

Jadłospis dla Szpitala Powiatowego w Jarocinie 24.07.2026 - 02.08.2026

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)
24.07.2026 piątek						
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	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	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

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-żytnie 70g (1,3,7,11)Masło 15g (7)Pasztet własnego wyrobu 40g Ser salami 20 g (7) Pomidor 50g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (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 graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Szynka drobiowa gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 20g Pomidor 50g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (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) Masło 15g (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) Masło 15g (7) Szynka drobiowa gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml
II Śniadanie					Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
Obiad	Zupa brokułowa 400ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty got. z białym serem (1,7) 200g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400ml (1,7,9) Makaron pszenny got. z białym serem (1,7) 200g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400ml (1,7,9) Roladki z kurczaka gotowane 100g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka gotowana 100g	Zupa brokułowa 400ml (1,7,9) Makaron pszenny got. z białym serem (1,7) 200g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400ml (1,7,9) Makaron pszenny got. z białym serem (1,7) 200g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400ml (1,7,9) Makaron pszenny got. z białym serem (1,7) 200g Kompot 200ml

			Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru			
Podwieczerek	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Drożdżówka własnego wypieku 80 g (1,3,7) Cukrzyca: Jogurt naturalny 180g (7)	
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11)Pieczywo graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Polędwica z indyka gotowana 40 g(1,3,6,9,10)Ser tyłżycki40g (3)Pomidor50gSałata20g 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 Sałata20gHerbata250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczywo graham70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Polędwica z indyka gotowana 50 g (1,3,6,9,10)Pomidor 50g Sałata 20gHerbata250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g(7)Szynka konserwowa gotowana 30g (1,3,6,9,10) dżem 30g Sałata20gHerbata250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g(7)Szynka konserwowa gotowana 30g (1,3,6,9,10) dżem 30g Sałata20gHerbata 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 Sałata20gHerbata 250ml
II Kolacja	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
26.07.2026 niedziela						
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 graham 30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kielbasa śląska parzona 80g (1,6,7,10,9) Pomidor 50g Herbata 250ml	Kakao 250ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 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 graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Parówka z szynki gotowana 80g (1,6,7,10,9) Pomidor 50g Herbata 250ml	Kakao 250ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 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) Masło 15 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) Masło 15 g (7) Parówka z szynki gotowana 80g (1,6,7,10,9) Sałata 20g Herbata 250ml
II śniadanie					Kisiel z jabłkiem 200ml	Kisiel z jabłkiem 200ml
Obiad	Zupa rosół z makaronem 400ml (1,3,9) Udko pieczone 150g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,7,9) Udko gotowane 150g, 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 gotowane 150g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty i jabłka 100g Fasolka gotowana 80g Kompot 200ml b/cukru	Zupa rosół jarski 400ml (1,3,7,9) Udko gotowane 150g 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 gotowane 150g, 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 gotowane 150g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125g (7) Brokuły gotowane 100g (1,7) Kompot 200ml
Podwieczorek	Kisiel z jabłkiem 200ml	Kisiel z jabłkiem 200ml	Kisiel z jabłkiem 200ml	Kisiel z jabłkiem 200ml	Jabłko 150g	
Kolacja	Pieczywo graham 30g Pieczywo	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g	Pieczywo pełnoziarniste	Pieczywo pszenne 100g	Pieczywo pszenno-żytnie	Pieczywo pszenno-żytnie

	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	(1,3,7,11) Masło 15g(7) Szynka wieprzowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 200ml	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	(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	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	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)	
27.07.2026 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	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)	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 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 15g Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Pomidor 30 g	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-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g

	Salata 25g Pomidor 30 g Herbata 250ml		Herbata 250ml		(1,3,6,9,10) Salata 25g Herbata 250ml	(1,3,6,9,10) Salata 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	Barszcz ukraiński 400ml(1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g (1,3,7) Kompot 200ml	Barszcz z ziemniakami 400ml(1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g (1,3,7) Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane 180g, Ryba gotowana 80g (4) Kalafior gotowany 100g Surówka z kapusty białej i jabłka 100g Kompot b/cukru	Barszcz z ziemniakami 400ml(1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g (1,3,7) Kompot 200ml	Barszcz z ziemniakami 400ml(1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g (1,3,7) Kompot 200ml	Barszcz z ziemniakami 400ml(1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g (1,3,7) 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 pieczone 150 g	—
Kolacja	Pieczyno pszenno-żytnie 70g, graham 30g(1,3,7,11) Masło 15g(7) Ser salami 40g(7) Dżem truskawkowy 30g Pomidor 50g Ogórek 20g Herbata 250ml	Pieczyno pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka gotowana 50g(1,3,6,9,10) Dżem truskawkowy 30g Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczyno pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczyno graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Szynka gotowana 50g(1,3,6,9,10) Pomidor 50g Ogórek 20g Herbata 250ml	Pieczyno pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka gotowana 50g(1,3,6,9,10) Dżem truskawkowy 30g Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczyno pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka gotowana 50g(1,3,6,9,10) Dżem truskawkowy	Pieczyno pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka gotowana 50g(1,3,6,9,10) Dżem truskawkowy

					30gSałata 20gHerbata 250ml	30gSałata 20gHerbata 250ml 200ml
II Kolacja	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)
28.07.2026 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					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 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 owocowa 400ml(1,7,9) Kotlet mielony pieczony 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Surówka z	Zupa owocowa 400ml (1,7) Pulpety gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sałata z jogurtem naturalnym 100g (7)	Zupa z białych warzyw 400ml (1,7,9) Pulpety gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane 180g Fasolka gotowana 80g Surówka z kapusty i	Zupa owocowa 400ml (1,7) Pulpety gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sałata z jogurtem naturalnym 100g (7)	Zupa owocowa 400ml (1,7) Pulpety gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sałata z jogurtem	Zupa owocowa 400ml (1,7) Pulpety gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sałata z jogurtem

	kapusty i jabłka 120g Kompot 200ml	Sos koperkowy 125ml (1,7)Kompot 200ml	jabłka 100g Kompot b/cukru	Sos koperkowy 125ml (1,7)Kompot 200ml	naturalnym 100g (7) Sos koperkowy 125ml (1,7)Kompot 200ml	naturalnym 100g (7) Sos koperkowy 125ml (1,7)Kompot 200ml
Podwieczerek	Banan 120g Herbata 200ml	Banan 120g Herbata 200ml	Jabłko 150g Herbata 200ml	Banan 120g Herbata 200ml	Sok pomidorowy 300ml	—
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 pieczony 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	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
30.07.2026 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 zbożowa z	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z

	mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasztet pieczony z warzywami własnego wyrobu 70g Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 250ml	(1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka gotowana z indyka 30g (1,3,6,9,10) ser twarogowy 50g (7) Sałata 25g Herbata 250ml	(1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Pasztet pieczony z warzywami własnego wyrobu 70g Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 250ml	(1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka gotowana z indyka 30g (1,3,6,9,10) ser twarogowy 50g (7) Sałata 25g Herbata 250ml	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	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 250ml Herbata 250ml
II śniadanie	—	—	—	—	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)
Obiad	Zupa ogórkowa 400ml (1,7,9) Szynka pieczona 100g w sosie własnym 125g(1) Kasza jęczmienna gotowana 180g(1) Buraczki z jabłkiem gotowane 120g(7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Szynka gotowana 100g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125ml(1,7) Buraczki gotowane 120g(7) Kompot 200ml	Zupa ogórkowa 400ml(1,7,9) Szynka gotowana 100g, Kasza jęczmienna got. 180g(1) Sos koperkowy 125ml(1,7) Buraczki gotowane 120g (7) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Szynka gotowana 100g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125ml(1,7) Buraczki gotowane 120g(7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Szynka gotowana 100g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125ml(1,7) Buraczki gotowane 120g(7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Szynka gotowana 100g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125ml(1,7) Buraczki gotowane 120g(7) Kompot 200ml
Podwieczorek	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)	Budyń b/c 200g (7)	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Bułka mleczna 80g(1,3,7) Cukrzyca:	—

					Herbata 250 ml babka bez cukru 70g(1,3,7)	
Kolacja	Pieczywo pszenno- żytnie 70g , graham 30g(1,3,7,11) Masło 15g(7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,9,10)Pomido r 50g, Ogórek 20gHerbata 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)Sał ata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 40g(1,3,6,9,10)Sał ata 20g Herbata 200ml
II Kolacja	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml
31.07.2026 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	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	Zupa mleczna 250 ml(1,7) Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham70 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 białego z warzywami 60 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	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 25g Pomidor 50 g Herbata 250ml	(7)Sałata 25 g Herbata 250ml	(1,3,7,11)Masło roślinne15gPasta z sera białego z warzywami 60 g (7)Sałata 25g Pomidor 50 g Herbata 250ml	(7)Sałata 25 g Herbata 250ml	sera białego z warzywami 60 g (7)Sałata 25 g Herbata 250ml	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 gotowana120g 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 got. 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 gotowana120g 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 gotowana120g 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 gotowana120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml
Podwieczor ek	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	Jabłko 150g	
Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Jajko	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11)	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)

	pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 60g (3) Miód 15g Sałata 20 g Herbata 250ml	gotowane 60g (3) Miód 15g Sałata 25 g Herbata 250ml	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	Masło 15 g (7) Miód 15g Szynka z indyka gotowana 40g (3,6,9,10) Sałata 25 g Herbata 250ml	Masło 15 g (7) Jajko gotowane 60g (3) Miód 15g Sałata 25 g Herbata 250ml	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)
01.08.2026 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-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 25g Pomidor 50g Herbata 250ml	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

II śniadanie					Banan 120g	Banan 120g
Obiad	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Gzik100g(7)Masło 15g(7) Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Gzik100g(7)Masło15g (7) Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane 180g Gzik100g(7) Brokuł gotowany100g Surówka z marchewki i jabłka100g Kompot b/cukru	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Gzik100g(7)Masło15g (7) Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Gzik100g(7)Masło15g (7) Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Gzik100g(7)Masło15g (7) Kompot 200ml
Podwieczerek	Banan 120g	Banan 120g	Jabłko 150 g	Banan 120g	Jabłko 150 g	
Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka gotowana50g (3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka gotowana 50g (3,6,9,10) Sałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Szynka z indyka gotowana50g (3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka gotowana 50g (3,6,9,10) Sałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka gotowana 50g (3,6,9,10) Sałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka gotowana 50g (3,6,9,10) Sałata 25 g Herbata 250ml
II Kolacja	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml
02.08.2026 niedziela						
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	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	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)

			drugą kolacją (D03/P/K)		śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/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) jajko gotowane 60g (3) Salata 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) jajko gotowane 60g (3) Salata 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) jajko gotowane 60g (3) Salata25gPomidor 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) pasta z białka jaja 60g (3) Salata 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) jajko gotowane 60g (3) Salata 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) jajko gotowane 60g (3) Salata 25g Herbata 250ml
II Śniadanie					Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,9) Udziec z indyka pieczony120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Kapusta gotowana150g (7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125 ml (1,7) Buraczki gotowane150g (7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z białej kapusty i jabłka 100g Buraczki gotowane150g (7) Kompot b/cukru	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125 ml (1,7) Buraczki gotowane150g (7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125 ml (1,7) Buraczki gotowane150g (7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125 ml (1,7) Buraczki gotowane150g (7) Kompot 200ml

Podwieczerek	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (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 (1,3,7,11) Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 50g (3,6,9,10) Sałata 20g Ogórek 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 50g (3,6,9,10) Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Szynka drobiowa 50g (3,6,9,10) Sałata 20g Ogórek 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 50g (3,6,9,10) Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 50g (3,6,9,10) Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 50g (3,6,9,10) Sałata 20 g 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)

PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE:

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)
24.07.2026	2184	88,8	81,1	32	304	37	1298	31,5
25.07.2026	2116	80	70,5	32	309	43,5	1918	29,4
26.07.2026	2170	89,9	65,1	26	332	35	2104	29
27.07.2026	2150	86,8	77,3	37	304	36	2280	29,6
28.07.2026	2088	79,5	83,1	32	283,8	21,5	1988	29,4
29.07.2026	2223	86,6	70,3	31,6	340,2	48,7	2016	31,5
30.07.2026	2139	95,2	70,3	31,5	315	54,8	1739	36,2
31.07.2026	2270	81,4	79,8	34	336	41,7	1591	31,8
01.08.2026	1954	93,64	64,8	32,14	226,16	50,8	2329	25,4
02.08.2026	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)
24.07.2026	2011	82,8	72,7	32	279,9	33	1328	25,3
25.07.2026	2296	83,9	65,4	29,9	367	56	1870	27,2
26.07.2026	2061	82,7	54,3	26,6	335,6	36	2024	28,7
27.07.2026	1902	72,6	57,8	28,2	293,6	42	2200	23,4
28.07.2026	1948	76,1	66	29	259,6	25	2300	21,7
29.07.2026	2227	85,2	71	32	332	53	1876	24
30.07.2026	2112	91,3	72,5	34,3	290,3	57,2	1646	19,2
31.07.2026	2076	77,3	74,2	33,6	296	54,8	1596	23,3
01.08.2026	1952	94,4	53,2	27,8	254,3	49,4	1819,4	17,7
02.08.2026	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)
24.07.2026	1886	87,7	70,7	19,1	256	13,5	1521	33,5
25.07.2026	1870	85,7	61	16,6	273	16,6	1702	31,5
26.07.2026	1920	87	60,9	15,3	263	12,4	1578	34,2
27.07.2026	1887	75,3	59,1	16,8	276,4	23,5	2224	32,8
28.07.2026	1898	86,6	71	19	252	11,3	2160	29,2
29.07.2026	1960	88,5	62,1	17,7	292,9	38,9	1717	33,8
30.07.2026	1965	95,2	68,6	20,8	269	44,6	1697	29,7
31.07.2026	1921	78,6	73,4	21,1	263,5	39	2309	28,4
01.08.2026	1963	99,94	53,7	20,64	288,76	32,1	1911,4	29,7
02.08.2026	2114	89,4	69,7	18,68	310,6	36,8	1629	30,8

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05)								
Dzień	KCAL	BIALKO (g)	TŁUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
24.07.2026	2011	82,8	72,7	32	279,9	33	1328	25,3
25.07.2026	2296	83,9	65,4	29,9	367	56	1870	27,2
26.07.2026	2061	82,7	54,3	26,6	335,6	36	2024	28,7
27.07.2026	1902	72,6	57,8	28,2	293,6	42	2200	23,4
28.07.2026	1948	76,1	66	29	259,6	25	2300	21,7
29.07.2026	2227	85,2	71	32	332	53	1876	24
30.07.2026	2112	91,3	72,5	34,3	290,3	57,2	1646	19,2
31.07.2026	2076	77,3	74,2	33,6	296	54,8	1596	23,3
01.08.2026	1952	94,4	53,2	27,8	254,3	49,4	1819,4	17,7
02.08.2026	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	BIAŁKO	TŁUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WĘGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
24.07.2026	1946	80,8	62,3	30,3	285,2	24,1	1654	22,3
25.07.2026	1953	81,7	47,5	25	324,5	28	1483	28,6
26.07.2026	2011	82,8	72,7	32	279,9	33	1328	25,3
27.07.2026	2296	83,9	65,4	29,9	367	56	1870	27,2
28.07.2026	2061	82,7	54,3	26,6	335,6	36	2024	28,7
29.07.2026	1902	72,6	57,8	28,2	293,6	42	2200	23,4
30.07.2026	1948	76,1	66	29	259,6	25	2300	21,7
31.07.2026	2227	85,2	71	32	332	53	1876	24
01.08.2026	2112	91,3	72,5	34,3	290,3	57,2	1646	19,2
02.08.2026	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)
24.07.2026	2011	82,8	72,7	32	279,9	33	1328	25,3
25.07.2026	2296	83,9	65,4	29,9	367	56	1870	27,2
26.07.2026	2061	82,7	54,3	26,6	335,6	36	2024	28,7
27.07.2026	1902	72,6	57,8	28,2	293,6	42	2200	23,4
28.07.2026	1948	76,1	66	29	259,6	25	2300	21,7
29.07.2026	2227	85,2	71	32	332	53	1876	24
30.07.2026	2112	91,3	72,5	34,3	290,3	57,2	1646	19,2
31.07.2026	2076	77,3	74,2	33,6	296	54,8	1596	23,3
01.08.2026	1952	94,4	53,2	27,8	254,3	49,4	1819,4	17,7
02.08.2026	2259	88,5	61	30,98	361,4	50,9	1873	26,2

