



## JADŁOSPIS CHORYCH 24.07-02.08.2026

diety dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

|                   |               | Dieta podstawowa(C01)                                                                                                                                                                            | Dieta łatwostrawna(C02)                                                                                                                                                                          | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (C03)                                                                                                                                                      |
|-------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Piątek 24.07.2026 | 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 15 g (7)Pasta z tuńczyka 80g (4,7)Sałata 25g, Papryka 20g                 | 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 tuńczyka 80g (4,7)Sałata 25g                                                          | Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło roślinne 15 g Pasta z tuńczyka 80g (4,7)Sałata 25g, Papryka 20g             |
|                   | II śniadanie  | Sok warzywny 330ml                                                                                                                                                                               | Sok warzywny 330ml                                                                                                                                                                               | Sok warzywny 330ml                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Obiad         | Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7)Brokuły gotowane 100g Marchewka gotowana 70g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kompot 200ml | Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml (1,7)Brokuły gotowane 100g Marchewka gotowana 70g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Kompot 200ml | Zupa pomidorowa z ryżem400ml(1,7,9) Ryba dorsz gotowany 100g (4) Ziemniaki gotowane 180g Brokuły gotowane100g Surówka z kapusty białej100g Kompot 200ml b/cukru                                                    |
|                   | Podwieczorek  | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                      | Jabłko pieczone 150g                                                                                                                                                                             | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Kolacja       | Pieczywo mieszane 70g, graham30g(1,3,7,11) Masło 15g (7) Serek homogenizowany 60g(7)Dżem 30g Ogórek 20g, Sałata 20gHerbata 200ml                                                                 | Pieczywo pszenne100g (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                                                    |
|                   | Posiłek nocny | Owsianka z owocami 150g(1,7)                                                                                                                                                                     | Owsianka z owocami 150g(1,7)                                                                                                                                                                     | Owsianka z owocami 150g(1,7)                                                                                                                                                                                       |
| Sobota 25.07.26   | 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)Pasztet własnego wyrobu 40g Ser salami 20g (7)Pomidor 50g             | Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z mlekiem250ml(1,7) Pieczywo pszenne100g(1,3,7,11) Szynka drobiowa gotowana 40g (1,3,7,9,10)Masło 15 g (7) Sałata25g                                               | Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku35g, pieczywo graham70g (1,3,7,11) Szynka drobiowa gotowana 40g (1,7,9,10) Masło roślinne15g Sałata 25g Papryka 20 g |
|                   | II śniadanie  | Drożdżówka własnego wypieku 80 g (1,3,7)                                                                                                                                                         | Drożdżówka własnego wypieku 80 g (1,3,7)                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 180g (7)                                                                                                                                                                                          |
|                   | Obiad         | Zupa brokułowa 400ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty z białym serem (1,7)200g Kompot 200                                                                                                          | Zupa brokułowa 400ml (1,7,9) Makaron pszenny z białym serem (1,7)200g Kompot 200                                                                                                                 | 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                                                        |

|                       |               |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | Podwieczorek  | Kisiel z jabłkiem 200ml                                                                                                                                                        | Kisiel z jabłkiem 200ml                                                                                                                    | Kisiel z jabłkiem 200ml                                                                                                                                                                |
|                       | Kolacja       | Pieczywo mieszane 70g, graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Parówka z szynki 70g <b>(1,6,7,10,9)</b> Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml                         | Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Parówka z szynki 70g <b>(1,6,7,10,9)</b> , Sałata 20g Herbata 250ml         | Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Parówka z szynki 70g <b>(1,6,7,10,9)</b> , Sałata 20g pomidor 50g Herbata 250ml |
|                       | Posiłek nocny | Kefir 200ml <b>(7)</b>                                                                                                                                                         | Kefir 200ml <b>(7)</b>                                                                                                                     | Kefir 200ml <b>(7)</b>                                                                                                                                                                 |
| Niedziela<br>26.07.26 | Śniadanie     | Kakao 250 ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Kielbasa śląska parzona 80g (1,6,7,10,9) Pomidor 50g | Kakao 250ml (1,7) Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Parówka z szynki 80g (1,6,7,10,9) Sałata 20g | Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Parówka z szynki 80g (1,6,7,10,9) Pomidor 50g             |
|                       | II śniadanie  | Jabłko 180 g                                                                                                                                                                   | Jabłko 180 g                                                                                                                               | Jabłko 180 g                                                                                                                                                                           |

|                       |               |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | Obiad         | Zupa rosół z makaronem 400ml (1,3,9) Udko pieczone 150g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot 200ml                                                                        | Zupa rosół jarski 400ml (1,3,7,9) Udko gotowane 150g, Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7) Sos pietruszkowy 125g (7) Brokuły gotowane 100g (1,7) Kompot 200ml               | Zupa rosół jarski 400ml (1,3,7,9) ryżem 400ml (1,7,9) Udko gotowane 150g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z kapusty i jabłka 100g Fasolka gotowana 80g Kompot 200ml b/cukru                                                                          |
|                       | Kolacja       | Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml                                                                               | Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka wieprzowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 200ml                                                      | Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g, Szynka wieprzowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 200ml                                                                    |
|                       | Posiłek nocny | Jogurt naturalny 150g (7)                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 150g (7)                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 150g (7)                                                                                                                                                                                                                           |
| Poniedziałek 27.07.26 | 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 | 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) Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g | Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica z indyka 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Pomidor 30 g |
|                       | II śniadanie  | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko pieczone 150g                                                                                                                                                                 | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                                         |
|                       | 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, Ryba gotowana 80g (4) Kalafior gotowany 100g Surówka z kapusty białej i jabłka 100g Kompot b/cukru                                                                                           |
|                       | 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                                                                                                                                                                                          |

|                |               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                        |
|----------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | Kolacja       | Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g(1,3,7,11)Masło 15g(7) Ser salami 40g(7)Dżem truskawkowy 30g Pomidor 50g Ogórek 20g Herbata 250ml                                             | Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15g(7)Ser biały 50g (7)Szynka z indyka gotowana 40g(1,3,7,11) Dżem truskawkowy 30g,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                         |
|                | Posiłek nocny | Kefir 200ml(7)                                                                                                                                                                       | Kefir 200ml(7)                                                                                                                                     | Kefir 200ml(7)                                                                                                                                                                                         |
| Wtorek28.07.26 | 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 sera z koperkiem 80g(7)Sałata 25g, Pomidor50g | 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 z koperkiem 80g(7)Sałata 25g   | Zupa mleczna 250 ml(1,7) 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 50g |
|                | II śniadanie  | Banan 100g                                                                                                                                                                           | Banan 100g                                                                                                                                         | Jabłko150g                                                                                                                                                                                             |
|                | Obiad         | Zupa z zielonej fasolki 400ml(1,7,9)Kurczak duszony w sosie warzywnym 200g (1,7,9) Ryż brązowy 180g Sałata z sosem jogurtowym 100g(3) Kompot 200ml                                   | Zupa koperkowa 400 ml (1,7,9)Kurczak gotowany w sosie warzywnym 200g (1,7,9) Ryż180g Marchewka gotowana 150g(1,7) Kompot 200ml                     | Zupa z zielonej fasolki 400 ml(1, 7,9) Kurczak gotowany w sosie warzywnym 200g (1,7,9) Ryż brązowy 180g surówka z kapusty 100g kalafior 100g Kompot 200ml b/cukru                                      |
|                | Podwieczorek  | Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 180g (7) Miód 30g                                                                                                                 | Jogurt naturalny 180g (7) Jabłko 180g                                                                                                                                                                  |
|                | 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 pszenne 100g (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                                      |
|                | Posiłek nocny | Sok warzywny 300ml                                                                                                                                                                   | Sok warzywny 300ml                                                                                                                                 | Sok warzywny 300ml                                                                                                                                                                                     |

|                     |               |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Środa 29.07.26      | 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 25gOgórek 20g | 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 jaj 60g(3) Sałata 25g                                              | 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 15 g (7)Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g(3) Sałata25g, Ogórek 20g |
|                     | II śniadanie  | Sok pomidorowy 330ml                                                                                                                                                                          | Sok pomidorowy 330ml                                                                                                                                                                  | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                |
|                     | Obiad         | Zupa owocowa 400ml(1,7,9)Kotlet mielony pieczony 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Surówka z kapusty i jabłka 120gKompot 200ml                                         | Zupa owocowa 400ml (1,7)Pulpety gotowane 100g (1,3,7)Ziemniaki gotowane puree z koperkiem250g(7)Sałata z jogurtem naturalnym 100g (7)Sos koperkowy125ml (1,7)Kompot 200ml             | Zupa z białych warzyw 400ml (1,7,9) Pulpety gotowane 100g (1,3,7) Ziemniaki gotowane 180g Fasolka gotowana 80g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru                                                              |
|                     | Podwieczorek  | Banan 120g Herbata 200ml                                                                                                                                                                      | Jabłko pieczone 150g Herbata 200ml                                                                                                                                                    | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                |
|                     | 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 pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Schab pieczony 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 pieczony w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 20g Herbata 200ml                                                    |
|                     | Posiłek nocny | Mus owocowy 100g                                                                                                                                                                              | Mus owocowy 100g                                                                                                                                                                      | Mus owocowy 100g                                                                                                                                                                                                           |
| Czwartek 30.07.2026 | Śniadanie     | Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml(1,7)Pieczywo mieszane 70g, graham 30g (1,3,7,11)Masło 15g (7)Pasztet pieczony z warzywami własnego wyrobu                             | 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)Szynka gotowana z indyka 30g (1,3,6,9,10)ser twarogowy 50g (7) Sałata 25g | Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g(1,3,7,11) Masło roślinne15 g Pasztet pieczony z warzywami własnego                        |

|                   |               |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |               | 70g Sałata 25g,Papryka 20g                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                        | wyrobu 70g Sałata 25g, Papryka 20g                                                                                                                                                                                               |
|                   | II śniadanie  | Kawa z mlekiem 250 ml<br><b>(1,7)</b> Bułka mleczna 80g <b>(1,3,7)</b>                                                                                                                                      | Kawa z mlekiem 250 ml<br><b>(1,7)</b> Bułka mleczna 80g <b>(1,3,7)</b>                                                                                                                 | Herbata 250 ml babka bez cukru<br>70g <b>(1,3,7)</b>                                                                                                                                                                             |
|                   | Obiad         | Zupa ogórkowa 400ml<br>(1,7,9)Szynka pieczona 100g w<br>sosie własnym 125g(1) Kasza<br>jęczmienna gotowana180g(1)<br>Buraczki z jabłkiem gotowane<br>120g(7) Kompot 200ml                                   | Zupa rosół jarski 400ml<br>(1,7,9)Szynka gotowany100g,<br>Ziemniaki gotowane puree z<br>koperkiem 250g (7) Sos<br>pietruszkowy 125ml(1,7)<br>Buraczki gotowane 120g(7)<br>Kompot 200ml | Zupa ogórkowa 400ml(1,7,9)<br>Szynka gotowany100g, Kasza<br>jęczmienna180g(1)Sos<br>koperkowy125ml (1,7) Buraczki<br>gotowane120g(7) Surówka z<br>kapusty i jabłka 100gKompot<br>b/cukru                                         |
|                   | Podwieczorek  | Budyń z sokiem owocowym<br>200g (7)                                                                                                                                                                         | Budyń z sokiem owocowym<br>200g (7)                                                                                                                                                    | Budyń bez cukru 200g (7)                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Kolacja       | Pieczywo graham 30g<br>Pieczywo pszenno-żytnie70g<br><b>(1,3,7,11)</b> Masło15g <b>(7)</b><br>kiełbasa szynkowa<br>50g <b>(1,3,6,9,10)</b> Pomidor 50g<br>Sałata 20g Herbata 200ml                          | Pieczywo pszenne100g<br><b>(1,3,7,11)</b> Masło15g <b>(7)</b> Kiełbasa<br>szynkowa 50g <b>(1,3,6,9,10)</b> Pomidor<br>50g Sałata 20 g Herbata 200ml                                    | Pieczywo pełnoziarniste własnego<br>wypieku 35g, Pieczywo graham 70 g<br>(1,3,7,11)Masło roślinne 15 g Kiełbasa<br>szynkowa 40g(1,3,6,9,10)Sałata 20 g<br>Ogórek 20 g                                                            |
|                   | Posiłek nocny | Sok warzywny 300ml                                                                                                                                                                                          | Sok warzywny 300ml                                                                                                                                                                     | Sok warzywny 300ml                                                                                                                                                                                                               |
| Piątek 31.07.2026 | Śniadanie     | Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z<br>mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo<br>graham 30 g Pieczywo pszenno-<br>żytnie 70 g (1,3,7,11)Masło 15g<br>(7)Pasta z sera białego warzywami<br>60 g (7) Sałata 25gPomidor 50 g | Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa z<br>mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo<br>pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g<br>(7) Pasta z sera białego z<br>warzywami 60 g (7)Sałata 25 g                   | Zupa mleczna 250 ml(1,7)Kawa z<br>mlekiem 250 ml(1,7)Pieczywo<br>pełnoziarniste własnego wypieku 35g<br>Pieczywo graham70 g(1,3,7,11) Masło<br>roślinne15g Pasta z sera białego z<br>warzywami 60 g (7)Sałata25g Pomidor<br>50 g |
|                   | II śniadanie  | Jabłko150g                                                                                                                                                                                                  | Jabłko gotowane150g                                                                                                                                                                    | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Obiad         | Zupa pieczarkowa 400ml(1,3,7,9)<br>Dorsz pieczony 150g (1,3,4)<br>Ziemniaki gotowane puree z<br>koperkiem 250g (7) Surówka z<br>kapusty białej 150gKompot 200ml                                             | Zupa z kaszy 400ml(1,7,9)Ryba<br>dorsz gotowany 100g (4)Sos<br>koperkowy 125ml(1,7)Marchew<br>gotowana120gZiemniaki gotowane<br>puree z koperkiem 250g(7)Kompot<br>200ml               | Zupa z kaszy 400ml(1,7,9) Ryba dorsz<br>gotowany 100g (4) Ziemniaki gotowane<br>180gMarchew 120g Surówka z kapusty<br>100g Kompot b/cukru                                                                                        |
|                   | Podwieczorek  | Placek drożdżowy własnego<br>wypieku 100g(1,3)Herbata 200 ml                                                                                                                                                | Placek drożdżowy własnego<br>wypieku 100g(1,3)Herbata 200 ml                                                                                                                           | Babka drożdżowa własnego wypieku<br>bez cukru100g(1,3)Herbata 200 m l                                                                                                                                                            |
|                   | Kolacja       | Pieczywo graham 30 g Pieczywo<br>pszenno-żytnie 70 g<br>(1,3,7,11)Masło 15 g (7)Jajko<br>gotowane 60g(3)Miód 15g Sałata<br>20 g Herbata 250m                                                                | Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11)<br>Masło 15 g (7) Jajko gotowane<br>60g(3)Miód 15g Sałata 25 g Herbata<br>250ml                                                                       | Pieczywo pełnoziarniste własnego<br>wyrobu 35 g Pieczywo graham70<br>g(1,3,7,11)Masło roślinne15gJajko<br>gotowane60g (3)Szynka z<br>indykagotowana40gSałata 20gHerbata<br>250ml                                                 |
|                   | Posiłek nocny | Kefir 200ml(7)                                                                                                                                                                                              | Kefir 200ml(7)                                                                                                                                                                         | Kefir 200ml(7)                                                                                                                                                                                                                   |
| Sobota 01.08.2026 | Śniadanie     | Kawa z mlekiem 250 ml<br>(1,7)Pieczywo graham 30 g<br>Pieczywo pszenno-żytnie 70<br>g(1,3,7,11) Masło 15g (7)Kiełbasa<br>szynkowa40g (1,3,6,7,9,10)<br>Sałata25g Pomidor 50gHerbata<br>200 ml               | Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)<br>Pieczywo pszenne 100 g<br>(1,3,7,11)Masło 15 g (7) Kiełbasa<br>szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10) Sałata<br>25g Herbata 200 ml                                 | Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) Pieczywo<br>pełnoziarniste własnego wypieku 35g<br>Pieczywo graham 70g (1,3,7,11)Masło<br>roślinne15g Kiełbasa szynkowa 40g<br>(1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Pomidor 50g<br>Herbata 200ml                 |
|                   | II śniadanie  | Jabłko150g                                                                                                                                                                                                  | Jabłko gotowane150g                                                                                                                                                                    | Jabłko150g                                                                                                                                                                                                                       |

|                      |               |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                               |
|----------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Niedziela 02.08.2026 | Obiad         | Barszcz z makaronem 400ml(1,3,7,9)Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Gzik100g (7) Masło15g(7) Kompot 200ml                                               | Barszcz z makaronem (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 180g Gzik100g(7) Brokuł gotowany100g Surówka z marchewki i jabłka100g Kompot b/cukru                                     |
|                      | Podwieczorek  | Banan 120 g                                                                                                                                               | Jabłko pieczone 150g                                                                                                                                                            | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                  |
|                      | 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 50g Sałata 20g 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 pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g(1,3,7,11)Masło roślinne15gSzynka z indyka gotowana50g(3,6,9,10)Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 250m          |
|                      | Posiłek nocny | Sok warzywny 300ml                                                                                                                                        | Sok warzywny 300ml                                                                                                                                                              | Sok warzywny 300ml                                                                                                                                                            |
|                      | Śniadanie     | Kakao 250 ml (1,7)Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g(1,3,7,11) Masło 15g (7)Kiełbasa śląska parzona80g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Pomidor 50g | Kakao 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne 100g(1,3,7,11)Masło 15 g (7)Parówka z szynki 70g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g                                                                   | Kawa z mlekiem 250 ml(1,7)Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70g(1,3,7,11)Masło roślinne15gParówka z szynki 70g (1,3,6,7,9,10) Sałata25gPomidor 50g |
|                      | II śniadanie  | Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)                                                                                                                | Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)                                                                                                                                      | Bułka mleczna własnego wypieku b/cukru 80g (1,3,7)                                                                                                                            |
|                      | Obiad         | Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,9)Udziec z indyka pieczony120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kapusta gotowana150g (7) Kompot 200m          | Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos pietruszkowy125 ml (1,7) Buraczki gotowane150g (7)Kompot 200ml | Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,9) Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane 180g Surówka z białej kapusty i jabłka 100g Buraczki gotowane150g (7)Kompot b/cukru       |
|                      | 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 20g Herbata 250ml         | Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Sałata 25gHerbata 250ml                                                                        | Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15gPolędwica z indyka 40g (3,6,9,10)Papryka 20g Herbata 250ml                        |
|                      | Posiłek nocny | Owsianka z owocami 150g(1,7)                                                                                                                              | Owsianka z owocami 150g(1,7)                                                                                                                                                    | Owsianka z owocami 150g(1,7)                                                                                                                                                  |

## PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIĘ:

-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, 2-dwutlenek siarki i siarczanu, 13-lubin, 14-mięczaki

ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ ZMIAN W JADŁOSPISIE

| dieta podstawowa |      |        |         |            |             |       |      |         |
|------------------|------|--------|---------|------------|-------------|-------|------|---------|
| DATA             | KCAL | BIAŁKO | TLUSZCZ | KW.TL.NAS. | WEGLOWODANY | CUKRY | SÓD  | BŁONNIK |
| 24.07.2026       | 2250 | 92     | 75      | 28         | 310         | 85    | 2100 | 28      |
| 25.07.2026       | 2380 | 88     | 82      | 32         | 330         | 98    | 2450 | 26      |
| 26.07.2026       | 2410 | 102    | 88      | 34         | 310         | 80    | 2600 | 27      |
| 27.07.2026       | 2300 | 90     | 72      | 27         | 330         | 105   | 2200 | 25      |
| 28.07.2026       | 2280 | 95     | 70      | 26         | 325         | 92    | 2050 | 31      |
| 29.07.2026       | 2320 | 89     | 68      | 25         | 345         | 110   | 1950 | 29      |
| 30.07.2026       | 2390 | 98     | 78      | 29         | 330         | 95    | 2300 | 30      |
| 31.07.2026       | 2260 | 91     | 74      | 28         | 315         | 88    | 2150 | 27      |
| 01.08.2026       | 2210 | 85     | 71      | 27         | 315         | 82    | 2100 | 28      |
| 02.08.2026       | 2350 | 100    | 76      | 29         | 325         | 89    | 2400 | 26      |

| dieta łatwostrawna |      |        |         |            |             |       |      |         |
|--------------------|------|--------|---------|------------|-------------|-------|------|---------|
| DATA               | KCAL | BIAŁKO | TLUSZCZ | KW.TL.NAS. | WEGLOWODANY | CUKRY | SÓD  | BŁONNIK |
| 24.07.2026         | 2200 | 90     | 72      | 28         | 305         | 88    | 2000 | 19      |
| 25.07.2026         | 2310 | 86     | 78      | 31         | 325         | 100   | 2300 | 18      |
| 26.07.2026         | 2350 | 100    | 84      | 33         | 305         | 82    | 2450 | 20      |
| 27.07.2026         | 2260 | 88     | 69      | 26         | 328         | 108   | 2100 | 18      |
| 28.07.2026         | 2210 | 92     | 67      | 25         | 315         | 95    | 1950 | 21      |
| 29.07.2026         | 2250 | 87     | 65      | 24         | 335         | 112   | 1850 | 20      |
| 30.07.2026         | 2320 | 95     | 74      | 28         | 325         | 98    | 2200 | 21      |
| 31.07.2026         | 2180 | 88     | 70      | 27         | 308         | 90    | 2000 | 19      |
| 01.08.2026         | 2160 | 83     | 68      | 26         | 310         | 85    | 1980 | 18      |
| 02.08.2026         | 2290 | 98     | 73      | 28         | 318         | 91    | 2250 | 19      |

| dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów |      |        |         |            |             |       |      |         |
|--------------------------------------------------------|------|--------|---------|------------|-------------|-------|------|---------|
| DATA                                                   | KCAL | BIAŁKO | TLUSZCZ | KW.TL.NAS. | WEGLOWODANY | CUKRY | SÓD  | BŁONNIK |
| 24.07.2026                                             | 2050 | 95     | 68      | 18         | 275         | 42    | 1900 | 36      |
| 25.07.2026                                             | 2080 | 98     | 72      | 19         | 270         | 38    | 2100 | 38      |
| 26.07.2026                                             | 2120 | 106    | 76      | 21         | 265         | 39    | 2250 | 35      |
| 27.07.2026                                             | 2010 | 96     | 64      | 17         | 270         | 41    | 1950 | 34      |
| 28.07.2026                                             | 2060 | 100    | 66      | 18         | 275         | 40    | 1850 | 39      |
| 29.07.2026                                             | 2040 | 94     | 63      | 17         | 280         | 43    | 1800 | 37      |
| 30.07.2026                                             | 2100 | 102    | 70      | 19         | 275         | 39    | 2050 | 38      |
| 31.07.2026                                             | 2030 | 96     | 67      | 18         | 270         | 40    | 1900 | 36      |
| 01.08.2026                                             | 1990 | 91     | 65      | 18         | 268         | 38    | 1850 | 37      |
| 02.08.2026                                             | 2070 | 104    | 71      | 19         | 265         | 37    | 2100 | 35      |