Jadłospis dla Szpitala Powiatowego w Jarocinie 22.10.-31.10.2026

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*

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)
Czwartek 22.10.2026						
Śniadanie	Zupa mleczna350ml(**1,7)** Kawa z mlekiem 250ml(**1,7**)Pieczywo graham30g,Pieczywo pszenno- żytnie70 g **(1,3,7,11)** Masło 15g**(7)**Schab pieczony własnego wyrobu 50g,Sałata 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna350ml**(1,7)** Kawa z mlekiem250ml**(1,7)** Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)**Schab pieczony własnego wyrobu50g, Sałata25g Herbata 250ml	Zupa mleczna250ml**(1,7)** Kawa z mlekiem 250 ml **(1,7)** Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczywograham70g **(1,3,7,11)** Masło roślinne 15gSchab pieczony własnego wyrobu50gSałata	Zupa mleczna350ml**(1,7)** Kawa z mlekiem250ml**(1,7)** Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)**Schab gotowany własnego wyrobu50g,Sałata25g Herbata 250ml	Zupa mleczna350ml**(1,7)** Kawa z mlekiem250ml**(1,7)** Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)**Schab pieczony własnego wyrobu50g,Sałata25g Herbata 250ml	Zupa mleczna350ml**(1,7)** Kawa z mlekiem250ml**(1,7)** Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)**Schab pieczony własnego wyrobu50g,Sałata25g Herbata 250ml

			25g, Ogórek 20g Herbata 250ml			
II Śniadanie					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
Podwieczorek	Banan 120g	Banan 120g	Jabłko 150g	Banan 120g	Rogalik pszenny własnego wypieku 80g **(1,3,7)** Cukrzyca: Rogalik pszenny własnego wypieku b/c 80g **(1,3,7)**	
Kolacja	Pieczywo graham30g,Pieczywo pszenno- żytnie70 g **(1,3,7,11)** Masło 15g (**7**) Pasztet warzywny własnego wyrobu 60g**(9)**Sałatka z pomidora	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło15g**(7)**Ser biały 50g **(7)**Szynka z indyka gotowana	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g**,**Pieczywograham70g **(1,3,7,11)**Masło roślinne15g,Szynka z	Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)**Masło15g **(7)**Ser biały 50g **(7)**Szynka z indyka gotowana 40g**(1,3,7,11),**Sałat	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło15g**(7)**Ser biały 50g **(7)**Szynka z indyka gotowana	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło15g**(7)**Ser biały 50g **(7)**Szynka z indyka gotowana

	i ogórka 80g Herbata 200ml	40g**(1,3,7,11),**Sałata 20g Herbata 200ml	indyka gotowana 40g**(1,3,7,11)**,Sałatka z pomidora i ogórka 80g,Herbata 200ml	a 20g Herbata 200ml	40g**(1,3,7,11),**Sałata 20g Herbata 200ml	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 23.10.2026						
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 250ml **(1,7)**Kawa z mlekiem 250ml**(1,7)**Pieczywo graham 30g,Pieczywo pszenno-żytnie70g**(1,3,7,11)**Masło15g **(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)	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9)	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9)	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9)	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9)	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	Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kompot 200ml	Ryba dorsz gotowany 100g (4) Ziemniaki gotowane 180g Brokuły gotowane100g Surówka z kapusty białej100g Kompot b/cukru 200ml	Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kompot 200ml	Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kompot 200ml	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	Jogurt naturalny 150g (7)	
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70 g **(1,3,7,11)**Pieczywo graham30g(**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)** Masło15g **(7)** Serek homogenizowany 60g(**7**)Dżem30g Sałata20g, Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g**,** Pieczywo graham70g **(1,3,7,11)** Masło roślinne 15g Serek homogenizowany 60g(**7**) Sałata 20g Ogórek20g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenne100g **(1,3,7,11)** Masło15g **(7)** Serek homogenizowany 60g(**7**)Dżem30g Sałata20g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło15g **(7)** Serek homogenizowany 60g(**7**)Dżem30g Sałata20g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło15g **(7)** Serek homogenizowany 60g(**7**)Dżem30g Sałata20g, 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 24.10.2026						
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	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)

					i drugą kolacją (C02/S/P/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	Zupa fasolowa 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g**(7)** Gzik100g**(7)**Masło15g**(7)** Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)** Gzik100g**(7)**Masło15 g **(7)** Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane 180g Gzik100g**(7)** Brokuł gotowany100g Surówka z marchewki i jabłka100g Kompot b/cukru 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)** Gzik100g**(7)**Masło 15g **(7)** Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)** Gzik100g**(7)**Masło 15g **(7)** Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml(1,7,9) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)** Gzik100g**(7)** Masło15g **(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 tylżycki40g **(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**,**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 Sałata20gHerbata2 50ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g**(7)**Szynka konserwowa gotowana 30g **(1,3,6,9,10)** dżem 30g Sałata20gHerbata2 50ml	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
II Kolacja	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
Niedziela 25.10.2026						
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)** 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 50g Sałata 20g Herbata 250ml	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	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 szynki gotowana 80g **(1,6,7,10,9)** Sałata 20g Herbata 250ml

			50g Sałata 20g Herbata 250ml	Herbata 250ml	Herbata 250ml	
II Śniadanie					Brzoskwinia 100g	Brzoskwinia 100g
Obiad	Zupa z kaszy 400ml**(1,7,9)** Udziec z indyka pieczony120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)** Buraczki gotowane150g **(7)** Kompot 200ml	Zupa z kaszy 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	Zupa z kaszy 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	Zupa z kaszy 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	Zupa z kaszy 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	Zupa z kaszy 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	Brzoskwinia 100g	Brzoskwinia 100g	Brzoskwinia 100g	Brzoskwinia 100g	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 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 26.10.2026						

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 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 kapusty i jabłka 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	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	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	Kompot 200ml b/cukru	125ml **(1,7)**Kompot 200ml	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)**	Ciastka owsiane własnego wypieku b/cukru 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 27.10.2026						
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)**	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)**	Zupa mleczna 250 ml**(1,7)**	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)**	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)**	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)**

	Kawa z mlekiem 250 ml **(1,7)** Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie70 g **(1,3,7,11)** Masło 15g **(7)**Pasta z sera z koperkiem 80g**(7)**Sałata 25g, Pomidor50g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml **(1,7)** Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)** Pasta z sera z koperkiem 80g**(7)**Sałata 25g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml**(1,7)** Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70 g **(1,3,7,11)**Masło roślinne15gPasta z sera z koperkiem 80g**(7)**Sałata 25g Pomidor 50 g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml **(1,7)** Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)** Pasta z sera z koperkiem 80g**(7)**Sałata 25g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml **(1,7)** Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)** Pasta z sera z koperkiem 80g**(7)**Sałata 25g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml **(1,7)** Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)** Pasta z sera z koperkiem 80g**(7)**Sałata 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 gotowany100g 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)**	Babka kakaowa własnego wypieku b/cukru 150g **(1,3,7)**	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)**Sałata25g Ogórek 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)**Szynka konserwowa 40g **(3,6,9,10)** Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g **(1,3,7,11)**Masło roślinne15g Szynka konserwowa 40g **(3,6,9,10)** Sałata 25g Ogórek 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)**Szynka konserwowa 40g **(3,6,9,10)** Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)**Szynka konserwowa 40g **(3,6,9,10)** Sałata 25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)**Szynka konserwowa 40g **(3,6,9,10)** Sałata 25g Herbata 250ml
II Kolacja	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml
Środa 28.10.2026						
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 z mlekiem 250 ml **(1,7)** Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie70 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 graham70 g **(1,3,7,11)**Masło roślinne15gPasta z	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	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

			jaj z koperkiem 60g **(3)**Pomidor 50g Herbata 250ml	60g **(3)**Sałata 20 g Herbata 250ml		
II Śniadanie					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 gotowana120g 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 gotowana120g 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 gotowana120g 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 gotowana120g 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 graham70 g **(1,3,7,11)**Masło roślinne15gPolędwica z indyka 40g **(3,6,9,10)**Papryka	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

			20g Sałata 20 g Herbata 250ml			
II Kolacja	Owsianka z owocami 150g**(1,7)**	Owsianka z owocami 150g**(1,7)**	Owsianka z owocami 150g**(1,7)**	Owsianka z owocami 150g**(1,7)**	Owsianka z owocami 150g**(1,7)**	Owsianka z owocami 150g**(1,7)**
Czwartek 29.10.2026						
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 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 250g**(7)** Brokuły gotowane 150g Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml**(1,7,9)** Pulpety drobiowe gotowane 150g **(1,3,7)** Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Brokuły gotowane 100g Kompot 200ml b/cukru	Zupa koperkowa 400ml**(1,7,9)** Pulpety drobiowe gotowane w sosie koperkowym 250g **(1,3,7)** Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)** Brokuły gotowane 150g Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml**(1,7,9)** Pulpety drobiowe gotowane w sosie koperkowym 250g **(1,3,7)** Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)** Brokuły gotowane 150g Kompot 200ml	Zupa koperkowa 400ml**(1,7,9)** Pulpety drobiowe gotowane w sosie koperkowym 250g **(1,3,7)** Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)** Brokuły gotowane 150g Kompot 200ml
Podwiec zorek	Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g **(1,3,7)**	Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g **(1,3,7)**	Jogurt skyr naturalny 150g **(7)**	Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g **(1,3,7)**	Drożdżówka własnego wypieku 80g**(1,3,7)** Cukrzyca: Jogurt naturalny 150g **(7)**	
Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)**Pasztet warzywny 80g **(9)**Pomidor 50gHerbata 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 graham70 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 50gHerbata 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 50gHerbata 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)**
Piątek 30.10.2026						

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 z mlekiem 250 ml **(1,7)** Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g **(1,3,7,11)** Masło 15g **(7)**Pasta z sera białego z warzywami 60 g **(7)** Sałata 25g Pomidor 50 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa z mlekiem 250 ml **(1,7)** Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)** Pasta z sera białego z warzywami 60 g **(7)**Sałata 25 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml**(1,7)** Kawa z mlekiem 250 ml**(1,7)** Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham70 g **(1,3,7,11)**Masło roślinne15gPasta z sera białego z warzywami 60 g **(7)**Sałata 25g Pomidor 50 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa z mlekiem 250 ml **(1,7)** Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)** Pasta z sera białego z warzywami 60 g **(7)**Sałata 25 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa z mlekiem 250 ml **(1,7)** Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)** Pasta z sera białego z warzywami 60 g **(7)**Sałata 25 g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa z mlekiem 250 ml **(1,7)** Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)** Pasta z sera białego z warzywami 60 g **(7)**Sałata 25 g Herbata 250ml
II Śniadanie					Placek drożdżowy własnego wypieku 100g(**1,3)** Herbata 200 ml	Placek drożdżowy własnego wypieku 100g(**1,3)** Herbata 200 ml
Obiad	Zupa pieczarkowa 400ml**(1,3,7,9)** Śledź w śmietanie 250g **(3,7)**	Zupa rosół jarski **(1,7,9)** Ryba dorsz gotowany 100g **(4)**	Zupa rosół jarski **(1,7,9)** Ryba dorsz gotowany 100g **(4)**	Zupa rosół jarski **(1,7,9)** Ryba dorsz gotowany 100g **(4)**	Zupa rosół jarski **(1,7,9)** Ryba dorsz gotowany 100g **(4)**	Zupa rosół jarski **(1,7,9)** Ryba dorsz gotowany 100g **(4)**

	Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)** Kompot 200ml	Sos koperkowy 125ml **(1,7)**Marchew gotowana120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)**Kompot 200ml	Ziemniaki gotowane 180g Marchew gotowana 120g Surówka z kapusty 100g Kompot b/cukru 200ml	Sos koperkowy 125ml **(1,7)**Marchew gotowana120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)**Kompot 200ml	Sos koperkowy 125ml **(1,7)**Marchew gotowana120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)**Kompot 200ml	Sos koperkowy 125ml **(1,7)**Marchew gotowana120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7)**Kompot 200ml
Podwieczorek	Placek drożdżowy własnego wypieku 100g(**1,3)** Herbata 200 ml	Placek drożdżowy własnego wypieku 100g(**1,3)** Herbata 200 ml	Babka drożdżowa własnego wypieku bez cukru 100g(1,3) Herbata 200 ml	Placek drożdżowy własnego wypieku 100g(**1,3)** Herbata 200 ml	Jabłko 150g	
Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)**Jajko gotowane 60g **(3)**Miód 15g Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)**Jajko gotowane 60g **(3)**Miód 15gSałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g **(1,3,7,11)**Masło roślinne15g Jajko gotowane60g **(3)**Szynka z indyka gotowana40g(**3,6,9,10)**Sałata 20gHerbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7))**Miód 15g Szynka z indyka gotowana40g(**3,6,9, 10)** Sałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)**Jajko gotowane 60g **(3)**Miód 15gSałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)**Jajko gotowane 60g **(3)**Miód 15gSałata 25 g Herbata 250ml
II Kolacja	Kefir naturalny 200ml**(7)**	Kefir naturalny 200ml**(7)**	Kefir naturalny 200ml**(7)**	Kefir naturalny 200ml**(7)**	Kefir naturalny 200ml**(7)**	Kefir naturalny 200ml**(7)**
Sobota 31.10.2026						
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	Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji z dodatkowym	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem i drugą kolacją (P02/S/K)

			i drugą kolacją (D03/P/K)	i drugą kolacją (D05/P/K)	drugim śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	
Śniadanie	Kawa z mlekiem 250 ml **(1,7)** Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g **(1,3,7,11)**Masło 15g **(7)**Kiełbasa szynkowa40g **(1,3,6,7,9,10)** Sałata 25g Pomidor 50g Herbata 250 ml	Kawa z mlekiem 250 ml **(1,7)** Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)** Kiełbasa szynkowa40g **(1,3,6,7,9,10)** Sałata 25g Herbata 250 ml	Kawa z mlekiem 250 ml**(1,7)** Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70 g **(1,3,7,11)**Masło roślinne15g Kiełbasa szynkowa 40g **(1,3,6,7,9,10)**Sałata 25g Pomidor50g Herbata 250ml	Kawa z mlekiem 250 ml **(1,7)** Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)** Kiełbasa szynkowa40g **(1,3,6,7,9,10)** Sałata 25g Herbata 250 ml	Kawa z mlekiem 250 ml **(1,7)** Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)** Kiełbasa szynkowa40g **(1,3,6,7,9,10)** Sałata 25g Herbata 250 ml	Kawa z mlekiem 250 ml **(1,7)** Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)** Kiełbasa szynkowa40g **(1,3,6,7,9,10)** Sałata 25g Herbata 250 ml
II Śniadanie					Banan 120g	Banan 120g
Obiad	Zupa brokułowa 400ml **(1,7,9)** Makaron pełnoziarnisty gotowany z białym serem **(1,7)**200g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400ml **(1,7,9)** Makaron pszenny gotowany z białym serem **(1,7)**200g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400 ml **(1,7,9)** Roladki z kurczaka gotowane 100g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka gotowana 100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml	Zupa brokułowa 400ml **(1,7,9)** Makaron pszenny gotowany z białym serem **(1,7)**200g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400ml **(1,7,9)** Makaron pszenny gotowany z białym serem **(1,7)**200g Kompot 200ml	Zupa brokułowa 400ml **(1,7,9)** Makaron pszenny gotowany z białym serem g **(1,7)**200g Kompot 200ml
Podwieczorek	Banan 120g	Banan 120g	Jabłko 150 g	Banan 120g	Jogurt naturalny 150g**(7)**	

Kolacja	Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)**Szynka z indyka gotowana50g **(3,6,9,10)**Pomidor 50gSałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)** Szynka z indyka gotowana 50g **(3,6,9,10)** Sałata 25 g 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 Sałata 20 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)** Szynka z indyka gotowana 50g **(3,6,9,10)** Sałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)** Szynka z indyka gotowana 50g **(3,6,9,10)** Sałata 25 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)** Szynka z indyka gotowana 50g **(3,6,9,10)** Sałata 25 g Herbata 250ml
II Kolacja	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml

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 JADŁOSPIS

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)**
22.10.2026	2111	87,3	67,7	32,4	280,9	95,7	3616	28,6
23.10.2026	2093	82,0	66,1	34,4	285,6	109,0	2817	27,8
24.10.2026	1950	77,7	78,2	44,3	228,8	63,5	3608	31,4
25.10.2026	1926	88,8	76,6	37,4	215,3	72,5	3736	22,5
26.10.2026	2012	70,7	72,1	36,9	263,6	60,1	4305	27,6
27.10.2026	2098	89,6	65,6	33,9	278,2	89,1	4295	25,0
28.10.2026	2259	73,8	80,9	38,6	306,6	101,0	4060	27,2
29.10.2026	2204	77,3	76,1	37,2	299,8	78,8	3641	26,3
30.10.2026	2550	90,5	110,2	49,7	287,6	95,6	4174	20,4
31.10.2026	1915	59,7	51,2	26,8	224,5	77,1	3339	25,3

Dieta łatwostrawna (D02)								
DATA	**KCAL**	**BIAŁKO (g)**	**TŁUSZCZ (g)**	**KW.TŁ.NAS. (g)**	**WĘGLOWODANY (g)**	**CUKRY (g)**	**SÓD (mg)**	**BŁONNIK (g)**
22.10.2026	2134	99,6	68,3	37,1	273,1	97,3	4010	22,4
23.10.2026	2127	83,0	65,7	34,3	294,1	108,9	2886	24,1
24.10.2026	1846	54,8	63,0	37,0	234,5	80,0	3511	17,3
25.10.2026	1911	88,7	70,4	36,4	226,1	72,5	3788	18,5
26.10.2026	2012	77,6	68,4	36,6	265,2	58,4	3840	19,7
27.10.2026	2062	84,9	61,7	32,5	283,1	90,3	4046	17,6
28.10.2026	2215	87,3	75,8	39,0	292,1	98,9	3636	21,2
29.10.2026	2286	94,6	81,2	42,3	287,6	77,6	3791	21,3
30.10.2026	2206	85,8	72,1	39,2	296,3	97,5	3024	19,5
31.10.2026	1814	59,4	50,6	26,7	225,3	71,8	3405	19,3

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)
22.10.2026	1896	82,7	50,0	19,3	218,5	65,9	3640	34,4
23.10.2026	1898	73,4	45,4	15,7	215,1	66,6	2354	32,7
24.10.2026	1851	73,8	40,0	16,4	200,0	60,4	3384	31,0
25.10.2026	1854	83,2	51,8	18,7	182,0	49,8	3319	28,2
26.10.2026	1845	76,0	51,3	19,6	235,4	46,8	3411	32,0
27.10.2026	1847	80,3	46,8	18,8	193,4	48,7	3346	29,0
28.10.2026	1876	78,5	55,9	20,4	232,8	71,3	3108	34,5
29.10.2026	1886	86,6	56,1	22,5	226,3	44,9	3086	29,9
30.10.2026	1829	84,1	52,7	20,8	221,5	51,4	2838	29,8
31.10.2026	1839	71,8	46,2	16,1	201,6	62,4	3892	34,7

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05)								
DATA	KCAL	BIAŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	KW.TŁ.NAS. (g)	WĘGLOWODANY (g)	CUKRY (g)	SÓD (mg)	BŁONNIK (g)
22.10.2026	2134	99,6	68,3	37,1	273,1	97,3	4010	22,4
23.10.2026	2127	83,0	65,7	34,3	294,1	108,9	2886	24,1
24.10.2026	1846	54,8	63,0	37,0	234,5	80,0	3511	17,3
25.10.2026	1911	88,7	70,4	36,4	226,1	72,5	3788	18,5
26.10.2026	2012	77,6	68,4	36,6	265,2	58,4	3840	19,7
27.10.2026	2062	84,9	61,7	32,5	283,1	90,3	4046	17,6
28.10.2026	2215	87,3	75,8	39,0	292,1	98,9	3636	21,2
29.10.2026	2286	94,6	81,2	42,3	287,6	77,6	3791	21,3
30.10.2026	2206	85,8	72,1	39,2	296,3	97,5	3024	19,5
31.10.2026	1814	59,4	50,6	26,7	225,3	71,8	3405	19,3

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)**
22.10.2026	2210	95	70	27	300	70	2050	21
23.10.2026	2180	90	68	25	302	75	1980	20
24.10.2026	2190	98	69	26	295	68	2010	22
25.10.2026	2120	93	65	24	290	62	1920	21
26.10.2026	2150	91	67	25	298	69	2000	19
27.10.2026	2240	100	72	28	298	64	2100	22
28.10.2026	2200	97	70	27	296	68	2050	20
29.10.2026	2160	92	66	25	299	65	1990	21
30.10.2026	2220	96	71	27	301	72	2080	20
31.10.2026	2250	98	71	26	305	69	2040	21

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)**
22.10.2026	2134	99,6	68,3	37,1	273,1	97,3	4010	22,4
23.10.2026	2127	83,0	65,7	34,3	294,1	108,9	2886	24,1
24.10.2026	1846	54,8	63,0	37,0	234,5	80,0	3511	17,3
25.10.2026	1911	88,7	70,4	36,4	226,1	72,5	3788	18,5
26.10.2026	2012	77,6	68,4	36,6	265,2	58,4	3840	19,7
27.10.2026	2062	84,9	61,7	32,5	283,1	90,3	4046	17,6
28.10.2026	2215	87,3	75,8	39,0	292,1	98,9	3636	21,2
29.10.2026	2286	94,6	81,2	42,3	287,6	77,6	3791	21,3
30.10.2026	2206	85,8	72,1	39,2	296,3	97,5	3024	19,5
31.10.2026	1814	59,4	50,6	26,7	225,3	71,8	3405	19,3