



## JADŁOSPIS CHORYCH 03-12.08.2026

|                         | Posiłek       | Dieta podstawowa(D01)                                                                                                                                                                          | Dieta łatwostrawna(D02)                                                                                                                                                                | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)                                                                                                                                                     |
|-------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek 03.08.2026 | Śniadanie     | Kawa z mlekiem 250ml (1,7)<br>Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka gotowana 50g (1,3,7,9,11) Jajko gotowane 60g(3) Sałata 25g pomidor 50g           | Kawa z mlekiem 250ml (1,7)<br>Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka gotowana 50g (1,3,7,9,11) Jajko gotowane 60g(3) Jajko gotowane 60g(3) Sałata 25 g                | Kawa z mlekiem 250ml(1,7)<br>Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Jajko gotowane 60g(3) Szynka gotowana 50g (1,3,7,9,11) Sałata 25g pomidor 50g         |
|                         | Obiad         | Zupa z białych warzyw 400ml(1,7,9)<br>Kotlet mielony pieczony 100g (1,3,7)<br>Ziemniaki z koperkiem puree 250g(7)<br>Surówka z kapusty i jabłka 100g<br>Kompot 200ml                           | Zupa kalafiorowa 400ml (1,7,9)<br>Pulpety gotowane 100g (1,3,7)<br>Ziemniaki z koperkiem puree 250g(7)<br>Sałata z jogurtem naturalnym 100g (7) Sos koperkowy 125ml (1,7) Kompot 200ml | Zupa kalafiorowa 400ml (1,7,9)<br>Pulpety gotowane 100g (1,3,7)<br>Ziemniaki gotowane 180g<br>Fasolka gotowana 80g Surówka z kapusty i jabłka 100g                                                                |
|                         | Podwieczorek  | Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml                                                                                                                                       | Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml                                                                                                                               | Bułka mleczna b/cukru własnego wypieku 80g (1,3,7) Herbata 200ml                                                                                                                                                  |
|                         | Kolacja       | Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Szynka z indyka 50g(3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 250ml                                                              | Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15g(7) Szynka z indyka 50g(3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml                                                                                  | Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Szynka z indyka 50g(3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 250ml                                                          |
|                         | Posiłek nocny | Owsianka z owocami 150g(1,7)                                                                                                                                                                   | Owsianka z owocami 150g(1,7)                                                                                                                                                           | Owsianka z owocami 150g(1,7)                                                                                                                                                                                      |
| Wtorek 04.08.2026       | Śniadanie     | Zupa mleczna 250 ml (1,7)<br>Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)<br>Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11) Masło 15g (7) Pasta z sera z koperkiem 80g(7) Sałata 25g, Pomidor 50g | Zupa mleczna 250 ml (1,7)<br>Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)<br>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)<br>Kawa z mlekiem 250 ml(1,7)<br>Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g Pasta z sera z koperkiem 80g(7) Sałata 25g Pomidor 50 g |
|                         | Obiad         | Rosół z makaronem 400ml(1,7,9) Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 225g (1,7) Ryż brązowy gotowany 200g Marchewka z groszkiem 100g (1,7) Kompot 200ml                                         | Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Kurczak gotowany w sosie koperkowym 225 g (1,7) Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana 100g (7) Kompot 200ml                                        | Zupa rosół jarski 400ml(1,7,9) Kurczak gotowany 100g Ryż brązowy gotowany 150g Sos koperkowy 50ml (1,7) Brokuł gotowany 100g Surówka z kapusty i jabłka 100 g                                                     |
|                         | Podwieczorek  | Budyń z sokiem owocowym 150g (7)                                                                                                                                                               | Budyń z sokiem owocowym 150g (7)                                                                                                                                                       | Budyń bez cukru 150g (7)                                                                                                                                                                                          |
|                         | 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) Sałata 25g Ogórek 25g Herbata 250ml                                                | Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml                                                                              | Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11) Masło roślinne 15g 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 05.08.2026    | Śniadanie     | Zupa mleczna 250 ml (1,7)<br>Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)<br>Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11)<br>Masło 15g (7) Pasta z jaj z koperkiem 60g (3) Pomidor 50g                       | Zupa mleczna 250 ml (1,7)<br>Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)<br>Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)<br>Masło 15 g (7) Pasta z jaj z koperkiem 60g (3) Sałata 20 g              | Zupa mleczna 250 ml(1,7)<br>Kawa z mlekiem 250 ml(1,7)<br>Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)<br>Masło roślinne 15g Pasta z jaj z koperkiem 60g (3) Pomidor 50g                       |
|                     | Obiad         | Zupa ziemniaczana 400ml(1,7,9)<br>Kasza jęczmienna 180g(1)<br>Szynka pieczona 100g w sosie własnym 125g(1) Sałatka z ogórka kiszzonego 120g Kompot 200ml                                                    | Zupa warzywna 400ml(1,7,9)<br>Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Szynka gotowana 100g Sos pietruszkowy 125g (1,7) Buraczki gotowane 120g Kompot 200ml          | Zupa ziemniaczana 400ml(1,7,9)<br>Kasza jęczmienna 180g (1)<br>Szynka gotowana 100g Buraczki gotowane 100g(7) Sałatka z ogórka kiszzonego 120g Kompot b/cukru                                                                  |
|                     | Podwieczorek  | Jogurt naturalny 180g (7)<br>Miód 30g                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 180g (7)<br>Miód 30g                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 180g (7)<br>Jabłko 180g                                                                                                                                                                                       |
|                     | Kolacja       | Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11)<br>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)<br>Masło 15 g (7) Polędwica z indyka 40g (3,6,9,10) Sałata 25g Herbata 250ml                                                            | Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)<br>Masło roślinne 15g Polędwica 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)                                                                                                                                                                                                   |
| Czwartek 06.08.2026 | Śniadanie     | Zupa mleczna 250 ml (1,7)<br>Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)<br>Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11)<br>Masło 15g (7) Schab pieczony z ziołami własnego wyrobu 40g Sałata 25 g          | Zupa mleczna 250 ml (1,7)<br>Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)<br>Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)<br>Masło 15 g (7) Schab gotowany z ziołami własnego wyrobu 40g Sałata 25 g | Zupa mleczna 250 ml(1,7)<br>Kawa z mlekiem 250 ml(1,7)<br>Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)<br>Masło roślinne 15g Schab pieczony z ziołami własnego wyrobu 40g Sałata 25 g          |
|                     | Obiad         | Zupa koperkowa 400ml(1,7,9)<br>Gołąbki w sosie pomidorowym 250g (1,3,7) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g (7) Kompot 200ml                                                                                | Zupa koperkowa 400ml(1,7,9)<br>Pulpety w sosie koperkowym 250g (1,3,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Brokuły 150g Kompot 200ml                            | Zupa koperkowa 400ml(1,7,9)<br>Pulpety gotowane 150g (1,3,7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Brokuły 100g Kompot b/cukru                                                                               |
|                     | Podwieczorek  | Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g (1,3,7)                                                                                                                                                               | Rogaliki pszenne własnego wypieku 80g (1,3,7)                                                                                                                            | Rogaliki pszenne własnego wypieku b/c 80g (1,3,7)                                                                                                                                                                              |
|                     | Kolacja       | Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11)<br>Masło 15 g (7) Pasztet warzywny 80g (9) Pomidor 50g Herbata 250ml                                                                           | Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11)<br>Masło 15 g (7) Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Sałata 20g Herbata 250ml                                                    | Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)<br>Szynka drobiowa gotowana 50g (1,3,6,9,10) Pomidor 50g Herbata 250ml                                                                            |
|                     | Posiłek nocny | Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru                                                                                                                                                                    | Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru                                                                                                                                 | Jogurt owocowy 150g(7) bez dodatku cukru                                                                                                                                                                                       |
| Piątek 07.08.2026   | Śniadanie     | Zupa mleczna 250 ml (1,7)<br>Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)<br>Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11)<br>Masło 15g (7) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25g Pomidor 50 g | Zupa mleczna 250 ml (1,7)<br>Kawa z mlekiem 250 ml (1,7)<br>Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)<br>Masło 15 g (7) Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25 g    | Zupa mleczna 250 ml(1,7)<br>Kawa z mlekiem 250 ml(1,7)<br>Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)<br>Masło roślinne 15g Pasta z sera białego z warzywami 60 g (7) Sałata 25g Pomidor 50 g |
|                     | Obiad         | Zupa pieczarkowa 400ml(1,3,7,9)<br>Dorsz pieczony 150g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Surówka kapusty białej 150g Kompot 200ml                                                        | Zupa z kaszy 400ml(1,7,9)<br>Ryba dorsz gotowany 100g (4) Sos koperkowy 125ml z(1,7) Marchew gotowana 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kompot 200ml     | Zupa z kaszy 400ml(1,7,9)<br>Ryba dorsz gotowany 100g (4) Ziemniaki gotowane 180g Marchew 120g Surówka z kapusty 100g Kompot b/cukru                                                                                           |
|                     | Podwieczorek  | Placek drożdżowy własnego wypieku 100g(1,3)<br>Herbata 200 ml                                                                                                                                               | Placek drożdżowy własnego wypieku 100g(1,3)<br>Herbata 200 ml                                                                                                            | Babka drożdżowa własnego wypieku bez cukru 100g(1,3)<br>Herbata 200 ml                                                                                                                                                         |
|                     | Kolacja       | Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11)                                                                                                                                                | Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11)<br>Masło 15 g (7) Jajko gotowane 60g (3) Miód 15g Sałata 25 g                                                                           | Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35 g Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)<br>Masło roślinne 15g                                                                                                                             |

|                         |               |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |               | Masło 15 g (7)Jajko gotowane 60g (3)Miód 15g Sałata 20 g Herbata 250ml                                                                                                                                                    | Herbata 250ml                                                                                                                                                                      | Jajko gotowane60g (3)Szynka z indyka gotowana40gSałata 20gHerbata 250ml                                                                                                                                                                  |
|                         | Posiłek nocny | Kefir 200ml(7)                                                                                                                                                                                                            | Kefir 200ml(7)                                                                                                                                                                     | Kefir 200ml(7)                                                                                                                                                                                                                           |
| Sobota 08.08.2026       | Śniadanie     | Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30 g Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11)Masło 15g (7)Kiełbasa szynkowa40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Pomidor 50g Herbata 200 ml                                            | Kawa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11) Masło 15 g (7) Kiełbasa szynkowa40g (1,3,6,7,9,10) Sałata 25g Herbata 200 ml                                         | Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15g Kiełbasa szynkowa 40g (1,3,6,7,9,10)Sałata 25g Pomidor50gHerbata 200ml                                           |
|                         | Obiad         | Zupa brokułowa 400ml (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty z białym serem (1,7)200g Kompot 200ml                                                                                                                                 | Zupa brokułowa 400ml (1,7,9) Makaron pszenny z białym serem (1,7)200g Kompot 200ml                                                                                                 | Zupa brokułowa 400 ml (1,7,9) Roladki z kurczaka gotowane 100g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka gotowana 100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru                                                                              |
|                         | 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 50gSałata 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 roślinne15g Szynka z indyka gotowana50g (3,6,9,10)Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 250ml                                                                 |
|                         | Posiłek nocny | Sok warzywny 300ml                                                                                                                                                                                                        | Sok warzywny 300ml                                                                                                                                                                 | Sok warzywny 300ml                                                                                                                                                                                                                       |
| Niedziela 09.08.2026    | Śniadanie     | Kakao 250 ml (1,7) Pieczywo graham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11)Masło 15g (7) Kiełbasa śląska parzona 80g(1,3,6,7,9,10) jajko gotowane 60g(3)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) jajko gotowane 60g(3)Sałata 25g                                              | Kawa z mlekiem 250 ml(1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35gPieczywo graham 70g (1,3,7,11)Masło roślinne15g Parówka z szynki 70g (1,3,6,7,9,10) jajko gotowane 60g(3) Sałata25gPomidor 50g                                    |
|                         | Obiad         | Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,9)Udziec z indyka pieczony120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Kapusta gotowana150g (7) Kompot 200ml                                                                         | Zupa pomidorowa z ryżem 400ml(1,9)Udziec z indyka gotowany 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Sos pietruszkowy 125 ml (1,7) Buraczki gotowane150g (7)Kompot 200ml    | Zupa pomidorowa z 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 (1,3,7,11) Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11)Masło 15 g(7)Szynka drobiowa 50g(3,6,9,10) Sałata 20gOgórek 50gHerbata 250ml                                                                       | Pieczywo pszenne 100g (1,3,7,11) Masło 15 g (7)Szynka drobiowa 50g (3,6,9,10)Sałata 20 g Herbata 250ml                                                                             | Pieczywo pełnoziarniste własnego wyrobu 35g Pieczywo graham70 g (1,3,7,11)Masło roślinne15g Szynka drobiowa 50g (3,6,9,10) Sałata 20g Ogórek50gHerbata 250ml                                                                             |
|                         | Posiłek nocny | Jogurt naturalny 150g(7)                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 150g(7)                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny 150g(7)                                                                                                                                                                                                                 |
| Poniedziałek 10.08.2026 | Śniadanie     | Zupa mleczna 250 ml (1,7)Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica drobiowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25gPapryka 20 g | 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)Jajko gotowane 60 g (3) Polędwica drobiowa 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 15 g Jajko 50 g (3) Polędwica drobiowa 30g (1,3,6,9,10) Sałata 25g Papryka 20 g |
|                         | Obiad         | Zupa z kaszy 400ml(1,3,7,9) Kotlet schabowy smażony 100g (1,3)Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7)Surówka z kapusty białej100gKompot 200ml                                                                       | Zupa z kaszy 400ml(1,3,7,9) Schab gotowany 80g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g (7)Brokuły gotowane 100g Sos koperkowy 125ml(1,3,7)Kompot 200ml                           | Zupa z kaszy 400ml(1,3,7,9) Schab gotowany 80g Ziemniaki gotowane 200g Brokuły gotowane100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru                                                                                               |
|                         | Podwieczorek  | Butka mleczna własnego wypieku 80g(1,3,7)                                                                                                                                                                                 | Butka mleczna własnego wypieku 80g(1,3,7)                                                                                                                                          | Butka mleczna bez cukru własnego wypieku 80g(1,3,7)                                                                                                                                                                                      |

|                   |               |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wtorek 11.08.2026 |               |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Kolacja       | Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Ser salami 40g <b>(7)</b> , dżem truskawkowy 30g Pomidor 50g Ogórek 20 g Herbata 250ml                                                                          | Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Szynka gotowana 50 g <b>(1,3,6,9,10)</b> dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml                                                                                                                                                                                                                 | Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g,Pieczywo graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15 g Szynka gotowana 50 g <b>(1,3,6,9,10)</b> pomidor50g Ogórek 20g Herbata 250ml                                                                            |
|                   | Posiłek nocny | Kefir 200ml <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                                         | Kefir 200ml <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kefir 200ml <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Śniadanie     | Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Pasta z sera białego i z rzodkiewki 80g <b>(7)</b> ,ogórek 50gSałata 20g | Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Pasta z sera białego i koperku80g <b>(7)</b> , Sałata 20g                                                                                                                                                                | Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g ,Pieczywo graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15 g Pasta z sera białego i z rzodkiewki 80g <b>(7)</b> , Sałata 20g,ogórek 50g |
|                   | Obiad         | Barszcz z makaronem 400ml <b>(1,3)</b> Pulpety gotowane z mięsa drobiowego w sosie koperkowym 300g <b>(1,7,)</b> Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Kalafior gotowany100gKompot 200ml                                        | Barszcz z makaronem 400ml <b>(1,3)</b> Pulpety gotowane z mięsa drobiowego100g <b>(1,3)</b> Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Sałata z jogurtem naturalnym 100g <b>(7)</b> Kompot 200ml                                                                                                                         | Zupa warzywna <b>(1,3)</b> Pulpety gotowane z mięsa drobiowego100g <b>(1,3)</b> Ziemniaki gotowane 200g kalafior gotowany100g Surówka z kapusty i jabłka 100g kompot b/cukru                                                                                    |
| Środa 12.08.2026  | Podwieczorek  | Sok warzywny 330ml                                                                                                                                                                                                                             | Sok warzywny 330ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok warzywny 330ml                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Kolacja       | Pieczywo mieszane 70g, graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Schab pieczony własnego wyrobu 40g Sałata 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml                                                                                               | Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Schab gotowany własnego wyrobu 40g Sałata 25g Herbata 250ml                                                                                                                                                                                                                                          | Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g ,Pieczywo graham 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Schab pieczony własnego wyrobu 40g Sałata 25g Ogórek 20g Herbata 250ml                                                                                   |
|                   | Posiłek nocny | Jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> bez dodatku cukru                                                                                                                                                                                               | Jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> bez dodatku cukru                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> bez dodatku cukru                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Śniadanie     | Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Ser salami 50g <b>(7)</b> Pomidor 50g Sałata 20g                        | Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Ser ziarnisty 70g <b>(7)</b> Zupa mleczna 350ml <b>(1,7)</b> Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Szynka konserwowa40g <b>(3,6,9,10)</b> Sałata 25g | Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Ser ziarnisty 70g <b>(7)</b> Pomidor 50g Sałata 20g                        |
|                   | Obiad         | Kapuśniak 400ml <b>(1,7,9)</b> Naleśnik z serem 200g <b>(1,3,7)</b> Naleśnik z dżemem 80g <b>(1,3,7)</b> Kompot 200ml                                                                                                                          | Zupa rosół jarski 400ml <b>(1,7,9)</b> Dorsz gotowany 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Marchewka gotowana 120g <b>(1,7)</b> Kompot 200ml                                                                                                                                                                  | Zupa rosół jarski 400ml <b>(1,7,9)</b> Dorsz gotowany 100g Ziemniaki z koperkiem 200g Brokuły gotowane100g Surówka z kapusty z jabłkiem100g Kompot b/cukru                                                                                                      |
|                   | Podwieczorek  | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                                    | Jabłko pieczone 150g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Kolacja       | Pieczywo mieszane 70g, graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Jajko gotowane 60g <b>(3)</b> Sałata 20g Herbata 200ml                                                                                                                | Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Jajko gotowane 60g <b>(3)</b> Sałata 20g Herbata 200ml                                                                                                                                                                                                                                                | Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g ,Pieczywo graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Jajko gotowane 60g <b>(3)</b> Sałata 20g Herbata 200ml                                                                                                  |
|                   | Posiłek nocny | Mus owocowy 100ml                                                                                                                                                                                                                              | Mus owocowy 100ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mus owocowy 100ml                                                                                                                                                                                                                                               |

**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 D01 |      |        |         |            |             |       |         |         |
|----------------------|------|--------|---------|------------|-------------|-------|---------|---------|
| DATA                 | KCAL | BIAŁKO | TLUSZCZ | KW.TŁ.NAS. | WEGLOWODANY | CUKRY | SÓD     | BŁONNIK |
| 3.08.2026            | 2296 | 88,2   | 71,2    | 31,7       | 354,2       | 48,7  | 2016    | 32,7    |
| 4.08.2026            | 2212 | 98,27  | 71,32   | 31,79      | 327,77      | 55,03 | 2296,7  | 37,85   |
| 5.08.2026            | 2129 | 78,5   | 77,3    | 32,2       | 300,2       | 46,2  | 2375    | 23,9    |
| 6.08.2026            | 2414 | 93,64  | 78,8    | 34,14      | 358,16      | 50,8  | 2129,4  | 32,4    |
| 7.08.2026            | 2451 | 100,2  | 73,4    | 32,48      | 363,4       | 49,8  | 1597    | 30      |
| 8.08.2026            | 2184 | 91,97  | 71,72   | 32,69      | 321,47      | 54,23 | 2437,7  | 32,95   |
| 9.08.2026            | 2025 | 91,24  | 69      | 29,44      | 286,66      | 46,1  | 2229,4  | 29,1    |
| 10.08.2026           | 2352 | 100,9  | 88,16   | 35,38      | 305,57      | 12,45 | 2439,78 | 36,1    |
| 11.08.2026           | 2010 | 81,61  | 57,88   | 34,03      | 306,88      | 40,49 | 2175,89 | 37,94   |
| 12.08.2026           | 2351 | 88,27  | 72,07   | 33,61      | 358,19      | 57,62 | 2809,38 | 38,25   |

| dieta łatwostrawna D02 |      |        |         |            |             |       |        |         |
|------------------------|------|--------|---------|------------|-------------|-------|--------|---------|
| DATA                   | KCAL | BIAŁKO | TLUSZCZ | KW.TŁ.NAS. | WEGLOWODANY | CUKRY | SÓD    | BŁONNIK |
| 3.08.2026              | 2300 | 86,8   | 71,9    | 32,1       | 346         | 53    | 1876   | 25,2    |
| 4.08.2026              | 2185 | 94,37  | 73,52   | 34,59      | 303,07      | 57,43 | 2203,7 | 20,85   |
| 5.08.2026              | 2149 | 78,9   | 75,1    | 33,7       | 310         | 54,8  | 1596   | 24,5    |
| 6.08.2026              | 2211 | 94,94  | 67,2    | 31,24      | 331,16      | 52,3  | 1819,4 | 27,7    |
| 7.08.2026              | 2259 | 88,5   | 61      | 30,98      | 361,4       | 50,9  | 1873   | 26,2    |
| 8.08.2026              | 2007 | 79,87  | 61,72   | 27,29      | 304,77      | 54,03 | 2803,7 | 26,85   |
| 9.08.2026              | 1973 | 81,44  | 60,6    | 27,94      | 296,16      | 45,7  | 2325,4 | 23,1    |
| 10.08.2026             | 2400 | 98,8   | 79      | 35,38      | 346,4       | 34    | 2098   | 25,9    |
| 11.08.2026             | 1974 | 85,07  | 69,02   | 32,29      | 280,77      | 26,13 | 1808,7 | 25,45   |
| 12.08.2026             | 2036 | 80,2   | 62,2    | 27,02      | 300,7       | 47,8  | 2050   | 17,8    |

| dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03 |      |        |         |            |             |       |        |         |
|-------------------------------------------------------------|------|--------|---------|------------|-------------|-------|--------|---------|
| DATA                                                        | KCAL | BIAŁKO | TLUSZCZ | KW.TŁ.NAS. | WEGLOWODANY | CUKRY | SÓD    | BŁONNIK |
| 3.08.2026                                                   | 2033 | 90,1   | 63      | 17,8       | 306,9       | 38,9  | 1717   | 35      |
| 4.08.2026                                                   | 2038 | 98,27  | 69,62   | 21,09      | 281,77      | 44,83 | 2254,7 | 31,35   |
| 5.08.2026                                                   | 1994 | 80,2   | 74,3    | 21,2       | 277,5       | 39    | 2309   | 29,6    |
| 6.08.2026                                                   | 2063 | 99,94  | 68,7    | 20,64      | 288,76      | 32,1  | 1911,4 | 29,7    |
| 7.08.2026                                                   | 2114 | 89,4   | 69,7    | 18,68      | 310,6       | 36,8  | 1629   | 30,8    |
| 8.08.2026                                                   | 1888 | 80,27  | 67,52   | 17,09      | 268,37      | 26,03 | 2542,7 | 34,65   |
| 9.08.2026                                                   | 1973 | 89,04  | 75,3    | 19,24      | 262,26      | 32    | 2221,4 | 29,1    |
| 10.08.2026                                                  | 2060 | 95,3   | 66,1    | 20,08      | 302,3       | 38,9  | 1793   | 33,8    |
| 11.08.2026                                                  | 2038 | 98,27  | 69,62   | 21,09      | 281,77      | 44,83 | 2254,7 | 31,35   |
| 12.08.2026                                                  | 2043 | 82     | 69,6    | 19,12      | 292,2       | 63,8  | 2340   | 29,2    |