

Jadłospis dla Szpitala Powiatowego w Jarocinie 03.08.-12.08.2026

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*

Poniedziałek 03.08.2026

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-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka gotowana 50g (1,3,7,9,11) Jajko gotowane 60g(3) Sałata 25g pomidor 50g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka gotowana 50g (1,3,7,9,11) Jajko gotowane 60g(3) sałata 25g	Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Szynka gotowana 50g (1,3,7,9,11) Jajko gotowane	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka gotowana 50g (1,3,7,9,11) Pasta z białka jaja z koperkiem 60g(3) sałata 25g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka gotowana 50g (1,3,7,9,11) Sałata 25g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka gotowana 50g (1,3,7,9,11)

	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	60g(3)Sałata 25g pomidor 50g Herbata 250ml	Herbata 250 ml	Jajko gotowane 60g(3)sałata 25g Herbata 250 ml	Jajko gotowane 60g(3)sałata 25g Herbata 250 ml
II Śniadanie					Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml
Obiad	Zupa z białych warzyw 400ml(1,7,9) Kotlet mielony pieczony 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot 200ml	Zupa kalafiorowa 400ml (1,7,9) Pulpety drobiowe 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 kalafiorowa 400ml (1,7,9) Pulpety drobiowe gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane 180g Fasolka gotowana 80g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/c 200ml	Zupa kalafiorowa 400ml (1,7,9) Pulpety drobiowe 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 kalafiorowa 400ml (1,7,9) Pulpety drobiowe 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 kalafiorowa 400ml (1,7,9) Pulpety drobiowe gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Sałata z jogurtem naturalnym 100g (7)Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml
Podwieczorek	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Bułka mleczna własnego wypieku bez cukru 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Kefir 200ml(7)	

Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka 50g (3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka 50g (3,6,9,10) Sałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Szynka z indyka 50g (3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka z indyka 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 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 50g (3,6,9,10) Sałata 25 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)
Wtorek 04.08.2026						
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 sera z koperkiem 80g (7) Sałata 25g,	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 35gPieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15gPasta 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	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

	Pomidor 50g Herbata 250ml				80g(7) Sałata 25g Herbata 250ml	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 gotowane 100g (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Kurczak gotowany w sosie koperkowym 225 g (1,7) Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana 100g (7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Kurczak gotowany 100g Ryż brązowy gotowany 150g Sos koperkowy 50ml (1,7) Brokuł gotowany 100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/c 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Kurczak gotowany w sosie koperkowym 225 g (1,7) Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana 100g (7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Kurczak gotowany w sosie koperkowym 225 g (1,7) Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana 100g (7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Kurczak gotowany w sosie koperkowym 225 g (1,7) Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana 100g (7) 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)	Jabłko 150g	
Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szyńka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Ogórek 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szyńka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Szyńka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Ogórek 25g	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szyńka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szyńka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szyńka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml

			Herbata 250ml			
II Kolacja	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml
Środa 05.08.2026						
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
Obiad	Zupa ziemniaczana 400ml (1,7,9)	Zupa warzywna 400ml (1,7,9)	Zupa ziemniaczana 400ml (1,7,9)	Zupa warzywna 400ml (1,7,9)	Zupa warzywna 400ml (1,7,9)	Zupa warzywna 400ml (1,7,9)

	Kasza jęczmienna 180g(1) Szyńka pieczona 100g w sosie własnym 125g(1) Sałatka z ogórka kiszzonego 120g Kompot 200ml	Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Szyńka gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml	Kasza jęczmienna got. 180g (1) Szyńka gotowana 100g Buraczki gotowane 100g(7) Sałatka z ogórka kiszzonego 120g Kompot b/cukru 200ml	Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Szyńka gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml	Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Szyńka gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml	Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Szyńka gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml
Podwieczorek	Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g	Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g	Jogurt naturalny 180g (7) Jabłko 180g	Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7) Cukrzyca: Bułka mleczna własnego wypieku b/c 80g (1,3,7)	
Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno- żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Sałata 20 g Papryka 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Papryka 20g Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml

II Kolacja	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)
Czwartek 06.08.2026						
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) Schab pieczony z ziołami własnego wyrobu 40gSałata 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 40gSałata 25 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml(1,7) Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15g Schab pieczony z ziołami własnego wyrobu 40gSałata 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 40gSałata 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 40gSałata 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 40gSałata 25 g Herbata 250ml
II Śniadanie					Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g (1,3,7)	Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g (1,3,7)

Obiad	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Gołąbki w sosie pomidorowym 250g (1,3,7) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Pulpety drobiowe gotowane w sosie koperkowym 250g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Brokuły gotowane 150g Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Pulpety drobiowe gotowane 150g (1,3,7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Brokuły gotowane 100g Kompot b/cukru 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Pulpety drobiowe gotowane w sosie koperkowym 250g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Brokuły gotowane 150g Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Pulpety drobiowe gotowane w sosie koperkowym 250g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Brokuły gotowane 150g Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Pulpety drobiowe gotowane w sosie 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)	Jabłko 180 g	
Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasztet warzywny 80g (9) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szyńka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Szyńka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szyńka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szyńka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szyńka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml

II Kolacja	Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru
Piątek 07.08.2026						
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 sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25g Pomidor 50 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7)Sałata 25 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml(1,7) Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15gPasta z sera białego z warzywami 60 g (7)Sałata 25g Pomidor 50 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7)Sałata 25 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7)Sałata 25 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7)Sałata 25 g Herbata 250ml
II Śniadanie					Placek drożdżowy własnego wypieku 100g(1,3)	Placek drożdżowy własnego wypieku 100g(1,3)

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 szynkowa40g (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 szynkowa40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Herbata 250 ml	Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15g Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10)Sałata 25g Pomidor50g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa40g (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 szynkowa40g (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 szynkowa40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Herbata 250 ml
II Śniadanie					Banan 120g Cukrzyca: Jabłko 150g	Banan 120g
Obiad	Zupa brokułowa 400ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty gotowany z białym serem gotowany (1,7)200g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400ml (1,7,9) Makaron pszenny gotowany z białym serem gotowany (1,7)200g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400 ml (1,7,9) Roladki z kurczaka gotowane 100g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka gotowana 100g	Zupa brokułowa 400ml (1,7,9) Makaron pszenny gotowany z białym serem gotowany (1,7)200g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400ml (1,7,9) Makaron pszenny gotowany z białym serem gotowany (1,7)200g	Zupa brokułowa 400ml (1,7,9) Makaron pszenny gotowany z białym serem gotowany (1,7)200g

			Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru		Kompot 200ml	Kompot 200ml
Podwieczorek	Banan 120g	Banan 120g	Jabłko 150 g	Banan 120g	Jogurt naturalny 150g(7)	
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 50gSałata 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
Niedziela 09.08.2026						
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 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11)Masło 15g (7) Kiełbasa śląska parzona 80g(1,3,6,7,9,10) jajko	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki gotowana 70g	Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70g (1,3,7,11)Masło roślinne15g	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Parówka z szynki gotowana 70g	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)

	gotowane 60g(3)Sałata 25g Pomidor 50g Herbata 250ml	(1,3,6,7,9,10) jajko gotowane 60g(3)Sałata 25g Herbata 250ml	Parówka z szynki gotowana 70g (1,3,6,7,9,10) jajko gotowane 60g(3)Sałata25gPomidor 50g Herbata 250ml	(1,3,6,7,9,10) Pasta z białka jaja 60g (3) Sałata 25g Herbata 250ml	Parówka z szynki gotowana 70g (1,3,6,7,9,10) jajko gotowane 60g(3)Sałata 25g Herbata 250ml	Parówka z szynki gotowana 70g (1,3,6,7,9,10) jajko gotowane 60g(3) Sałata 25g Herbata 250ml
II Śniadanie					Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml
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
Podwieczorek	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Banan 120g Cukrzyca: Jabłko 150g	
Kolacja	Pieczywo graham 30 g (1,3,7,11) Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 50g	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne15g	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka

	g(7)Szynka drobiowa 50g(3,6,9,10) Sałata 20gOgórek 50gHerbata 250ml	(3,6,9,10)Sałata 20 g Herbata 250ml	Szynka drobiowa 50g (3,6,9,10) Sałata 20g Ogórek50gHerbata 250ml	50g (3,6,9,10)Sałata 20 g Herbata 250ml	drobiowa 50g (3,6,9,10)Sałata 20 g Herbata 250ml	drobiowa 50g (3,6,9,10)Sałata 20 g Herbata 250ml
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)
Poniedziałek 10.08.2026						
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 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	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)Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica drobiowa 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 15 g Jajko 50 g (3) Polędwica drobiowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Papryka 20 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 15 g (7)Pasta z białek 60 g (3) Polędwica drobiowa 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 15 g (7)Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica drobiowa 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 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 białej 100g 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 200g Brokuły gotowane 100g 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) Ser salami 40g (7), dżem truskawkowy 30g Pomidor 50g Ogórek 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka gotowana 50 g(1,3,6,9,10) dżem truskawkowy 30g Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Szynka gotowana 50 g(1,3,6,9,10) pomidor 50g Ogórek 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka gotowana 50 g(1,3,6,9,10) dżem truskawkowy 30g Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka gotowana 50 g(1,3,6,9,10) dżem truskawkowy 30g Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka gotowana 50 g(1,3,6,9,10) dżem truskawkowy 30g Sałata 20g Herbata 250ml
II Kolacja	Kefir 200ml	Kefir 200ml	Kefir 200ml	Kefir 200ml	Kefir 200ml	Kefir 200ml

Wtorek 11.08.2026						
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 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) 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 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 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), 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), 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	Zupa barszcz z makaronem 400ml (1,3,6,7,9), pulpety gotowane w sosie koperkowym 300g (1,7), ziemniaki gotowane z	Zupa warzywna (1,3) Pulpety gotowane z mięsa drobiowego 100g (1,3) Ziemniaki gotowane 200g kalafior gotowany 100g Surówka z	Zupa barszcz z makaronem 400ml (1,3,6,7,9), pulpety gotowane w sosie koperkowym 300g (1,7), ziemniaki gotowane z	Zupa barszcz z makaronem 400ml (1,3,6,7,9), pulpety gotowane w sosie	Zupa barszcz z makaronem 400ml (1,3,6,7,9), pulpety gotowane w sosie

	gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kalafior gotowany100gKompot 200ml	koperkiem 250g (7), sałata z jogurtem naturalnym 100g (7), kompot 200ml	kapusty i jabłka 100g kompot b/cukru 200ml	koperkiem 250g (7), sałata z jogurtem 100g (7), kompot 200ml	koperkowym 300g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7), sałata z jogurtem 100g (7), kompot 200ml	koperkowym 300g (1,7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7), sałata z jogurtem 100g (7), kompot 200ml
Podwieczorek	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 12.08.2026						
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 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) Dorsz gotowany 100g Ziemniaki 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) Dorsz gotowany 100g Ziemniaki got. z koperkiem 200g Brokuły gotowane100g Surówka z kapusty z jabłkiem100g Kompot b/cukru 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Dorsz gotowany 100g Ziemniaki 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) Dorsz gotowany 100g Ziemniaki 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) Dorsz gotowany 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchewka gotowana 120g (1,7)Kompot 200ml

Podwieczorek	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 białka 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 bez dodatku cukru 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml

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)								
DATA	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
3.08.2026	2296	88,2	71,2	31,7	354,2	48,7	2016	32,7
4.08.2026	2212	98,27	71,32	31,79	327,77	55,03	2296,7	37,85
5.08.2026	2129	78,5	77,3	32,2	300,2	46,2	2375	23,9
6.08.2026	2414	93,64	78,8	34,14	358,16	50,8	2129,4	32,4
7.08.2026	2451	100,2	73,4	32,48	363,4	49,8	1597	30
8.08.2026	2184	91,97	71,72	32,69	321,47	54,23	2437,7	32,95
9.08.2026	2025	91,24	69	29,44	286,66	46,1	2229,4	29,1
10.08.2026	2352	100,9	88,16	35,38	305,57	12,45	2439,78	36,1
11.08.2026	2010	81,61	57,88	34,03	306,88	40,49	2175,89	37,94
12.08.2026	2351	88,27	72,07	33,61	358,19	57,62	2809,38	38,25

Dieta łatwostrawna (D02)								
DATA	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
3.08.2026	2300	86,8	71,9	32,1	346	53	1876	25,2
4.08.2026	2185	94,37	73,52	34,59	303,07	57,43	2203,7	20,85
5.08.2026	2149	78,9	75,1	33,7	310	54,8	1596	24,5
6.08.2026	2211	94,94	67,2	31,24	331,16	52,3	1819,4	27,7
7.08.2026	2259	88,5	61	30,98	361,4	50,9	1873	26,2
8.08.2026	2007	79,87	61,72	27,29	304,77	54,03	2803,7	26,85
9.08.2026	1973	81,44	60,6	27,94	296,16	45,7	2325,4	23,1
10.08.2026	2400	98,8	79	35,38	346,4	34	2098	25,9
11.08.2026	1974	85,07	69,02	32,29	280,77	26,13	1808,7	25,45
12.08.2026	2036	80,2	62,2	27,02	300,7	47,8	2050	17,8

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)								
DATA	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
3.08.2026	2033	90,1	63	17,8	306,9	38,9	1717	35
4.08.2026	2038	98,27	69,62	21,09	281,77	44,83	2254,7	31,35
5.08.2026	1994	80,2	74,3	21,2	277,5	39	2309	29,6
6.08.2026	2063	99,94	68,7	20,64	288,76	32,1	1911,4	29,7
7.08.2026	2114	89,4	69,7	18,68	310,6	36,8	1629	30,8
8.08.2026	1888	80,27	67,52	17,09	268,37	26,03	2542,7	34,65
9.08.2026	1973	89,04	75,3	19,24	262,26	32	2221,4	29,1
10.08.2026	2060	95,3	66,1	20,08	302,3	38,9	1793	33,8
11.08.2026	2038	98,27	69,62	21,09	281,77	44,83	2254,7	31,35
12.08.2026	2043	82	69,6	19,12	292,2	63,8	2340	29,2

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05)								
DATA	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
3.08.2026	2300	86,8	71,9	32,1	346	53	1876	25,2
4.08.2026	2185	94,37	73,52	34,59	303,07	57,43	2203,7	20,85
5.08.2026	2149	78,9	75,1	33,7	310	54,8	1596	24,5
6.08.2026	2211	94,94	67,2	31,24	331,16	52,3	1819,4	27,7
7.08.2026	2259	88,5	61	30,98	361,4	50,9	1873	26,2
8.08.2026	2007	79,87	61,72	27,29	304,77	54,03	2803,7	26,85
9.08.2026	1973	81,44	60,6	27,94	296,16	45,7	2325,4	23,1
10.08.2026	2400	98,8	79	35,38	346,4	34	2098	25,9
11.08.2026	1974	85,07	69,02	32,29	280,77	26,13	1808,7	25,45
12.08.2026	2036	80,2	62,2	27,02	300,7	47,8	2050	17,8

Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji (C02)								
DATA	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
3.08.2026	2227	85,2	71	32	332	53	1876	24
4.08.2026	2112	91,3	72,5	34,3	290,3	57,2	1646	19,2
5.08.2026	2076	77,3	74,2	33,6	296	54,8	1596	23,3
6.08.2026	2103	87,2	63,6	29,1	320	50,5	1706	27,7
7.08.2026	2159	81,7	57	28,6	352	50,9	1797	26,2
8.08.2026	1934	76,8	60,7	27	292	53,8	2246	25,2
9.08.2026	1865	73,7	57	25,8	285	43,9	2212	23,1
10.08.2026	2400	98,8	79	35,38	346,4	34	2098	25,9
11.08.2026	1974	85,07	69,02	32,29	280,77	26,13	1808	25,45
12.08.2026	2036	80,2	62,2	27,02	300,7	47,8	2050	17,8

Dieta łatwostrawna dla dzieci i młodzieży (P02)								
DATA	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
3.08.2026	2300	86,8	71,9	32,1	346	53	1876	25,2
4.08.2026	2185	94,37	73,52	34,59	303,07	57,43	2203,7	20,85
5.08.2026	2149	78,9	75,1	33,7	310	54,8	1596	24,5
6.08.2026	2211	94,94	67,2	31,24	331,16	52,3	1819,4	27,7
7.08.2026	2259	88,5	61	30,98	361,4	50,9	1873	26,2
8.08.2026	2007	79,87	61,72	27,29	304,77	54,03	2803,7	26,85
9.08.2026	1973	81,44	60,6	27,94	296,16	45,7	2325,4	23,1
10.08.2026	2400	98,8	79	35,38	346,4	34	2098	25,9
11.08.2026	1974	85,07	69,02	32,29	280,77	26,13	1808,7	25,45
12.08.2026	2036	80,2	62,2	27,02	300,7	47,8	2050	17,8

