

Jadłospis dla Szpitala Powiatowego w Jarocinie 22.09.-01.10.2026

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)						
<i>*Dobowe sumy wartości energetycznej i wartości odżywczej stosowanych diet zostały zamieszczone w osobnych tabelkach poniżej jadłospisu</i>						
Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
Wtorek 22.09.2026						
Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem 250ml(1,7)Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Polędwica sopocka 50g (1,7,9,10)Masło 15g(7) Sałata25g Papryka20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem250ml(1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Polędwica sopocka50g (1,7,9,10)Masło 15 g (7) Sałata25g	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g, pieczywo graham70g (1,3,7,11)Polędwica sopocka50g (1,7,9,10) Masło roślinne15gSałata 25g Papryka 20 g	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem250ml(1,7) Pieczywo pszenne100g(1,3,7, 11) Polędwica sopocka50g (1,7,9,10)Masło 15 g (7) Sałata25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem250ml(1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Polędwica sopocka50g (1,7,9,10)Masło 15 g (7) Sałata25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem250ml(1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Polędwica sopocka50g (1,7,9,10)Masło 15 g (7) Sałata25g Herbata 250ml

Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo graham 30g, Pieczywo pszenno- żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Dżem 30g, Pasta z sera białego i rzodkiewki 60g (7) Sałata 20g 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) Dżem 30g Pasta z sera białego i koperku 60g (7) Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g Pasta z sera białego i koperku 80g (7) Masło roślinne 15g Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne 100g (1,3,7, 11) Masło 15 g (7) Dżem 30g Pasta z sera białego i koperku 60g (7) Sałata 20g 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) Dżem 30g Pasta z sera białego i koperku 60g (7) Sałata 20g 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) Dżem 30g Pasta z sera białego i koperku 60g (7) Sałata 20g Herbata 250ml
II Śniadanie					Placek drożdżowy własnego wypieku 80g (1,3,7)	Placek drożdżowy własnego wypieku 80g (1,3,7)
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) Kotlet mielony smażony 100g (1,3) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) Kotlet mielony gotowany 100g (1,3) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) Kotlet mielony gotowany 100g (1,3) Ziemniaki gotowane 180g Brokuły gotowane 100g Surówka z kapusty białej 100g	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) Kotlet mielony gotowany 100g (1,3) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) Kotlet mielony gotowany 100g (1,3) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,7,9) Kotlet mielony gotowany 100g (1,3) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane

		puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml	Kompot b/cukru 200ml	120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml	120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml	puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml
Podwieczorek	Placek drożdżowy własnego wypieku80g(1,3,7)	Placek drożdżowy własnego wypieku80g(1,3,7)	Babka drożdżowa b/cukru80g(1,3,7)	Babka drożdżowa b/cukru80g(1,3,7)	Jabłko 180 g	
Kolacja	Pieczyno graham30g,Pieczyno pszenno- żytnie70g(1,3,7,11) Masło15g(7) Szynka z indyka gotowana40g (1,3,6,7,9,10)pomidor 30g Sałata20g Herbata 200ml	Pieczyno pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7) Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,6,7,9,10)Miód 30g Sałata20g Herbata 200ml	Pieczyno pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczyno graham70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g,Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,6,7,9,10) pomidor 30g, Sałata 20g ,Herbata 200ml	Pieczyno pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło1 5g(7) Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,6,7,9,10)Miód 30g Sałata20g Herbata 200ml	Pieczyno pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7) Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,6,7,9,10)Miód 30g Sałata20g Herbata 200ml	Pieczyno pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7) Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,6,7,9,10)Miód 30g Sałata20g Herbata 200ml
II Kolacja	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml
Czwartek 24.09.2026						
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 mleczna350ml(1,7) Kawa z mlekiem 250ml(1,7)Pieczyno graham30g,Pieczyno	Zupa mleczna350ml(1,7) Kawa z mlekiem250ml(1,7)	Zupa mleczna250ml(1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczyno	Zupa mleczna350ml(1,7) Kawa z mlekiem250ml(1,7)	Zupa mleczna350ml(1,7) Kawa z mlekiem250ml(1,7)	Zupa mleczna350ml(1,7) Kawa z mlekiem250ml(1,7)

	pszenno- żytnie70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Schab pieczony własnego wyrobu 50g,Sałata 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab pieczony własnego wyrobu50g, Sałata25g Herbata 250ml	pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczyw ograham70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15gSchab pieczony własnego wyrobu50gSałata 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab gotowany własnego wyrobu50g,Sałata2 5g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab pieczony własnego wyrobu50g,Sałata2 5g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab pieczony własnego wyrobu50g,Sałata25 g Herbata 250ml
II Śniadani e					Banan 120g	Banan 120g
Obiad	Zupa warzywna 400ml (1,9) Szynka pieczona 100g w sosie własnym 125g (1) Kasza jęczmienna gotowana180g (1) Buraczki z jabłkiem gotowane 120g (7) Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,9) Szynka gotowana100g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) (7) Sos pietruszkowy 125ml (1,7) Buraczki gotowane 120g (7) Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,9) Szynka gotowana100g, Kasza jęczmienna180g (1) Sos koperkowy 125ml (1,7) Buraczki gotowane120g (7) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot 200ml b/cukru	Zupa warzywna 400ml (1,9) Szynka gotowana100g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) (7) Sos pietruszkowy 125ml (1,7) Buraczki gotowane 120g (7) Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,9) Szynka gotowana100g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) (7) Sos pietruszkowy 125ml (1,7) Buraczki gotowane 120g (7) Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,9) Szynka gotowana100g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) (7) Sos pietruszkowy 125ml (1,7) Buraczki gotowane 120g (7) Kompot 200ml
Podwiec zorek	Banan 120g	Banan 120g	Jabłko 150g	Banan 120g	Rogalik drożdżowy 100g (1,3,7) Cukrzyca: Rogalik drożdżowy b/cukru 100g(1,3,7)	
Kolacja	Pieczywo	Pieczywo pszenno-	Pieczywo	Pieczywo pszenne	Pieczywo pszenno-	Pieczywo pszenno-

	graham30g,Pieczyno pszenno- żytnie70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasztecik warzywny własnego wyrobu 60g(9)Sałatka z pomidora i ogórka 80g Herbata 200ml	żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7)Ser biały 50g (7)Szynek z indyka gotowana 40g(1,3,7,11),Sałata 20g Herbata 200ml	pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczyno ograham70g (1,3,7,11)Masło roślinne15g,Szynek z indyka gotowana 40g(1,3,7,11),Sałata z pomidora i ogórka 80g,Herbata 200ml	100 g (1,3,7,11)Masło15g(7) Ser biały 50g (7)Szynek z indyka gotowana 40g(1,3,7,11),Sałata 20g Herbata 200ml	żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7)Ser biały 50g (7)Szynek z indyka gotowana 40g(1,3,7,11),Sałata 20g Herbata 200ml	żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7)Ser biały 50g (7)Szynek z indyka gotowana 40g(1,3,7,11),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)
Piątek 25.09.2026						
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 250ml (1,7)Kawa z mlekiem 250ml(1,7)Pieczywo graham 30g,Pieczyno pszenno- żytnie70g(1,3,7,11)Masło 15g (7)) Pasta z tuńczyka 80g (4,7)Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15 g (7)) Pasta z tuńczyka 80g (4,7)Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełno ziarniste własnego wypieku35g, Pieczywo graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15g, Pasta z tuńczyka 80g (4,7)Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne100g(1,3,7, 11)Masło15 g (7)) Pasta z tuńczyka 80g (4,7)Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15 g (7) Pasta z tuńczyka 80g (4,7)Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15 g (7) Pasta z tuńczyka 80g (4,7)Sałata 25g Herbata 250ml

II Śniadanie					Jabłko pieczone 150g	Jabłko pieczone 150g
Obiad	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Ziemniaki gotowane 180g Brokuły gotowane 100g Surówka z kapusty białej 100g Kompot b/cukru 200ml	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kompot 200ml
Podwieczorek	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 250g	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g	Sok warzywny 330ml	
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Pieczywo graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Serek homogenizowany 60g(7)Dżem 30g Ogórek 20g, Sałata 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Serek homogenizowany 60g(7)Dżem 30g Sałata 20g, Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Serek homogenizowany 60g(7) Sałata 20g Ogórek 20g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Serek homogenizowany 60g(7)Dżem 30g Sałata 20g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Serek homogenizowany 60g(7)Dżem 30g Sałata 20g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Serek homogenizowany 60g(7)Dżem 30g Sałata 20g, Herbata 200ml
II Kolacja	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)
Sobota 26.09.2026						
Posilek/Rodzaj	Podstawowa z dodatkowym	Łatwostrawna z dodatkowym	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych	Łatwostrawna z ograniczeniem	Łatwostrawna dla kobiet w okresie	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży

diety	podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	ciąży lub w okresie laktacji z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
Śniadanie	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Paszтет własnego wyrobu 40g Ser salami 20 g (7) Pomidor 50g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka drobiowa gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Szynka drobiowa gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 20g Pomidor 50g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka drobiowa gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka drobiowa gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka drobiowa gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml
II Śniadanie					Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
Obiad	Zupa fasolowa 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7) Gzik 100g (7) Masło 15g (7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Gzik 100g (7) Masło 15g (7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 180g Gzik 100g (7) Brokuł gotowany 100g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Gzik 100g (7) Masło 15g (7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Gzik 100g (7) Masło 15g (7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Gzik 100g (7) Masło 15g (7) Kompot 200ml

Podwieczorek	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Banan 150g cukrzyca- Jabłko 150g	
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Pieczywo graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Polędwica z indyka gotowana 40 g (1,3,6,9,10) Ser tyłżycki40g (3) Pomidor50gSałata20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa gotowana 30g (1,3,6,9,10) dżem 30g Sałata20gHerbata250 ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczyw o graham70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Polędwica z indyka gotowana 50 g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20gHerbata250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa gotowana 30g (1,3,6,9,10) dżem 30g Sałata20gHerbata25 0ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa gotowana 30g (1,3,6,9,10) dżem 30g Sałata20gHerbata25 0ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa gotowana 30g (1,3,6,9,10) dżem 30g Sałata20gHerbata250 ml
II Kolacja	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
Niedziela 27.09.2026						
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) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham30g,Pieczywo pszenno- żytnie70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kiełbasa śląska parzona 80g (1,6,7,10,9) Pomidor	Kakao 250ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne100g (1,3,7,11) Masło15 g (7) Parówka z szynki gotowana 80g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham70g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Parówka z szynki	Kakao 250ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15 g (7) Parówka z szynki gotowana	Kakao 250ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15 g (7) Parówka z szynki gotowana	Kakao 250ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15 g (7) Parówka z szynki gotowana

	50g Sałata 20g Herbata 250ml	(1,6,7,10,9) Sałata 20g Herbata 250ml	gotowana 80g (1,6,7,10,9) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml	80g (1,6,7,10,9) Sałata 20g Herbata 250ml	80g (1,6,7,10,9) Sałata 20g Herbata 250ml	80g (1,6,7,10,9) Sałata 20g Herbata 250ml
II Śniadanie					Kiwi 80g	Kiwi 80g
Obiad	Rosół jarski 400ml(1,7,9) Udziec z indyka pieczony120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Buraczki gotowane150g (7) Kompot 200ml	Rosół jarski 400ml(1,7,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos pietruszkowy 125 ml (1,7) Buraczki gotowane150g (7)Kompot 200ml	Rosół jarski 400ml(1,7,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z białej kapusty i jabłka 100g Buraczki gotowane150g (7) Kompot b/cukru 200ml	Rosół jarski 400ml(1,7,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos pietruszkowy 125 ml (1,7) Buraczki gotowane150g (7)Kompot 200ml	Rosół jarski 400ml(1,7,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos pietruszkowy 125 ml (1,7) Buraczki gotowane150g (7)Kompot 200ml	Rosół jarski 400ml(1,7,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos pietruszkowy 125 ml (1,7) Buraczki gotowane150g (7)Kompot 200ml
Podwieczorek	Kiwi 80g	Kiwi 80g	Kiwi 80g	Kiwi 80g	Mus owocowy 100ml	
Kolacja	Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno- żytnie70g (1,3,7,11) Masło15g(7) Szynka drobiowa 50g(3,6,9,10) Sałata 20g Ogórek 50g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło15g(7) Szynka drobiowa 50g(3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczywo o graham70g (1,3,7,11)Masło roślinne15g, Szynka drobiowa 50g(3,6,9,10) Sałata 20g Ogórek 50g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne100g (1,3,7,11)Masło15g (7) Szynka drobiowa 50g(3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7) Szynka drobiowa 50g(3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g(7) Szynka drobiowa 50g(3,6,9,10) 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)

Poniedziałek 28.09.2026						
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 250ml (1,7) Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka biała gotowana 50g (1,3,7,9,11) Sałata 25g pomidor 50g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka biała gotowana 50g (1,3,7,9,11) Sałata 25 g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Szynka biała gotowana 50g (1,3,7,9,11) Sałata 25g pomidor 50g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka biała gotowana 50g (1,3,7,9,11) Sałata 25g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka biała gotowana 50g (1,3,7,9,11) Sałata 25g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka biała gotowana 50g (1,3,7,9,11) Sałata 25 g Herbata 250ml
II Śniadanie					Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)	Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)
Obiad	Zupa kalafiorowa 400ml (1,7,9) Kaszanka zasmażana100g (1,6,9,10) Ziemniaki z koperkiem puree 250g (7) Kapusta gotowana150g (7) Kompot 200ml	Zupa kalafiorowa 400ml (1,7,9) Pulpety drobiowe gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki z koperkiem puree 250g (7) Sałata z jogurtem naturalnym 100g (7) Sos	Zupa kalafiorowa 400ml (1,7,9) Pulpety drobiowe gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane 180g Fasolka gotowana 80g Surówka z	Zupa kalafiorowa 400ml (1,7,9) Pulpety drobiowe gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki z koperkiem puree 250g (7) Sałata z jogurtem naturalnym 100g	Zupa kalafiorowa 400ml (1,7,9) Pulpety drobiowe gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki z koperkiem puree 250g (7) Sałata z jogurtem naturalnym 100g	Zupa kalafiorowa 400ml (1,7,9) Pulpety drobiowe gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki z koperkiem puree 250g (7) Sałata z jogurtem naturalnym 100g (7) Sos

		koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml	kapusty i jabłka 100g Kompot 200ml b/cukru	(7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml	(7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml	koperkowy 125ml (1,7) 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 graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło15g (7) Szynka z indyka gotowana50g (3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g (7) Szynka z indyka gotowana50g (3,6,9,10) Sałata 25g 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 Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło15g (7) Szynka z indyka gotowana50g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g (7) Szynka z indyka gotowana50g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło15g (7) Szynka z indyka gotowana50g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml
II Kolacja	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)
Wtorek 29.09.2026						
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-	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-

	żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z sera z koperkiem 80g (7) Salata 25g, Pomidor 50g Herbata 250ml	żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera z koperkiem 80g (7) Salata 25g Herbata 250ml	pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15gPasta z sera z koperkiem 80g (7) Salata 25g Pomidor 50 g Herbata 250ml	100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera z koperkiem 80g (7) Salata 25g Herbata 250ml	żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera z koperkiem 80g (7) Salata 25g Herbata 250ml	żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z sera z koperkiem 80g (7) Salata 25g Herbata 250ml
II Śniadanie					Budyń z sokiem owocowym 150g (7)	Budyń z sokiem owocowym 150g (7)
Obiad	Rosół z makaronem 400ml (1,7,9) Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 225g (1,7) Ryż brązowy gotowany 200g Marchewka z groszkiem got. 150g (1,7) Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Kurczak gotowany w sosie koperkowym 225g (1,7) Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Kurczak gotowany 100g Ryż brązowy got. 150g Sos koperkowy 50ml (1,7) Brokuł gotowany 100g Surówka z kapusty i jabłka 100 g Kompot 200ml b/cukru	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Kurczak gotowany w sosie koperkowym 225g (1,7) Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Kurczak gotowany w sosie koperkowym 225g (1,7) Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana Kompot 200ml	Zupa rosół jarski 400ml (1,7,9) Kurczak gotowany w sosie koperkowym 225g (1,7) Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana Kompot 200ml
Podwieczorek	Budyń z sokiem owocowym 150g (7)	Budyń z sokiem owocowym 150g (7)	Budyń bez cukru 150g (7)	Budyń z sokiem owocowym 150g (7)	Banan 120g Cukrzyca: Jabłko 150g	
Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Salata 25g Ogórek 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Salata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło	Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Salata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Salata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Salata 25g Herbata 250ml

			roślinne 15g Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Ogórek 25g Herbata 250ml			
II Kolacja	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml
Środa 30.09.2026						
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)
Śniadani e	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 białka jaja 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 Śniadani e					Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g	Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g

Obiad	Zupa z zielonej fasolki 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	Kiwi 80g	
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 20gHerbata 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 25gHerbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Sałata 25gHerbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Sałata 25gHerbata 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 01.10.2026						
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 z dodatkowym

	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)	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 ogórkowa 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	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Pulpety drobiowe gotowane 150g (1,3,7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Brokuły gotowane	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Pulpety drobiowe gotowane w sosie koperkowym 250g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z	Zupa koperkowa 400ml (1,7,9) Pulpety drobiowe gotowane w sosie koperkowym 250g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z	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	100g Kompot 200ml b/cukru	koperkiem 250g(7) Brokuły gotowane 150g Kompot 200ml	koperkiem 250g(7) Brokuły gotowane 150g Kompot 200ml	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)	Drożdżówka własnego wypieku 80g(1,3,7) Cukrzyca :Drożdżówka własnego wypieku b/cukru 80g (1,3,7)	
Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Paszтет warzywny 80g (9) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml
II Kolacja	Jogurt owocowy 150g(7) b	Jogurt owocowy 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt owocowy 150g(7)	Jogurt owocowy 150g(7)	Jogurt owocowy 150g(7)

PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE:

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

ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ ZMIAN W JADŁOSPISIE

Dobowe sumy wartości energetycznej i wartości odżywczej stosowanych diet

Dieta podstawowa (D01)								
DATA	KCAL	BIALKO(g)	TLUSZCZ(g)	KW.TŁ.NAS.(g)	WEGLOWODANY (g)	CUKRY(g)	SÓD(mg)	BŁONNIK(g)
22.09.2026	2178	95,8	77,2	38	299,7	29,8	1524	27,4
23.09.2026	2096	82,1	57,7	25	342	30,7	1440	34,4
24.09.2026	2184	88,8	81,1	32	304	37	1298	31,5
25.09.2026	2116	80	70,5	32	309	43,5	1918	29,4
26.09.2026	2170	89,9	65,1	26	332	35	2104	29
27.09.2026	2150	86,8	77,3	37	304	36	2280	29,6
28.09.2026	2088	79,5	83,1	32	283,8	21,5	1988	29,4
29.09.2026	2270	81,4	79,8	34	336	41,7	1591	31,8
30.09.2026	1954	93,64	64,8	32,14	226,16	50,8	2329	25,4
01.10.2026	2451	100,2	73,4	32,48	363,4	49,8	1597	30

Dieta łatwostrawna (D02)								
DATA	KCAL	BIALKO(g)	TLUSZCZ(g)	KW.TŁ.NAS.(g)	WEGLOWODANY (g)	CUKRY(g)	SÓD(mg)	BŁONNIK(g)
22.09.2026	1946	80,8	62,3	30,3	285,2	24,1	1654	22,3
23.09.2026	1953	81,7	47,5	25	324,5	28	1483	28,6
24.09.2026	2011	82,8	72,7	32	279,9	33	1328	25,3
25.09.2026	2296	83,9	65,4	29,9	367	56	1870	27,2

26.09.2026	2061	82,7	54,3	26,6	335,6	36	2024	28,7
27.09.2026	1902	72,6	57,8	28,2	293,6	42	2200	23,4
28.09.2026	1948	76,1	66	29	259,6	25	2300	21,7
29.09.2026	2076	77,3	74,2	33,6	296	54,8	1596	23,3
30.09.2026	1952	94,4	53,2	27,8	254,3	49,4	1819,4	17,7
01.10.2026	2259	88,5	61	30,98	361,4	50,9	1873	26,2

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)								
DATA	KCAL	BIALKO(g)	TLUSZCZ(g)	KW.TŁ.NAS.(g)	WEGLOWODANY (g)	CUKRY(g)	SÓD(mg)	BŁONNIK(g)
22.09.2026	1855	81,5	58,7	15	272,5	10,7	1783	29,6
23.09.2026	1886	91,7	49,6	13,5	291,5	13,4	1555	39,5
24.09.2026	1886	87,7	70,7	19,1	256	13,5	1521	33,5
25.09.2026	1870	85,7	61	16,6	273	16,6	1702	31,5
26.09.2026	1920	87	60,9	15,3	263	12,4	1578	34,2
27.09.2026	1887	75,3	59,1	16,8	276,4	23,5	2224	32,8
28.09.2026	1898	86,6	71	19	252	11,3	2160	29,2
29.09.2026	1921	78,6	73,4	21,1	263,5	39	2309	28,4
30.09.2026	1963	99,94	53,7	20,64	288,76	32,1	1911,4	29,7
01.10.2026	2114	89,4	69,7	18,68	310,6	36,8	1629	30,8

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05)								
DATA	KCAL	BIALKO(g)	TLUSZCZ(g)	KW.TŁ.NAS.(g)	WEGLOWODANY (g)	CUKRY(g)	SÓD(mg)	BŁONNIK(g)
22.09.2026	1946	80,8	62,3	30,3	285,2	24,1	1654	22,3
23.09.2026	1953	81,7	47,5	25	324,5	28	1483	28,6
24.09.2026	2011	82,8	72,7	32	279,9	33	1328	25,3
25.09.2026	2296	83,9	65,4	29,9	367	56	1870	27,2
26.09.2026	2061	82,7	54,3	26,6	335,6	36	2024	28,7

27.09.2026	1902	72,6	57,8	28,2	293,6	42	2200	23,4
28.09.2026	1948	76,1	66	29	259,6	25	2300	21,7
29.09.2026	2076	77,3	74,2	33,6	296	54,8	1596	23,3
30.09.2026	1952	94,4	53,2	27,8	254,3	49,4	1819,4	17,7
01.10.2026	2259	88,5	61	30,98	361,4	50,9	1873	26,2

Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji (C02)								
DATA	KCAL	BIĄŁKO(g)	TŁUSZCZ(g)	KW.TŁ.NAS.(g)	WEGLOWODANY (g)	CUKRY(g)	SÓD(mg)	BŁONNIK(g)
22.09.2026	2210	95	70	27	300	70	2050	21
23.09.2026	2180	90	68	25	302	75	1980	20
24.09.2026	2190	98	69	26	295	68	2010	22
25.09.2026	2120	93	65	24	290	62	1920	21
26.09.2026	2150	91	67	25	298	69	2000	19
27.09.2026	2240	100	72	28	298	64	2100	22
28.09.2026	2200	97	70	27	296	68	2050	20
29.09.2026	2160	92	66	25	299	65	1990	21
30.09.2026	2220	96	71	27	301	72	2080	20
01.10.2026	2250	98	71	26	305	69	2040	21

Dieta łatwostrawna dla dzieci i młodzieży (P02)								
DATA	KCAL	BIĄŁKO(g)	TŁUSZCZ(g)	KW.TŁ.NAS.(g)	WEGLOWODANY (g)	CUKRY(g)	SÓD(mg)	BŁONNIK(g)
22.09.2026	1946	80,8	62,3	30,3	285,2	24,1	1654	22,3
23.09.2026	1953	81,7	47,5	25	324,5	28	1483	28,6
24.09.2026	2011	82,8	72,7	32	279,9	33	1328	25,3
25.09.2026	2296	83,9	65,4	29,9	367	56	1870	27,2
26.09.2026	2061	82,7	54,3	26,6	335,6	36	2024	28,7

27.09.2026	1902	72,6	57,8	28,2	293,6	42	2200	23,4
28.09.2026	1948	76,1	66	29	259,6	25	2300	21,7
29.09.2026	2076	77,3	74,2	33,6	296	54,8	1596	23,3
30.09.2026	1952	94,4	53,2	27,8	254,3	49,4	1819,4	17,7
01.10.2026	2259	88,5	61	30,98	361,4	50,9	1873	26,2

