

Jadłospis dla Szpitala Powiatowego w Jarocinie 12.10.-21.10.2026

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)

**Dobowe sumy wartości energetycznej i wartości odżywczej stosowanych diet zostały zamieszczone w osobnych tabelkach poniżej jadłospisu*

Poniedziałek 12.10.2026

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 15g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10)	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	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 Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Pomidor 30 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 15g (7) Pasta z białek jaj 60 g (3) Polędwica z indyka 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 15g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10)	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10)

	Salata 25g Pomidor 30 g Herbata 250ml				Salata 25g Herbata 250ml	Salata 25g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g(1,3,7) Herbata 200ml	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g(1,3,7) Herbata 200ml 60g (1,3,7)
Obiad	Zupa z soczewicy 400ml(1,7,9) Wątróbka smażona z cebulką 100g(1,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Surówka z kapusty kiszanej i jabłka 100g Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Marchewka gotowana 120g(1,7) Sos koperkowy 125ml(1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane 200g Brokuły gotowane 100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Marchewka gotowana 120g(1,7) Sos koperkowy 125ml(1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Marchewka gotowana 120g(1,7) Sos koperkowy 125ml(1,7) Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Marchewka gotowana 120g(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	Babka bez cukru własnego wypieku 80g(1,3,7) Herbata 200ml	Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g(1,3,7) Herbata 200ml	Jabłko 150 g	—
Kolacja	Pieczywo pszenno- żytnie 70g, graham 30g(1,3,7,11)Masło 15g(7) Ser salami 40g(7)Dżem truskawkowy 30g	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 20gHerbata	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)	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15g (7)Szynka gotowana 50g(1,3,6,9,10)

	Pomidor 50g Ogórek 20g Herbata 250ml		250ml		Dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml	Dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml 200ml
II Kolacja	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)	Kefir 200ml(7)
Wtorek 13.10.2026						
Posilek/ Rodzaj diety	Podstawowa z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D01/P/K)	Łatwostrawna z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D02/P/K)	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D03/P/K)	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu z dodatkowym podwieczorkiem i drugą kolacją (D05/P/K)	Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
Śniadanie	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno- żytnie 70g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Pasta z sera białego i z rzodkiewki 80g(7)Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Pasta z sera białego i koperku80g(7) Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11)Masło roślinne 15gPasta z sera białego i z rzodkiewki 80g(7)Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Pasta z sera białego i koperku80g(7) Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Pasta z sera białego i koperku80g(7) Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Pasta z sera białego i koperku80g(7) Sałata 20g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Jogurt naturalny 150g (7) Herbata 200ml	Jogurt naturalny 150g (7) Herbata 200ml

Obiad	Zupa owocowa z makaronem 400ml(1,3) Kotlet drobiowy smażony 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Fasolka szparagowa 150g (1,7) Kompot 200 ml	Zupa owocowa z makaronem 400ml (1,3) Pulpety drobiowe gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree 250g (7) Sos pietruszkowy 125ml (1,7) Kalafior gotowany 100g(1,7) Kompot 200 ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Pulpety drobiowe gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane 180g Fasolka gotowana 100g Surówka z kapusty białej 100g Kompot b/cukru 200ml	Zupa owocowa z makaronem 400ml (1,3) Pulpety drobiowe gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree 250g (7) Sos pietruszkowy 125ml (1,7) Kalafior gotowany 100g(1,7) Kompot 200 ml	Zupa owocowa z makaronem 400ml (1,3) Pulpety drobiowe gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree 250g (7) Sos pietruszkowy 125ml (1,7) Kalafior gotowany 100g(1,7) Kompot 200 ml	Zupa owocowa z makaronem 400ml (1,3) Pulpety drobiowe gotowane 100g (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	Pieczyno 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	Pieczyno 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	Pieczyno pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczyno graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Polędwica z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml	Pieczyno pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (1,3,6,9,10) Sałata 25g, Herbata 250ml	Pieczyno 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	Pieczyno 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
Środa 14.10.2026						
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	Zupa mleczna 350ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g (3) Salata 25g Ogórek 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno – żytnie 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z jaj 60g (3) Sałata 25g Herbata 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g (7) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g (3) Salata 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z białka jaja 60g (3) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno – żytnie 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z jaj 60g (3) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno – żytnie 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z jaj 60g (3) Sałata 25g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Banan 120g Herbata 200ml	Banan 120g Herbata 200ml
Obiad	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron gotowany pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 300g (1,9) Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron gotowany pszenny z sosem mięsno-warzywnym300g (1,9) Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron gotowany pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 300g (1,9) Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron gotowany pszenny z sosem mięsno-warzywnym300g (1,9) Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron gotowany pszenny z sosem mięsno-warzywnym300g (1,9) Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9) Makaron gotowany pszenny z sosem mięsno-warzywnym300g (1,9) Kompot 200 ml
Podwieczerek	Banan 120g Herbata 200ml	Banan 120g Herbata 200ml	Jabłko 150g Herbata 200ml	Banan 120g Herbata 200ml	Drożdżówka własnego	—

					wypieku 80g (1,3,7) Cukrzyca: Jogurt naturalny 180g (7)	
Kolacja	Pieczywo pszenno- żytnie 70g, graham 30g(1,3,7,11) Masło 15g (7) Schab pieczony w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab gotowany w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Schab gotowany w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab gotowany w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab gotowany w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Schab gotowany w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 20g Herbata 200ml
II Kolacja	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)	Jogurt naturalny 150g(7)
Czwartek 15.10.2026						
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 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno- żytnie 70g	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7))Szynka gotowana z indyka 30g	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Szynka gotowana z indyka 30g	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło	Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło

	(1,3,7,11)Masło 15 g (7) Pasztet pieczony z warzywami własnego wyrobu 70g Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 250ml	(1,3,6,9,10)ser twarogowy 50g (7)Sałata 25g Herbata 250ml	Pasztet pieczony z warzywami własnego wyrobu 70g Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 250ml	(1,3,6,9,10)ser twarogowy 50g (7)Sałata 25g Herbata 250ml	15 g (7) Szynka gotowana z indyka 30g (1,3,6,9,10)ser twarogowy 50g (7)Sałata 25g Herbata 250ml	15 g (7) Szynka gotowana z indyka 30g (1,3,6,9,10)ser twarogowy 50g (7)Sałata 25g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)
Obiad	Zupa ziemniaczana 400ml (1,7,9) Kasza jęczmienna got. 180g (1) Gulasz z szynki duszony 150g (1) Sałatka z ogórka kiszzonego 120g Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Szynka gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana 400ml (1,7,9) Kasza jęczmienna got. 180g (1) Szynka gotowana 100g Buraczki gotowane 100g (7) Sałatka z ogórka kiszzonego 120g Kompot 200ml b/cukru	Zupa warzywna 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Szynka gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Szynka gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Szynka gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml
Podwieczorek	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)	Budyń z sokiem owocowym b/cukru 200g (7)	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	—
Kolacja	Pieczyno pszenno-żytnie 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,3,9) Pomidor 50g,	Pieczyno pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,3,9) Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczyno pełnoziarniste własnego wypieku 35 g Pieczyno graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Kiełbasa szynkowa 50g (1,3,9) Sałata 20 g Ogórek 20 g Herbata	Pieczyno pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,3,9) Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczyno pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,3,9) Sałata	Pieczyno pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,3,9) Sałata

	Ogórek 20gHerbata 200ml		200ml		20 g Herbata 200ml	20 g Herbata 200ml
II Kolacja	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml
Piątek 16.10.2026						
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 350ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno- żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z tuńczyka 80g (4,7) Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno- żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z tuńczyka 80g (4,7) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Pasta z tuńczyka 80g (4,7) Sałata 25g Papryka 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z tuńczyka 80g (4,7) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z tuńczyka 80g (4,7) Sałata 25g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Pasta z tuńczyka 80g (4,7) Sałata 25g Herbata 250ml
II Śniadanie	—	—	—	—	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) Ryba dorsz smażony 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) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa ryżem 400ml(1,7,9) Ryba gotowana dorsz 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej 100g Brokuły gotowane 100g 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) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba gotowana dorsz 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba gotowana dorsz 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Kompot 200ml
Podwieczerek	Placek drożdżowy własnego wypieku 80g (1,3,7)	Placek drożdżowy własnego wypieku 80g (1,3,7)	Babka drożdżowa b/cukru 80g (1,3,7)	Placek drożdżowy własnego wypieku 80g (1,3,7)	Jabłko pieczone 150g	—
Kolacja	Pieczyno pszenno-żytnie 70g, graham 30g(1,3,7,11) Masło 15g(7) Serek homogenizowany 60g(7) Dżem 30g Ogórek 20g, Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczyno pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Serek homogenizowany 60g(7) Dżem 30g Sałata 20g, Herbata 200ml	Pieczyno pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczyno graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Serek homogenizowany 60g(7) Sałata 20g Ogórek 20g, Herbata 200ml	Pieczyno pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Serek homogenizowany 60g(7) Dżem 30g Sałata 20g, Herbata 200ml	Pieczyno pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Serek homogenizowany 60g(7) Dżem 30g Sałata 20g, Herbata 200ml	Pieczyno pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (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 17.10.2026						
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	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)	okresie laktacji z dodatkowym drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)
Śniadanie	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno- żytnie70g (1,3,7,11) Masło15g (7) Pasztet 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) Masło15g (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 graham70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15 g Szynka drobiowa gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata20g Pomidor50g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło15g (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) Masło15g (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) Masło15g (7) Szynka drobiowa gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml
II Śniadanie					Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
Obiad	Barszcz z makaronem 400ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7) Gzik100g (7) Masło 15g (7) Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Gzik100g (7) Masło 15g (7) Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane 180g Gzik100g (7) Brokuł gotowany100g Surówka z marchewki i jabłka100g Kompot b/cukru	Barszcz z makaronem 400ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Gzik100g (7) Masło15g (7) Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Gzik100g (7) Masł o15g (7) Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Gzik100g (7) Masło15g (7) Kompot 200ml
Podwieczo rek	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml	Brzoskwinia 100g	

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 Sałata20g Herbata250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczywo 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 Sałata20gHerbata250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa gotowana 30g (1,3,6,9,10) dżem 30g Sałata20gHerbata 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 Sałata20gHerbata 250ml
II Kolacja	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
Niedziela 18.10.2026						
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)	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 (1,6,7,10,9) Sałata 20g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham70g (1,3,7,11) Masło roślinne15g Parówka z szynki gotowana 80g (1,6,7,10,9) Pomidor	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 80g (1,6,7,10,9) Sałata 20g Herbata 250ml	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	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

[illegible]

Poniedziałek 19.10.2026						
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 15g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Pomidor 30 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 15g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 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 15gJajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25gPomidor 30 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 15g (7) Pasta z białka jaja 60 g (3) Polędwica z indyka 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 15g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 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 15g (7) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml
II Śniadanie					Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Bułka mleczna wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml
Obiad	Barszcz ukraiński 400ml (1,7,9) Pierogi leniwe z	Barszcz z ziemniakami 400ml (1,7,9)	Zupa warzywna 400ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane	Barszcz z ziemniakami 400ml (1,7,9)	Barszcz z ziemniakami 400ml (1,7,9)	Barszcz z ziemniakami 400ml (1,7,9)

	masłem i cukrem 300g (1,3,7) Kompot 200ml	Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g (1,3,7) Kompot 200ml	180g,Pulpety drobiowe got. 90g (1,3,7) Kalafior gotowany 100g Surówka z kapusty białej i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml	Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g (1,3,7) Kompot 200ml	Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g (1,3,7) Kompot 200ml	Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g (1,3,7) Kompot 200ml
Podwieczerek	Bułka mleczna własnego wypieku 80g(1,3,7) Herbata 200ml	Bułka mleczna własnego wypieku 80g(1,3,7) Herbata 200ml	Bułka mleczna własnego wypieku b/cukru 80g(1,3,7) Herbata 200ml	Bułka mleczna własnego wypieku 80g(1,3,7) Herbata 200ml	Banan 120g Cukrzyca: Jabłko 150 g	—
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g(1,3,7,11)Masło 15g(7) Ser salami 40g(7) Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15g (7)Kiełbasa szynkowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11)Masło roślinne 15g Kiełbasa szynkowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Pomidor 50g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)Masło 15g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g 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 20.10.2026						
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 250ml (1,7) Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki gotowana 70g (1,6,7,10,9) Pomidor 50gSałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem250ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki gotowana 70g (1,6,7,10,9) , Sałata20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g, pieczywo graham70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Parówka z szynki gotowana70g (1,6,7,10,9) Pomidor50g Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem250ml (1,7) Pieczywo pszenne100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki gotowana 70g (1,6,7,10,9) , Sałata20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem250ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki gotowana 70g (1,6,7,10,9) , Sałata20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem250ml (1,7) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki gotowana 70g (1,6,7,10,9) , Sałata20g Herbata 250ml
II Śniadanie					Kisiel z jabłkiem 200ml	Kisiel z jabłkiem 200ml
Obiad	Zupa brokułowa 400 ml(1,7,9) Kurczak duszony w sosie warzywnym 200g (1,7,9) Ryż brązowy got. 180g Sałata z sosem jogurtowym 100g(3) Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400 ml (1,7,9) Kurczak gotowany w sosie warzywnym 200g (1,7,9) Ryż biały got. 180g Marchewka gotowana 150g(1,7) Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400 ml(1, 7,9) Kurczak gotowany w sosie warzywnym 200g (1,7,9) Ryż brązowy got. 180g Surówka z kapusty 100g Kalafior gotowany 100g Kompot b/cukru 200ml	Zupa brokułowa 400 ml (1,7,9) Kurczak gotowany w sosie warzywnym 200g (1,7,9) Ryż biały got. 180g Marchewka gotowana 150g(1,7) Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400 ml (1,7,9) Kurczak gotowany w sosie warzywnym 200g (1,7,9) Ryż biały got. 180g Marchewka gotowana 150g(1,7) Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400 ml (1,7,9) Kurczak gotowany w sosie warzywnym 200g (1,7,9) Ryż biały got. 180g Marchewka gotowana 150g(1,7) Kompot 200ml
Podwieczork	Kisiel z jabłkiem 200ml	Kisiel z jabłkiem 200ml	Kisiel z jabłkiem b/cukru 200ml	Kisiel z jabłkiem 200ml	Drożdżówka własnego wypieku 80 g (1,3,7) Cukrzyca : Jogurt	

					naturalny 180g (7)	
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Polędwica sopocka 50g (1,7,9,10) Sałata 25g Papryka 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica sopocka 50g (1,7,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Polędwica sopocka 50g (1,7,9,10) Sałata 25g Papryka 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica sopocka 50g (1,7,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica sopocka 50g (1,7,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Polędwica sopocka 50g (1,7,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml
II Kolacja	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)	Kefir 200ml (7)
Środa 21.10.2026						
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 250ml (1,7) Pieczywo graham 30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Dżem 30g, Pasta	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) 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 15g (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 15g (7) Dżem 30g Pasta z sera	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) Dżem 30g Pasta z sera

	z sera białego i rzodkiewki 60g (7) Sałata 20g Herbata 250ml				białego i koperku 60g (7) Sałata 20g Herbata 250ml	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 puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml	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 Kompot b/cukru 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 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 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 puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml
Podwieczorek	Placek drożdżowy własnego wypieku 80g (1,3,7)	Placek drożdżowy własnego wypieku 80g (1,3,7)	Babka drożdżowa b/cukru 80g (1,3,7)	Babka drożdżowa b/cukru 80g (1,3,7)	Jabłko 180 g	
Kolacja	Pieczyno graham 30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11)	Pieczyno pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7)	Pieczyno pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11)	Pieczyno pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g (7)	Pieczyno pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)	Pieczyno pszenno-żytnie 100 g (1,3,7,11)

	Masło 15g(7) Szynka z indyka gotowana 40g (1,3,6,7,9,10) pomid or 30g Sałata 20g Herbata 200ml	Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,6,7,9,10) Miód 30g Sałata 20g Herbata 200ml	Masło roślinne 15g, Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,6,7,9,10) pomidor 30g, Sałata 20g , Herbata 200ml	Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,6,7,9,10) Miód 30g Sałata 20g Herbata 200ml	Masło 15g(7) Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,6,7,9,10) Miód 30g Sałata 20g Herbata 200ml	Masło 15g(7) Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,6,7,9,10) Miód 30g Sałata 20g Herbata 200ml
II Kolacja	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml

PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIĘ:

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

ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ ZMIAN W JADŁOSPISIE

Dobowe sumy wartości energetycznej i wartości odżywczej stosowanych diet

Dieta podstawowa (D01)								
Dzień	KCAL	BIALKO (g)	TŁUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
12.10.2026	2292	91.95	86.24	35.11	306.21	43.21	2380.22	40.66
13.10.2026	2130	83	70	30	320	34	1815	28,3
14.10.2026	2116	80	70,5	32	309	43,5	1918	29,4
15.10.2026	2170	89,9	65,1	26	332	35	2104	29
16.10.2026	2150	86,8	77,3	37	304	36	2280	29,6

17.10.2026	2088	79,5	83,1	32	283,8	21,5	1988	29,4
18.10.2026	2223	86,6	70,3	31,6	340,2	48,7	2016	31,5
19.10.2026	2139	95,2	70,3	31,5	315	54,8	1739	36,2
20.10.2026	2178	95,8	77,2	38	299,7	29,8	1524	27,4
21.10.2026	2096	82,1	57,7	25	342	30,7	1440	34,4

Dieta łatwostrawna (D02)								
Dzień	KCAL	BIALKO (g)	TŁUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
12.10.2026	2128	84,4	64,3	28,38	325,4	46,2	1970	23,9
13.10.2026	2110	82	69	28	310	32	1812	27,7
14.10.2026	2296	83,9	65,4	29,9	367	56	1870	27,2
15.10.2026	2061	82,7	54,3	26,6	335,6	36	2024	28,7
16.10.2026	1902	72,6	57,8	28,2	293,6	42	2200	23,4
17.10.2026	1948	76,1	66	29	259,6	25	2300	21,7
18.10.2026	2227	85,2	71	32	332	53	1876	24
19.10.2026	2112	91,3	72,5	34,3	290,3	57,2	1646	19,2
20.10.2026	1946	80,8	62,3	30,3	285,2	24,1	1654	22,3
21.10.2026	1953	81,7	47,5	25	324,5	28	1483	28,6
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)								
Dzień	KCAL	BIALKO	TŁUSZCZ	KW.TŁ.NAS.	WĘGLOWODANY	CUKRY	SÓD	BŁONNIK

		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)
12.10.2026	2025	92,8	63,6	17,38	297,4	33	1965	29,8
13.10.2026	1920	86,2	63	16,2	281	16,2	1690	30,4
14.10.2026	1870	85,7	61	16,6	273	16,6	1702	31,5
15.10.2026	1920	87	60,9	15,3	263	12,4	1578	34,2
16.10.2026	1887	75,3	59,1	16,8	276,4	23,5	2224	32,8
17.10.2026	1898	86,6	71	19	252	11,3	2160	29,2
18.10.2026	1960	88,5	62,1	17,7	292,9	38,9	1717	33,8
19.10.2026	1965	95,2	68,6	20,8	269	44,6	1697	29,7
20.10.2026	1855	81,5	58,7	15	272,5	10,7	1783	29,6
21.10.2026	1886	91,7	49,6	13,5	291,5	13,4	1555	39,5

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05)								
Dzień	KCAL	BIALKO (g)	TŁUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
12.10.2026	2128	84,4	64,3	28,38	325,4	46,2	1970	23,9
13.10.2026	2110	82	69	28	310	32	1812	27,7
14.10.2026	2296	83,9	65,4	29,9	367	56	1870	27,2
15.10.2026	2061	82,7	54,3	26,6	335,6	36	2024	28,7
16.10.2026	1902	72,6	57,8	28,2	293,6	42	2200	23,4
17.10.2026	1948	76,1	66	29	259,6	25	2300	21,7
18.10.2026	2227	85,2	71	32	332	53	1876	24
19.10.2026	2112	91,3	72,5	34,3	290,3	57,2	1646	19,2
20.10.2026	1946	80,8	62,3	30,3	285,2	24,1	1654	22,3
21.10.2026	1953	81,7	47,5	25	324,5	28	1483	28,6

Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji (C02)								
DATA	KCAL	BIALKO (g)	TŁUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
12.10.2026	2115	87,61	65,32	29,43	315,93	55,83	2917,1	26,85
13.10.2026	2089	82,64	60,96	28,08	324,36	59,02	2326,6	25,14
14.10.2026	2490	99,52	79,72	35,45	368,18	38,14	2101,6	29,5
15.10.2026	2090	86,27	69,38	32,43	308,97	39,45	1809,9	27,49
16.10.2026	2308	86,4	69,4	30,62	348	62,2	2122	20
17.10.2026	2321	92,81	67,62	30,43	366,93	43,03	2527,1	25,65
18.10.2026	2305	81,8	67,7	31,7	370,3	40,4	1392	30,2
19.10.2026	2207	80,49	60,74	26,36	368,55	37,57	2413,3	27,25
20.10.2026	2210	95	70	27	300	70	2050	21
21.10.2026	2180	90	68	25	302	75	1980	20

Dieta łatwostrawna dla dzieci i młodzieży (P02)								
Dzień	KCAL	BIALKO (g)	TŁUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
12.10.2026	2128	84,4	64,3	28,38	325,4	46,2	1970	23,9
13.10.2026	2110	82	69	28	310	32	1812	27,7
14.10.2026	2296	83,9	65,4	29,9	367	56	1870	27,2
15.10.2026	2061	82,7	54,3	26,6	335,6	36	2024	28,7
16.10.2026	1902	72,6	57,8	28,2	293,6	42	2200	23,4
17.10.2026	1948	76,1	66	29	259,6	25	2300	21,7
18.10.2026	2227	85,2	71	32	332	53	1876	24
19.10.2026	2112	91,3	72,5	34,3	290,3	57,2	1646	19,2
20.10.2026	1946	80,8	62,3	30,3	285,2	24,1	1654	22,3
21.10.2026	1953	81,7	47,5	25	324,5	28	1483	28,6