorek 14.07.2026						
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	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 80g (7) Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Pasta z sera białego i z	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 80g (7) Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 80g (7)	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 80g (7)

	80g(7)Sałata 20g Herbata 250ml		rzodkiewki 80g(7)Sałata 20g Herbata 250ml		Sałata 20g Herbata 250ml	Sałata 20g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Jogurt naturalny 150g (7) Herbata 200ml	Jogurt naturalny 150g (7) Herbata 200ml
Obiad	Zupa owocowa z makaronem 400ml(1,3) Kotlet drobiowy smażony100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Fasolka szparagowa 150g (1,7) Kompot 200 ml	Zupa owocowa z makaronem 400ml (1,3) Pulpety gotowane100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree 250g (7) Sos pietruszkowy 125ml (1,7) kalafior gotowany 100g(1,7) Kompot 200 ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Pulpety gotowane100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane 180g Fasolka gotowana100g Surówka z kapusty białej100g Kompot b/cukru	Zupa owocowa z makaronem 400ml (1,3) Pulpety gotowane100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree 250g (7) Sos pietruszkowy 125ml (1,7) kalafior gotowany 100g(1,7) Kompot 200 ml	Zupa owocowa z makaronem 400ml (1,3) Pulpety gotowane100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree 250g (7) Sos pietruszkowy 125ml (1,7) kalafior gotowany 100g(1,7) Kompot 200 ml	Zupa owocowa z makaronem 400ml (1,3) Pulpety gotowane100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree 250g (7) Sos pietruszkowy 125ml (1,7) kalafior gotowany 100g(1,7) Kompot 200 ml
Podwieczo rek	Jogurt naturalny 150g (7) Herbata 200ml	Jogurt naturalny 150g (7) Herbata 200ml	Jogurt naturalny 150g (7) Herbata 200ml	Jogurt naturalny 150g (7) Herbata 200ml	Jabłko 150g	—
Kolacja	Pieczywo pszenno- żytnie 70g, graham 30g (1,3,7,11)Masło 15g (7)Polędwica z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Ogórek 20g, Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Polędwica z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło roślinne 15g Polędwica z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Ogórek 20gHerbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Polędwica z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Polędwica z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Polędwica z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Herbata 250ml 200ml

II Kolacja	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
Środa 15.07.2026						
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 z jajka ze szczypiorkiem 60g(3)Sałata 25g Ogórek 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno – żytnie 100g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Pasta z jaj 60g(3) Sałata 25g Herbata 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11)Masło roślinne 15 g (7)Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g (3)Sałata 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Pasta z białek jaj 60g(3) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno – żytnie 100g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Pasta z jaj 60g(3) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno – żytnie 100g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Pasta z jaj 60g(3) Sałata 25g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Banan 120g Herbata 200ml	Banan 120g Herbata 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron gotowany pełnoziarnisty z sosem mięsno-	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron gotowany pszenny z sosem mięsno-	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron gotowany pełnoziarnisty z sosem mięsno-	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron gotowany pszenny z sosem mięsno-	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron gotowany pszenny z sosem mięsno-	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron gotowany pszenny z sosem mięsno-

	warzywnym 300g(1,9) Kompot 200 ml	warzywnym300g(1,9) Kompot 200 ml	warzywnym 300g(1,9) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru	warzywnym300g(1,9) Kompot 200 ml	warzywnym300g(1,9) Kompot 200 ml	warzywnym300g(1,9) Kompot 200 ml
Podwieczerek	Banan 120g Herbata 200ml	Banan 120g Herbata 200ml	Jabłko 150g Herbata 200ml	Banan 120g Herbata 200ml	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7) Cukrzyca: Bułka mleczna własnego wypieku b/c 80g (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 16.07.2026						
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	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)

					i drugą kolacją (C02/S/P/K)	
Śniadanie	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	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) Szynka gotowana z indyka 30g (1,3,6,9,10) ser twarogowy 50g (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 15 g Pasztet pieczony z warzywami własnego wyrobu 70g 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) Szynka gotowana z indyka 30g (1,3,6,9,10) ser twarogowy 50g (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) Szynka gotowana z indyka 30g (1,3,6,9,10) ser twarogowy 50g (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) Szynka gotowana z indyka 30g (1,3,6,9,10) ser twarogowy 50g (7) Sałata 25g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)
Obiad	Zupa ziemniaczana 400ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 180g (1) Gulasz z szynki duszony 150g (1) Sałatka z ogórka kiszzonego 120g Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Szynka gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 400ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 180g (1) Szynka gotowana 100g Buraczki gotowane 100g (7) Sałatka z ogórka kiszzonego 120g Kompot 200ml b/cukru	Zupa warzywna 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Szynka gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Szynka gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Szynka gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml

Podwieczerek	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)	Banan 120g Cukrzyca: Jabłko 150 g	—
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g , graham 30g(1,3,7,11) Masło 15g(7) Kiełbasa 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) Kiełbasa szynkowa 40g(1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Kiełbasa 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) Kiełbasa szynkowa 40g(1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa 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 17.07.2026						
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 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 70 g	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	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo	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	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	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

	(1,3,7,11)Masło 15 g (7)Pasta z tuńczyka 80g (4,7)Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 250ml	(4,7)Sałata 25g Herbata 250ml	graham 70 g (1,3,7,11)Masło roślinne 15 g Pasta z tuńczyka 80g (4,7)Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 250ml	(4,7)Sałata 25g Herbata 250ml	g (7)Pasta z tuńczyka 80g (4,7)Sałata 25g Herbata 250ml	g (7)Pasta z tuńczyka 80g (4,7)Sałata 25g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Placek drożdżowy własnego wypieku 80g(1,3,7)	Placek drożdżowy własnego wypieku 80g(1,3,7)
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba dorsz smażony 100g (1,3,4) Surówka z kapusty białej 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 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Ziemniaki gotowane 180g Brokuły gotowane 100g Surówka z kapusty białej 100g Kompot 200ml b/cukru	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 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 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml
Podwieczorek	Placek drożdżowy własnego wypieku 80g(1,3,7)	Placek drożdżowy własnego wypieku 80g(1,3,7)	Babka drożdżowa b/cukru 80g (1,3,7)	Babka drożdżowa b/cukru 80g(1,3,7)	Rogalik drożdżowy 100g(1,3,7) Cukrzyca: Rogalik drożdżowy b/cukru 100g(1,3,7)	—

Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g(1,3,7,11) Masło 15g (7) Serek homogenizowany 60g(7)Dżem 30g Ogórek 20g, Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Serek homogenizowany 60g(7)Dżem30g Sałata 20g, Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Serek homogenizowany 60g(7) Sałata 20g Ogórek20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Serek homogenizowany 60g(7)Dżem30g Sałata 20g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Serek homogenizowany 60g(7)Dżem30g Sałata 20g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Serek homogenizowany 60g(7)Dżem30g Sałata 20g, 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 18.07.2026						
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	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie70g (1,3,7,11)Masło15g (7) Paszтет własnego wyrobu 40g Ser	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	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)

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) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo graham30g,Pieczyw o 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					Jabłko 150g	Jabłko 150g
Obiad	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Karkówka pieczona100g Sos ciemny 125ml (1,7) Kasza jęczmienna gotowana 180g(1) Buraczki gotowane 100g(1,7) Kompot	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos jasny 125ml (1,7) Buraczki gotowane 100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Szynka gotowana 100g Kasza jęczmienna got. 180g(1) Buraczki gotowane 100g(1,7) Surówka z kapusty i jabłka	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos jasny 125ml (1,7) Buraczki gotowane 100g(1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos jasny 125ml (1,7)	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Szynka gotowana 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos jasny 125ml (1,7)

	200ml		100g Kompot b/cukru		Buraczki gotowane 100g(1,7) Kompot 200ml	Buraczki gotowane 100g(1,7) Kompot 200ml
Podwieczerek	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g	Banan 120g Cukrzyca: Jabłko 150g	
Kolacja	Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie70g (1,3,7,11) Masło15g(7) Szynka wieprzowa gotowana50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło15g(7)Szy nka wieprzowa gotowana50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczy wo graham70g (1,3,7,11)Masło roślinne15g,Szynka wieprzowa gotowana 50g(1,3,6,9,10) Pomidor 50gSałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne100g (1,3,7,11)Masło15g(7) Szynka drobiowa gotowana50g (1,3,6,9,10) Pomidor bez skóry 50g Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7)Szynk a wieprzowa gotowana50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7)Szynk a wieprzowa gotowana50g (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)	
Poniedziałek 20.07.2026						
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	Kawa z mlekiem 250ml (1,7)	Kawa z mlekiem 250ml (1,7)	Kawa z mlekiem 250ml(1,7)	Kawa z mlekiem 250ml (1,7)	Kawa z mlekiem 250ml (1,7)	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 gotowane 60g (3) Salata 25g pomidor 50g) Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka 50g (1,3,7,9,11) Jajko gotowane 60g (3) Sałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Jajko gotowane 60g (3) Szynka z indyka 50g (1,3,7,9,11) Sałata 25g pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka 50g (1,3,7,9,11) Pasta z białka jaja z koperkiem 60g (3) Sałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka 50g (1,3,7,9,11) Jajko gotowane 60g (3) Sałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka 50g (1,3,7,9,11) Jajko gotowane 60g (3) Sałata 25 g Herbata 250ml
II Śniadanie					Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)
Obiad	Zupa z białych warzyw 400ml (1,7,9) Kaszanka zasmażana 150g (1,6,7,9,10) Ziemniaki z koperkiem puree 250g (7) Kapusta kiszona zasmażana1 50g 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
Podwieczerek	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 graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Ser salami 50g (7) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Kiełbasa szynkowa 50g (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 Kiełbasa szynkowa 50g (3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Kiełbasa szynkowa 50g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Kiełbasa szynkowa 50g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(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)
Wtorek 21.07.2026						
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 z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11)	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	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	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	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

	Masło 15g (7)Pasta z sera z koperkiem 80g(7)Sałata 25g, Pomidor50g Herbata 250ml		(1,3,7,11)Masło roślinne15gPasta z sera z koperkiem 80g(7)Sałata 25g Pomidor 50 g Herbata 250ml	80g(7)Sałata 25g Herbata 250ml	koperkiem 80g(7)Sałata 25g Herbata 250ml	koperkiem 80g(7)Sałata 25g Herbata 250ml
II Śniadanie					Budyń z sokiem owocowym 150g (7)	Budyń z sokiem owocowym 150g (7)
Obiad	Rosół z makaronem 400ml (1,7,9) Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 225g (1,7)Ryż brązowy gotowany 200g Marchewka z groszkiem got.150g (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Kurczak gotowany w sosie koperkowym 225g (1,7) Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Kurczak gotowany 100g Ryż brązowy got.150g Sos koperkowy 50ml (1,7) Brokuł gotowany100g Surówka z kapusty i jabłka 100 g Kompot 200ml b/cukru	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Kurczak gotowany w sosie koperkowym 225g (1,7) Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Kurczak gotowany w sosie koperkowym 225g (1,7) Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Kurczak gotowany w sosie koperkowym 225g (1,7) Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana 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)Sałata	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	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

	25g Ogórek 25g Herbata 250ml		Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Ogórek 25g Herbata 250ml			
II Kolacja	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml
Środa 22.07.2026						
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 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	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 jaj z koperkiem 60g (3) Sałata 20 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 jaj z koperkiem 60g (3) Pomidor 50g 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 białek jaj z koperkiem 60g (3) Sałata 20 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 jaj z koperkiem 60g (3) Sałata 20 g	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 jaj z koperkiem 60g (3) Sałata 20 g Herbata 250ml
II Śniadanie					Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g	Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g

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 pryswajalnych 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 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 własnego wyrobu 40g 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 Schab pieczony z ziołami własnego wyrobu 40g Sałata 25 g Herbata 250ml	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 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 własnego wyrobu 40g Sałata 25 g Herbata 250ml
II Śniadanie					Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g (1,3,7)	Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g (1,3,7)
Obiad	Zupa ogórkowa 400ml (1,7,9)	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9)	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Pulpety gotowane 150g (1,3,7)	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9)	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Pulpety gotowane w sosie	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Pulpety gotowane w sosie

	Gołąbki w sosie pomidorowym 250g (1,3,7) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	Pulpety gotowane w sosie koperkowym 250g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Brokuły gotowane 150g Kompot 200ml	Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Brokuły gotowane 100g Kompot 200ml b/cukru	Pulpety gotowane w sosie koperkowym 250g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Brokuły gotowane 150g Kompot 200ml	koperkowym 250g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Brokuły gotowane 150g Kompot 200ml	koperkowym 250g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Brokuły gotowane 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)	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7) Cukrzyca: Bułka mleczna własnego wypieku b/cukru 80g (1,3,7)	
Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Paszтет warzywny 80g (9) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml
II Kolacja	Jogurt owocowy 150g(7) b	Jogurt owocowy 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt owocowy 150g(7)	Jogurt owocowy 150g(7)	Jogurt owocowy 150g(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)
14.07.2026	2130	83	70	30	320	34	1815	28,3
15.07.2026	2116	80	70,5	32	309	43,5	1918	29,4
16.07.2026	2170	89,9	65,1	26	332	35	2104	29
17.07.2026	2150	86,8	77,3	37	304	36	2280	29,6
18.07.2026	2088	79,5	83,1	32	283,8	21,5	1988	29,4
19.07.2026	2223	86,6	70,3	31,6	340,2	48,7	2016	31,5
20.07.2026	2139	95,2	70,3	31,5	315	54,8	1739	36,2
21.07.2026	2270	81,4	79,8	34	336	41,7	1591	31,8
22.07.2026	1954	93,64	64,8	32,14	226,16	50,8	2329	25,4
23.07.2026	2451	100,2	73,4	32,48	363,4	49,8	1597	30

Dieta łatwostrawna (D02)								
Dzień	KCAL	BIALKO (g)	TŁUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
14.07.2026	2110	82	69	28	310	32	1812	27,7
15.07.2026	2296	83,9	65,4	29,9	367	56	1870	27,2
16.07.2026	2061	82,7	54,3	26,6	335,6	36	2024	28,7
17.07.2026	1902	72,6	57,8	28,2	293,6	42	2200	23,4
18.07.2026	1948	76,1	66	29	259,6	25	2300	21,7
19.07.2026	2227	85,2	71	32	332	53	1876	24
20.07.2026	2112	91,3	72,5	34,3	290,3	57,2	1646	19,2
21.07.2026	2076	77,3	74,2	33,6	296	54,8	1596	23,3
22.07.2026	1952	94,4	53,2	27,8	254,3	49,4	1819,4	17,7
23.07.2026	2259	88,5	61	30,98	361,4	50,9	1873	26,2

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)
14.07.2026	1920	86,2	63	16,2	281	16,2	1690	30,4
15.07.2026	1870	85,7	61	16,6	273	16,6	1702	31,5
16.07.2026	1920	87	60,9	15,3	263	12,4	1578	34,2
17.07.2026	1887	75,3	59,1	16,8	276,4	23,5	2224	32,8
18.07.2026	1898	86,6	71	19	252	11,3	2160	29,2
19.07.2026	1960	88,5	62,1	17,7	292,9	38,9	1717	33,8
20.07.2026	1965	95,2	68,6	20,8	269	44,6	1697	29,7
21.07.2026	1921	78,6	73,4	21,1	263,5	39	2309	28,4
22.07.2026	1963	99,94	53,7	20,64	288,76	32,1	1911,4	29,7
23.07.2026	2114	89,4	69,7	18,68	310,6	36,8	1629	30,8

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05)								
Dzień	KCAL	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
14.07.2026	2110	82	69	28	310	32	1812	27,7
15.07.2026	2296	83,9	65,4	29,9	367	56	1870	27,2
16.07.2026	2061	82,7	54,3	26,6	335,6	36	2024	28,7
17.07.2026	1902	72,6	57,8	28,2	293,6	42	2200	23,4
18.07.2026	1948	76,1	66	29	259,6	25	2300	21,7
19.07.2026	2227	85,2	71	32	332	53	1876	24
20.07.2026	2112	91,3	72,5	34,3	290,3	57,2	1646	19,2
21.07.2026	2076	77,3	74,2	33,6	296	54,8	1596	23,3
22.07.2026	1952	94,4	53,2	27,8	254,3	49,4	1819,4	17,7
23.07.2026	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)								
DATA	KCAL	BIĄŁKO	TŁUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WĘGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
14.07.2026	1946	80,8	62,3	30,3	285,2	24,1	1654	22,3
15.07.2026	1953	81,7	47,5	25	324,5	28	1483	28,6
16.07.2026	2011	82,8	72,7	32	279,9	33	1328	25,3
17.07.2026	2296	83,9	65,4	29,9	367	56	1870	27,2
18.07.2026	2061	82,7	54,3	26,6	335,6	36	2024	28,7
19.07.2026	1902	72,6	57,8	28,2	293,6	42	2200	23,4
20.07.2026	1948	76,1	66	29	259,6	25	2300	21,7
21.07.2026	2227	85,2	71	32	332	53	1876	24
22.07.2026	2112	91,3	72,5	34,3	290,3	57,2	1646	19,2
23.07.2026	2076	77,3	74,2	33,6	296	54,8	1596	23,3

Dieta łatwostrawna dla dzieci i młodzieży (P02)								
Dzień	KCAL	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
14.07.2026	2110	82	69	28	310	32	1812	27,7
15.07.2026	2296	83,9	65,4	29,9	367	56	1870	27,2
16.07.2026	2061	82,7	54,3	26,6	335,6	36	2024	28,7
17.07.2026	1902	72,6	57,8	28,2	293,6	42	2200	23,4
18.07.2026	1948	76,1	66	29	259,6	25	2300	21,7
19.07.2026	2227	85,2	71	32	332	53	1876	24
20.07.2026	2112	91,3	72,5	34,3	290,3	57,2	1646	19,2
21.07.2026	2076	77,3	74,2	33,6	296	54,8	1596	23,3
22.07.2026	1952	94,4	53,2	27,8	254,3	49,4	1819,4	17,7
23.07.2026	2259	88,5	61	30,98	361,4	50,9	1873	26,2

