

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETA OGÓLNA 20.07-29.07.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
20.07.2026 Poniedziałek En: 2384kcal B: 97g W: 314g C: 93g T: 84g w tym nasycone: 32g błonnik: 56g sól: 7,7 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, szynka wędzona (40g) 6,1,9 pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 nektarynka herbata	Krupnik (300ml) 1,9 gołąbki (250g) sos pomidorowy 1,9 ziemniaki (300g) ogórek małosolny kompot (250ml)	Wafelki „Grześ”	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, parówka cienka (70g) 6 keczup twaróg (40g) 7 Pomarańcza herbata
21.07.2026 Wtorek En: 2565kcal B: 103g W: 303g C: 108g T: 104g w tym nasycone: 52g błonnik: 49g sól: 8,5 g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa krakowska (40g) 6,9 jajo (50g) 3 ogórek kiszony herbata	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) 9 żeberka duszone (140) 1 ziemniaki (300g) surówka z marchwi i chrzanu (120g) kompot (250ml)	Jogurt owocowy (150ml) 7	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) ser topiony (40g) 7 jabłko herbata
22.07.2026 Środa En: 2655kcal B: 146g W: 286g C: 103g T: 104g w tym nasycone: 53g błonnik: 49g sól: 11 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, Serek wiejski (150ml) 7 kiełbasa szynkowa (40g) 6 Gruszka herbata	Zupa pieczarkowa z makaronem (300ml) ^{9,1,7} zrazy z kurczaka (220g) 1,3,7 ziemniaki (300g) brokuł z masłem(150g) 7 kompot (250ml)	Sok owocowy (220ml)	Zupa mleczna z zacierką (330ml) ^{1,3,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 mortadela (40g) 1,6 pomidor herbata

23.07.2026 Czwartek En: 2993kcal B: 108g W: 326 g C: 104g T: 131g w tym nasycone: 54g błonnik:36g sól: 8,9 g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa parówkowa (40g) 6 keczup kiełbasa gołonkowa (40g) 6 banan herbata	Zupa koperkowa z zacierką (300ml) 1,7,9,3 kotlet schabowy (120g) 1,3 ziemniaki (300g) mizeria (120g) 7 kompot (250ml)	Pomarańcza	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, polędwica sopocka (40g) 6 pasta rybna (40g) 4 pomidor herbata
24.07.2026 Piątek En: 2579kcal B: 115g W: 297g C: 89g T: 105g w tym nasycone: 44g błonnik: 49g sól: 8,4 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 miód nat. 50g kiełbasa kanapkowa (40g) 9 gruszka herbata	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 ryba panierowana (140g) 1,4,3 ziemniaki (300g) surówka z kapusty białej (120g) kompot (250ml)	Herbatniki 1,3,7	Zupa mleczna z płatkami jęczmieniowymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, szynka wędzona (40g) 6,1,9 jajo (50g) 3 rzodkiewka herbata
25.07.2026 Sobota En:2680kcal B: 124g W: 284g C: 89g T: 111g w tym nasycone: 50 g błonnik:42g sól: 8,5 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 kiełbasa żywiecka (40g) pomidor herbata	Rosół z makaronem (300ml) 1,9 kurczak pieczony (200g) ryż (70g) surówka z papryki (120g) kompot (250ml)	Serek waniliowy(150ml) 7	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 kiełbasa krakowska (40g) 6 nektarynka herbata
26.07.2026 Niedziela En: 2506kcal B: 106g W: 285 g C: 100g T: 99g w tym nasycone: 51g błonnik: 59g sól: 9,3g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 mortadela (40g) 1,6 Pomarańcza herbata	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) 7,9 gulasz wołowy (120g) 1 kasza jęczmienna (70g) 1 surówka z rzodkiewki i szczypiorku (100g) kompot (250ml)	Jabłko pieczone	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa szynkowa (40g) 6 ser żółty (40g) 7 gruszka herbata

27.07.2026 Poniedziałek En: 2525kcal B: 95g W: 333g C: 112g T: 80g w tym nasycone: 40g błonnik: 44g sól: 7,8 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) ¹ , masłem (10g) ⁷ , połędwica sopocka (40g) ⁶ dżem ogórek kiszony (70g) herbata	Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) ^{1,7,9} klopsik (120g) ^{1,3} sos jarzynowy ^{1,9} ziemniaki (300g) sałatka grecka (100g) kompot (250ml)	Banan	Zupa mleczna z makaronem (330ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) ¹ , masłem (10g) ⁷ , jajo (50g) ³ kiełbasa gołonkowa (40g) ⁶ brzoskwinia herbata
28.07.2026 Wtorek En: 2281kcal B: 110g W: 264g C: 84g T: 84g w tym nasycone: 41g błonnik: 45g sól: 7,5g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) ^{1,3,7} Kanapki z chlebem żytnim(80g) ¹ , masłem (10g) ⁷ , kiełbasa żywiecka (40g) twaróg (40g) ⁷ pomidor herbata	Krupnik (300ml) ⁹ łopatka duszona (140g) ¹ ziemniaki (300g) surówka z rzodkiewki i szczypiorku (100g) kompot (250ml)	Gruszka	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim(80g) ¹ , masłem (10g) ⁷ , kiełbasa kanapkowa (40g) ⁹ parówka cienka (70g) ⁶ keczup nektarynka herbata
29.07.2026 Środa En: 2608kcal B: 117g W: 277g C: 82g T: 108g w tym nasycone: 52g błonnik: 43g sól: 7 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim(80g) ¹ , masłem (10g) ⁷ , pasztet drobiowy (40g) ⁶ kiełbasa krakowska (40g) ⁶ papryka herbata	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) ^{1,7,9} karkówka pieczona (130g) ziemniaki (300g) kalafior z masłem (100g) ⁷ kompot (250ml)	Skyr (150ml) ⁷	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) ^{7,1} Kanapki z chlebem żytnim (80g) ¹ , masłem (10g) ⁷ , paprykarz (40g) ⁴ mielonka (40g) ^{1,6,9} pomarańcza herbata

(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
20.07.2026 Poniedziałek En: 2554kcal B: 107g W: 314g C: 98g T: 98g w tym nasycone: 37g błonnik: 41g sól: 7,2 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, szynka wędzona (40g) 6,1,9 pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 nektarynka herbata	Krupnik (300ml) 1,9 gałka z ryżem (120g) sos pomidorowy 1,9 ziemniaki (300g) surówka z marchwi z olejem (100g) kompot (250ml)	Wafelki „Grześ”	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, parówka cienka (70g) 6 keczup twaróg (40g) 7 Pomarańcza herbata
21.07.2026 Wtorek En: 2505kcal B: 118g W: 301g C: 99g T: 91g w tym nasycone: 42g błonnik: 39g sól: 7,8 g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa krakowska (40g) 6,9 jajo (50g) 3 ogórek kiszony herbata	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) 9 mięso zapiekane (140) 1,3,7 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) 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 żywiecka (40g) ser topiony (40g) 7 jabłko herbata
22.07.2026 Środa En: 2362kcal B: 128g W: 316g C: 111g T: 63g w tym nasycone: 34g błonnik: 41g sól: 8,3 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, Serek wiejski (150ml) 7 kiełbasa szynkowa (40g) 6 Gruszka herbata	Zupa pieczarkowa z makaronem (300ml) 9,1,7 filet gotowany z kurczaka (120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) surówka z selera naciowego (120g) 9 kompot (250ml)	Sok owocowy (220ml)	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy(80g) 1 , masłem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 mortadela (40g) 1,6 pomidor herbata

23.07.2026 Czwartek En: 2869cakl B: 105g W: 313 g C: 107g T: 129g w tym nasycone: 51g błonnik: 31g sól: 7,6 g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z chlebem mieszany py-tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa parówkowa (40g) 6 keczup kiełbasa gołonkowa (40g) 6 banan herbata	Zupa koperkowa z zacierką (300ml) 1,7,9,3 schab gotowany (120g) 1 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) surówka z pomidorów (100g) kompot (250ml)	Pomarańcza	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany py-tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, połędwica sopocka (40g) 6 pasta rybna (40g) 4 brzoskwinia herbata
24.07.2026 Piątek En: 2685kcal B: 117g W: 346g C: 111g T: 92g w tym nasycone: 37g błonnik: 43g sól: 7,5 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany py-tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 miód nat. 50g kiełbasa kanapkowa (40g) 9 gruszka herbata	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 zapiekanka z ryby (140g) 1,4,3 ziemniaki (300g) marchew duszona (120g) 1,7 kompot (250ml)	Herbatniki 1,3,7	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 jajo (50g) 3 jabłko herbata
25.07.2026 Sobota En: 2858kcal B: 134g W: 314g C: 101g T: 113g w tym nasycone: 48 g błonnik: 33g sól: 7,8 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany py-tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 kiełbasa żywiecka (40g) pomidor herbata	Rosół z makaronem (300ml) 1,9 filet gotowany z kurczaka (120g) sos jarzynowy 1,9 ryż (70g) surówka z marchwi z olejem (100g) kompot (250ml)	Serek waniliowy (150ml) 7	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany py-tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 kiełbasa krakowska (40g) 6 nektarynka herbata

26.07.2026 Niedziela En: 2411kcal B: 107g W: 291 g C: 108g T: 92g w tym nasycone: 44g błonnik: 45g sól: 7,2g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 mortadela (40g) 1,6 Pomarańcza herbata	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) ^{7,9} gulasz wołowy (120g) 1 kasza jęczmienna (70g) 1 surówka z pomidorów (100g) kompot (250ml)	Jabłko pieczone	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa szynkowa (40g) 6 kiełbasa kanapkowa (40g) 9 gruszka herbata
27.07.2026 Poniedziałek En: 2614kcal B: 104g W: 349g C: 118g T: 85g w tym nasycone: 40g błonnik: 36g sól: 7,2g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, polędwica sopocka (40g) 6 dżem ogórek kiszony (70g) herbata	Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) ^{1,7,9} gałka (120g) 1,3 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) surówka z selera korzeniowego (100g) ⁷ kompot (250ml)	Banan	Zupa mleczna z makaronem (330ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 kiełbasa golonkowa (40g) 6 brzoskwinia herbata
28.07.2026 Wtorek En: 2450kcal B: 118g W: 288g C: 90g T: 88g w tym nasycone: 41g błonnik: 32g sól: 6,8g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) ^{1,3,7} Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy(80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) twaróg (40g) 7 pomidor herbata	Krupnik (300ml) 9 mięso zapiekane (140) ^{1,3,7} sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) sałata z olejem (50g) kompot (250ml)	Gruszka	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy(80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa kanapkowa (40g) 9 parówka cienka (70g) 6 keczup nektarynka herbata
29.07.2026 Środa En: 2539kcal B: 120g W: 325g C: 108g T: 83g w tym nasycone: 37g błonnik: 39g sól: 6,3 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy(80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet drobiowy (40g) 6 kiełbasa krakowska (40g) 6 papryka herbata	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) ^{1,7,9} filet z indyka (120g) sos koperkowy 1,9 ziemniaki (300g) surówka z marchwi z olejem (100g) kompot (250ml)	Skyr (150ml) ⁷	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) ^{7,1} Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, paprykarz (40g) ⁴ mielonka (40g) ^{1,6,9} pomarańcza herbata

JADŁOSPIS DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 20.07-29.07.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
20.07.2026 Poniedziałek En: 2400kcal B: 98g W: 306g C: 98g T: 89g w tym nasycone: 34g błonnik: 53g sól: 7,9 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, szynka wędzona (40g) 6,1,9 pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 nektarynka herbata	Krupnik (300ml) 1,9 gałka z ryżem (120g) sos pomidorowy 1,9 ziemniaki (300g) ogórek małosolny kompot (250ml)	Gruszka	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, parówka cienka (70g) 6 keczup twaróg (40g) 7 Pomarańcza herbata
21.07.2026 Wtorek En: 2511kcal B: 116g W: 313g C: 109g T: 85g w tym nasycone: 40g błonnik: 52g sól: 8,6 g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa krakowska (40g) 6,9 jajo (50g) 3 ogórek kiszony herbata	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) 9 mięso zapiekane (140) 1,3,7 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) surówka z marchwi i chrzanu (120g) kompot (250ml)	Jogurt naturalny(150ml) 7	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) ser topiony (40g) 7 jabłko herbata
22.07.2026 Środa En: 2157kcal	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7,	Zupa pieczarkowa z makaronem (300ml) 9,1,7 filet gotowany z kurczaka (120g)	Sok pomidorowy (220ml)	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 ,

B: 122g W: 273g C: 85g T: 62g w tym nasycone: 37g błonnik: 45g sól: 8,4 g	Serek wiejski (150ml) 7 kiełbasa szynkowa (40g) 6 Gruszka herbata	sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) brokuł z masłem(150g) 7 kompot (250ml)		masłem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 mortadela (40g) 1,6 pomidor herbata
23.07.2026 Czwartek En: 2925kcal B: 107g W: 329 g C: 105g T: 127g w tym nasycone: 51g błonnik: 38g sól: 8,8 g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa parówkowa (40g) 6 keczup kiełbasa gołonkowa (40g) 6 banan herbata	Zupa koperkowa z zacierką (300ml) 1,7,9,3 schab gotowany (120g) 1 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) mizeria (120g) 7 kompot (250ml)	Pomarańcza	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, połędwica sopocka (40g) 6 pasta rybna (40g) 4 pomidor herbata
24.07.2026 Piątek En: 2289kcal B: 107g W: 287g C: 96g T: 79g w tym nasycone: 33g błonnik: 53g sól: 7,7 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 kiełbasa kanapkowa (40g) 9 gruszka herbata	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 zapiekanka z ryby (140g) 1,4,3 ziemniaki (300g) surówka z kapusty białej (120g) kompot (250ml)	Nektarynka	Zupa mleczna z płatkami jęczmien- nymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, szynka wędzona (40g) 6,1,9 jajo (50g) 3 rzodkiewka herbata
25.07.2026 Sobota En: 2642kcal B: 147g W: 274g C: 72g T: 103g w tym nasycone: 47g błonnik: 72g sól: 9,8 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, mielonka (40g) 1,6,9 kiełbasa żywiecka (40g) pomidor herbata	Rosół z makaronem (300ml) 1,9 filet gotowany z kurczaka (120g) sos jarzynowy 1,9 ryż (70g) surówka z papryki (120g) kompot (250ml)	Serek wiejski (150ml) 7	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 kiełbasa krakowska (40g) 6 nektarynka herbata

26.07.2026 Niedziela En: 2410kcal B: 106g W: 283 g C: 99g T: 95g w tym nasycone: 48g błonnik: 58g sól: 9,3g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 mortadela (40g) 1,6 Pomarańcza herbata	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) 7,9 gulasz wołowy (120g) 1 kasza jęczmienna (70g) 1 surówka z rzodkiewki i szczypiorku (100g) kompot (250ml)	Jabłko	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa szynkowa (40g) 6 ser żółty (40g) 7 gruszka herbata
27.07.2026 Poniedziałek En: 2420kcal B: 104g W: 305g C: 95g T: 83g w tym nasycone: 40g błonnik: 43g sól: 8,8 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, polędwica sopocka (40g) 6 kiełbasa kanapkowa (40g) 9 ogórek kiszony (70g) herbata	Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) ^{1,7,9} gałka (120g) 1,3 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) sałatka grecka (100g) kompot (250ml)	Banan	Zupa mleczna z makaronem (330ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, jajo (50g) 3 kiełbasa golonkowa (40g) 6 brzoskwinia herbata
28.07.2026 Wtorek En: 2309kcal B: 110g W: 274g C: 84g T: 82g w tym nasycone: 40g błonnik: 46g sól: 7,7g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) ^{1,3,7} Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) twaróg (40g) 7 pomidor herbata	Krupnik (300ml) 9 mięso zapiekane (140) 1,3,7 sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) surówka z rzodkiewki i szczypiorku (100g) kompot (250ml)	Gruszka	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa kanapkowa (40g) 9 parówka cienka (70g) 6 keczup nektarynka herbata
29.07.2026 Środa En: 2481kcal B: 127g W: 285g C: 83g T: 90g w tym nasycone: 43g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet drobiowy (40g) 6 kiełbasa krakowska (40g) 6 papryka herbata	Zupa pomidorowa z makaronem (300ml) 1,7,9 filet z indyka (120g) sos koperkowy 1,9 ziemniaki (300g) kalafior z masłem (100g) 7 kompot (250ml)	Skyr (150ml)7	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) ^{7,1} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, paprykarz (40g)4 mielonka (40g) 1,6,9 pomarańcza herbata

błonnik: 44g sól: 7,2 g				
----------------------------	--	--	--	--

JADŁOSPIS DIETY POOPERACYJNEJ 20.07-29.07.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
20.07.2026 Poniedziałek En: 1727kcal B: 69g W: 237g C: 66g T: 56g w tym nasycone: 28g błonnik: 26g sól: 2,4g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 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 płatkami owsianymi (330ml) 7,1 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
21.07.2026 Wtorek En: 1655kcal B: 69g W: 230g C: 65g T: 52g w tym nasycone: 27g błonnik: 22g sól: 2,8g	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 łopatka 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
22.07.2026	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9		Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7

Środa En: 1794kcal B: 75g W: 228g C: 65g T: 63g w tym nasycone: 29g błonnik:26g sól: 2,5 g	(330ml) 7,1 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	kurczak mielony(100g) ziemniaki (300g) marchew mielona (120g) kompot (250ml)		Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
23.07.2026 Czwartek En: 1714kcal B: 70g W: 230 g C: 66g T: 57g w tym nasycone: 28g błonnik:23g sól: 2,8 g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Barszcz czerwony przecierany (300ml) 9 schab 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
24.07.2026 Piątek En: 1507kcal B: 56g W: 228g C: 65g T: 42g w tym nasycone: 23g błonnik:26g sól: 2,5 g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Barszcz czerwony przecierany (300ml) 9 ryba mielona (120g) 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
25.07.2026 Sobota En:1793kcal B: 75g W: 227g C: 65g T: 62g w tym nasycone: 29 g błonnik:26g sól: 2,5 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 kurczak mielony(100g) ziemniaki (300g) buraki mielone (120g) kompot (250ml)		Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata

26.07.2026 Niedziela En: 1733kcal B: 71g W: 230 g C: 65g T: 58g w tym nasycone: 30g błonnik:23g sól: 2,9g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 wołowina mielona (120g) ziemniaki (300g) buraki mielone (120g) kompot (250ml)		Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
27.07.2026 Poniedziałek En: 1712kcal B: 69g W: 237g C: 66g T: 54g w tym nasycone: 28g błonnik:24g 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) marchew mielona (120g) kompot (250ml)		Zupa mleczna z makaronem (330ml) 7,1 Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
28.07.2026 Wtorek En: 1657kcal B: 69g W: 230g C: 65g T: 52g w tym nasycone: 27g błonnik:23g sól: 2,8g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 łopatka mielona (120g) ziemniaki (300g) marchew mielona (120g) kompot (250ml)		Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
29.07.2026 Środa En: 1785kcal B: 76g W: 228g C: 66g T: 61g w tym nasycone: 29g błonnik:24g sól: 2,5g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 indyk 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 20.07-29.07.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
20.07.2026 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
21.07.2026 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
22.07.2026	Kleik 1	Kleik 1		Kleik 1

Środa En: 510kcal B: 15g W: 105g C: 1,95g T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6 sól: 0 g	herbata	herbata		herbata
23.07.2026 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
24.07.2026 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
25.07.2026 Sobota En: 510kcal B: 15g W: 105g C: 1,95g T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata		Kleik 1 herbata

sól: 0 g				
26.07.2026 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
27.07.2026 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
28.07.2026 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
29.07.2026 Środa En: 510kcal B: 15g W: 105g C: 1,95g T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata		Kleik 1 herbata

błonnik: 6,6 sól: 0 g				
---------------------------------	--	--	--	--

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETY MIKSOWANEJ WYSOKOBIAŁKOWEJ 20.07-29.07.2026

(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
20.07.2026 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
21.07.2026 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 mikso- wana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9		Zupa jarzynowa z mięsem mikso- wana 7,9

22.07.2026 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
23.07.2026 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 mikso- wana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9		Zupa jarzynowa z mięsem mikso- wana 7,9
24.07.2026 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 mikso- wana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9		Zupa jarzynowa z mięsem mikso- wana 7,9
25.07.2026 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 mikso- wana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9		Zupa jarzynowa z mięsem mikso- wana 7,9

26.07.2026 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 mikso- wana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9		Zupa jarzynowa z mięsem mikso- wana 7,9
27.07.2026 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
28.07.2026 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 mikso- wana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9		Zupa jarzynowa z mięsem mikso- wana 7,9

29.07.2026 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
--	--	--	--