

Jadłospis dla Szpitala Powiatowego w Jarocinie 02.09.-11.09.2026

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*

Środa 02.09.2026

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 15 g (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 fasolowa 400g(1,7,9) Szagówki z boczkiem 300g(1,3) Kapusta biała zasmażana 150g(1) Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9) Roladka z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7)Marchew gotowana 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9) Roladka z kurczaka gotowana 100g Ziemniaki gotowane 180g Marchew gotowana 120g Surówka z kapusty 100g Kompot 200ml b/cukru	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9) Roladka z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7)Marchew gotowana 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9) Roladka z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7)Marchew gotowana 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml	Zupa z kaszy 400ml(1,7,9) Roladka z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (1,7)Marchew gotowana 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) 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/cukru 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	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	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

	g Papryka 20gHerbata 250ml		Salata 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)
Czwartek 03.09.2026						
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 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 gotowane 150g (1,3,7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Brokuły gotowane 100g Kompot 200ml b/cukru	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Pulpety 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 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 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 180g	
Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Paszтет warzywny 80g (9) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml
II Kolacja	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g(7)	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g(7)	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g(7)	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g(7)	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g(7)	) Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g(7)
Piątek 04.09.2026						
Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży

	i drugą kolacją (D01/P/K)	i drugą kolacją (D02/P/K)	z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	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 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 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g 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 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) Herbata 200 ml	Placek drożdżowy własnego wypieku 100g(1,3) Herbata 200 ml
Obiad	Zupa pieczarkowa 400ml(1,3,7,9) Śledź w śmietanie 250g (3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml	Rosół jarski 400ml(1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchew gotowana 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem	Rosół jarski 400ml(1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Ziemniaki gotowane 180g Marchew gotowana 120g Surówka z kapusty 100g Kompot b/cukru 200ml	Rosół jarski 400ml(1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchew gotowana 120g Ziemniaki gotowane puree z	Rosół jarski 400ml(1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchew gotowana 120g Ziemniaki gotowane puree z	Rosół jarski 400ml(1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Marchew gotowana 120g Ziemniaki gotowane puree z

		250g(7)Kompot 200ml		koperkiem 250g(7)Kompot 200ml	koperkiem 250g(7)Kompot 200ml	koperkiem 250g(7)Kompot 200ml
Podwieczorek	Placek drożdżowy własnego wypieku 100g(1,3) Herbata 200 ml	Placek drożdżowy własnego wypieku 100g(1,3) Herbata 200 ml	Babka drożdżowa własnego wypieku bez cukru 100g(1,3) Herbata 200 ml	Placek drożdżowy własnego wypieku 100g(1,3) Herbata 200 ml	Banan 120g Cukrzyca: Jabłko 150g	
Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Jajko gotowane 60g (3)Miód 15g Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Jajko gotowane 60g (3)Miód 15gSałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15g Jajko gotowane60g (3)Szynka z indyka gotowana40g(3,6,9,10) Sałata 20gHerbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Miód 15g Szynka z indyka gotowana40g (3,6,9,10) Sałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Jajko gotowane 60g (3)Miód 15gSałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Jajko gotowane 60g (3)Miód 15gSałata 25 g Herbata 250ml
II Kolacja	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)
Sobota 05.09.2026						
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	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno- żytnie 100 g	Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno- żytnie 100 g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)

Niedziela 06.09.2026						
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) Sałata 25g Pomidor 50g Herbata 250ml	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki gotowana 70g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Parówka z szynki gotowana 70g (1,3,6,7,9,10) Sałata25gPomidor 50g Herbata 250ml	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki gotowana 70g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki gotowana 70g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki gotowana 70g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml
II Śniadanie					Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3,9) Udziec z indyka pieczony120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z białej kapusty i jabłka 100g	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,3,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos

	Kapusta gotowana 150g (7) Kompot 200ml	(1,7) Buraczki gotowane 150g (7) Kompot 200ml	Buraczki gotowane 150g (7) Kompot b/cukru 200ml	pietruszkowy 125 ml (1,7) Buraczki gotowane 150g (7) Kompot 200ml	pietruszkowy 125 ml (1,7) Buraczki gotowane 150g (7) Kompot 200ml	pietruszkowy 125 ml (1,7) Buraczki gotowane 150g (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 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	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 07.09.2026						
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	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	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	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	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 25g Herbata 250ml	(1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica drobiowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło roślinne 15 g Jajko 50 g (3) Polędwica drobiowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Papryka 20 g Herbata 250ml	(1,7)Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Pasta z białek 60 g (3) Polędwica drobiowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	(1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica drobiowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	(1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica drobiowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml
II Śniadanie				—	Bułka mleczna własnego wypieku 80g(1,3,7)	Bułka mleczna własnego wypieku 80g(1,3,7)
Obiad	Zupa z kaszy 400ml(1,3,7,9) Kotlet schabowy smażony 100g (1,3)Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7)Surówka z kapusty białej 100gKompot 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 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	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	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g	Pieczywo pełnoziarniste własnego	Pieczywo pszenne 100 g	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g	Pieczywo pszenno-

	30g(1,3,7,11)Masło 15g(7) Ser salami 40g (7), dżem truskawkowy 30g Pomidor 50g Ogórek 20 g Herbata 250ml	(1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka gotowana 50 g(1,3,6,9,10)dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	wypieku 35g,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło roślinne 15 g Szynka gotowana 50 g(1,3,6,9,10) pomidor50g Ogórek 20g Herbata 250ml	(1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka gotowana 50 g(1,3,6,9,10)dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	(1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka gotowana 50 g(1,3,6,9,10)dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	żytnie100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka gotowana 50 g(1,3,6,9,10)dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml
II Kolacja	Kefir 200ml	Kefir 200ml	Kefir 200ml	Kefir 200ml	Kefir 200ml	Kefir 200ml
Wtorek 08.09.2026						
Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Pasta z sera białego i z rzodkiewki 80g(7),ogórek 50gSałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Pasta z sera białego i koperku80g(7), Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło roślinne 15 g Pasta z sera białego i z rzodkiewki 80g(7), Sałata 20g,ogórek 50g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Pasta z sera białego i koperku80g(7), Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Pasta z sera białego i koperku80g(7), Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Pasta z sera białego i koperku80g(7), Sałata 20g Herbata 250ml

II Śniadanie	—	—	—	—	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml
Obiad	Barszcz ukraiński 400ml(1,3) Pulpety gotowane z mięsa drobiowego w sosie koperkowym 300g (1,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kalafior gotowany100g Kompot 200ml	Zupa barszcz z makaronem 400ml (1,3,6,7,9), pulpety gotowane z mięsa drobiowego w sosie koperkowym 300g (1,7), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7), sałata z jogurtem naturalnym 100g (7), kompot 200ml	Zupa warzywna (1,3) Pulpety gotowane z mięsa drobiowego100g (1,3)Ziemniaki gotowane 200g kalafior gotowany100g Surówka z kapusty i jabłka 100g kompot b/cukru 200ml	Zupa barszcz z makaronem 400ml (1,3,6,7,9), pulpety gotowane z mięsa drobiowego w sosie koperkowym 300g (1,7), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7), sałata z jogurtem 100g (7), kompot 200ml	Zupa barszcz z makaronem 400ml (1,3,6,7,9), pulpety gotowane z mięsa drobiowego w sosie koperkowym 300g (1,7), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7), sałata z jogurtem 100g (7), kompot 200ml	Zupa barszcz z makaronem 400ml (1,3,6,7,9), pulpety gotowane z mięsa drobiowego w sosie koperkowym 300g (1,7), ziemniaki gotowane puree 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)Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g ,Pieczywo graham 70g (1,3,7,11)Masło roślinne 15g Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Ogórek 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) 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 09.09.2026						
Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży

	i drugą kolacją (D01/P/K)	i drugą kolacją (D02/P/K)	z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	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 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) 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 koperkowa 400ml(1,7,9) Roladki z kurczaka gotowane 100gZiemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowana 120g (1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Roladki z kurczaka gotowane 100g Ziemniaki z koperkiem 200g Brokuły gotowane100g Surówka z kapusty z jabłkiem100g Kompot b/cukru 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Roladki z kurczaka gotowane 100gZiemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowana 120g (1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Roladki z kurczaka gotowane 100gZiemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowana 120g (1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Roladki z kurczaka gotowane 100gZiemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125ml (1,7) Brokuły 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
Czwartek 10.09.2026						
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) Schab 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) Schab pieczony	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 Schab	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) Schab gotowany	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) Schab pieczony własnego	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) Schab

Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
Śniadanie	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno- żytnie 70 g (1,3,7,11)Masło 15g(7)Pasta twarogowa 60g(7)Sałata 25g Ogórek 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo 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 smażona dorsz 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Surówka z	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba gotowana dorsz 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kalafior gotowany 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	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba gotowana dorsz 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kalafior gotowany	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba gotowana dorsz 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kalafior gotowany	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba gotowana dorsz 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kalafior gotowany

	kapusty białej 150g Kompot 200ml		Kompot b/cukru 200ml	150g Kompot 200ml	150g Kompot 200ml	150g Kompot 200ml 2
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) Jajko gotowane 60g (3) 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)

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	BIAŁKO	TŁUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
02.09.2026	2270	81,4	79,8	34	336	41,7	1591	31,8
03.09.2026	2306	85,9	75,2	32	347	49	2016	32,4
04.09.2026	2351	93,4	69,4	30,1	354	49,8	1521	30
05.09.2026	2111	88,9	70,7	32,4	308,7	54	1880	31,3
06.09.2026	1917	83,5	65,4	27,3	275,5	44,3	2116	29,1
07.09.2026	2352	100,9	88,16	35,38	305,57	12,45	2439	36,1
08.09.2026	2010	81,61	57,88	34,03	306,88	40,49	2175	37,94
09.09.2026	2351	88,27	72,07	33,61	358,19	57,62	2809	38,25
10.09.2026	2260	90,02	81,33	34,42	309,88	47,06	3095	33,91
11.09.2026	2185	90,21	64,65	30,27	328,49	37,25	2449	42,76

Dieta łatwostrawna (D02)								
DATA	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
02.09.2026	2076	77,3	74,2	33,6	296	54,8	1596	23,3
03.09.2026	2103	87,2	63,6	29,1	320	50,5	1706	27,7
04.09.2026	2159	81,7	57	28,6	352	50,9	1797	26,2
05.09.2026	1934	76,8	60,7	27	292	53,8	2246	25,2
06.09.2026	1865	73,7	57	25,8	285	43,9	2212	23,1
07.09.2026	2400	98,8	79	35,38	346,4	34	2098	25,9
08.09.2026	1974	85,07	69,02	32,29	280,77	26,13	1808,7	25,45
09.09.2026	2036	80,2	62,2	27,02	300,7	47,8	2050	17,8
10.09.2026	2248	89,74	66,6	30,14	354,16	42,8	1969,4	24
11.09.2026	2033	75,6	60,5	28,1	323	26	1320	28

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)								
DATA	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW.TL.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
02.09.2026	1921	78,6	73,4	21,1	263,5	39	2309	28,4
03.09.2026	1955	92,2	65,1	18,5	277,6	30,3	1798	29,7
04.09.2026	2014	82,6	65,7	16,3	301,2	36,8	1553	30,8
05.09.2026	1815	77,2	66,5	16,8	255,6	25,8	1985	33
06.09.2026	1865	81,3	71,7	17,1	251,1	30,2	2108	29,1
07.09.2026	2060	95,3	66,1	20,08	302,3	38,9	1793	33,8
08.09.2026	2038	98,27	69,62	21,09	281,77	44,83	2254,7	31,35
09.09.2026	2043	82	69,6	19,12	292,2	63,8	2340	29,2
10.09.2026	2063	99,94	68,7	20,64	288,76	32,1	1911,4	29,7
11.09.2026	2087	84,2	66,6	16,4	315,2	36,8	1553	32

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05)								
DATA	KCAL	BIALKO	TLUSZCZ	KW.TL.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
02.09.2026	2076	77,3	74,2	33,6	296	54,8	1596	23,3
03.09.2026	2103	87,2	63,6	29,1	320	50,5	1706	27,7
04.09.2026	2159	81,7	57	28,6	352	50,9	1797	26,2
05.09.2026	1934	76,8	60,7	27	292	53,8	2246	25,2
06.09.2026	1865	73,7	57	25,8	285	43,9	2212	23,1
07.09.2026	2400	98,8	79	35,38	346,4	34	2098	25,9
08.09.2026	1974	85,07	69,02	32,29	280,77	26,13	1808,7	25,45
09.09.2026	2036	80,2	62,2	27,02	300,7	47,8	2050	17,8
10.09.2026	2248	89,74	66,6	30,14	354,16	42,8	1969,4	24
11.09.2026	2033	75,6	60,5	28,1	323	26	1320	28

Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji (C02)								
DATA	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
02.09.2026	2076	77,3	74,2	33,6	296	54,8	1596	23,3
03.09.2026	2103	87,2	63,6	29,1	320	50,5	1706	27,7
04.09.2026	2159	81,7	57	28,6	352	50,9	1797	26,2
05.09.2026	1934	76,8	60,7	27	292	53,8	2246	25,2
06.09.2026	1865	73,7	57	25,8	285	43,9	2212	23,1
07.09.2026	2490	99,52	79,72	35,45	368,18	38,14	2101,6	29,5
08.09.2026	2090	86,27	69,38	32,43	308,97	39,45	1809,9	27,49
09.09.2026	2308	86,4	69,4	30,62	348	62,2	2122	20
10.09.2026	2321	92,81	67,62	30,43	366,93	43,03	2527,1	25,65
11.09.2026	2305	81,8	67,7	31,7	370,3	40,4	1392	30,2

Dieta łatwostrawna dla dzieci i młodzieży (P02)								
DATA	KCAL	BIAŁKO	TŁUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WEGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK
02.09.2026	2076	77,3	74,2	33,6	296	54,8	1596	23,3
03.09.2026	2103	87,2	63,6	29,1	320	50,5	1706	27,7
04.09.2026	2159	81,7	57	28,6	352	50,9	1797	26,2
05.09.2026	1934	76,8	60,7	27	292	53,8	2246	25,2
06.09.2026	1865	73,7	57	25,8	285	43,9	2212	23,1
07.09.2026	2400	98,8	79	35,38	346,4	34	2098	25,9
08.09.2026	1974	85,07	69,02	32,29	280,77	26,13	1808,7	25,45
09.09.2026	2036	80,2	62,2	27,02	300,7	47,8	2050	17,8
10.09.2026	2248	89,74	66,6	30,14	354,16	42,8	1969,4	24
11.09.2026	2033	75,6	60,5	28,1	323	26	1320	28

