Jadłospis dla Szpitala Powiatowego w Jarocinie 01.11.-10.11.2026

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*

Niedziela 01.11.2026						
Posiłek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
Śniadanie	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	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

			50g Herbata 250ml			
II Śniadanie					Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml**(1,3,9)**Udziec z indyka pieczony120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)** Kapusta gotowana150g **(7)** Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml**(1,3,9)** Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)**Sos pietruszkowy 125 ml **(1,7)** Buraczki gotowane150g **(7)**Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml**(1,3,9)** Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z białej kapusty i jabłka 100g Buraczki gotowane150g **(7)** Kompot b/cukru 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml**(1,3,9)** Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)**Sos pietruszkowy 125 ml **(1,7)** Buraczki gotowane150g **(7)**Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml**(1,3,9)** Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)**Sos pietruszkowy 125 ml **(1,7)** Buraczki gotowane150g **(7)**Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml**(1,3,9)** Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)**Sos pietruszkowy 125 ml **(1,7)** Buraczki gotowane150g **(7)**Kompot 200ml
Podwieczorek	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy bez cukru 100g	Mus owocowy 100g	Banan 120g Cukrzyca: Jabłko 180g	
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 20gOgórek 50gHerbata 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 graham70 g **(1,3,7,11)**Masło roślinne15g Szynka drobiowa 50g **(3,6,9,10)** Sałata 20g Ogórek50g 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 02.11.2026						
Posiłek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)**Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml **(1,7)**Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)**Jajko gotowane 60 g **(3**) Polędwica drobiowa 30g (**1,3,6,9,10)** Sałata 25gPapryka 20 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml **(1,7)**Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)**Jajko gotowane 60 g **(3**) Polędwica drobiowa 30g **(1,3,6,9,10)** Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)**Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml **(1,7)**Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g**,** pieczywo graham 70 g **(1,3,7,11)**Masło roślinne 15 g Jajko 50 g **(3**) Polędwica drobiowa 30g **(1,3,6,9,10)** Sałata 25g Papryka 20 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml **(1,7)**Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)**Pasta z białka jaja 60 g **(3**) Polędwica drobiowa 30g **(1,3,6,9,10)** Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml **(1,7)**Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)**Jajko gotowane 60 g **(3**) Polędwica drobiowa 30g **(1,3,6,9,10)** Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml **(1,7)**Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)**Jajko gotowane 60 g **(3**) Polędwica drobiowa 30g **(1,3,6,9,10)** Sałata 25g Herbata 250ml
II Śniadanie				—	Bułka mleczna własnego wypieku 80g(**1,3,7)**	Bułka mleczna własnego wypieku 80g(**1,3,7)**
Obiad	Zupa z kaszy 400ml(**1,3,7,9)** Kotlet schabowy smażony 100g **(1,3)**Ziemniaki gotowane puree z	Zupa z kaszy 400ml(**1,3,7,9)** Schab gotowany 80g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (**7)**Brokuły	Zupa z kaszy 400ml(**1,3,7,9)** Schab gotowany 80g Ziemniaki gotowane 200g Brokuły	Zupa z kaszy 400ml(**1,3,7,9)** Schab gotowany 80g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (**7)**Brokuły	Zupa z kaszy 400ml(**1,3,7,9)** Schab gotowany 80g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (**7)**Brokuły	Zupa z kaszy 400ml(**1,3,7,9)** Schab gotowany 80g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (**7)**Brokuły

	koperkiem 250g **(7)**Surówka z kapusty białej100gKompot 200ml	gotowane 100g Sos koperkowy 125ml**(1,3,7)**Kompot 200ml	gotowane100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru	gotowane 100g Sos koperkowy 125ml**(1,3,7)** Kompot 200ml	gotowane 100g Sos koperkowy 125ml**(1,3,7)** Kompot 200ml	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)**	Ciastka owsiane własnego wypieku bez cukru 80g(**1,3,7)**	Bułka mleczna własnego wypieku 80g(**1,3,7)**	Jabłko 150g	—
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g(**1,3,7,11)**Masło 15g(**7)** Ser salami 40g **(7),** dżem truskawkowy 30g Pomidor 50g Ogórek 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie100 g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)**Szynka gotowana 50 g**(1,3,6,9,10)**dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g**,**Pieczywo graham 70 g **(1,3,7,11)**Masło roślinne 15 g Szynka gotowana 50 g**(1,3,6,9,10)** pomidor50g Ogórek 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)**Szynka gotowana 50 g**(1,3,6,9,10)**dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie100 g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)**Szynka gotowana 50 g**(1,3,6,9,10)**dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	Pieczywo pszenno-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 naturalny 200ml	Kefir naturalny 200ml	Kefir naturalny 200ml	Kefir naturalny 200ml	Kefir naturalny 200ml	Kefir naturalny 200ml
Wtorek 03.11.2026						
Posiłek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa zbożowa z	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa zbożowa z	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa zbożowa z	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa zbożowa z	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa zbożowa z	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	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	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	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	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	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(**1,7,9)**Pulpety gotowane z mięsa drobiowego w sosie koperkowym 300g **(1,7)** Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)**Kalafior gotowany100g Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml(**1,3,7,9)** Pulpety gotowane z mięsa drobiowego100g **(1,3)**Sos koperkowy 125ml **(1,7)** Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)**Sałata z jogurtem naturalnym 100g**(7)**Kompot 200ml	Zupa warzywna **(1,7,9)** Pulpety gotowane z mięsa drobiowego100g **(1,3)**Ziemniaki gotowane 200g kalafior gotowany100g Surówka z kapusty i jabłka 100g kompot b/cukru 200ml	Barszcz z makaronem 400ml(**1,3,7,9)** Pulpety gotowane z mięsa drobiowego100g **(1,3)**Sos koperkowy 125ml **(1,7)** Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)**Sałata z jogurtem naturalnym 100g**(7)**Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml(**1,3,7,9)** Pulpety gotowane z mięsa drobiowego100g **(1,3)**Sos koperkowy 125ml **(1,7)** Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)**Sałata z jogurtem naturalnym 100g**(7)**Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml(**1,3,7,9)** Pulpety gotowane z mięsa drobiowego100g **(1,3)**Sos koperkowy 125ml **(1,7)** Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)**Sałata z jogurtem naturalnym 100g**(7)**Kompot 200ml
Podwieczorek	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Sok warzywny 330ml	Owsianka z owocami 150g **(1,7)**	—
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g(**1,3,7,11)**Masło 15g (**7)** Szynka	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)** Szynka	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g **,**Pieczywo	Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)** Szynka	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)** Szynka	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)** Szynka

	konserwowa40g**(3,6, 9,10)** Sałata 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml	konserwowa40g**(3,6, 9,10)** Sałata 25g Herbata 250ml	graham 70g **(1,3,7,11)**Masło roślinne 15g Szynka konserwowa40g**(3,6, 9,10)** Sałata 25g Ogórek 20g Herbata 250ml	konserwowa40g**(3,6, 9,10)** Sałata 25g Herbata 250ml	konserwowa40g**(3,6, 9,10)** Sałata 25g Herbata 250ml	konserwowa40g**(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 04.11.2026						
Posiłek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml **(1,7)**Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 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	—	—	—	—	Jabłko	Jabłko

Śniadanie					pieczone 150g	pieczone 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 gotowane 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 gotowane 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 gotowane 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 gotowane 120g **(1,7)**Kompot 200ml
Podwieczorek	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 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 05.11.2026						
Posiłek/	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ograniczeniem	Łatwostrawna	Łatwostrawna dla	Łatwostrawna dla

Rodzaj diety	z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	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 własnego wyrobu 40g sałata 25g, pomidor 50g 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)** Schab pieczony własnego wyrobu 40g 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 roślinne15 g Schab pieczony własnego wyrobu 40g Sałata 25g pomidor 50gHerbata 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)** Schab gotowany własnego wyrobu 40g 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)** Schab pieczony własnego wyrobu 40g 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)** Schab pieczony własnego wyrobu 40g Sałata 25g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Kisiel z owocami 200ml	Kisiel z owocami 200ml
Obiad	Zupa rosół z makaronem 400ml(**1,3,9)**Sos potrawkowy 125ml(**1,7)**Udko gotowane 150g Ryż brązowy gotowany200g Marchewka z groszkiem gotowane 100g (**1,7)**Kompot	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 z kaszą kuskus 400ml(**1,9)** Sos koperkowy125ml(**1,7)** Udko gotowane 150g Ryż brązowy gotowany180g Buraczki gotowane 100 g Surówka z	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

	200ml		kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml			
Podwieczorek	Kisiel z owocami 200ml	Kisiel z owocami 200ml	Jogurt skyr naturalny 180g **(7)**	Kisiel z owocami 200ml	Sok warzywny 330ml	—
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g , graham 30g(**1,3,7,11)** Masło15g(**7)** Kiełbasa szynkowa 40g (**1,3,6,9,10)**Pomidor 50g, Ogórek 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie100 g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)** Kiełbasa szynkowa 40g(**1,3,6,9,10)**Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g**,** Pieczywo graham 70 g **(1,3,7,11)**Masło roślinne 15 g Kiełbasa szynkowa 40g(**1,3,6,9,10)**Pomidor 50g Ogórek 20 g Herbata 200ml	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-żytnie100 g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)** Kiełbasa szynkowa 40g(**1,3,6,9,10)** Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie100 g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)** Kiełbasa szynkowa 40g(**1,3,6,9,10)** 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)**
Piątek 06.11.2026						
Posiłek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
Śniadanie	Zupa mleczna 350ml(**1,7)** Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml **(1,7)**Pieczywo graham 30 g,	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml **(1,7)**Pieczywo pszenno-żytnie 100 g	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml **(1,7)**Pieczywo pełnoziarniste	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml **(1,7)**Pieczywo pszenne 100 g	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml **(1,7)**Pieczywo pszenno-żytnie 100 g	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml **(1,7)**Pieczywo pszenno-żytnie 100 g

	Pieczywo pszenno-żytnie 70 g **(1,3,7,11)**Masło 15g**(7)**Pasta twarogowa 60g**(7)**Sałata 25g Ogórek 20g Herbata 250ml	**(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)** Pasta twarogowa 60g**(7)**Sałata 25g Herbata 250ml	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	**(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)** Pasta twarogowa 60g**(7)**Sałata 25g Herbata 250ml	**(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)** Pasta twarogowa 60g**(7)**Sałata 25g Herbata 250ml	**(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)** Pasta twarogowa 60g**(7)**Sałata 25g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Jabłko 180g	Jabłko 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 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)** 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 Kompot b/cukru 200ml	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 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 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 2
Podwieczorek	Jabłko 180g	Jabłko 180g	Jabłko 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,	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	Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)**Pasta z białka jaja 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

	Sałata 20gHerbata 200ml		roślinne 15gJajko gotowane 60g**(3)** Pomidor 50g 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 07.11.2026						
Posiłek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
Śniadanie	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 **(7)**Ser salami 40g**(7)** Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 250ml	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 truskawkowy 30g Sałata 20 g Herbata 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml **(1,7) (1,7)**Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g**,** Pieczywo graham 70 g **(1,3,7,11)**ser salami 40g**(7)**Masło roślinne 15 g Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 250ml	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 truskawkowy 30g Sałata 20 g Herbata 250ml	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 truskawkowy 30g Sałata 20 g Herbata 250ml	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 truskawkowy 30g Sałata 20 g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Babka drożdżowa 80g (**1,3,7**) Herbata 200ml	Babka drożdżowa 80g (**1,3,7**) Herbata 200ml
Obiad	Zupa fasolowa 400ml**(1,7,9)** Ziemniaki gotowane	Zupa krupnik 400ml**(1,7,9)** Ziemniaki gotowane	Zupa krupnik 400ml**(1,7,9)** Ziemniaki gotowane	Zupa krupnik 400ml**(1,7,9)** Ziemniaki gotowane	Zupa krupnik 400ml**(1,7,9)** Ziemniaki gotowane	Zupa krupnik 400ml**(1,7,9)** Ziemniaki gotowane

	z koperkiem 200g Gzik 100 g **(7)** Masło 15g**(7)** Kompot 200ml	z koperkiem 200g Gzik 100 g **(7)** Masło 15g**(7)** Kompot 200ml	200g Gzik 100 g **(7)** Brokuł gotowany 100g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml	z koperkiem 200g Gzik 100 g **(7)** Masło 15g**(7)** Kompot 200ml	z koperkiem 200g Gzik 100 g **(7)** Masło 15g**(7)** Kompot 200ml	z koperkiem 200g Gzik 100 g **(7)** Masło 15g**(7)** Kompot 200ml
Podwieczorek	Babka drożdżowa 80g (**1,3,7**) Herbata 200ml	Babka drożdżowa 80g (**1,3,7**) Herbata 200ml	Jogurt skyr naturalny 150g (7)	Babka drożdżowa 80g (**1,3,7**) Herbata 200ml	Bułka mleczna własnego wypieku 80g **(1,3,7)** Cukrzyca: Bułka mleczna własnego wypieku b/cukru 80g **(1,3,7)**	—
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 330 ml	Sok warzywny 330 ml	Sok warzywny 330 ml	Sok warzywny 330 ml	Sok warzywny 330 ml	Sok warzywny 330 ml
Niedziela 08.11.2026						
Posiłek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją	Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji z dodatkowym drugim śniadaniem,	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)

			i drugą kolacją (D03/P/K)	(D05/P/K)	podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/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 got. 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 got. 70g**(1,3,6,9,10)** Pomidor 50g Sałata 20gHerbata 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 got. 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 got. 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 got. 70g**(1,3,6,9,10)** Sałata 20g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)
Obiad	Zupa brokułowa 400ml(**1,3,7,9)** Szynka pieczona 100g Ziemniaki gotowane puree 200g Sos pieczeniowy 125ml **(1,7)** Buraczki gotowane150g(**1,7)** Kompot 200ml	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	Zupa rosół jarski z kaszą kuskus 400ml(**1,9)** Szynka gotowana 100g Sos koperkowy 125ml (**1,7)** Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g**(7)** Buraczki gotowane 150g(**1,7)**Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml	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	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	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
Podwieczorek	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jabłko 150g	—
Kolacja	Pieczywo pszenno-	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g	Pieczywo	Pieczywo pszenne 100 g	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g

	żytnie 70g, graham 30g(**1,3,7,11)**Masło 15g(**7)**Szynka drobiowa 50g(**1,3,6,9,10)**Sałata 25g Papryka 20gHerbata 200ml	**(1,3,7,11)**Masło 15g(**7)** Szynka drobiowa 50g(**1,3,6,9,10)**Sałata 25g Herbata 200ml	pełnoziarniste własnego wypieku 35g **,**Pieczywo graham 70 g **(1,3,7,11)**Masło roślinne 15gSzynka drobiowa 50g(**1,3,6,9,10)**Sałata 25g Papryka 20gHerbata 200ml	**(1,3,7,11)**Masło 15g(**7)** Szynka drobiowa 50g(**1,3,6,9,10)**Sałata 25gHerbata 200ml	**(1,3,7,11)**Masło 15g(**7)** Szynka drobiowa 50g(**1,3,6,9,10)**Sałata 25gHerbata 200ml	**(1,3,7,11)**Masło 15g(**7)** Szynka drobiowa 50g(**1,3,6,9,10)**Sałata 25gHerbata 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 09.11.2026						
Posiłek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml **(1,7)**Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g **(1,3,7,11)**Masło 15g **(7)**Jajko gotowane 60 g **(3**) Polędwica z indyka 30g	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml **(1,7)**Pieczywo 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	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 15gJajko gotowane 60 g **(3**)Polędwica z	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml **(1,7)**Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)**Masło 15g **(7)**Pasta z białka jaja 60 g **(3**)Polędwica z indyka 30g **(1,3,6,9,10)** Sałata 25g	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml **(1,7)**Pieczywo 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	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml **(1,7)**Pieczywo 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

	(1,3,6,9,10) Sałata 25g Papryka 30 g Herbata 250ml	Herbata 250ml	indyka 30g **(1,3,6,9,10)** Sałata 25gPapryka 30 g Herbata 250ml	Herbata 250ml	Herbata 250ml	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 kiszonej i jabłka 100g Kompot 200ml	Zupa warzywna 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 warzywna 400ml**(1,7,9)** Roladki gotowane z kurczaka 100g Kasza gryczana got. 200g Brokuły gotowane100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml	Zupa warzywna 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 warzywna 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 warzywna 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
Podwieczorek	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g**(1,3,7)** Herbata 200ml	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g**(1,3,7)** Herbata 200ml	Ciastka owsiane własnego wypieku bez cukru **(1,3,7)** Herbata 200ml	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g**(1,3,7)** Herbata 200ml	Owsianka z owocami 150g **(1,7)**	—
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g(**1,3,7,11)**Masło 15g(**7)** Ser salami 40g**(7)**Dżem truskawkowy 30g Pomidor 50g Ogórek 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)**Masło 15g **(7)**Szynka gotowana 50g**(1,3,6,9,10)** Dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g**,** Pieczywo graham 70g **(1,3,7,11)**Masło roślinne 15gSzynka gotowana 50 g**(1,3,6,9,10)**Pomidor 50g Ogórek	Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)**Masło 15g **(7)**Szynka gotowana 50g**(1,3,6,9,10)** Dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)**Masło 15g **(7)**Szynka gotowana 50g**(1,3,6,9,10)** Dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)**Masło 15g **(7)**Szynka gotowana 50g**(1,3,6,9,10)** Dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml 200ml

			20gHerbata 250ml			
II Kolacja	Kefir 200ml**(7)**	Kefir 200ml**(7)**	Kefir 200ml**(7)**	Kefir 200ml**(7)**	Kefir 200ml**(7)**	Kefir 200ml**(7)**
Wtorek 10.11.2026						
Posiłek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml **(1,7)**Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g **(1,3,7,11)**Masło 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 owocowa z makaronem 400ml(1,3) Kotlet drobiowy smażony100g (1,3,7)	Zupa owocowa z makaronem 400ml (1,3) Pulpety drobiowe	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Pulpety drobiowe gotowane100g (1,3,7)	Zupa owocowa z makaronem 400ml (1,3) Pulpety drobiowe gotowane100g	Zupa owocowa z makaronem 400ml (1,3) Pulpety drobiowe gotowane100g	Zupa owocowa z makaronem 400ml (1,3) Pulpety drobiowe gotowane100g

	Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Fasolka szparagowa 150g (1,7) Kompot 200 ml	gotowane100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree 250g (7) Sos pietruszkowy 125ml (1,7) Kalafior gotowany 100g(1,7) Kompot 200 ml	Ziemniaki gotowane 180g Fasolka gotowana100g Surówka z kapusty białej100g Kompot b/cukru 200ml	(1,3,7) Ziemniaki gotowane puree 250g (7) Sos pietruszkowy 125ml (1,7) Kalafior gotowany 100g(1,7) Kompot 200 ml	(1,3,7) Ziemniaki gotowane puree 250g (7) Sos pietruszkowy 125ml (1,7) Kalafior gotowany 100g(1,7) Kompot 200 ml	(1,3,7) Ziemniaki gotowane puree 250g (7) Sos pietruszkowy 125ml (1,7) Kalafior gotowany 100g(1,7) Kompot 200 ml
Podwieczorek	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 150g	—
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	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml

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-łubin, 14-mięczaki

ISTNIEJE MOŻLIWOŚC ZMIAN W JADŁOSPISIE

Dobowe sumy wartości energetycznej i wartości odżywczej stosowanych diet

Dieta podstawowa (D01)								
DATA	**KCAL**	**BIAŁKO (g)**	**TŁUSZCZ (g)**	**KW.TŁ.NAS. (g)**	**WĘGLOWODANY (g)**	**CUKRY (g)**	**SÓD (mg)**	**BŁONNIK (g)**
01.11.2026	2078	95,37	83,29	41,24	235,96	79,29	3782,1	22,18
02.11.2026	2488	95,12	94,21	46,06	311,28	97,19	3563,2	23,92
03.11.2026	2170	96,03	80,19	40,88	262,41	94,33	4188,4	26,62
04.11.2026	2176	77,89	77,83	40,63	286,45	107,66	3094,3	24,20

05.11.2026	2257	101,09	77,27	36,70	284,89	88,96	3060,7	23,32
06.11.2026	2226	78,65	77,77	37,05	296,66	103,40	2738,3	27,95
07.11.2026	2254	79,53	85,44	46,10	286,40	92,38	3595,6	29,50
08.11.2026	2114	89,36	86,83	43,60	243,65	91,68	4696,9	25,33
09.11.2026	2477	105,02	88,54	45,16	310,93	107,19	3475,6	30,97
10.11.2026	2120	82,16	76,71	40,65	270,75	96,74	2275,0	23,48
Dieta łatwostrawna (D02)								
DATA	**KCAL**	**BIAŁKO (g)**	**TŁUSZCZ (g)**	**KW.TŁ.NAS. (g)**	**WĘGLOWODANY (g)**	**CUKRY (g)**	**SÓD (mg)**	**BŁONNIK (g)**
01.11.2026	2093	94,72	78,37	40,48	252,28	83,67	3738,1	18,43
02.11.2026	2354	101,59	76,97	39,74	310,79	92,97	3550,1	20,23
03.11.2026	2126	85,34	74,07	39,95	275,00	92,76	4085,1	20,47
04.11.2026	2099	83,84	73,69	38,81	271,04	91,42	3063,3	22,17
05.11.2026	2261	94,28	75,74	37,38	293,43	89,73	2994,1	16,57
06.11.2026	2134	85,66	66,20	35,60	293,22	97,10	2522,9	23,91
07.11.2026	2155	73,12	69,11	34,50	307,69	104,15	3600,1	20,60
08.11.2026	2061	84,42	79,04	41,07	252,74	89,47	4441,1	20,43
09.11.2026	2362	98,34	79,57	41,63	307,49	105,41	3745,1	20,62
10.11.2026	2114	81,57	73,66	40,70	279,79	97,92	2500,1	17,78
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)								
DATA	**KCAL**	**BIAŁKO (g)**	**TŁUSZCZ (g)**	**KW.TŁ.NAS. (g)**	**WĘGLOWODANY (g)**	**CUKRY (g)**	**SÓD (mg)**	**BŁONNIK (g)**
01.11.2026	1801	90,84	66,33	24,75	206,18	57,65	3333,9	29,37
02.11.2026	2005	91,27	70,29	25,45	244,74	49,45	2929,2	33,12
03.11.2026	1790	75,46	58,00	21,15	212,83	65,70	3459,5	32,22
04.11.2026	1721	75,92	59,40	21,44	215,57	69,38	2686,3	32,35
05.11.2026	1988	90,80	69,49	27,94	244,04	69,07	2841,7	28,16
06.11.2026	1805	77,22	54,67	19,80	242,93	73,27	2263,2	33,25
07.11.2026	2085	83,92	73,70	29,87	267,98	57,06	3596,8	35,85
08.11.2026	1813	78,64	71,21	27,59	211,21	57,94	4345,7	30,98
09.11.2026	1972	93,32	70,42	25,03	233,20	50,76	3123,1	33,72

10.11.2026	1738	74,48	60,25	23,27	195,52	46,15	2754,2	27,62

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05)								
DATA	**KCAL**	**BIAŁKO (g)**	**TŁUSZCZ (g)**	**KW.TŁ.NAS. (g)**	**WĘGLOWODANY (g)**	**CUKRY (g)**	**SÓD (mg)**	**BŁONNIK (g)**
01.11.2026	2093	94,72	78,37	40,48	252,28	83,67	3738,1	18,43
02.11.2026	2354	101,59	76,97	39,74	310,79	92,97	3550,1	20,23
03.11.2026	2126	85,34	74,07	39,95	275,00	92,76	4085,1	20,47
04.11.2026	2099	83,84	73,69	38,81	271,04	91,42	3063,3	22,17
05.11.2026	2261	94,28	75,74	37,38	293,43	89,73	2994,1	16,57
06.11.2026	2134	85,66	66,20	35,60	293,22	97,10	2522,9	23,91
07.11.2026	2155	73,12	69,11	34,50	307,69	104,15	3600,1	20,60
08.11.2026	2061	84,42	79,04	41,07	252,74	89,47	4441,1	20,43
09.11.2026	2362	98,34	79,57	41,63	307,49	105,41	3745,1	20,62
10.11.2026	2114	81,57	73,66	40,70	279,79	97,92	2500,1	17,78

Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji (C02)								
DATA	**KCAL**	**BIAŁKO (g)**	**TŁUSZCZ (g)**	**KW.TŁ.NAS. (g)**	**WĘGLOWODANY (g)**	**CUKRY (g)**	**SÓD (mg)**	**BŁONNIK (g)**
01.11.2026	2154	94,3	78,5	39,8	266,5	98,9	3586	19,5
02.11.2026	2309	100,7	77,9	39,7	322,1	107,7	3402	23,7
03.11.2026	2183	83,5	74,1	39,3	289,4	108,4	3927	22,9
04.11.2026	2303	87,1	78,8	41,2	304,1	102,8	3267	23,3
05.11.2026	2386	106,5	78,9	38,8	307,2	105,2	3342	18,6
06.11.2026	2306	86,1	74,3	38,5	315,6	106,1	2762	24,3
07.11.2026	2434	75,0	77,9	41,2	354,9	110,9	3458	21,7
08.11.2026	2095	84,2	75,9	39,6	264,6	99,7	4118	21,0

09.11.2026	2322	89,3	76,5	38,7	312,0	113,1	3602	24,2
10.11.2026	2090	78,9	72,3	39,4	274,6	93,1	2668	19,2

Dieta łatwostrawna dla dzieci i młodzieży (P02)								
DATA	**KCAL**	**BIAŁKO (g)**	**TŁUSZCZ (g)**	**KW.TŁ.NAS. (g)**	**WĘGLOWODANY (g)**	**CUKRY (g)**	**SÓD (mg)**	**BŁONNIK (g)**
01.11.2026	2093	94,72	78,37	40,48	252,28	83,67	3738,1	18,43
02.11.2026	2354	101,59	76,97	39,74	310,79	92,97	3550,1	20,23
03.11.2026	2126	85,34	74,07	39,95	275,00	92,76	4085,1	20,47
04.11.2026	2099	83,84	73,69	38,81	271,04	91,42	3063,3	22,17
05.11.2026	2261	94,28	75,74	37,38	293,43	89,73	2994,1	16,57
06.11.2026	2134	85,66	66,20	35,60	293,22	97,10	2522,9	23,91
07.11.2026	2155	73,12	69,11	34,50	307,69	104,15	3600,1	20,60
08.11.2026	2061	84,42	79,04	41,07	252,74	89,47	4441,1	20,43
09.11.2026	2362	98,34	79,57	41,63	307,49	105,41	3745,1	20,62
10.11.2026	2114	81,57	73,66	40,70	279,79	97,92	2500,1	17,78