

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETA OGÓLNA 30.07-8.08.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA 1/2
30.07.2026 Czwartek En: 2186kcal B: 79g W: 265g C: 89g T: 86g w tym nasycone: 33g błonnik: 52g sól: 8,3 g	Zupa mleczna z płatkami jęczmieni- nymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, szynka wędzona (40g) 6,1,9 ser kanapkowy(50ml) 7 pomidor herbata	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 bigos (250g) 1,6,9,10,12 ziemniaki (300g) kompot (250ml)	Gruszka	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 kiełbasa golonkowa (40g) 6 ogórek gruntowy herbata
31.07.2026 Piątek En: 2804kcal B: 113g W: 330g C: 116g T: 116g w tym nasycone: 55g błonnik: 48g sól: 8,2 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser żółty (40g) 7 kiełbasa żywiecka (40g) nektarynka herbata	Zupa pieczarkowa z ryżem (300ml) 9 ryba w cieście naleśnikowym(120g) 1,3,4 surówka z rzodkiewki i szczypiorku (100g) ziemniaki (300g) kompot (250ml)	Serek waniliowy (150ml) 7	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa kanapkowa (40g) 9 pasta rybna (40g) 4 jabłko herbata
1.08.2026 Sobota En: 3251kcal B: 112g W: 391g C: 153g T: 131g w tym nasycone: 63g błonnik: 54g sól: 9,4 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 banan herbata	Zupa ogórkowa z ziemniakami (300ml) 7,9 żeberka duszone (140) 1 makaron (70g) 1 surówka z marchwi i chrzanu (120g) kompot (250ml)	Sok owocowy (220ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, miód nat. 50ml twaróg (40g) 7 kiełbasa parówkowa (40g) 6 keczup brzoskwinia herbata

2.08.2026 Niedziela En: 2582kcal B: 128g W: 260 g C: 85g T: 120g w tym nasycone: 59g błonnik: 47g sól: 10,9 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 mielonka (40g) 1,6,9 ogórek kiszony herbata	Krupnik (300ml) 1,9 zrazy z kurczaka (220g) 1,3,7 ryż (70g) fasolka szparagowa z masłem(150g) 7 kompot (250ml)	Jogurt owocowy (150ml)7	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa szynkowa (40g) 6 połędwica sopocka (40g) 6 Pomarańcza herbata
3.08.2026 Poniedziałek En: 2667kcal B: 102g W: 317g C: 85g T: 103g w tym nasycone: 44g błonnik: 47g sól: 8,6 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa gołonkowa (40g) 6 mortadela (40g) 1,6 jabłko herbata	Zupa ogonowa z makaronem (300ml) 9,1 kotlet schabowy (120g) 1,3 ziemniaki (300g) surówka z papryki (100g) kompot (250ml)	Herbatniki (50g)1,7	Zupa mleczna z płatkami jęczmieniowymi (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa krakowska (40g) 6,9 serek kanapkowy(40g) 7 pomidor herbata
4.08.2026 Wtorek En: 2518kcal B: 126g W: 329g C: 100g T: 78g w tym nasycone: 40 g błonnik: 53g sól: 8,6 g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, Serek wiejski (150ml) 7 kiełbasa kanapkowa (40g) 9 Gruszka herbata	Zupa koperkowa zacierką (300ml) 1,7,9 gołąbki (250g) sos pomidorowy 1,9 ziemniaki (300g) ogórek małosolny kompot (250ml)	Pomarańcza	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, szynka wędzona (40g) 6,1,9 kiełbasa szynkowa (40g) 6 nektarynka herbata
5.08.2026 Środa En: 2280kcal B: 101g W: 306 g C: 89g T: 77g w tym nasycone: 36g błonnik: 41g sól: 9,1g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) parówka cienka (70g) 6 keczup ogórek kiszony (70g) herbata	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) 7,9 szynka pieczona z cebulą (140g) ziemniaki (300g) sałatka grecka (100g) kompot (250ml)	Jogurt pitny (250ml)7	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet drobiowy (40g) 6 ogonówka (40g) 6 banan herbata

6.08.2026 Czwartek En: 2357kcal B: 101g W: 292g C: 104g T: 80g w tym nasycone: 42g błonnik: 47g sól: 9,1 g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, masłem (10g) 7, polędwica sopocka (40g) 6 dżem pomidor herbata	Krupnik (300ml) 9 gulasz wołowy (120g) 1 ziemniaki (300g) mizeria (120g) 7 kompot (250ml)	Sok warzywny(250ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 twaróg (40g) 7 jabłko herbata
7.08.2026 Piątek En: 2437kcal B: 112g W: 298g C: 97g T: 90g w tym nasycone: 37g błonnik: 45g sól: 7,5 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, pasta rybna (50g) 4,6 kiełbasa krakowska (40g) 6 papryka herbata	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) 1,7,9 zapiekanka z ryby (400g) 4,3 ziemniaki (300g) surówka z kapusty białej (120g) kompot (250ml)	Skyr (150ml)7	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 mortadela (40g) 1,6 Gruszka herbata
8.08.2026 Sobota En: 2418kcal B: 93g W: 272g C: 86g T: 100g w tym nasycone: 40g błonnik: 45g sól: 9,8 g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) ser topiony (40g) 7 pomarańcza herbata	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 klopsik (120g) 1,3 sos jarzynowy 1,9 kasza jęczmienna (70g) 1 surówka z rzepy (120g) 7 kompot (250ml)	Brzoskwinia	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, paprykarz (40g)4 kiełbasa golonkowa (40g) 6 ogórek kiszony herbata

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETY ŁATWOSTRAWNEJ 31.06-8.08.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
30.07.2026 Czwartek En: 2358kcal B: 97g W: 276g C: 95g T: 97g w tym nasycone: 36g błonnik: 39g sól: 7,2 g	Zupa mleczna z płatkami jęczmien- nymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, szynka wędzona (40g) 6,1,9 ser kanapkowy(50ml) 7 pomidor herbata	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 bitka wołowa (120g) 1 ziemniaki (300g) surówka z selera naciowego (100g) 9 kompot (250ml)	Gruszka	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 kielbasa golonkowa (40g) 6 nektarynka herbata
31.07.2026 Piątek En: 2531kcal B: 110g W: 322g C: 123g T: 87g w tym nasycone: 38g błonnik: 42g sól: 7,2 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kielbasa szynkowa (40g) 6 kielbasa żywiecka (40g) nektarynka herbata	Zupa pieczarkowa z ryżem (300ml) 9 gulasz z ryby (120g) 1,4,9 surówka z pomidorów (100g) ziemniaki (300g) kompot (250ml)	Serek waniliowy (150ml) 7	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kielbasa kanapkowa (40g) 9 pasta rybna (40g) 4 jabłko herbata
1.08.2026 Sobota En: 3219kcal B: 128g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7,	Zupa ogórkowa z ziemniakami (300ml) 7,9 potrawka z kurczaka (120) 1 makaron (70g) 1	Sok owocowy (220ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, miód nat. 50ml

W: 394g C: 151g T: 121g w tym nasycone: 53g błonnik: 38g sól: 8,5g	ogonówka (40g) 6 pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 banan herbata	marchew duszona (120g) 1,7 kompot (250ml)		twaróg (40g) 7 kiełbasa parówkowa (40g) 6 keczup brzoskwinia herbata
2.08.2026 Niedziela En: 2216kcal B: 111g W: 274 g C: 88g T: 76g w tym nasycone: 39g błonnik: 33g sól: 7,6 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 mielonka (40g) 1,6,9 ogórek kiszony herbata	Krupnik (300ml) 1,9 filet z kurczaka (220g) sos jarzynowy 1,9 ryż (70g) sałata z olejem (50g) kompot (250ml)	Jogurt owocowy (150ml)7	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa szynkowa (40g) 6 połędwica sopocka (40g) 6 Pomarańcza herbata
3.08.2026 Poniedziałek En: 2756kcal B: 110g W: 343g C: 94g T: 101g w tym nasycone: 41g błonnik: 41g sól: 8 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa golonkowa (40g) 6 mortadela (40g) 1,6 jabłko herbata	Zupa ogonowa z makaronem (300ml) 9,1 schab gotowany (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) surówka z selera (100g) 7,9 kompot (250ml)	Herbatniki (50g)1,7	Zupa mleczna z płatkami jęczmien- nymi (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa krakowska (40g) 6,9 serek kanapkowy(40g) 7 pomidor herbata
4.08.2026 Wtorek En: 2689kcal B: 136g W: 329g C: 105g T: 92g w tym nasycone: 44 g błonnik: 38g sól: 8,1 g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, Serek wiejski (150ml) 7 kiełbasa kanapkowa (40g) 9 Gruszka herbata	Zupa koperkowa zacierką (300ml) 1,7,9 gałka z ryżem (120g) 1,3 sos pomidorowy 1,9 ziemniaki (300g) surówka z marchwi (120g) kompot (250ml)	Pomarańcza	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, szynka wędzona (40g) 6,1,9 kiełbasa szynkowa (40g) 6 nektarynka herbata

5.08.2026 Środa En: 2453kcal B: 111g W: 333 g C: 99g T: 82g w tym nasycone: 36g błonnik: 32g sól: 8,5 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kielbasa żywiecka (40g) parówka cienka (70g) 6 keczup ogórek kiszony (70g) herbata	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) ^{7,9} szynka gotowana (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) marchew duszona (120g) 1,7 kompot (250ml)	Jogurt pitny (250ml) ⁷	Zupa mleczna z makaronem (330ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet drobiowy (40g) 6 ogonówka (40g) 6 banan herbata
6.08.2026 Czwartek En: 2523kcal B: 110g W: 316g C: 112g T: 84g w tym nasycone: 43g błonnik: 40g sól: 5,6 g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) ^{1,3,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, polędwica sopocka (40g) 6 dżem pomidor herbata	Krupnik (300ml) 9 gulasz wołowy (120g) 1 ziemniaki (300g) surówka z selera naciowego (100g) 9 kompot (250ml)	Sok warzywny(250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 twaróg (40g) 7 jabłko herbata
7.08.2026 Piątek En: 2581kcal B: 119g W: 312g C: 106g T: 97g w tym nasycone: 38g błonnik: 30g sól: 6,5 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy(80g) 1 , masłem (10g) 7, pasta rybna (50g) 4,6 kielbasa krakowska (40g) 6 nektarynka herbata	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) ^{1,7,9} zapiekanka z ryby (400g) 4,3 ziemniaki (300g) sałata z olejem (50g) kompot (250ml)	Skyr (150ml) ⁷	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) ^{7,1} Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy(80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 mortadela (40g) 1,6 Gruszka herbata
8.08.2026 Sobota En: 2335kcal B: 94g W: 266g C: 84g T: 100g w tym nasycone: 37g błonnik: 37g sól: 9,3 g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) ⁷ Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy(80g) 1 , masłem (10g) 7, kielbasa żywiecka (40g) kielbasa kanapkowa (40g) 9 pomarańcza herbata	Barszcz czerwony (300ml) ^{1,7,9} gałka (120g) ^{1,3} sos jarzynowy 1,9 kasza jęczmienna (70g) 1 surówka z pomidorów (100g) kompot (250ml)	Brzoskwinia	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, paprykarz (40g) ⁴ kielbasa gołonkowa (40g) 6 ogórek kiszony herbata

JADŁOSPIS DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 30.07-8.08.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
30.07.2026 Czwartek En: 2193kcal B: 90g W: 253g C: 81g T: 92g w tym nasycone: 39g błonnik: 50g sól: 8,1 g	Zupa mleczna z płatkami jęczmieni- nymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, szynka wędzona (40g) 6,1,9 ser kanapkowy(50ml) 7 pomidor herbata	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 bitka wołowa (120g) 1 ziemniaki (300g) surówka z selera naciowego (100g) 9 kompot (250ml)	Gruszka	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 kiełbasa gołonkowa (40g) 6 ogórek gruntowy herbata
31.07.2026 Piątek En: 2470kcal B: 130g W: 292g C: 88g T: 87g w tym nasycone: 43g błonnik: 48g sól: 9,3 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser żółty (40g) 7 kiełbasa żywiecka (40g) nektarynka herbata	Zupa pieczarkowa z ryżem (300ml) 9 gulasz z ryby (120g) 1,4,9 surówka z rzodkiewki i szczypiorku (100g) ziemniaki (300g) kompot (250ml)	Serek wiejski (150ml) 7	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa kanapkowa (40g) 9 pasta rybna (40g) 4 jabłko herbata
1.08.2026 Sobota En: 2993kcal B: 122g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,	Zupa ogórkowa z ziemniakami (300ml) 7,9 potrawka z kurczaka (120) 1 makaron (70g) 1	Sok warzywny (220ml)	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7

W: 367g C: 130g T: 112g w tym nasycone: 49g błonnik: 53g sól: 9,4 g	ogonówka (40g) 6 pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 banan herbata	surówka z marchwi i chrzanu (120g) kompot (250ml)		kiełbasa parówkowa (40g) 6 keczup brzoskwinia herbata
2.08.2026 Niedziela En: 2191kcal B: 104g W: 265 g C: 85g T: 79g w tym nasycone: 43g błonnik: 49g sól: 8,7 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 mielonka (40g) 1,6,9 ogórek kiszony herbata	Krupnik (300ml) 1,9 filet z kurczaka (220g) sos jarzynowy 1,9 ryż (70g) fasolka szparagowa z masłem(150g) 7 kompot (250ml)	Jogurt naturalny(150ml)7	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa szynkowa (40g) 6 połudwica sopocka (40g) 6 Pomarańcza herbata
3.08.2026 Poniedziałek En: 2423kcal B: 98g W: 292g C: 92g T: 94g w tym nasycone: 40g błonnik: 50g sól: 7,8 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa golonkowa (40g) 6 mortadela (40g) 1,6 jabłko herbata	Zupa ogonowa z makaronem (300ml) 9,1 schab gotowany (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) surówka z papryki (100g) kompot (250ml)	Nektarynka	Zupa mleczna z płatkami jęczmien- nymi (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa krakowska (40g) 6,9 serek kanapkowy(40g) 7 pomidor herbata
4.08.2026 Wtorek En: 2467kcal B: 127g W: 304g C: 93g T: 82g w tym nasycone: 41 g błonnik: 46g sól: 8,2 g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, Serek wiejski (150ml) 7 kiełbasa kanapkowa (40g) 9 Gruszka herbata	Zupa koperkowa zacierką (300ml) 1,7,9 gałka z ryżem (120g) 1,3 sos pomidorowy 1,9 ziemniaki (300g) ogórek małosolny kompot (250ml)	Pomarańcza	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, szynka wędzona (40g) 6,1,9 kiełbasa szynkowa (40g) 6 nektarynka herbata

5.08.2026 Środa En: 2260kcal B: 103g W: 313 g C: 89g T: 74g w tym nasycone: 33g błonnik: 43g sól: 9,2g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) parówka cienka (70g) 6 keczup ogórek kiszony (70g) herbata	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) ^{7,9} szynka gotowana (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) sałatka grecka (100g) kompot (250ml)	Jogurt pitny (250ml) ⁷	Zupa mleczna z makaronem (330ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet drobiowy (40g) 6 ogonówka (40g) 6 banan herbata
6.08.2026 Czwartek En: 2382kcal B: 112g W: 272g C: 89g T: 87g w tym nasycone: 46g błonnik: 47g sól: 9,1 g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) ^{1,3,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, polędwica sopocka (40g) 6 kiełbasa kanapkowa(40g) ⁹ pomidor herbata	Krupnik (300ml) 9 gulasz wołowy (120g) 1 ziemniaki (300g) mizeria (120g) 7 kompot (250ml)	Sok warzywny(250ml)	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, mielonka (40g) ^{1,6,9} twaróg (40g) 7 jabłko herbata
7.08.2026 Piątek En: 2437kcal B: 112g W: 298g C: 97g T: 90g w tym nasycone: 37g błonnik: 45g sól: 7,5 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, pasta rybna (50g) ^{4,6} kiełbasa krakowska (40g) 6 papryka herbata	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) ^{1,7,9} zapiekanka z ryby (400g) ^{4,3} ziemniaki (300g) surówka z kapusty białej (120g) kompot (250ml)	Skyr (150ml) ⁷	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) ^{7,1} Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 mortadela (40g) ^{1,6} Gruszka herbata
8.08.2026 Sobota En: 2288kcal B: 92g W: 269g C: 85g T: 97g w tym nasycone: 37g błonnik: 44g sól: 9,8 g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) ser topiony (40g) 7 pomarańcza herbata	Barszcz czerwony (300ml) ^{1,7,9} gałka (120g) ^{1,3} sos jarzynowy 1,9 kasza jęczmienna (70g) 1 surówka z rzepy (120g) 7 kompot (250ml)	Brzoskwinia	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, paprykarz (40g) ⁴ kiełbasa golonkowa (40g) 6 ogórek kiszony herbata

JADŁOSPIS DIETY POOPERACYJNEJ 30.07-8.08.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
30.072026 Czwartek En: 1632kcal B: 70g W: 206g C: 60g T: 59g w tym nasycone: 30g błonnik:24g sól: 3,5g	Zupa mleczna z płatkami jęczmien- nymi (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Barszcz czerwony przecierany (300ml) 9 wołowina mielona (120g) 1 ziemniaki (300g) marchew mielona (120g) kompot (250ml)		Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
31.07.2026 Piątek En: 1737kcal B: 74g W: 228g C: 66g T: 58g w tym nasycone: 30g błonnik:24g sól: 2,2 g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 ryba mielona (120g) 1 ziemniaki (300g) marchew mielona (120g) kompot (250ml)		Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
1.08.2026 Sobota En: 1793kcal	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 7 ,1 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 ,	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 kurczak mielony (120g) ziemniaki (300g)		Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 ,

B: 75g W: 227g C: 65g T: 62g w tym nasycone: 29g błonnik:26g sól: 2,5 g	masłem (10g) 7, herbata	marchew mielona (120g) kompot (250ml)		masłem (10g) 7, herbata
2.08.2026 Niedziela En: 1786kcal B: 75g W: 230 g C: 66g T: 61g w tym nasycone: 29g błonnik:23g sól: 3,1 g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Barszcz czerwony przecierany (300ml) 9 kurczak mielony (120g) ziemniaki (300g) marchew mielona (120g) kompot (250ml)		Zupa mleczna z makaronem (330ml) 7,1 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
3.08.2026 Poniedziałek En: 1716kcal B: 70g W: 228g C: 65g T: 58g w tym nasycone: 28g błonnik:26g sól: 2,6g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 schab mielony(100g) 4 ziemniaki (300g) marchew mielona (120g) kompot (250ml)		Zupa mleczna z płatkami jęczmien- nymi (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
4.08.2026 Wtorek En:1720kcal B: 68g W: 237g C: 66g T: 56g w tym nasycone: 28 g błonnik:26g sól: 2,4 g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 gałka (120g) 1,3 ziemniaki (300g) buraki mielone (120g) kompot (250ml)		Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 7 ,1 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata

5.08.2026 Środa En: 1614kcal B: 71g W: 251 g C: 66g T: 49g w tym nasycone: 25g błonnik:23g sól: 2,6g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 szynka mielona (120g) ziemniaki (300g) buraki mielone (120g) kompot (250ml)		Zupa mleczna z makaronem (330ml) 7,1 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
6.08.2026 Czwartek En: 1746kcal B: 73g W: 228g C: 65g T: 60g w tym nasycone: 30g błonnik:26g sól: 2,2 g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 wołowina mielona (120g) ziemniaki (300g) marchew mielona (120g) kompot (250ml)		Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
7.08.2026 Piątek En: 1504kcal B: 58g W: 228g C: 66g T: 41g w tym nasycone: 23g błonnik:24g sól: 2 g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 ryba mielona (120g) ziemniaki (300g) marchew mielona (120g) kompot (250ml)		Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
8.08.2026 Sobota En: 1599kcal B: 65g W: 216g C: 61g T: 54g w tym nasycone: 28g błonnik:22g sól: 3,2g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Barszcz czerwony przecierany (300ml) 9 gałka (120g) 1,3 ziemniaki (300g) marchew mielona (120g) kompot (250ml)		Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETY KLEIKOWEJ 30.07-8.08.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
30.06.2026 Czwartek En: 510kcal B: 15g W: 105g C: 1,95g T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6 sól: 0 g	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata		Kleik 1 herbata
31.07.2026 Piątek En: 510kcal B: 15g W: 105g C: 1,95g T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6 sól: 0 g	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata		Kleik 1 herbata
1.08.2026 Sobota En: 510kcal B: 15g W: 105g C: 1,95g T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6 sól: 0 g	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata		Kleik 1 herbata

2.08.2026 Niedziela En: 510kcal B: 15g W: 105g C: 1,95g T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6 sól: 0 g	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata		Kleik 1 herbata
3.08.2026 Poniedziałek En: 510kcal B: 15g W: 105g C: 1,95g T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6 sól: 0 g	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata		Kleik 1 herbata
4.08.2026 Wtorek En: 510kcal B: 15g W: 105g C: 1,95g T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6 sól: 0 g	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata		Kleik 1 herbata
5.08.2026 Środa En: 510kcal B: 15g W: 105g C: 1,95g T: 1,65g	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata		Kleik 1 herbata

w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6 sól: 0 g				
6.08.2026 Czwartek En: 510kcal B: 15g W: 105g C: 1,95g T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6 sól: 0 g	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata		Kleik 1 herbata
7.08.2026 Piątek En: 510kcal B: 15g W: 105g C: 1,95g T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6 sól: 0 g	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata		Kleik 1 herbata
8.08.2026 Sobota En: 510kcal B: 15g W: 105g C: 1,95g T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6 sól: 0 g	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata		Kleik 1 herbata

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETY MIKSOWANEJ WYSOKOBIAŁKOWEJ 30.07-8.08.2026

(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
30.06.2026 Czwartek En: 1528kcal B: 87g W: 93g C: 23g T: 71g w tym nasycone: 29g błonnik: 18 sól: 2,5 g	Zupa jarzynowa z mięsem mikso- wana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9		Zupa jarzynowa z mięsem mikso- wana 7,9
31.06.2026 Piątek En: 1528kcal B: 87g W: 93g C: 23g T: 71g w tym nasycone: 29g błonnik: 18 sól: 2,5 g	Zupa jarzynowa z mięsem mikso- wana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9		Zupa jarzynowa z mięsem mikso- wana 7,9
1.08.2026 Sobota En: 1528kcal B: 87g W: 93g C: 23g T: 71g w tym nasycone: 29g błonnik: 18 sól: 2,5 g	Zupa jarzynowa z mięsem mikso- wana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9		Zupa jarzynowa z mięsem mikso- wana 7,9
2.08.2026 Niedziela En: 1528kcal B: 87g W: 93g C: 23g	Zupa jarzynowa z mięsem mikso- wana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9		Zupa jarzynowa z mięsem mikso- wana 7,9

T: 71g w tym nasycone: 29g błonnik: 18 sól: 2,5 g				
3.08.2026 Poniedziałek En: 1528kcal B: 87g W: 93g C: 23g T: 71g w tym nasycone: 29g błonnik: 18 sól: 2,5 g	Zupa jarzynowa z mięsem mikso- wana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9		Zupa jarzynowa z mięsem mikso- wana 7,9
4.08.2026 Wtorek En: 1528kcal B: 87g W: 93g C: 23g T: 71g w tym nasycone: 29g błonnik: 18 sól: 2,5 g	Zupa jarzynowa z mięsem mikso- wana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9		Zupa jarzynowa z mięsem mikso- wana 7,9
5.08.2026 Środa En: 1528kcal B: 87g W: 93g C: 23g T: 71g w tym nasycone: 29g błonnik: 18 sól: 2,5 g	Zupa jarzynowa z mięsem mikso- wana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9		Zupa jarzynowa z mięsem mikso- wana 7,9
6.08.2026 Czwartek En: 1528kcal B: 87g W: 93g	Zupa jarzynowa z mięsem mikso- wana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9		Zupa jarzynowa z mięsem mikso- wana 7,9

C: 23g T: 71g w tym nasycone: 29g błonnik: 18 sól: 2,5 g				
7.08.2026 Piątek En: 1528kcal B: 87g W: 93g C: 23g T: 71g w tym nasycone: 29g błonnik: 18 sól: 2,5 g	Zupa jarzynowa z mięsem mikso- wana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9		Zupa jarzynowa z mięsem mikso- wana 7,9
8.08.2026 Sobota En: 1528kcal B: 87g W: 93g C: 23g T: 71g w tym nasycone: 29g błonnik: 18 sól: 2,5 g	Zupa jarzynowa z mięsem mikso- wana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9		Zupa jarzynowa z mięsem mikso- wana 7,9