

Jadłospis dla Szpitala Powiatowego w Jarocinie 13.08.-22.08.2026

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*

Czwartek 13.08.2026

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 cięży lub w okresie laktacji z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
Śniadanie	Zupa mleczna 350ml(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)Szynka konserwowa40g(3,6, 9,10) Sałata 25g, Pomidor 30g	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka konserwowa40g(3,6, 9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 350ml(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 15 g (7)Szynka konserwowa40g(3,6,	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka konserwowa40g(3,6, 9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka konserwowa40g(3,6, 9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka konserwowa40g(3,6, 9,10) Sałata 25g Herbata 250ml

	Herbata 250ml		9,10) Sałata 25g, pomidor 30g Herbata 250ml			
II Śniadanie	—	—	—	—	Kisiel z owocami 200ml	Kisiel z owocami 200ml
Obiad	Zupa warzywna 400ml(1,3) Udko pieczone 150g(1,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Surówka z marchewki 100g Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9), udko gotowane 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 200g (7), buraczki gotowane 200ml (1,7), kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml(1,3) Udko gotowane 150g(1,7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Buraczki gotowane 100g Kompot b/cukru	Zupa warzywna 400ml (1,7,9), udko gotowane 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 200g (7), buraczki gotowane 200ml (1,7), kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9), udko gotowane 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 200g (7), buraczki gotowane 200ml (1,7), kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9), udko gotowane 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 200g (7), buraczki gotowane 200ml (1,7), kompot 200ml
Podwieczerek	Kisiel z owocami 200ml	Kisiel z owocami 200ml	Kisiel bez cukru z owocami 200ml	Kisiel z owocami 200ml	Sok warzywny 300ml	—
Kolacja	Pieczywo pszenno- żytnie 70g, graham 30g(1,3,7,11) Masło 15g(7) Kiełbasa szynkowa 50g(1,3,9) Pomidor 50g, Ogórek 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno - żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 50g(1,3,9) Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Kiełbasa szynkowa 50g(1,3,9) Sałata 20 g Ogórek 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 50g(1,3,9) Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno - żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 50g(1,3,9) Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno - żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 50g(1,3,9) Sałata 20 g Herbata 200ml
II Kolacja	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7) 200ml	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)
Piątek 14.08.2026						
Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem	Z ograniczeniem łatwo	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży

	i drugą kolacją (D01/P/K)	i drugą kolacją (D02/P/K)	przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	laktacji z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
Śniadanie	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno- żytnie 70 g (1,3,7,11)Masło 15g(7)Pasta twarogowa 60g(7)Sałata 25g Ogórek 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Pasta twarogowa 60g(7)Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło roślinne 15g Pasta twarogowa 60g(7)Sałata 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Pasta twarogowa 60g(7)Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Pasta twarogowa 60g(7)Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Pasta twarogowa 60g(7)Sałata 25g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Jabłko pieczone 180g	Jabłko pieczone 180g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba pieczona dorsz 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Surówka z kapusty białej 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba gotowana dorsz 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Marchewka gotowana 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa ryżem 400ml(1,7,9) Ryba gotowana dorsz 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Fasolka gotowana 80g Kompot b/cukru	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba gotowana dorsz 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Marchewka gotowana 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba gotowana dorsz 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Marchewka gotowana 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba gotowana dorsz 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Marchewka gotowana 150g Kompot 200ml 200ml

Podwieczorek	Jabłko pieczone 180g	Jabłko pieczone 180g	Jabłko pieczone 180g	Jabłko pieczone 180g	Drożdżówka własnego wypieku 80 g (1,3,7) Cukrzyca: jogurt naturalny 150g (7)	—
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g(1,3,7,11)Masło 15g(7)Ser topiony 40g(7) Pomidor 50g, Sałata 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Jajko gotowane 60g(3)Sałata 20gHerbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło roślinne 15gJajko gotowane 60g(3) Pomidor 50g Sałata 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Pasta z białek jaj 60g(3)Sałata 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Jajko gotowane 60g(3)Sałata 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Jajko gotowane 60g(3)Sałata 20gHerbata 200ml
II Kolacja	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)	Owsianka z owocami 150g(1,7)
Sobota 15.08.2026						
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 zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) (1,7)Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11)Masło 15 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)kiełbasa szynkowa 40g (1,3,9)Dżem	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) (1,7)Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)kiełbasa szynkowa 40g (1,3,9)Dżem	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)kiełbasa szynkowa 40g (1,3,9)Dżem	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)kiełbasa szynkowa 40g (1,3,9)Dżem

	(7)Ser salami 40g(7) Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 250ml	truskawkowy 30g Sałata 20 g Herbata 250ml	(1,3,7,11)ser salami 40g(7)Masło roślinne 15 g Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 250ml	truskawkowy 30g Sałata 20 g Herbata 250ml	truskawkowy 30g Sałata 20 g Herbata 250ml	truskawkowy 30g Sałata 20 g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Babka drożdżowa 60g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa 60g (1,3,7) Herbata 200ml
Obiad	Zupa fasolowa 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Gzik 100 g (7) Masło 15g(7) Kompot 200ml	Zupa krupnik 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Gzik 100 g (7) Masło 15g(7) Kompot 200ml	Zupa krupnik 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane 200g Gzik 100 g (7) Brokuł gotowany 100g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot b/cukru	Zupa krupnik 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Gzik 100 g (7) Masło 15g(7) Kompot 200ml	Zupa krupnik 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Gzik 100 g (7) Masło 15g(7) Kompot 200ml	Zupa krupnik 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Gzik 100 g (7) Masło 15g(7) Kompot 200ml
Podwiecz- rek	Babka drożdżowa 60g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa 60g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa bez cukru 60g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa 60g (1,3,7) Herbata 200ml	Jabłko 150 g	—
Kolacja	Pieczywo pszenno – żytnie 70g, graham 30g(1,3,7,11)Masło 15g (7)Polędwica drobiowa50g (1,3,6,9,10)Pomidor 50gHerbata 200ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Polędwica drobiowa50g (1,3,6,9,10)Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70g (1,3,7,11)Masło roślinne 15g Polędwica drobiowa50g (1,3,6,9,10)Pomidor 50g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Polędwica drobiowa50g (1,3,6,9,10)Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Polędwica drobiowa50g (1,3,6,9,10)Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Polędwica drobiowa50g (1,3,6,9,10)Sałata 20g Herbata 200ml 200ml

II Kolacja	Sok warzywny 300 ml	Sok warzywny 300 ml	Sok warzywny 300 ml	Sok warzywny 300 ml	Sok warzywny 300 ml	Sok warzywny 300 ml
Niedziela 16.08.2026						
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 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kiełbasa śląska parzona 80g(1,3,6,9,10), Pomidor 50g Herbata 250ml	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Kakao 250ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Parówka z szynki 70g(1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
Obiad	Zupa brokułowa 400ml(1,3,7,9) Szynka pieczona 100g Ziemniaki gotowane 200g Sos pieczeniowy 125ml (1,7) Buraczki	Zupa rosół jarski 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Szynka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Buraczki	Zupa brokułowa 400ml(1,3,7,9) Szynka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g(7) Buraczki gotowane	Zupa rosół jarski 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Szynka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Buraczki	Zupa rosół jarski 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Szynka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Buraczki	Zupa rosół jarski 400ml(1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Szynka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7) Buraczki

	gotowane 150g(1,7) Kompot 200ml	gotowane 150g(1,7) Kompot 200ml	150g(1,7) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml	gotowane 150g(1,7) Kompot 200ml	gotowane 150g(1,7) Kompot 200ml	gotowane 150g(1,7) Kompot 200ml
Podwieczorek	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Owsianka z owocami 150g(1,7)	—
Kolacja	Pieczywo pszenno- żytnie 70g, graham 30g(1,3,7,11) Masło 15g(7) Szynka drobiowa 50g(1,3,6,9,10) Sałat a 25g Papryka 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szynka drobiowa 50g(1,3,6,9,10) Sałat a 25g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Szynka drobiowa 50g(1,3,6,9,10) Sałat a 25g Papryka 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szynka drobiowa 50g(1,3,6,9,10) Sałat a 25g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szynka drobiowa 50g(1,3,6,9,10) Sałat a 25g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szynka drobiowa 50g(1,3,6,9,10) Sałat a 25g Herbata 200ml
II Kolacja	Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru	Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru
Poniedziałek 17.08.2026						
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	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo

	graham 30 g, Pieczywo pszenno- żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Pomidor30 g Herbata 250ml	pszenno-żytnie100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15gJajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25gPomidor 30 g Herbata 250ml	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	pszenno-żytnie100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	pszenno-żytnie100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml 60g (1,3,7)
Obiad	Zupa z soczewicy 400ml (1,7,9) Wątróbka smażona z cebulką 100g (1,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Surówka z kapusty kiszanej i jabłka 100g Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Marchewka gotowana120g (1,7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane 200g Brokuły gotowane100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Marchewka gotowana120g (1,7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Marchewka gotowana120g (1,7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Marchewka gotowana120g (1,7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml
Podwieczo rek	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka bez cukru własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Jabłko 150 g	—
Kolacja	Pieczywo pszenno- żytnie 70g, graham	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g	Pieczywo pełnoziarniste	Pieczywo pszenne 100 g	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g

	30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Ser salami 40g (7) Dżem truskawkowy 30g Pomidor 50g Ogórek 20g Herbata 250ml	(1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka gotowana 50g (1,3,6,9,10) Dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15gSzynka gotowana 50 g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Ogórek 20gHerbata 250ml	(1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka gotowana 50g (1,3,6,9,10) Dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	(1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka gotowana 50g (1,3,6,9,10) Dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	(1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka gotowana 50g (1,3,6,9,10) Dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml
II Kolacja	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)
Wtorek 18.08.2026						
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) Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku80g (7) Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15gPasta z sera białego i z rzodkiewki 80g (7) 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) Pasta z sera białego i koperku80g (7) Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku80g (7) Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku80g (7) Sałata 20g Herbata 250ml

II Śniadanie	—	—	—	—	Jogurt naturalny 150g (7) Herbata 200ml	Jogurt naturalny 150g (7) Herbata 200ml
Obiad	Zupa ziemniaczana 400ml(1,7,9) Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 150g (1) Kasza jęczmienna gotowana(1) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot 200 ml	Zupa ziemniaczana 400ml(1,7,9) Schab gotowany 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Brokuły gotowane100g (1,7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400 ml (1,7,9) Schab gotowany 100g Ziemniaki gotowane 200g kalafior gotowany100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru	Zupa ziemniaczana 400ml(1,7,9) Schab gotowany 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Brokuły gotowane100g (1,7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 400ml(1,7,9) Schab gotowany 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Brokuły gotowane100g (1,7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 400ml(1,7,9) Schab gotowany 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Brokuły gotowane100g (1,7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml
Podwieczerek	Jogurt naturalny 150g (7) Herbata 200ml	Jogurt naturalny 150g (7) Herbata 200ml	Jogurt naturalny 150g (7) Herbata 200ml	Jogurt naturalny 150g (7) Herbata 200ml	Banan 120g Cukrzyca –Jabłko 180g	—
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	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
Środa 19.08.2026						
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	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem	Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji z dodatkowym drugim	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem

			z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	i drugą kolacją (D05/P/K)	śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	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) Salata 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- warzywnym 300g (1,9) Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron gotowany pszenny z sosem mięsno- warzywnym300g (1,9)) Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron gotowany pełnoziarnisty z sosem mięsno- warzywnym 300g (1,9) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron gotowany pszenny z sosem mięsno- warzywnym300g (1,9)) Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron gotowany pszenny z sosem mięsno- warzywnym300g (1,9)) Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron gotowany pszenny z sosem mięsno- warzywnym300g (1,9)) Kompot 200 ml
Podwieczo rek	Banan 120g Herbata 200ml	Banan 120g Herbata 200ml	Jabłko 150g Herbata 200ml	Banan 120g Herbata 200ml	Drożdżówka 80 g (1,3,7)	—

					Cukrzyca: Babka bez cukru 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 20.08.2026						
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 mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11)Masło 15g (7)Pasztet pieczony	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	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g	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	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	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

	z warzywami własnego wyrobu 70g Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 250ml	30g (1,3,6,9,10)ser twarogowy 50g (7) Sałata 25g Herbata 250ml	(1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Pasztet pieczony z warzywami własnego wyrobu 70g Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 250ml	(1,3,6,9,10)ser twarogowy 50g (7) Sałata 25g Herbata 250ml	30g (1,3,6,9,10)ser twarogowy 50g (7) Sałata 25g Herbata 250ml	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 rosół z makaronem 400ml(1,3,9) Sos potrawkowy 125ml(1,7) Udko gotowane 150g Ryż brązowy gotowany 200g Marchewka z groszkiem gotowane 100g (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,3,9) Sos koperkowy 125ml(1,7) Udko gotowane 150g Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana 120g(1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,3,9) Sos koperkowy 125ml(1,7) Udko gotowane 150g Ryż brązowy gotowany 180g Brokuły gotowane 100 g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,3,9) Sos koperkowy 125ml(1,7) Udko gotowane 150g Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana 120g(1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,3,9) Sos koperkowy 125ml(1,7) Udko gotowane 150g Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana 120g(1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml(1,3,9) Sos koperkowy 125ml(1,7) Udko gotowane 150g Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana 120g(1,7) Kompot 200ml
Podwieczorek	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)	Jabłko pieczone 180 g	—
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g , graham 30g(1,3,7,11) Masło 15g(7) Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,9,10) Pomidor	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	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

	50g, Ogórek 20gHerbata 200ml		Kiełbasa szynkowa 40g(1,3,6,9,10)Sałat a 20 g Ogórek 20 g			
II Kolacja	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml
Piątek 21.08.2026						
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)Pasta z tuńczyka 80g (4,7)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)Pasta z tuńczyka 80g (4,7)Sałata 25g 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 tuńczyka 80g (4,7)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)Pasta z tuńczyka 80g (4,7)Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Pasta z tuńczyka 80g (4,7)Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Pasta z tuńczyka 80g (4,7)Sałata 25g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml

Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml(1,3, 7,9) Śledź ze śmietaną 300g (4,7)Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7)Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml(1,3, 7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4)Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7)Kalafior gotowany 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml(1,3, 7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (4) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kalafior gotowany 150g Kompot b/cukru	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml(1,3, 7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4)Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7)Kalafior gotowany 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml(1,3, 7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4)Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7)Kalafior gotowany 150g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml(1,3, 7,9) Ryba gotowana Miruna 100g (1,3,4)Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7)Kalafior gotowany 150g Kompot 200ml
Podwieczerek	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 pszenno-żytnie 70g , graham 30g(1,3,7,11) Masło 15g(7) Jajko gotowane 60g (3) Pomidor 50g, Sałata 20g Miód 15g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60g (3) Sałata 20g Miód 15g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Jajko gotowane 60g (3) Pomidor 50g, Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z białek jaj 60g (3) Sałata 20g Miód 15g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60g (3) Sałata 20g Miód 15g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60g (3) Sałata 20g Miód 15g 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 22.08.2026						
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	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem	Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji z dodatkowym drugim	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem

			z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	i drugą kolacją (D05/P/K)	śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	i drugą kolacją (P02/S/K)
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno- żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Ser salami 40g (7) Dżem 30g Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Dżem 30g kiełbasa szynkowa 40g (1,7,6,9,10) Sałata 20 g Herbata 250ml	Kawa zbożowa 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 (1,7,6,9,10) Pomidor 50gSałata 20 g Herbata 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Dżem 30g kiełbasa szynkowa 40g (1,7,6,9,10) Sałata 20 g Herbata 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Dżem 30g kiełbasa szynkowa 40g (1,7,6,9,10) Sałata 20 g Herbata 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Dżem 30g kiełbasa szynkowa 40g (1,7,6,9,10) Sałata 20 g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Babka drożdżowa własnego wypieku 100g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa własnego wypieku100g (1,3,7) Herbata 200ml
Obiad	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (1,7,9) Makaron razowy gotowany z białym serem 250g (1,3,7) Kompot 200ml	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (1,7,9) Makaron pszenny gotowany z białym serem 250g (1,3,7) Kompot 200ml	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (1,7,9) Makaron razowy gotowany z białym serem 250g (1,3,7) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (1,7,9) Makaron pszenny gotowany z białym serem 250g (1,3,7) Kompot 200ml (1,3,7)	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (1,7,9) Makaron pszenny gotowany z białym serem 250g (1,3,7) Kompot 200ml	Zupa barszcz z ziemniakami 400ml (1,7,9) Makaron pszenny gotowany z białym serem 250g (1,3,7) Kompot 200ml
Podwieczo rek	Babka drożdżowa własnego wypieku100g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa własnego wypieku100g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa własnego wypieku b/c100g (1,3,7) Herbata 200ml	Babka drożdżowa własnego wypieku100g (1,3,7) Herbata 200ml	Kiwi 80g	—

Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g , graham 30g (1,3,7,11) graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml
II Kolacja	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)

PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIĘ:

1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki, 3-jaja, 4-ryby, 5-orzeszki ziemne, 6-soja, 7-mleko, 8-orzechy, 9-seler, 10-gorczyca, 11-nasiona sezamu, 12-dwutlenek siarki i siarczanu, 13-lubin, 14-mięczaki

ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ ZMIAN W JADŁOSPISIE

Dobowe sumy wartości energetycznej i wartości odżywczej stosowanych diet

Dieta podstawowa (D01)								
Dzień	KCAL	BIAŁK O (g)	TŁUSZC Z (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
13.08.2026	2260	90,02	81,33	34,42	309,88	47,06	3095,64	33,91
14.08.2026	2185	90,21	64,65	30,27	328,49	37,25	2449,49	42,76
15.08.2026	2140	74,03	87,1	48,6	282,35	49,54	2609,24	38,16
16.08.2026	1947	106,56	63,55	32,78	255,55	41,98	2293,05	37,83
17.08.2026	2292	91,95	86,24	35,11	306,21	33,21	2380,22	40,66
18.08.2026	2304	91,37	74,46	29,73	336,39	58,07	3273,74	33,63
19.08.2026	2111	78,87	69,83	28,03	306,85	42,43	1400,94	32,81
20.08.2026	2359	101,84	63,7	28,59	369	46,67	2699,04	32,92
21.08.2026	2280	72,19	59,02	27,5	388,05	37,41	2556,07	39,97
22.08.2026	2122	90,18	82,94	39,36	266,49	30,53	2446,54	36,08

Dieta łatwostrawna (D02)								
DATA	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WĘGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
13.08.2026	2248	89,74	66,6	30,14	354,16	42,8	1969,4	24
14.08.2026	2033	75,6	60,5	28,1	323	26	1320	28
15.08.2026	2117	79,77	60,02	26,29	346,77	33,43	2409,7	23,65
16.08.2026	2104	82,74	76,6	32,14	299,16	32,8	2053,4	23
17.08.2026	2128	84,4	64,3	28,38	325,4	46,2	1970	23,9
18.08.2026	2032	94,2	59,7	30,02	293,6	72	1766	19,2
19.08.2026	2085	91,54	77,7	34,14	276,06	44,5	1633,4	22,8
20.08.2026	2171	92,67	70,02	31,29	308,77	46,03	2640,7	21,35
21.08.2026	2222	92,3	54,6	26,6	360,6	43,3	2079	25,9
22.08.2026	2139	86,3	61,7	31,78	328,3	66	2483	22,1

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)								
DATA	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
13.08.2026	2063	99,94	68,7	20,64	288,76	32,1	1911,4	29,7
14.08.2026	2087	84,2	66,6	16,4	315,2	36,8	1553	32
15.08.2026	1888	80,27	67,52	17,09	268,37	26,03	2542,7	34,65
16.08.2026	1973	89,04	75,3	19,24	262,26	32	2221,4	29,1
17.08.2026	2025	92,8	63,6	17,38	297,4	33	1965	29,8
18.08.2026	2011	95,2	62,5	19,02	294,7	60	1670	31,1
19.08.2026	1983	94,74	75	21,64	258,46	27,8	1545,4	27,9
20.08.2026	2051	97,07	76,62	22,29	274,07	31,23	2359,7	34,25
21.08.2026	2007	88,6	59,6	15,1	305,2	32	1600	30,6
22.08.2026	1923	84,6	58,4	18,28	287,1	39	2205	24,7

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05)								
DATA	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
13.08.2026	2248	89,74	66,6	30,14	354,16	42,8	1969,4	24
14.08.2026	2033	75,6	60,5	28,1	323	26	1320	28
15.08.2026	2117	79,77	60,02	26,29	346,77	33,43	2409,7	23,65
16.08.2026	2104	82,74	76,6	32,14	299,16	32,8	2053,4	23
17.08.2026	2128	84,4	64,3	28,38	325,4	46,2	1970	23,9
18.08.2026	2032	94,2	59,7	30,02	293,6	72	1766	19,2
19.08.2026	2085	91,54	77,7	34,14	276,06	44,5	1633,4	22,8
20.08.2026	2171	92,67	70,02	31,29	308,77	46,03	2640,7	21,35
21.08.2026	2222	92,3	54,6	26,6	360,6	43,3	2079	25,9
22.08.2026	2139	86,3	61,7	31,78	328,3	66	2483	22,1

Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji (C02)								
DATA	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
13.08.2026	2321	92,81	67,62	30,43	366,93	43,03	2527,1	25,65
14.08.2026	2305	81,8	67,7	31,7	370,3	40,4	1392	30,2
15.08.2026	2207	80,49	60,74	26,36	368,55	37,57	2413,3	27,25
16.08.2026	2177	84,34	77,5	32,24	313,16	32,8	2053,4	24,2
17.08.2026	2218	85,12	65,02	28,45	347,18	50,34	1973,6	27,5
18.08.2026	2148	95,4	60,06	30,16	321,8	85,32	1767,2	21,24
19.08.2026	2357	97,74	84,9	37,74	323,36	58,9	1705,4	25
20.08.2026	2261	93,39	70,74	31,36	330,55	50,17	2644,3	24,95
21.08.2026	2322	99,1	58,6	28,98	370	43,3	2155	25,9
22.08.2026	2229	87,02	62,42	31,85	350,08	70,14	2486,6	25,7

Dieta łatwostrawna dla dzieci i młodzieży (P02)								
DATA	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
13.08.2026	2248	89,74	66,6	30,14	354,16	42,8	1969,4	24
14.08.2026	2033	75,6	60,5	28,1	323	26	1320	28
15.08.2026	2117	79,77	60,02	26,29	346,77	33,43	2409,7	23,65
16.08.2026	2104	82,74	76,6	32,14	299,16	32,8	2053,4	23
17.08.2026	2128	84,4	64,3	28,38	325,4	46,2	1970	23,9
18.08.2026	2032	94,2	59,7	30,02	293,6	72	1766	19,2
19.08.2026	2085	91,54	77,7	34,14	276,06	44,5	1633,4	22,8
20.08.2026	2171	92,67	70,02	31,29	308,77	46,03	2640,7	21,35
21.08.2026	2222	92,3	54,6	26,6	360,6	43,3	2079	25,9
22.08.2026	2139	86,3	61,7	31,78	328,3	66	2483	22,1

