

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETA OGÓLNA 10.07-19.07.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA 1/2
10.07.2026 Piątek En: 2439kcal B: 99g W: 309g C: 103g T: 90g w tym nasycone: 47g błonnik: 50g sól: 8 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa krakowska (40g) 6,9 ser kanapkowy(40g) ⁷ jabłko herbata	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) ^{1,7,9} kotlet z ryby (120g) ^{1,4,3} sos chrzanowy ^{1,9} ziemniaki (300g) surówka z kapusty białej (120g) kompot (250ml)	Jogurt naturalny (150ml) ⁷	Zupa mleczna z zacierką (330ml) ^{1,3,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa szynkowa (40g) 6 jajo (50g) ³ ogórek kiszony (70g) herbata
11.07.2026 Sobota En: 2810kcal B: 113g W: 325g C: 104g T: 111g w tym nasycone: 44g błonnik: 52g sól: 9 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) ^{7,1} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, szynka wędzona (40g) ^{6,1,9} mortadela (40g) ^{1,6} banan herbata	Krupnik (300ml) ^{1,9} karkówka pieczona (130g) makaron (70g) 1 surówka z marchwi i chrzanu (120g) kompot (250ml)	Nektarynka	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) ^{1,6,7,10} kiełbasa kanapkowa (40g) 9 Pomarańcza herbata
12.07.2025 Niedziela En: 2290kcal B: 106g W: 275g C: 98g T: 89g w tym nasycone: 40g błonnik: 48g sól: 8,7 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) twaróg (40g) ⁷ gruszka herbata	Rosół z makaronem (300ml) ^{1,9} kurczak pieczony (200g) ryż (70g) sałatka z pomidorów (100g) kompot (250ml)	Jabłko pieczone	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 parówka cienka (70g) 6 keczup ogórek kiszony herbata
13.07.2025 Poniedziałek En: 2562kcal B: 101g W: 313 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, połędwica sopocka (40g) 6 mielonka (40g) ^{1,6,9}	Zupa koperkowa z zacierką (300ml) ^{1,7,9} bigos (250g) ^{1,6,9,10,12} ziemniaki (300g) kompot (250ml)	Herbatniki (100g) 1	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser żółty (40g) ⁷

C: 88g T: 96g w tym nasycone: 47g błonnik: 48g sól: 9,6 g	pomidor herbata			kiełbasa gołonkowa (40g) 6 brzoskwinia herbata
14.07.2026 Wtorek En: 2777kcal B: 118g W: 306g C: 42g T: 110g w tym nasycone: 47g błonnik: 42g sól: 8g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 kiełbasa kanapkowa (40g) 9 papryka (70g) herbata	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) 7,9 kotlet schabowy (120g) 1,3 ziemniaki (300g) surówka z rzodkiewki i szczypiorku (100g) kompot (250ml)	serek waniliowy (150ml) 7	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, masłem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 szynka wędzona (40g) 6,1,9 banan herbata
15.07.2026 Środa En: 2466kcal B: 108g W: 287g C: 88g T: 93g w tym nasycone: 46 g błonnik: 42g sól: 7,6 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, masłem (10g) 7, kiełbasa szynkowa (40g) 6 pasta rybna (40g) 4 pomidor herbata	Zupa pieczarkowa z makaronem (300ml) 9,1 łopatka duszona (140g) 1 ziemniaki (300g) mizeria (120g) 7 kompot (250ml)	Nektarynka	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 kiełbasa krakowska (40g) 6 pomarańcza herbata
16.07.2026 Czwartek En: 2722kcal B: 121g W: 276 g C: 95g T: 120g w tym nasycone: 46g błonnik: 40g sól: 10g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, masłem (10g) 7, pasztet drobiowy (40g) 6 kiełbasa parówkowa (40g) 6 keczup ogórek kiszony herbata	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 klopsik (120g) 1,3 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) surówka z papryki (100g) kompot (250ml)	Skyr (150ml) 7	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, masłem (10g) 7, ser topiony (40g) 7 kiełbasa żywiecka (40g) jabłko herbata
17.07.2026 Piątek En: 2483kcal B: 95g W: 354g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, masłem (10g) 7, Serek wiejski (150ml) 7 paprykarz (40g) 4	Zupa rybna 4,9 pyzy bez misa (400g) 1 ogórek małosolny kompot (250ml)	Bułka drożdżowa (100g) 1,7,3	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1, masłem (10g) 7, kiełbasa gołonkowa (40g) 6

C: 116g T: 78g w tym nasycone: 41g błonnik: 49g sól: 6,4 g	brzoskwinia herbata			dżem Gruszka herbata
18.07.2026 Sobota En: 2516kcal B: 109g W: 290g C: 93g T: 91g w tym nasycone: 44g błonnik: 50g sól: 8,3 g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 mortadela (40g) 1,6 banan herbata	Zupa jarzynowa z makaronem (300ml) 1,7,9 gulasz wołowy (120g) 1 kasza jęczmienna (70g) 1 surówka z kapusty czerwonej (120g) kompot (250ml)	Jogurt pitny (250ml)7	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 kiełbasa szynkowa (40g) 6 pomidor herbata
19.07.2025 Niedziela En: 2699kcal B: 122g W: 270g C: 85g T: 130g w tym nasycone: 56g błonnik: 85g sól: 9,5 g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 polędwica sopocka (40g) 6 Pomarańcza herbata	Rosół z zacierką (300ml) 1,3,9 zrazy z kurczaka (220g) 1,3,7 ziemniaki (300g) sałatka z pomidorów (100g) kompot (250ml)	Jabłko	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, boczek wędzony (40g) 1,9 kiełbasa kanapkowa (40g) 9 ogórek gruntowy herbata

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETY ŁATWOSTRAWNEJ 10.07-19.07.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
------	-----------	-------	--------------	---------

10.07.2026 Piątek En: 2439kcal B: 99g W: 309g C: 103g T: 90g w tym nasycone: 47g błonnik: 50g sól: 8 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany pytlo- wy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa krakowska (40g) 6,9 ser kanapkowy(40g) ⁷ jabłko herbata	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) ^{1,7,9} gałka z ryby (120g) ^{1,4,3} sos chrzanowy ^{1,9} ziemniaki (300g) surówka z selera korzeniowego (120g) ^{7,9} kompot (250ml)	Jogurt naturalny (150ml) ⁷	Zupa mleczna z zacierką (330ml) ^{1,3,7} Kanapki z chlebem mieszany pytlo- wy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa szynkowa (40g) 6 jajo (50g) 3 ogórek kiszony (70g) herbata
11.07.2026 Sobota En: 2802kcal B: 129g W: 336g C: 102g T: 100g w tym nasycone: 38g błonnik: 39g sól: 8,2 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) ^{7,1} Kanapki z chlebem mieszany pytlo- wy (80g) 1 , masłem (10g) 7, szynka wędzona (40g) ^{6,1,9} mortadela (40g) ^{1,6} banan herbata	Krupnik (300ml) ^{1,9} filet z indyka (120g) sos jarzynowy ^{1,9} makaron (70g) 1 marchew duszona (100g) ^{1,7} kompot (250ml)	Nektarynka	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany pytlo- wy (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) ^{1,6,7,10} kiełbasa kanapkowa (40g) 9 Pomarańcza herbata
12.07.2025 Niedziela En: 2160kcal B: 102g W: 291g C: 103g T: 69g w tym nasycone: 32g błonnik: 42g sól: 8 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany pytlo- wy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) twaróg (40g) ⁷ gruszka herbata	Rosół z makaronem (300ml) ^{1,9} kurczak gotowany (200g) sos jarzynowy ^{1,9} ryż (70g) sałatka z pomidorów(100g) kompot (250ml)	Jabłko pieczone	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany pytlo- wy (80g) 1 , masłem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 parówka cienka (70g) 6 keczup ogórek kiszony herbata
13.07.2025 Poniedziałek En: 2566kcal B: 114g W: 304 g C: 83g T: 99g w tym nasycone: 47g błonnik:28g sól: 8 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany pytlo- wy (80g) 1 , masłem (10g) 7, polędwica sopocka (40g) 6 mielonka (40g) ^{1,6,9} pomidor herbata	Zupa koperkowa z zacierką (300ml) ^{1,7,9} bitka wołowa (129g) 1 ziemniaki (300g) sałata z olejem (50g) kompot (250ml)	Herbatniki (100g) 1	Zupa mleczna z płatkami jęczmienny- mi (330ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany pytlo- wy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa szynkowa (40g) 6 kiełbasa gołonkowa (40g) 6 brzoskwinia herbata

14.07.2026 Wtorek En: 2934kcal B: 126g W: 349g C: 126g T: 109g w tym nasycone: 44g błonnik: 38g sól: 7,2g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 kiełbasa kanapkowa (40g) 9 gruszka (70g) herbata	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) 7,9 schab gotowany (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) surówka z selera naciowego (100g) kompot (250ml)	serek waniliowy (150ml)7	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 szynka wędzona (40g) 6,1,9 banan herbata
15.07.2026 Środa En:2686kcal B: 116g W: 321g C: 100g T: 99g w tym nasycone: 46 g błonnik: 35g sól: 7,2 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa szynkowa (40g) 6 pasta rybna (40g) 4 pomidor herbata	Zupa pieczarkowa z makaronem (300ml) 9,1 mięso zapiekane (120g) 1,3 ziemniaki (300g) surówka z marchwi (100g) kompot (250ml)	Nektarynka	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 kiełbasa krakowska (40g) 6 pomarańcza herbata
16.07.2026 Czwartek En: 2712kcal B: 132g W: 289 g C: 99g T: 112g w tym nasycone: 47g błonnik: 34g sól: 9,4g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet drobiowy (40g) 6 kiełbasa parówkowa (40g) 6 keczup ogórek kiszony herbata	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 gałka (120g) 1,3 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) sałata z olejem (50g) kompot (250ml)	Skr (150ml) 7	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa kanapkowa (40g) 9 kiełbasa żywiecka (40g) jabłko herbata
17.07.2026 Piątek En: 4672kcal B: 107g W: 378g C: 110g T: 85g w tym nasycone: 38g błonnik:37g sól: 5,4 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, Serek wiejski (150ml) 7 paprykarz (40g)4 brzoskwinia herbata	Zupa rybna 4,9 pierogi z kapustą i grzybami (350g) 1 sałatka z pomidorów(100g) kompot (250ml)	Bułka drożdżowa (100g) 1,7,3	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa golonkowa (40g) 6 dżem Gruszka herbata

18.07.2026 Sobota En: 2547kcal B: 108g W: 255g C: 98g T: 91g w tym nasycone: 44g błonnik: 38g sól: 6,4 g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytłowy(80g) 1 , masłem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 mortadela (40g) 1,6 banan herbata	Zupa jarzynowa z makaronem (300ml) 1,7,9 gulasz wołowy (120g) 1 kasza jęczmienna (70g) 1 marchew duszona (100g) 1,7 kompot (250ml)	Jogurt pitny (250ml)7	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytłowy(80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 kielbasa szynkowa (40g) 6 pomidor herbata
19.07.2025 Niedziela En: 2388kcal B: 114g W: 315g C: 103g T: 75g w tym nasycone: 35g błonnik: 43g sól: 7,5 g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z chlebem mieszany pytłowy(80g) 1 , masłem (10g) 7, kielbasa krakowska (40g) 6 polędwica sopocka (40g) 6 Pomarańcza herbata	Rosół z zacierką (300ml) 1,3,9 filet gotowany z kurczaka (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) surówka z selera korzeniowego (120g) 7,9 kompot (250ml)	Jabłko	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytłowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kielbasa żywiecka (40g) kielbasa kanapkowa (40g) 9 gruszka herbata

JADŁOSPIS DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 10.07-19.07.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
10.07.2026 Piątek En: 2222kcal B: 97g W: 301g C: 102g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kielbasa krakowska (40g) 6,9 ser kanapkowy(40g)7 jabłko	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) 1,7,9 gałka z ryby (120g) 1,4,3 sos chrzanowy 1,9 ziemniaki (300g) surówka z kapusty białej (120g)	Jogurt naturalny (150ml)7	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kielbasa szynkowa (40g) 6 jajo (50g) 3

T: 70g w tym nasycone: 37g błonnik: 49g sól: 8 g	herbata	kompot (250ml)		ogórek kiszony (70g) herbata
11.07.2026 Sobota En: 2684kcal B: 122g W: 333g C: 104g T: 92g w tym nasycone: 35g błonnik: 53g sól: 9 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, szynka wędzona (40g) 6,1,9 mortadela (40g) 1,6 banan herbata	Krupnik (300ml) 1,9 filet z indyka (120g) sos jarzynowy 1,9 makaron (70g) 1 surówka z marchwi i chrzanu (120g) kompot (250ml)	Nektarynka	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 kiełbasa kanapkowa (40g) 9 Pomarańcza herbata
12.07.2025 Niedziela En: 2126kcal B: 98g W: 285g C: 100g T: 70g w tym nasycone: 35g błonnik: 50g sól: 8,5 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) twaróg (40g) 7 gruszka herbata	Rosół z makaronem (300ml) 1,9 kurczak gotowany (200g) sos jarzynowy 1,9 ryż (70g) fasolka szparagowa z masłem (150g) 7 kompot (250ml)	Jabłko	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 parówka cienka (70g) 6 keczup ogórek kiszony herbata
13.07.2025 Poniedziałek En: 2376kcal B: 106g W: 272 g C: 84g T: 97g w tym nasycone: 49g błonnik: 46g sól: 8,4 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, polędwica sopocka (40g) 6 mielonka (40g) 1,6,9 pomidor herbata	Zupa koperkowa z zacierką (300ml) 1,7,9 bitka wołowa (129g) 1 ziemniaki (300g) sałata z olejem (50g) kompot (250ml)	gruszka	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser żółty (40g) 7 kiełbasa gołonkowa (40g) 6 brzoskwinia herbata
14.07.2026 Wtorek En: 2639kcal B: 138g W: 289g C: 88g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 kiełbasa kanapkowa (40g) 9	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) 7,9 schab gotowany (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) surówka z rzodkiewki i szczypiorku (100g)	serek wiejski (150ml)7	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 szynka wędzona (40g) 6,1,9 banan

T: 99g w tym nasycone: 42g błonnik:44g sól: 9,3g	papryka (70g) herbata	kompot (250ml)		herbata
15.07.2026 Środa En:2495kcal B: 108g W: 297g C: 89g T: 92g w tym nasycone: 44 g błonnik:44g sól: 7,9 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) ¹ , masłem (10g) ⁷ , kiełbasa szynkowa (40g) ⁶ pasta rybna (40g) ⁴ pomidor herbata	Zupa pieczarkowa z makaronem (300ml) ^{9,1} mięso zapiekane (120g) ^{1,3} ziemniaki (300g) mizeria (120g) ⁷ kompot (250ml)	Nektarynka	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) ⁷ Kanapki z chlebem żytnim (80g) ¹ , masłem (10g) ⁷ , twaróg (40g) ⁷ kiełbasa krakowska (40g) ⁶ pomarańcza herbata
16.07.2026 Czwartek En: 2668kcal B: 122g W: 277 g C: 95g T: 116g w tym nasycone: 43g błonnik: 41g sól: 10,7g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) ^{7,1} Kanapki z chlebem żytnim (80g) ¹ , masłem (10g) ⁷ , pasztet drobiowy (40g) ⁶ kiełbasa parówkowa (40g) ⁶ keczup ogórek kiszony herbata	Barszcz czerwony (300ml) ^{1,7,9} gałka (120g) ^{1,3} sos jarzynowy ^{1,9} ziemniaki (300g) surówka z papryki (100g) kompot (250ml)	Skyr (150ml) ⁷	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) ¹ , masłem (10g) ⁷ , ser topiony (40g) ⁷ kiełbasa żywiecka (40g) jabłko herbata
17.07.2026 Piątek En: 2534kcal B: 105g W: 360g C: 100g T: 80g w tym nasycone: 29g błonnik:53g sól: 6,9 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) ¹ , masłem (10g) ⁷ , Serek wiejski (150ml) ⁷ paprykarz (40g) ⁴ brzoskwinia herbata	Zupa rybna ^{4,9} pierogi z kapustą i grzybami (350g) ¹ ogórek małosolny kompot (250ml)	Jabłko	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) ^{7,1} Kanapki z chlebem żytnim (80g) ¹ , masłem (10g) ⁷ , kiełbasa gołonkowa (40g) ⁶ kiełbasa szynkowa (40g) ⁶ Gruszka herbata
18.07.2026 Sobota En: 2420kcal B: 109g W: 288g C: 92g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim(80g) ¹ , masłem (10g) ⁷ , ogonówka (40g) ⁶ mortadela (40g) ^{1,6}	Zupa jarzynowa z makaronem (300ml) ^{1,7,9} gulasz wołowy (120g) ¹ kasza jęczmienna (70g) ¹ surówka z kapusty czerwonej (120g) kompot (250ml)	Jogurt pitny (250ml) ⁷	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim(80g) ¹ , masłem (10g) ⁷ , jajo (50g) ³ kiełbasa szynkowa (40g) ⁶ pomidor

T: 87g w tym nasycone: 41g błonnik: 44g sól: 8,3 g	banan herbata			herbata
19.07.2025 Niedziela En: 2153kcal B: 101g W: 275g C: 86g T: 73g w tym nasycone: 36g błonnik: 48g sól: 8,1 g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 polędwica sopocka (40g) 6 Pomarańcza herbata	Rosół z zacierką (300ml) 1,3,9 filet gotowany z kurczaka (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) sałatka z pomidorów (100g) kompot (250ml)	Jabłko	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) kiełbasa kanapkowa (40g) 9 ogórek gruntowy herbata

JADŁOSPIS DIETY POOPERACYJNEJ 10.07-19.07.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
10.07.2026 Piątek En: 1498kcal B: 56g W: 228g C: 66g T: 41g w tym nasycone: 23g błonnik: 24g sól: 2g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Barszcz czerwony przecierany (300ml) 9 ryba mielona (120g) 1 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

11.07.2026 Sobota En: 1794kcal B: 74g W: 229g C: 65g T: 62g w tym nasycone: 29g błonnik:25g sól: 3g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 7 ,1 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 indyk mielony (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
12.07.2025 Niedziela En: 1785kcal B: 76g W: 228g C: 66g T: 61g w tym nasycone: 29g błonnik:24g sól: 2,5 g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 kurczak mielony (120g) 1 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
13.07.2025 Poniedziałek En: 2015kcal B: 99g W: 237 g C: 66g T: 73g w tym nasycone: 35g błonnik:26g sól: 3,1 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 jęczmiennymi (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
14.07.2026 Wtorek En: 1713kcal B: 71g W: 228g C: 66g T: 57g w tym nasycone: 28g błonnik:24g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 7,1 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 schab mielony (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

sól: 2,1 g				
15.07.2026 Środa En:1670kcal B: 69g W: 229g C: 65g T: 54g w tym nasycone: 28 g błonnik:25g sól: 2,8 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 7,1 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 ryba mielona(100g) 4 ziemniaki (300g) buraki mielone (120g) kompot (250ml)		Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
16.07.2026 Czwartek En: 1706kcal B: 68g W: 237 g C: 66g T: 54g w tym nasycone: 28g błonnik:24g sól: 2,4g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Barszcz czerwony przecierany (300ml) 9 gałka (100g) 1,3 ziemniaki (300g) buraki mielone (120g) kompot (250ml)		Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,7,3 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
17.07.2026 Piątek En: 1802kcal B: 72g W: 227g C: 65g T: 63g w tym nasycone: 29g błonnik:28g sól: 2,9 g	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (330ml) 7,1 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 kurczak mielony (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
18.07.2026 Sobota En: 1738kcal B: 73g W: 230g C: 66g T: 58g w tym nasycone: 30g błonnik:23g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 7,1 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 ryżowymi (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata

sól: 2,9 g				
19.07.2025 Niedziela En: 1779kcal B: 75g W: 228g C: 66g T: 61g w tym nasycone: 28g błonnik: 24g sól: 2,5g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,7,3 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 kurczak mielony (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

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETY KLEIKOWEJ 10.07-19.07.2026

(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
10.07.2026 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
11.07.2026 Sobota En: 510kcal B: 15g W: 105g	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata		Kleik 1 herbata

C: 1,95g T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6 sól: 0 g				
12.07.2025 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
13.07.2025 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
14.07.2026 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
15.07.2026 Środa En: 510kcal B: 15g W: 105g	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata		Kleik 1 herbata

C: 1,95g T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6 sól: 0 g				
16.07.2026 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
17.07.2026 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
18.07.2026 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
19.07.2025 Niedziela En: 510kcal B: 15g W: 105g	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata		Kleik 1 herbata

C: 1,95g T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6 sól: 0 g				
--	--	--	--	--

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETY MIKSOWANEJ WYSOKOBIAŁKOWEJ 10.07-19.07.2026

(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
10.07.2026 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 miksowana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9		Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9
11.07.2026 Sobota En: 1528kcal B: 87g W: 93g C: 23g T: 71g w tym nasycone: 29g	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9		Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9

błonnik: 18 sól: 2,5 g				
12.07.2025 Niedziela En: 1528kcal B: 87g W: 93g C: 23g T: 71g w tym nasycone: 29g błonnik: 18 sól: 2,5 g	Zupa jarzynowa z mięsem miksowa- na 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9		Zupa jarzynowa z mięsem miksowa- na 7,9
13.07.2025 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 miksowa- na 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9		Zupa jarzynowa z mięsem miksowa- na 7,9
14.07.2026 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 miksowa- na 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9		Zupa jarzynowa z mięsem miksowa- na 7,9
15.07.2026 Środa En: 1528kcal B: 87g W: 93g C: 23g T: 71g w tym nasycone: 29g	Zupa jarzynowa z mięsem miksowa- na 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9		Zupa jarzynowa z mięsem miksowa- na 7,9

błonnik: 18 sól: 2,5 g				
16.07.2026 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 miksowa- na 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9		Zupa jarzynowa z mięsem miksowa- na 7,9
17.07.2026 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 miksowa- na 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9		Zupa jarzynowa z mięsem miksowa- na 7,9
18.07.2026 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 miksowa- na 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9		Zupa jarzynowa z mięsem miksowa- na 7,9
19.07.2025 Niedziela En: 1528kcal B: 87g W: 93g C: 23g T: 71g w tym nasycone: 29g	Zupa jarzynowa z mięsem miksowa- na 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9		Zupa jarzynowa z mięsem miksowa- na 7,9

błonnik: 18 sól: 2,5 g				
---------------------------	--	--	--	--