

*Istnieje możliwość zamiany diety podstawowej  
na dietę łatwostrawną  
po zgłoszeniu dnia poprzedniego dogodn. 10<sup>oo</sup>*



## JADŁOSPIS CHORYCH 13-22.08.2026

|                     | Posiłek       | Dieta podstawowa(D01)                                                                                                                                                                       | Dieta łatwostrawna(D02)                                                                                                                             | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03)                                                                                                                                                  |
|---------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Czwartek 13.08.2026 | Śniadanie     | Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo graham 30 g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka konserwowa40g(3,6,9,10) Sałata 25g, pomidor 30g | Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka konserwowa40g(3,6,9,10) Sałata 25g | Zupa mleczna 350ml(1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Szynka konserwowa40g (3,6,9,10) Sałata 25g pomidor 30g |
|                     | Obiad         | Zupa owocowa 400ml(1) Udko pieczone 150g(1,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Surówka z marchewki 100g Kompot 200ml                                                             | Zupa owocowa 400ml(1) Udko gotowane150g(1,7) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Buraczki gotowane100g Kompot 200ml                         | Zupa warzywna400ml(1,9) Udko gotowane150g(1,7) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Buraczki gotowane100gKompot b/cukru                                                                     |
|                     | Podwieczorek  | Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)                                                                                                                                                  | Bułka mleczna własnego wypieku 80g (1,3,7)                                                                                                          | Babka bez cukru własnego wypieku 80g (1,3,7)                                                                                                                                                                   |
|                     | Kolacja       | Pieczywo mieszane 70g, graham 30g(1,3,7,11)Masło15g(7)Kiełbasa szynkowa 50g(1,3, 9) Pomidor 50g, Ogórek 20g Herbata 200ml                                                                   | Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7)Kiełbasa szynkowa 50g(1,3, 9) Sałata 20 g Herbata 200ml                                              | Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70g (1,3,7,11)Masło roślinne 15g Kiełbasa szynkowa 50g(1,3, 9) Sałata 20 g Ogórek 20 gHerbata 200ml                                             |
|                     | Posiłek nocny | Jogurt naturalny 150g(7)                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 150g(7)                                                                                                                            | Jogurt naturalny 150g(7)                                                                                                                                                                                       |
| Piątek 14.08.2026   | 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 twarogowa 60g(7)Sałata 25g Ogórek 20g             | Zupa mleczna 250 ml (1,7) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)Pieczywo pszenne 100 g (1,3,7,11)Masło 15 g (7) Pasta twarogowa 60g(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 roślinne 15g Pasta twarogowa 60g(7)Sałata 25g, Ogórek 20g     |
|                     | Obiad         | Zupa krupnik 400ml(1,7,9) Ryba pieczona Dorsz 100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7)Surówka z kapusty białej 150g Kompot 200ml                                           | Zupa krupnik 400ml(1,7,9) Ryba gotowana Dorsz100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g(7) Marchewka gotowana 150g Kompot 200ml         | Zupa krupnik 400ml(1,7,9) Ryba gotowana Dorsz100g (1,3,4) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty i jabłka 100g Fasolka gotowana 80g Kompot b/cukru                                                          |
|                     | Podwieczorek  | Jabłko pieczone 180g                                                                                                                                                                        | Jabłko pieczone 180g                                                                                                                                | Jabłko pieczone 180g                                                                                                                                                                                           |

|                      |               |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | Kolacja       | Pieczywo pszenno-żytnie 70g ,<br>graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło<br>15g <b>(7)</b> Ser topiony 40g <b>(7)</b> Pomidor<br>50g, Sałata 20gHerbata 200ml                                                                                          | Pieczywo pszenne 100 g<br><b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Jajko<br>gotowane 60g <b>(3)</b> Sałata<br>20gHerbata 200ml                                                                                       | Pieczywo pełnoziarniste własnego<br>wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70<br>g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15gJajko<br>gotowane 60g <b>(3)</b> Pomidor 50g<br>Sałata 20gHerbata 200ml                                                                 |
|                      | Posiłek nocny | Owsianka z owocami 150g <b>(1,7)</b>                                                                                                                                                                                                              | Owsianka z owocami 150g <b>(1,7)</b>                                                                                                                                                                                | Owsianka z owocami 150g <b>(1,7)</b>                                                                                                                                                                                                                  |
| Sobota 15.08.2026    | Śniadanie     | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br><b>(1,7) (1,7)</b> Pieczywo graham 30 g,<br>Pieczywo pszenno-żytnie 70 g<br><b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Ser salami<br>30g <b>(7)</b> Kiełbasa szynkowa 30g<br><b>(1,3,9)</b> Pomidor 50g Sałata 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br><b>(1,7)(1,7)</b> Pieczywo pszenne 100<br>g <b>(1,3,7,11)</b> kiełbasa szynkowa<br>40g <b>(1,3, 9)</b> Dżem truskawkowy<br>30g Sałata 20 g                                         | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br><b>(1,7) (1,7)</b> Pieczywo pełnoziarniste<br>własnego wypieku 35 g, Pieczywo<br>graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Ser salami<br>40g <b>(7)</b> Masło roślinne 15 gPomidor<br>50g Sałata 20 g                            |
|                      | Obiad         | Zupa pomidorowa z ryżem<br>400ml <b>(1,7,9)</b><br>Schab w sosie musztardowym<br>250g <b>(1,7)</b> Ziemniaki gotowane z<br>koperkiem 200g Brokuł gotowany<br>100g<br>Kompot 200ml                                                                 | Zupa pomidorowa z ryżem<br>400ml <b>(1,7,9)</b><br>Schab gotowany 100g<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem<br>200g Brokuł gotowany 100g<br>Kompot 200ml                                                               | Zupa pomidorowa z ryżem<br>400ml <b>(1,7,9)</b><br>Schab gotowany 100g<br>Ziemniaki gotowane 200g<br>Brokuł gotowany 100g<br>Surówka z marchewki i jabłka 100g<br>Kompot b/cukru                                                                      |
|                      | Kolacja       | Pieczywo pszenno – żytnie 70g,<br>graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g<br><b>(7)</b> Polędwica drobiowa50g<br><b>(1,3,6,9,10)</b> Pomidor 50g Herbata<br>200ml                                                                                  | Pieczywo pszenne 100 g<br><b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b><br>Polędwica drobiowa<br>50g <b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 20g<br>Herbata 200ml                                                                      | Pieczywo pełnoziarniste własnego<br>wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70g<br><b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g<br>Polędwica drobiowa 50g <b>(1,3,6,9,10)</b><br>Pomidor 50g Herbata 200ml                                                              |
|                      | Posiłek nocny | Sok warzywny 300 ml                                                                                                                                                                                                                               | Sok warzywny 300 ml                                                                                                                                                                                                 | Sok warzywny 300 ml                                                                                                                                                                                                                                   |
| Niedziela 16.08.2026 | Śniadanie     | Kakao 250ml <b>(1,7)</b> Kawa zbożowa<br>z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo<br>graham 30 g, Pieczywo pszenno-<br>żytnie 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g<br><b>(7)</b> Kiełbasa śląska parzona<br>80g <b>(1,3,6,9,10)</b> , Pomidor 50g        | Kakao 250ml <b>(1,7)</b> Kawa zbożowa<br>z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo<br>pszenne 100g <b>(1,3,7,11)</b> Masło<br>15g <b>(7)</b> Parówka z szynki<br>70g <b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 20g                    | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br><b>(1,7)</b> Pieczywo pełnoziarniste<br>własnego wypieku 35 g ,Pieczywo<br>graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło<br>roślinne 15 Parówka z szynki 70g<br><b>(1,3,6,9,10)</b> Pomidor 50g Sałata 20g                     |
|                      | Obiad         | Zupa brokułowa 400ml <b>(1,3,7,9)</b><br>Szynka pieczona 100g Ziemniaki<br>gotowane 200g Sos pieczeniowy<br>125ml <b>(1,7)</b> Buraczki<br>gotowane150g <b>(1,7)</b> Kompot<br>200ml                                                              | Zupa rosół jarski 400ml <b>(1,3,7,9)</b><br>Ziemniaki gotowane puree z<br>koperkiem 250g <b>(7)</b> Szynka<br>gotowana 100g Sos koperkowy<br>125ml <b>(1,7)</b> Buraczki gotowane<br>150g <b>(1,7)</b> Kompot 200ml | Zupa brokułowa 400ml <b>(1,3,7,9)</b><br>Szynka gotowana 100g Sos<br>koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Ziemniaki<br>gotowane z koperkiem 250g <b>(7)</b><br>Buraczki gotowane<br>150g <b>(1,7)</b> Surówka z kapusty i jabłka<br>100g Kompot b/cukru 200ml |
|                      | Kolacja       | Pieczywo pszenno-żytnie 70g,<br>graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło<br>15g <b>(7)</b> Szynka drobiowa<br>50g <b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 25g Papryka<br>20g Herbata 200ml                                                                           | Pieczywo pszenne 100 g<br><b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b><br>Szynka drobiowa 50g<br><b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 25g Herbata<br>200ml                                                                          | Pieczywo pełnoziarniste własnego<br>wypieku 35g ,Pieczywo graham 70 g<br><b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15gSzynka<br>drobiowa 50g <b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 25g<br>Papryka 20gHerbata 200ml                                                        |
|                      | Posiłek nocny | Jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> bez<br>dodatku cukru                                                                                                                                                                                               | Jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> bez<br>dodatku cukru                                                                                                                                                                 | Jogurt owocowy 150g <b>(7)</b> bez<br>dodatku cukru                                                                                                                                                                                                   |

|                         |               |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek 17.08.2026 | 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 15g <b>(7)</b> Jajko gotowane 60 g <b>(3)</b> Polędwica z indyka 30g <b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 25g Pomidor30 g | 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 15g <b>(7)</b> Jajko gotowane 60 g <b>(3)</b> Polędwica z indyka 30g <b>(1,3,6,9,10)</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 Jajko gotowane 60 g <b>(3)</b> Polędwica z indyka 30g <b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 25g Pomidor 30 g |
|                         | Obiad         | Zupa z soczewicy 400ml <b>(1,7,9)</b> Wątróbka smażona z cebulką 100g <b>(1,7)</b> Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Surówka z kapusty kiszonej i jabłka 100g Kompot 200ml                                                                         | Zupa rosół jarski 400ml <b>(1,7,9)</b> Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Marchewka gotowana120g <b>(1,7)</b> Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Kompot 200ml                 | Zupa rosół jarski 400ml <b>(1,7,9)</b> Roladki gotowane z kurczaka 100g Ziemniaki gotowane 200g Brokuły gotowane100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml                                                                                                              |
|                         | Podwieczorek  | Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g <b>(1,3,7)</b> Herbata 200ml                                                                                                                                                                                                | Drożdżówka z owocami własnego wypieku 80g <b>(1,3,7)</b> Herbata 200ml                                                                                                                                                         | Babka bez cukru własnego wypieku 80g <b>(1,3,7)</b> Herbata 200ml                                                                                                                                                                                                                      |
|                         | 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 20g Herbata 250ml                                                                                                    | Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Szynka gotowana 50g <b>(1,3,6,9,10)</b> Dżem truskawkowy 30gSałata 20gHerbata 250ml                                                                              | Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne15g Szynka gotowana 50 g <b>(1,3,6,9,10)</b> Pomidor 50g Ogórek 20gHerbata 250ml                                                                                                     |
|                         | Posiłek nocny | Kefir 200ml <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                                                                | Kefir 200ml <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                         | Kefir 200ml <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Wtorek 18.08.2026       | 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> Sałata 20g                                   | Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa zbożowa z mlekiem 250ml <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 koperku 80g <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 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Pasta z sera białego i z rzodkiewki 80g <b>(7)</b> Sałata 20g                                       |
|                         | Obiad         | Zupa ziemniaczana 400ml <b>(1,7,9)</b> Gulasz z mięsa wieprzowego duszony 150g <b>(1)</b> Kasza jęczmienna gotowana <b>(1)</b> 180g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot 200 ml                                                                                     | Zupa ziemniaczana 400ml <b>(1,7,9)</b> Schab gotowany 100g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Brokuły gotowane100g <b>(1,7)</b> Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Kompot 200ml                                | Zupa koperkowa 400 ml <b>(1,7,9)</b> Schab gotowany 100g Ziemniaki gotowane 200g kalafior gotowany100g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru                                                                                                                                  |
|                         | Podwieczorek  | Jogurt naturalny 150g <b>(7)</b> Herbata 200ml                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 150g <b>(7)</b> Herbata 200ml                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 150g <b>(7)</b> Herbata 200ml                                                                                                                                                                                                                                         |
|                         | Kolacja       | Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Polędwica z indyka 40g <b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 25g Ogórek 20g, Herbata 250ml                                                                                                        | Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Polędwica z indyka 40g <b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 25g, Herbata 250ml                                                                                            | Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Polędwica z indyka 40g <b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 25g, Ogórek 20gHerbata 250ml                                                                                                 |
|                         | Posiłek nocny | Mus owocowy 100g                                                                                                                                                                                                                                                      | Mus owocowy 100g                                                                                                                                                                                                               | Mus owocowy 100g                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Środa 19.08.2026        | Śniadanie     | Zupa mleczna 350ml <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 15g <b>(7)</b> Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g <b>(3)</b> Sałata 25g Ogórek 20g                              | Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pszenne 100g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Pasta z jaj 60g <b>(3)</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 35g, Pieczywo graham 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15 g <b>(7)</b> Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60g <b>(3)</b> Sałata 25g, Ogórek 20g                    |

|                     |               |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | Obiad         | Zupa jarzynowa 400ml <b>(1,7,9)</b><br>Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 300g <b>(1,9)</b><br>Kompot 200 ml                                                                                                        | Zupa jarzynowa 400ml <b>(1,7,9)</b><br>Makaron pszenny z sosem mięsno-warzywnym 300g <b>(1,9)</b><br>Kompot 200 ml                                                                                                                  | Zupa jarzynowa 400ml <b>(1,7,9)</b><br>Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 300g <b>(1,9)</b><br>Surówka z kapusty i jabłka 100g<br>Kompot b/cukru                                                                                                  |
|                     | Podwieczorek  | Banan 120g Herbata 200ml                                                                                                                                                                                                         | Jabłko pieczone 150g Herbata 200ml                                                                                                                                                                                                  | Jabłko 150g Herbata 200ml                                                                                                                                                                                                                                      |
|                     | Kolacja       | Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Schab pieczony w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 20g Herbata 200ml                                                                             | Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Schab pieczony w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 20g Herbata 200ml                                                                                                | Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15 g Schab pieczony w ziołach własnego wyrobu 50g Sałata 20g Herbata 200ml                                                                                 |
|                     | Posiłek nocny | Jogurt naturalny 150g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 150g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 150g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                                               |
| Czwartek 20.08.2026 | Śniadanie     | Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo mieszane 70g, graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Pasztet pieczony z warzywami własnego wyrobu 70g Sałata 25g, Papryka 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> Szynka gotowana z indyka 30g <b>(1,3,6,9,10)</b> ser twarogowy 50g <b>(7)</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 15 g Pasztet pieczony z warzywami własnego wyrobu 70g Sałata 25g, Papryka 20g |
|                     | Obiad         | Zupa rosół z makaronem 400ml <b>(1,3,9)</b> Sos potrawkowy 125ml <b>(1,7)</b> Udko gotowane 150g Ryż brązowy gotowany 200g Marchewka z groszkiem 100g <b>(1,7)</b> Kompot 200ml                                                  | Zupa rosół jarski 400ml <b>(1,3,9)</b> Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Udko gotowane 150g Ryż biały gotowany 200g Marchewka gotowana 120g <b>(1,7)</b> Kompot 200ml                                                                | Zupa rosół jarski 400ml <b>(1,3,9)</b> Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Udko gotowane 150g Ryż brązowy gotowany 180g Brokuły 100 g Surówka z kapusty i jabłka 100g Kompot b/cukru 200ml                                                                        |
|                     | Podwieczorek  | Budyń z sokiem owocowym 200g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                          | Budyń z sokiem owocowym 200g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                             | Budyń bez cukru 200g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                                                |
|                     | Kolacja       | Pieczywo pszenno-żytnie 70g graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Kiełbasa szynkowa 40g <b>(1,3,6,9,10)</b> Pomidor 50g, Ogórek 20g Herbata 200ml                                                                    | Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Kiełbasa szynkowa 40g <b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 20g Herbata 200ml                                                                                                   | Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15 g Kiełbasa szynkowa 40g <b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 20 g Ogórek 20 g                                                                                     |
|                     | Posiłek nocny | Sok warzywny 300ml                                                                                                                                                                                                               | Sok warzywny 300ml                                                                                                                                                                                                                  | Sok warzywny 300ml                                                                                                                                                                                                                                             |
| Piątek 21.08.2026   | 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> Pasta z tuńczyka 80g <b>(4,7)</b> Sałata 25g, Papryka 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 tuńczyka 80g <b>(4,7)</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 35g, Pieczywo graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15 g Pasta z tuńczyka 80g <b>(4,7)</b> Sałata 25g, Papryka 20g                 |
|                     | Obiad         | Zupa ogórkowa 400ml <b>(1,7,9)</b> Ryba dorsz gotowany 100g <b>(4)</b> Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Kompot 200ml                                  | Zupa koperkowa 400ml <b>(1,7,9)</b> Ryba dorsz gotowany 100g <b>(4)</b> Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Brokuły gotowane 120g Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g <b>(7)</b> Kompot 200ml                                    | Zupa koperkowa 400ml <b>(1,7,9)</b> Ryba dorsz gotowany 100g <b>(4)</b> Ziemniaki gotowane 180g Brokuły gotowane 100g Surówka z kapusty białej 100g Kompot 200ml b/cukru                                                                                       |
|                     | Podwieczorek  | Bułka mleczna własnego wypieku 80g <b>(1,3,7)</b> Herbata 200ml                                                                                                                                                                  | Bułka mleczna własnego wypieku 80g <b>(1,3,7)</b> Herbata 200ml                                                                                                                                                                     | Bułka mleczna bez cukru własnego wypieku 80g <b>(1,3,7)</b> Herbata 200ml                                                                                                                                                                                      |

|                   |               |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | Kolacja       | Pieczywo pszenno-żytnie 70g ,<br>graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Jajko gotowane 60g <b>(3)</b> Pomidor 50g, Sałata 20g Miód 15gHerbata 200ml                                  | Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Jajko gotowane 60g <b>(3)</b> Sałata 20g Miód 15g Herbata 200ml                                            | Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Jajko gotowane 60g <b>(3)</b> Pomidor 50g, Sałata 20g Herbata 200ml                                         |
|                   | Posiłek nocny | Owsianka z owocami 150g <b>(1,7)</b>                                                                                                                                                            | Owsianka z owocami 150g <b>(1,7)</b>                                                                                                                                     | Owsianka z owocami 150g <b>(1,7)</b>                                                                                                                                                                               |
| Sobota 22.08.2026 | Śniadanie     | 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> Ser salami 40g <b>(7)</b> Dżem 30g Pomidor 50g Sałata 20 g | 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> Dżem 30g kiełbasa szynkowa 40g <b>(1,7,6,9,10)</b> Sałata 20 g | 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 15g Kiełbasa szynkowa 40g <b>(1,7,6,9,10)</b> Pomidor 50gSałata 20 g |
|                   | Obiad         | Zupa warzywna 400ml <b>(1,3)</b> Makaron razowy z białym serem 250g <b>(1,3,7)</b> Kompot 200ml                                                                                                 | Zupa warzywna 400ml <b>(1,3)</b> Makaron z białym serem 250g <b>(1,3,7)</b> Kompot 200ml                                                                                 | Zupa warzywna 400ml <b>(1,3)</b> Makaron razowy z białym serem 250g <b>(1,3,7)</b> Surówka z kapusty i jabłka 100gKompot b/cukru                                                                                   |
|                   | Podwieczorek  | Babka drożdżowa własnego wypieku100g <b>(1,3,7)</b> Herbata 200ml                                                                                                                               | Babka drożdżowa własnego wypieku 100g <b>(1,3,7)</b> Herbata 200ml                                                                                                       | Babka drożdżowa własnego wypieku bez cukru 100g <b>(1,3,7)</b> Herbata 200ml                                                                                                                                       |
|                   | Kolacja       | Pieczywo mieszane70g, graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Szynka drobiowa 50g <b>(1,3,6,9,10)</b> Pomidor 50g Herbata 200ml                                                       | Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Szynka drobiowa 50g <b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 20g Herbata 200ml                                          | Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g ,Pieczywo graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15 g Szynka drobiowa 50g <b>(1,3,6,9,10)</b> Pomidor 50g Herbata 200ml                                         |
|                   | Posiłek nocny | Kefir 200ml <b>(7)</b>                                                                                                                                                                          | Kefir 200ml <b>(7)</b>                                                                                                                                                   | Kefir 200ml <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                             |

#### PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIĘ:

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

**ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ ZMIAN W JADŁOSPISIE**

| Dieta podstawowa(D01) |      |            |             |                |                 |           |          |             |
|-----------------------|------|------------|-------------|----------------|-----------------|-----------|----------|-------------|
| Dzień                 | KCAL | BIAŁKO (g) | TŁUSZCZ (g) | KW.TŁ.NAS. (g) | WĘGLOWODANY (g) | CUKRY (g) | SÓD (mg) | BŁONNIK (g) |
| 13.08.2026            | 2185 | 90         | 64,65       | 30,27          | 328,49          | 37,25     | 2449,49  | 42,76       |
| 14.08.2026            | 2140 | 74         | 87,1        | 48,6           | 282,35          | 49,54     | 2609,24  | 38,16       |
| 15.08.2026            | 1947 | 107        | 63,55       | 32,78          | 255,55          | 41,98     | 2293,05  | 37,83       |
| 16.08.2026            | 2292 | 91.95      | 86.24       | 35.11          | 306.21          | 33.21     | 2380.22  | 40,66       |
| 17.08.2026            | 2304 | 91.37      | 74.46       | 29.73          | 336.39          | 58.07     | 3273.74  | 33.63       |
| 18.08.2026            | 2111 | 78.87      | 69.83       | 28.03          | 306.85          | 42.43     | 1400.94  | 32.81       |
| 19.08.2026            | 2359 | 101.84     | 63.7        | 28.59          | 369.234         | 46.67     | 2699.04  | 32.92       |
| 20.08.2026            | 2280 | 72.19      | 59.02       | 27.5           | 388.05          | 37.41     | 2556.07  | 39.97       |
| 21.08.2026            | 2122 | 90.18      | 82.94       | 39.36          | 266.49          | 30.53     | 2446.54  | 36.08       |
| 22.08.2026            | 2099 | 95.3       | 84.62       | 38.2           | 254.73          | 39.66     | 2597.72  | 34.16       |

| Dieta łatwostrawna(D02) |      |        |         |            |             |       |      |         |
|-------------------------|------|--------|---------|------------|-------------|-------|------|---------|
| DATA                    | KCAL | BIAŁKO | TŁUSZCZ | KW.TŁ.NAS. | WĘGLOWODANY | CUKRY | SÓD  | BŁONNIK |
| 13.08.2026              | 2033 | 75,6   | 60,5    | 28,1       | 323         | 26    | 1320 | 28      |

|            |      |       |       |       |        |       |        |       |
|------------|------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|
| 14.08.2026 | 2117 | 79,77 | 60,02 | 26,29 | 346,77 | 33,43 | 2409,7 | 23,65 |
| 15.08.2026 | 2104 | 82,74 | 76,6  | 32,14 | 299,16 | 32,8  | 2053,4 | 23    |
| 16.08.2026 | 2128 | 84,4  | 64,3  | 28,38 | 325,4  | 46,2  | 1970   | 23,9  |
| 17.08.2026 | 2032 | 94,2  | 59,7  | 30,02 | 293,6  | 72    | 1766   | 19,2  |
| 18.08.2026 | 2085 | 91,54 | 77,7  | 34,14 | 276,06 | 44,5  | 1633,4 | 22,8  |
| 19.08.2026 | 2171 | 92,67 | 70,02 | 31,29 | 308,77 | 46,03 | 2640,7 | 21,35 |
| 20.08.2026 | 2222 | 92,3  | 54,6  | 26,6  | 360,6  | 43,3  | 2079   | 25,9  |
| 21.08.2026 | 2139 | 86,3  | 61,7  | 31,78 | 328,3  | 66    | 2483   | 22,1  |
| 22.08.2026 | 2031 | 75,84 | 75,6  | 33,14 | 254,16 | 44,1  | 2391,4 | 20,8  |

| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03) |      |        |         |            |             |       |        |         |
|---------------------------------------------------------------|------|--------|---------|------------|-------------|-------|--------|---------|
| DATA                                                          | KCAL | BIALKO | TLUSZCZ | KW.TŁ.NAS. | WEGLOWODANY | CUKRY | SÓD    | BŁONNIK |
| 13.08.2026                                                    | 2087 | 84,2   | 66,6    | 16,4       | 315,2       | 36,8  | 1553   | 32      |
| 14.08.2026                                                    | 1888 | 80,27  | 67,52   | 17,09      | 268,37      | 26,03 | 2542,7 | 34,65   |
| 15.08.2026                                                    | 1973 | 89,04  | 75,3    | 19,24      | 262,26      | 32    | 2221,4 | 29,1    |
| 16.08.2026                                                    | 2025 | 92,8   | 63,6    | 17,38      | 297,4       | 33    | 1965   | 29,8    |
| 17.08.2026                                                    | 2011 | 95,2   | 62,5    | 19,02      | 294,7       | 60    | 1670   | 31,1    |
| 18.08.2026                                                    | 1983 | 94,74  | 75      | 21,64      | 258,46      | 27,8  | 1545,4 | 27,9    |
| 19.08.2026                                                    | 2051 | 97,07  | 76,62   | 22,29      | 274,07      | 31,23 | 2359,7 | 34,25   |
| 20.08.2026                                                    | 2007 | 88,6   | 59,6    | 15,1       | 305,2       | 32    | 1600   | 30,6    |
| 21.08.2026                                                    | 1923 | 84,6   | 58,4    | 18,28      | 287,1       | 39    | 2205   | 24,7    |
| 22.08.2026                                                    | 1939 | 79,44  | 81,1    | 22,24      | 224,16      | 29    | 2295,4 | 24,4    |