Jadłospis dla Szpitala Powiatowego w Jarocinie 11.11.-20.11.2026

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*

Środa 11.11.2026

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, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g **(1,3,7,11)**Masło 15g**(7)**Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g**(3)**Sałata 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)**Sałata 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	—	—	—	—	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
Obiad	Zupa ziemniaczana 400 ml **(1,7,9)** Gulasz z szynki duszony 150 g **(1)** Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g **(7)** Sałatka z ogórka kiszonego 120 g Kompot 200 ml	Zupa warzywna 400 ml **(1,7,9)** Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g **(7)** Szynka gotowana 100 g Sos pietruszkowy 125 ml **(1,7)** Buraczki gotowane 120 g Kompot 200 ml	Zupa ziemniaczana 400 ml **(1,7,9)** Ziemniaki gotowane 180 g Szynka gotowana 100 g Buraczki gotowane 100 g **(7)** Sałatka z ogórka kiszonego 120 g Kompot 200 ml b/cukru	Zupa warzywna 400 ml **(1,7,9)** Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g **(7)** Szynka gotowana 100 g Sos pietruszkowy 125 ml **(1,7)** Buraczki gotowane 120 g Kompot 200 ml	Zupa warzywna 400 ml **(1,7,9)** Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g **(7)** Szynka gotowana 100 g Sos pietruszkowy 125 ml **(1,7)** Buraczki gotowane 120 g Kompot 200 ml	Zupa warzywna 400 ml **(1,7,9)** Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g **(7)** Szynka gotowana 100 g Sos pietruszkowy 125 ml **(1,7)** Buraczki gotowane 120 g Kompot 200 ml
Podwieczorek	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy bez cukru 100g	Mus owocowy 100g	Drożdżówka własnego wypieku 80g (1,3,7) Cukrzyca: Jabłko 150g	—
Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g(**1,3,7,11)** Masło15g(**7)** Kiełbasa szynkowa 50g**(1,3, 9)** Pomidor 50g, Ogórek 20gHerbata 200ml	Pieczywo pszenno - żytnie100 g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)**Kiełbasa szynkowa 50g**(1,3, 9)** Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g **,**Pieczywo graham 70g **(1,3,7,11)**Masło roślinne 15g Kiełbasa szynkowa 50g**(1,3, 9)** Sałata 20 g Ogórek 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)**Kiełbasa szynkowa 50g**(1,3, 9)** Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno - żytnie100 g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)**Kiełbasa szynkowa 50g**(1,3, 9)** Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno - żytnie100 g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)**Kiełbasa szynkowa 50g**(1,3, 9)** Sałata 20 g 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 12.11.2026						

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, Pieczywo pszenno-żytnie 70g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)** Pasztet pieczony z warzywami własnego wyrobu 70g Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 250ml	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 (**1,3,6,9,10)**ser twarogowy 50g **(7)**Sałata 25g Herbata 250ml	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)** Pasztet pieczony z warzywami własnego wyrobu 70g Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 250ml	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 (**1,3,6,9,10)**ser twarogowy 50g **(7)**Sałata 25g Herbata 250ml	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 (**1,3,6,9,10)**ser twarogowy 50g **(7)**Sałata 25g Herbata 250ml	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 (**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 jarzynowa 400ml (**1,7,9)** Makaron gotowany pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym	Zupa jarzynowa 400ml (**1,7,9)** Makaron gotowany pszenny z sosem mięsno-	Zupa jarzynowa 400ml (**1,7,9)** Makaron gotowany pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 300g**(1,9)**	Zupa jarzynowa 400ml (**1,7,9)** Makaron gotowany pszenny z sosem mięsno-	Zupa jarzynowa 400ml (**1,7,9)** Makaron gotowany pszenny z sosem mięsno-	Zupa jarzynowa 400ml (**1,7,9)** Makaron gotowany pszenny z sosem mięsno-

	300g**(1,9)** Kompot 200 ml	warzywnym300g**(1,9)** Kompot 200 ml	Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml	warzywnym300g**(1,9)** Kompot 200 ml	warzywnym300g **(1,9)** Kompot 200 ml	warzywnym300g **(1,9)** Kompot 200 ml
Podwieczorek	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)	Jogurt Skyr naturalny 150g (7)	Budyń z sokiem owocowym 200g (7)	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	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml	Sok warzywny 300ml
Piątek 13.11.2026						
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, Pieczywo pszenno-	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 własnego	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	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml **(1,7)**Pieczywo pszenno-żytnie

	żytnie 70 g **(1,3,7,11)**Masło 15g**(7)** Pasta z tuńczyka 80g **(4,7)**Sałata 25g, Papryka 20g Herbata 250ml	**(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)** Pasta z tuńczyka 80g **(4,7)**Sałata 25g Herbata 250ml	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	**(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)** Pasta z tuńczyka 80g **(4,7)**Sałata 25g Herbata 250ml	100 g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)** Pasta z tuńczyka 80g **(4,7)**Sałata 25g Herbata 250ml	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) Herbata 200ml	Placek drożdżowy własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml
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 200ml
Podwieczorek	Placek drożdżowy własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Placek drożdżowy własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml	Jabłko 150g Herbata 200ml	Mus owocowy 100g Herbata 200ml	Jabłko pieczone 150g	—

Kolacja	Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g(**1,3,7,11)**Masło 15g(**7)** Serek homogenizowany 60g(**7)**Dżem 30g Ogórek 20g, Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)** Serek homogenizowany 60g(**7)**Dżem30g Sałata 20g, Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g **,**Pieczywo graham 70 g **(1,3,7,11)**Masło roślinne 15g Serek homogenizowany 60g(**7)** Sałata 20g Ogórek20g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)** Serek homogenizowany 60g(**7)**Dżem30g Sałata 20g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)** Serek homogenizowany 60g(**7)**Dżem30g Sałata 20g, Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)** Serek homogenizowany 60g(**7)**Dżem30g 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 14.11.2026						
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 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)**	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	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)**	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)**

	Pomidor 50g Herbata 250ml		Pomidor50g Herbata 250ml		Sałata 20g Herbata 250ml	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)**Masło15g **(7)** Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml**(1,3,7,9)** 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	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 tylżycki40g **(3)**Pomidor50gSałata 20g 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 Sałata20gHerbata250 ml	Pieczywo pszenno-żytnie 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 Sałata20gHerbata250ml
II Kolacja	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
Niedziela 15.11.2026						

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)** 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 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 50gHerbata 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	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
II Śniadanie					Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)
Obiad	Zupa koperkowa 400 ml **(1,7,9)** Karkówka pieczona 100 g Sos ciemny 125 ml **(1,7)**	Zupa koperkowa 400 ml **(1,7,9)** Szynka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g **(7)** Sos jasny 125 ml **(1,7)**	Zupa koperkowa 400 ml **(1,7,9)** Szynka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane180g Brokuły gotowane 150g Surówka z kapusty i jabłka 100 g	Zupa koperkowa 400 ml **(1,7,9)** Szynka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g **(7)** Sos jasny 125 ml **(1,7)**	Zupa koperkowa 400 ml **(1,7,9)** Szynka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g **(7)**	Zupa koperkowa 400 ml **(1,7,9)** Szynka gotowana 100 g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g **(7)**

	Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g **(7)** Surówka z kapusty i jabłka 100 g Kompot 200 ml	Brokuły gotowane 150g Kompot 200 ml	Kompot b/cukru 200ml	Brokuły gotowane 150g Kompot 200 ml	Sos jasny 125 ml **(1,7)** Brokuły gotowane 150g Kompot 200 ml	Sos jasny 125 ml **(1,7)** Brokuły gotowane 150g Kompot 200 ml
Podwieczorek	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Owsianka z owocami bez cukru 150g (1,7)	Owsianka z owocami 150g (1,7)	Kiwi 80g	
Kolacja	Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie70g **(1,3,7,11)** Masło15g**(7)** Szynka wieprzowa gotowana50g **(1,3,6,9,10)** Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)**Masło15g**(7)** Szynka wieprzowa gotowana50g **(1,3,6,9,10)** Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g**,**Pieczywo graham70g **(1,3,7,11)**Masło roślinne15g,Szynka wieprzowa gotowana 50g**(1,3,6,9,10)** Pomidor 50gSałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenne100g **(1,3,7,11)**Masło15g**(7)** Szynka drobiowa gotowana50g **(1,3,6,9,10)** Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło15g**(7)**Szynka wieprzowa gotowana50g **(1,3,6,9,10)** Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło15g**(7)**Szynka wieprzowa gotowana50g **(1,3,6,9,10)** Pomidor 50g Sałata 20 g 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 16.11.2026						
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	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml **(1,7)**Pieczywo	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)** Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml

	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 Pomidor30 g Herbata 250ml	**(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 Herbata 250ml	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	**(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	**(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 Herbata 250ml	**(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 Herbata 250ml
II Śniadanie					Bułka mleczna własnego wypieku 80g**(1,3,7)** Herbata 200ml	Bułka mleczna własnego wypieku 80g**(1,3,7)** Herbata 200ml
Obiad	Barszcz ukraiński 400ml(1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g (1,3,7) Kompot 200ml	Barszcz z ziemniakami 400ml(1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g (1,3,7) Kompot 200ml	Zupa warzywna 400ml (1,3,7,9) Ziemniaki gotowane 180g,Pulpety drobiowe got. 90g (1,3,7) Kalafior gotowany 100g Surówka z kapusty białej i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml	Barszcz z ziemniakami 400ml(1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g (1,3,7) Kompot 200ml	Barszcz z ziemniakami 400ml(1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g (1,3,7) Kompot 200ml	Barszcz z ziemniakami 400ml(1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g (1,3,7) Kompot 200ml
Podwieczorek	Bułka mleczna własnego wypieku 80g**(1,3,7)** Herbata 200ml	Bułka mleczna własnego wypieku 80g**(1,3,7)** Herbata 200ml	Jogurt naturalny 150g (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)**	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)**Masło 15g **(7)**Kiełbasa szynkowa	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g**,** Pieczywo graham 70g **(1,3,7,11)**Masło roślinne	Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)**Masło 15g **(7)**	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)**Masło	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)**Masło

	Ser salami 40g**(7)** Pomidor 50g Herbata 250ml	50g **(1,3,6,9,10)** Sałata 20g Herbata 250ml	15g Kiełbasa szynkowa 50g **(1,3,6,9,10)** Sałata 20g Pomidor 50g Herbata 250ml	Kiełbasa szynkowa 50g **(1,3,6,9,10)** Sałata 20g 250ml	15g **(7)** Kiełbasa szynkowa 50g **(1,3,6,9,10)** Sałata 20g Herbata 250ml	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 17.11.2026						
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 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) Kasza gryczana 150g 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
Podwieczorek	Kisiel z jabłkiem 200ml	Kisiel z jabłkiem 200ml	Jabłko 150g	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)** Sałata25g Papryka20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)**Masło 15 g **(7)** Polędwica sopocka50g **(1,7,9,10)** Sałata25g Herbata 250ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczywo graham70g **(1,3,7,11)** Masło roślinne 15g Polędwica sopocka50g **(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)** Sałata25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)** Polędwica sopocka 50g **(1,7,9,10)** Sałata25g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło 15 g **(7)** Polędwica sopocka 50g **(1,7,9,10)** Sałata25g Herbata 250ml

II Kolacja	Kefir 200ml**(7)**	Kefir 200ml**(7)**	Kefir 200ml**(7)**	Kefir 200ml**(7)**	Kefir 200ml**(7)**	Kefir 200ml**(7)**
Środa 18.11.2026						
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 z mlekiem250ml **(1,7)** Pieczywo graham30g,Pieczywo pszenno-żytnie70g**(1,3,7,11)** Masło15g **(7)**Dżem 30g,Pasta z sera białego i rzodkiewki 60g **(7)** Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)**Kawa z mlekiem 250 ml **(1,7)** Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło15 g**(7)**Dżem 30gPasta 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 roślinne15g Sałata 20g Herbata 250ml	Zupa mleczna 250 ml **(1,7)**Kawa z mlekiem 250 ml **(1,7)**Pieczywo pszenne100g**(1,3,7,11)** Masło15 g**(7)**Dżem 30gPasta 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)**Masło15 g**(7)**Dżem 30gPasta 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)** Masło15 g**(7)**Dżem 30gPasta z sera białego i koperku 60g **(7)** Sałata 20g Herbata 250ml
II Śniadanie					Placek drożdżowy własnego wypieku80g **(1,3,7)**	Placek drożdżowy własnego wypieku80g **(1,3,7)**
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9)	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9)	Zupa pomidorowa z ryżem400ml(1,7,9) Kotlet mielony	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9)	Zupa pomidorowa z	Zupa pomidorowa z

	Kotlet mielony smażony 100g (1,3) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml	Kotlet mielony gotowany100g (1,3) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml	gotowany 100g (1,3) Ziemniaki gotowane 180g Brokuły gotowane100g Surówka z kapusty białej100g Kompot b/cukru 200ml	Kotlet mielony gotowany100g (1,3) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml	ryżem 400ml(1,7,9) Kotlet mielony gotowany100g (1,3) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml	ryżem 400ml(1,7,9) Kotlet mielony gotowany100g (1,3) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml
Podwieczorek	Placek drożdżowy własnego wypieku80g**(1,3,7)**	Placek drożdżowy własnego wypieku80g**(1,3,7)**	Jogurt Skyr naturalny 150g (7)	Jogurt Skyr naturalny 150g (7)	Jabłko 180 g	
Kolacja	Pieczywo graham30g,Pieczywo pszenno-żytnie70g**(1,3,7,11)** Masło15g**(7)** Szynka z indyka gotowana40g **(1,3,6,7,9,10)**pomidor 30g Sałata20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło15g**(7)** Szynka z indyka gotowana 40g**(1,3,6,7,9,10)**Miód 30g Sałata20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g,Pieczywograham70g **(1,3,7,11)** Masło roślinne 15g,Szynka z indyka gotowana 40g**(1,3,6,7,9,10)** pomidor 30g, Sałata 20g ,Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)**Masło15g **(7)** Szynka z indyka gotowana 40g**(1,3,6,7,9,10)**Miód 30g Sałata20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło15g**(7)** Szynka z indyka gotowana 40g**(1,3,6,7,9,10)** Miód 30g Sałata20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło15g**(7)** Szynka z indyka gotowana 40g**(1,3,6,7,9,10)** Miód 30g Sałata20g Herbata 200ml
II Kolacja	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml
Czwartek 19.11.2026						

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 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 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml	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
II Śniadanie					Banan 120g	Banan 120g
Obiad	Zupa warzywna 400ml**(1,9)** Szynka pieczona 100g w sosie własnym 125g**(1)** Kasza jęczmienna gotowana180g**(1)**	Zupa warzywna 400ml**(1,9)** Szynka gotowana100g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7) (7)** Sos	Zupa warzywna 400ml**(1,9)** Szynka gotowana100g**,** Kasza jęczmienna180g**(1)** Sos koperkowy	Zupa warzywna 400ml**(1,9)** Szynka gotowana100g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g**(7) (7)** Sos	Zupa warzywna 400ml**(1,9)** Szynka gotowana100g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem	Zupa warzywna 400ml**(1,9)** Szynka gotowana100g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem

	Buraczki z jabłkiem gotowane 120g**(7)** Kompot 200ml	pietruszkowy 125ml**(1,7)**Buraczki gotowane 120g**(7)** Kompot 200ml	125ml**(1,7)** Buraczki gotowane120g **(7)**Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot 200ml b/cukru	pietruszkowy 125ml**(1,7)**Buraczki gotowane 120g**(7)** Kompot 200ml	250g**(7) (7)** Sos pietruszkowy 125ml**(1,7)**Buraczki gotowane 120g**(7)** Kompot 200ml	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 i ogórka 80g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło15g**(7)**Ser biały 50g **(7)**Szynka z indyka gotowana 40g**(1,3,7,11),**Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g**,**Pieczywograham70g **(1,3,7,11)**Masło roślinne15g,Szynka z indyka gotowana 40g**(1,3,7,11)**,Sałatka z pomidora i ogórka 80g,Herbata 200ml	Pieczywo pszenne 100 g **(1,3,7,11)**Masło15g**(7)** Ser biały 50g **(7)**Szynka z indyka gotowana 40g**(1,3,7,11),**Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło15g**(7)**Ser biały 50g **(7)**Szynka z indyka gotowana 40g**(1,3,7,11),**Sałata 20g Herbata 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 100 g **(1,3,7,11)** Masło15g**(7)**Ser biały 50g **(7)**Szynka z indyka gotowana 40g**(1,3,7,11),**Sałata 20g Herbata 200ml
II Kolacja	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g**(7)**	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g**(7)**	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g**(7)**	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g**(7)**	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g**(7)**	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g**(7)**
Piątek 20.11.2026						
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	Łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji z dodatkowym drugim	Łatwostrawna dla dzieci i młodzieży z dodatkowym drugim śniadaniem

			i drugą kolacją (D03/P/K)	i drugą kolacją (D05/P/K)	śniadaniem, podwieczorkiem i drugą kolacją (C02/S/P/K)	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) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kompot 200ml	Barszcz z makaronem pełnoziarnistym 400ml(1,3,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Ziemniaki gotowane 180g Brokuły gotowane100g Surówka z kapusty białej100g Kompot b/cukru 200ml	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kompot 200ml	Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7) Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kompot 200ml
Podwieczorek	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 250g	Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g	Jogurt naturalny 180g (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)**

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)								
Dzień	**KCAL**	**BIAŁKO (g)**	**TŁUSZCZ (g)**	**KW.TŁ.NAS. (g)**	**WĘGLOWODANY (g)**	**CUKRY (g)**	**SÓD (mg)**	**BŁONNIK (g)**
11.11.2026	1647	72,7	64,4	26,4	189,7	63,8	3295	18,0
12.11.2026	1846	69,3	66,5	34,9	237,7	95,0	4276	20,0
13.11.2026	2345	82,5	82,5	36,4	308,8	111,5	3474	23,8
14.11.2026	1873	68,8	74,7	41,9	221,2	67,6	4313	21,9
15.11.2026	2229	91,3	97,5	46,6	234,2	75,4	4391	23,3
16.11.2026	2285	89,1	79,8	41,6	287,6	73,5	3707	22,9
17.11.2026	2159	100,6	74,0	35,8	262,6	88,2	4191	21,4
18.11.2026	2215	77,3	75,1	37,8	295,9	104,8	3705	24,6
19.11.2026	2115	87,9	66,8	32,2	281,0	95,6	4218	29,1
20.11.2026	2126	82,6	67,6	33,4	284,3	111,3	3480	27,7

Dieta łatwostrawna (D02)								
Dzień	**KCAL**	**BIAŁKO (g)**	**TŁUSZCZ (g)**	**KW.TŁ.NAS. (g)**	**WĘGLOWODANY (g)**	**CUKRY (g)**	**SÓD (mg)**	**BŁONNIK (g)**
11.11.2026	2056	80,4	79,5	38,8	249,6	77,1	4701	18,8
12.11.2026	1852	75,1	60,4	33,2	249,1	94,7	4266	15,1
13.11.2026	2354	89,4	75,6	37,0	320,5	109,0	3664	20,8
14.11.2026	1793	53,8	64,0	36,1	243,0	82,8	4311	17,0
15.11.2026	2117	87,4	83,7	42,6	242,0	77,8	5220	16,6
16.11.2026	2237	82,4	73,0	36,1	298,3	70,7	3896	16,2
17.11.2026	2234	100,6	73,0	35,8	284,2	91,2	4136	18,0
18.11.2026	2367	80,2	73,1	37,6	336,9	129,0	4034	20,6
19.11.2026	2178	99,9	70,4	38,0	277,2	98,1	4717	22,1
20.11.2026	2184	83,5	67,9	33,4	299,5	111,1	3545	23,7

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)								
Dzień	**KCAL**	**BIAŁKO (g)**	**TŁUSZCZ (g)**	**KW.TŁ.NAS. (g)**	**WĘGLOWODANY (g)**	**CUKRY (g)**	**SÓD (mg)**	**BŁONNIK (g)**
11.11.2026	1807	74,2	71,2	23,0	208,1	47,2	4616	28,9
12.11.2026	1572	75,2	60,6	21,5	176,3	54,0	4247	25,5
13.11.2026	1723	75,1	56,2	17,3	218,9	61,5	2849	29,9
14.11.2026	1556	61,5	48,1	16,2	209,1	65,6	4152	31,3
15.11.2026	1790	79,8	71,0	25,3	196,1	43,2	4550	28,2
16.11.2026	1799	78,3	67,3	23,0	209,4	56,7	3612	29,7
17.11.2026	1911	97,1	70,4	24,0	211,1	54,9	3994	30,1
18.11.2026	1705	86,0	54,8	18,7	204,6	53,5	3927	28,1
19.11.2026	1814	83,1	60,0	20,9	224,4	65,9	4347	33,7
20.11.2026	1732	74,1	55,5	16,5	221,3	68,5	2849	32,1

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (D05)								
Dzień	**KCAL**	**BIAŁKO (g)**	**TŁUSZCZ (g)**	**KW.TŁ.NAS. (g)**	**WĘGLOWODANY (g)**	**CUKRY (g)**	**SÓD (mg)**	**BŁONNIK (g)**
11.11.2026	2056	80,4	79,5	38,8	249,6	77,1	4701	18,8
12.11.2026	1852	75,1	60,4	33,2	249,1	94,7	4266	15,1
13.11.2026	2354	89,4	75,6	37,0	320,5	109,0	3664	20,8
14.11.2026	1793	53,8	64,0	36,1	243,0	82,8	4311	17,0
15.11.2026	2117	87,4	83,7	42,6	242,0	77,8	5220	16,6
16.11.2026	2237	82,4	73,0	36,1	298,3	70,7	3896	16,2
17.11.2026	2234	100,6	73,0	35,8	284,2	91,2	4136	18,0
18.11.2026	2367	80,2	73,1	37,6	336,9	129,0	4034	20,6
19.11.2026	2178	99,9	70,4	38,0	277,2	98,1	4717	22,1
20.11.2026	2184	83,5	67,9	33,4	299,5	111,1	3545	23,7

Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji (C02)								
DATA	**KCAL**	**BIAŁKO**	**TŁUSZCZ**	**KW.TŁ.NAS.**	**WĘGLOWODANY**	**CUKRY**	**SÓD**	**BŁONNIK**
11.11.2026	2213	83,34	81,76	40,80	280,06	40,65	4513,1	19,63
12.11.2026	2074	92,17	61,13	32,49	285,51	44,25	3868,1	16,63
13.11.2026	2459	91,75	76,91	39,01	342,85	65,10	3391,9	25,11
14.11.2026	1925	55,24	68,97	40,10	268,02	50,50	4028,7	20,90
15.11.2026	2115	85,77	79,04	40,95	262,93	35,75	4936,9	20,94
16.11.2026	2330	84,38	74,93	38,15	328,19	44,55	3878,3	19,25
17.11.2026	2396	99,08	75,03	36,87	321,85	63,00	4019,1	18,89
18.11.2026	2487	78,58	76,97	39,75	362,21	92,05	3698,9	24,41
19.11.2026	2363	103,68	76,69	40,76	309,46	37,55	4638,9	23,66
20.11.2026	2249	86,91	68,75	35,87	314,65	52,30	3353,1	27,35

Dieta łatwostrawna dla dzieci i młodzieży (P02)								
Dzień	**KCAL**	**BIAŁKO (g)**	**TŁUSZCZ (g)**	**KW.TŁ.NAS. (g)**	**WĘGLOWODANY (g)**	**CUKRY (g)**	**SÓD (mg)**	**BŁONNIK (g)**
11.11.2026	2056	80,4	79,5	38,8	249,6	77,1	4701	18,8
12.11.2026	1852	75,1	60,4	33,2	249,1	94,7	4266	15,1
13.11.2026	2354	89,4	75,6	37,0	320,5	109,0	3664	20,8
14.11.2026	1793	53,8	64,0	36,1	243,0	82,8	4311	17,0
15.11.2026	2117	87,4	83,7	42,6	242,0	77,8	5220	16,6
16.11.2026	2237	82,4	73,0	36,1	298,3	70,7	3896	16,2
17.11.2026	2234	100,6	73,0	35,8	284,2	91,2	4136	18,0
18.11.2026	2367	80,2	73,1	37,6	336,9	129,0	4034	20,6
19.11.2026	2178	99,9	70,4	38,0	277,2	98,1	4717	22,1
20.11.2026	2184	83,5	67,9	33,4	299,5	111,1	3545	23,7