

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETA OGÓLNA 9.08-18.08.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA 1
9.08.2026 Niedziela En: 2967kcal B: 115g W: 325g C: 117g T: 128g w tym nasycone: 55g błonnik: 49g sól: 9,4 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 pomidor herbata	Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) 1,7,9 łopatka duszona (140g) 1 makaron (70g) 1 surówka z marchwi i chrzanu (120g) kompot (250ml)	Banan	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa parówkowa (40g) 6 keczup ser żółty (40g) 7 jabłko herbata
10.08.2026 Poniedziałek En: 2380kcal B: 113g W: 298g C: 101g T: 78g w tym nasycone: 43g błonnik: 51g sól: 8,4 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	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) 9 bigos (250g) 1,6,9,10,12 ziemniaki (300g) kompot (250ml)	Sok warzywny (220ml)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 kiełbasa szynkowa (40g) 6 nektarynka herbata
11.08.2026 Wtorek En: 2521kcal B: 117g W: 277g C: 98g T: 95g w tym nasycone: 47g błonnik: 44g sól: 8,6 g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) jajo (50g) 3 ogórek kiszony herbata	Krupnik (300ml) 1,9 kotlet schabowy (120g) 1,3 ziemniaki (300g) brokuł z masłem(150g) 7 kompot (250ml)	Serek waniliowy (150ml) 7	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, połudwica sopocka (40g) 6 mielonka (40g) 1,6,9 brzoskwinia herbata

12.08.2026 Środa En: 2567kcal B: 100g W: 343 g C: 107g T: 86g w tym nasycone: 34g błonnik: 52g sól: 7,5 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa krakowska (40g) 6,9 szynka wędzona (40g) 6,1,9 pomarańcza herbata	Zupa pieczarkowa z makaronem (300ml) 9,1 gołąbki (250g) sos pomidorowy 1,9 ziemniaki (300g) ogórek małosolny kompot (250ml)	Jogurt naturalny (150ml) 7	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser kanapkowy (50ml) 7 kiełbasa golonkowa (40g) 6 banan herbata
13.08.2026 Czwartek En: 2699kcal B: 122g W: 296g C: 99g T: 110g w tym nasycone: 56g błonnik: 49g sól: 8,5 g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, parówka cienka (70g) 6 keczup kiełbasa szynkowa (40g) 6 jabłko herbata	Zupa ogórkowa z ziemniakami (300ml) 7,9 karkówka pieczona (130g) ziemniaki (300g) brokuł z masłem (150g) 7 kompot (250ml)	Skyr (150ml) 7	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet drobiowy (40g) 6 mielonka (40g) 1,6,9 pomidor herbata
14.08.2026 Piątek En: 2603kcal B: 104g W: 348g C: 118g T: 91g w tym nasycone: 44 g błonnik: 24g sól: 7,8 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 miód nat. 50ml ogonówka (40g) 6 nektarynka herbata	Barszcz czerwony (300ml) 1,7,9 ryba w cieście naleśnikowym (120g) 1,3,4 surówka z rzodkiewki i szczypiorku (100g) ziemniaki (300g) kompot (250ml)	Herbatniki (50g) 1,7	Zupa mleczna z płatkami jęczmieniowymi (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, paprykarz (40g) 4 kiełbasa kanapkowa (40g) 9 Gruszka herbata
15.08.2026 Sobota En: 2515kcal B: 120g W: 275 g C: 81g T: 101g w tym nasycone: 47g błonnik: 46g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, polędwica sopocka (40g) 6 ser żółty (40g) 7 jabłko herbata	Rosół z makaronem (300ml) 1,9 kurczak pieczony (200g) ryż (70g) surówka z papryki (100g) kompot (250ml)	Brzoskwinia	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) jajo (50g) 3 ogórek kiszony (70g) herbata

sól: 9,1g				
16.08.2026 Niedziela En: 2543kcal B: 118g W: 277g C: 91g T: 101g w tym nasycone: 52g błonnik: 49g sól: 8,4 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, Serek wiejski (150ml) 7 kiełbasa krakowska (40g) 6 pomidor herbata	Zupa koperkowa zacierką (300ml) 1,7,9 klopsik (120g) 1,3 sos jarzynowy 1,9 kasza jęczmienna (70g) 1 mizeria (120g) 7 kompot (250ml)	Pomarańcza	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasta rybna (40g) 4 kiełbasa szynkowa (40g) 6 nektarynka herbata
17.08.2026 Poniedziałek En: 2913kcal B: 113g W: 339g C: 133g T: 124g w tym nasycone: 51g błonnik: 51g sól: 10 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, mortadela (40g) 1,6 kiełbasa gołonkowa (40g) 6 Gruszka herbata	Zupa ogonowa z ryżem (300ml) 7,9 zrazy z kurczaka (220g) 1,3,7 ziemniaki (300g) fasolka szparagowa z masłem(150g) 7 kompot (250ml)	Sok owocowy (250ml)	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, dżem szynka wędzona (40g) 6,1,9 banan herbata

18.08.2026 Wtorek En: 3328kcal B: 147g W: 369g C: 128g T: 129g w tym nasycone: 61g błonnik: 58g sól: 8,8 g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa kanapkowa (40g) 9 twaróg (40g) 7 jabłko herbata	Zupa grochowa z ziemniakami (300ml) 1,6,9,10,12 gulasz wołowy (120g) 1 kasza jęczmienna (70g) 1 surówka z kapusty białej (120g) kompot (250ml)	Jogurt pitny (250ml)7	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa parówkowa (40g) 6 keczup mielonka (40g) 1,6,9 papryka herbata
---	---	---	-----------------------	--

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETY ŁATWOSTRAWNEJ 9.08-18.08.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
9.08.2026 Niedziela En: 3020kcal B: 113g W: 336g C: 110g T: 129g w tym nasycone: 53g błonnik: 45g sól: 9,1 g	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany py- tłowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, szynka wędzona (40g) 6,1,9 pasztet pieczony (40g) 1,6,7,10 pomidor herbata	Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) 1,7,9 mięso zapiekane (120g) 1,3 makaron (70g) 1 surówka z selera korzeniowego (120g) 7 kompot (250ml)	Banan	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa parówkowa (40g) 6 keczup mielonka (40g) 1,6,9 jabłko herbata

10.08.2026 Poniedziałek En: 2436kcal B: 121g W: 296g C: 100g T: 87g w tym nasycone: 46g błonnik: 32g sól: 6,1 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 kielbasa kanapkowa (40g) 9 Gruszka herbata	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) 9 gulasz wołowy (120g) 1 ziemniaki (300g) surówka z marchewki (120g) kompot (250ml)	Sok warzywny (220ml)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 kielbasa szynkowa (40g) 6 nektarynka herbata
11.08.2026 Wtorek En: 2551kcal B: 123g W: 296g C: 106g T: 91g w tym nasycone: 41g błonnik: 34g sól: 7,9 g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kielbasa żywiewska (40g) jajo (50g) 3 ogórek kiszony herbata	Krupnik (300ml) 1,9 schab gotowany(120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) buraczki (120g) kompot (250ml)	Serek waniliowy (150ml) 7	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, polędwica sopocka (40g) 6 mielonka (40g) 1,6,9 brzoskwinia herbata
12.08.2026 Środa En: 2710kcal B: 106g W: 355 g C: 109g T: 94g w tym nasycone: 37g błonnik:35g sól: 6,5 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kielbasa krakowska (40g) 6,9 szynka wędzona (40g) 6,1,9 pomarańcza herbata	Zupa pieczarkowa z makaronem (300ml) 9,1 gałka z ryżem (120g) sos pomidorowy 1,9 ziemniaki (300g) sałata z olejem (50g) kompot (250ml)	Jogurt naturalny (150ml)7	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7 kielbasa golonkowa (40g) 6 banan herbata
13.08.2026 Czwartek En: 2674kcal B: 138g W: 321g C: 108g T: 92g w tym nasycone: 43g błonnik: 37g sól: 7,4 g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, parówka cienka (70g) 6 keczup kielbasa szynkowa (40g) 6 jabłko herbata	Zupa ogórkowa z ziemniakami (300ml) 7,9 filet z indyka gotowany (120g) sos koperkowy 1,9 ziemniaki (300g) surówka z pomidorów (100g) kompot (250ml)	Skyr (150ml)7	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet drobiowy (40g) 6 mielonka (40g) 1,6,9 pomidor herbata

14.08.2026 Piątek En:2535kcal B: 108g W: 357g C: 127g T: 74g w tym nasycone: 35 g błonnik: 42g sól: 7 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 miód nat. 50ml ogonówka (40g) 6 nektarynka herbata	Barszcz czerwony (300ml) ^{1,7,9} ryba gotowana w jarzynach (120g) ^{4,9} surówka z selera naciowego (100g) ⁹ ziemniaki (300g) 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, paprykarz (40g) ⁴ kiełbasa kanapkowa (40g) ⁹ Gruszka herbata
15.08.2026 Sobota En: 2578kcal B: 124g W: 307 g C: 93g T: 92g w tym nasycone: 39g błonnik: 38g sól: 8g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, polędwica sopocka (40g) ⁶ pasztet pieczony (40g) ^{1,6,7,10} jabłko herbata	Rosół z makaronem (300ml) ^{1,9} kurczak gotowany (200g) sos jarzynowy ^{1,9} ryż (70g) marchew duszona (120g) ^{1,7} kompot (250ml)	Brzoskwinia	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) jajo (50g) ³ ogórek kiszony (70g) herbata
16.08.2026 Niedziela En: 2627kcal B: 127g W: 291g C: 98g T: 103g w tym nasycone: 49g błonnik: 38g sól: 7,5 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, Serek wiejski (150ml) ⁷ kiełbasa krakowska (40g) ⁶ pomidor herbata	Zupa koperkowa zacierką (300ml) ^{1,7,9} gałka (120g) ^{1,3} sos jarzynowy ^{1,9} kasza jęczmienna (70g) ¹ sałata z olejem (50g) kompot (250ml)	Pomarańcza	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasta rybna (40g) ⁴ kiełbasa szynkowa (40g) ⁶ nektarynka herbata
17.08.2026 Poniedziałek En: 2617kcal B: 97g W: 363g C: 142g T: 84g w tym nasycone: 32g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, mortadela (40g) ^{1,6} kiełbasa golonkowa (40g) ⁶ Gruszka herbata	Zupa ogonowa z ryżem (300ml) ^{7,9} filet gotowany z kurczaka (120g) sos jarzynowy ^{1,9} ziemniaki (300g) surówka z marchewki (120g) kompot (250ml)	Sok owocowy (250ml)	Zupa mleczna z makaronem (330ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem mieszany py- tlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, dżem szynka wędzona (40g) ^{6,1,9} banan herbata

błonnik: 41g sól: 7,2 g				
18.08.2026 Wtorek En: 3128kcal B: 132g W: 334g C: 130g T: 131g w tym nasycone: 61g błonnik: 40g sól: 8 g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kielbasa kanapkowa (40g) 9 twaróg (40g) 7 jabłko herbata	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml) 1,9 gulasz wołowy (120g) 1 kasza jęczmienna (70g) 1 surówka z pomidorów (100g) kompot (250ml)	Jogurt pitny (250ml)7	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem mieszany pytlowy (80g) 1 , masłem (10g) 7, kielbasa parówkowa (40g) 6 keczup mielonka (40g) 1,6,9 brzoskwinia herbata

JADŁOSPIS DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 9.08-18.08.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
9.08.2026 Niedziela En: 2995kcal B: 115g W: 335g C: 127g	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 pomidor	Zupa jarzynowa z zacierką (300ml) 1,7,9 mięso zapiekane (120g) 1,3 makaron (70g) 1 surówka z marchwi i chrzanu (120g) kompot (250ml)	Banan	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kielbasa parówkowa (40g) 6 keczup ser żółty (40g) 7

T: 54g w tym nasycone: 50g błonnik: 49g sól: 9,6 g	herbata			jabłko herbata
10.08.2026 Poniedziałek En: 2386kcal B: 120g W: 291g C: 96g T: 84g w tym nasycone: 45g błonnik: 47g sól: 8,2 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	Zupa pomidorowa z ryżem (300ml) 9 gulasz wołowy (120g) 1 ziemniaki (300g) surówka z marchewki (120g) kompot (250ml)	Sok warzywny (220ml)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ogonówka (40g) 6 kiełbasa szynkowa (40g) 6 nektarynka herbata
11.08.2026 Wtorek En: 2384kcal B: 137g W: 260g C: 81g T: 84g w tym nasycone: 42g błonnik: 45g sól: 9,9 g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa żywiecka (40g) jajo (50g) 3 ogórek kiszony herbata	Krupnik (300ml) 1,9 schab gotowany(120g) sos jarzynowy 1,9 ziemniaki (300g) brokuł z masłem(150g) 7 kompot (250ml)	Serek wiejski (150ml) 7	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, połędwica sopocka (40g) 6 mielonka (40g) 1,6,9 brzoskwinia herbata
12.08.2026 Środa En: 2530caki B: 97g W: 340 g C: 103g T: 85g w tym nasycone: 34g błonnik:47g sól: 7,4 g	Kawa z mlekiem (250ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa krakowska (40g) 6,9 szynka wędzona (40g) 6,1,9 pomarańcza herbata	Zupa pieczarkowa z makaronem (300ml) 9,1 gałka z ryżem (120g) sos pomidorowy 1,9 ziemniaki (300g) ogórek małosolny kompot (250ml)	Jogurt naturalny (150ml)7	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 7,1 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, ser kanapkowy(50ml) 7 kiełbasa golonkowa (40g) 6 banan herbata
13.08.2026 Czwartek En: 2573kcal B: 131g W: 303g C: 99g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, parówka cienka (70g) 6 keczup	Zupa ogórkowa z ziemniakami (300ml) 7,9 filet z indyka gotowany (120g) sos koperkowy 1,9 ziemniaki (300g) brokuł z masłem(150g) 7	Skyr (150ml)7	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasztet drobiowy (40g) 6 mielonka (40g) 1,6,9 pomidor

T: 92g w tym nasycone: 46g błonnik: 50g sól: 8,3 g	kielbasa szynkowa (40g) 6 jabłko herbata	kompot (250ml)		herbata
14.08.2026 Piątek En:2208kcal B: 96g W: 315g C: 131g T: 63g w tym nasycone: 32 g błonnik: 56g sól: 7,1 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, twaróg (40g) 7 miód nat. 50ml ogonówka (40g) 6 nektarynka herbata	Barszcz czerwony (300ml) ^{1,7,9} ryba gotowana w jarzynach (120g) ^{4,9} surówka z rzodkiewki i szczypiorku (100g) ziemniaki (300g) kompot (250ml)	Jabłko	Zupa mleczna z płatkami jęczmieni- nymi (330ml) ^{7,1} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, paprykarz (40g) ⁴ kielbasa kanapkowa (40g) 9 Gruszka herbata
15.08.2026 Sobota En: 2547kcal B: 122g W: 285 g C: 82g T: 100g w tym nasycone: 45g błonnik: 48g sól: 9,2g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, polędwica sopocka (40g) 6 ser żółty (40g) 7 jabłko herbata	Rosół z makaronem (300ml) ^{1,9} kurczak gotowany (200g) sos jarzynowy ^{1,9} ryż (70g) surówka z papryki (100g) kompot (250ml)	Brzoskwinia	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kielbasa żywiecka (40g) jajo (50g) 3 ogórek kiszony (70g) herbata
16.08.2026 Niedziela En: 2489kcal B: 119g W: 277g C: 91g T: 97g w tym nasycone: 49g błonnik: 50g sól: 8,4 g	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, Serek wiejski (150ml) 7 kielbasa krakowska (40g) 6 pomidor herbata	Zupa koperkowa zacierką (300ml) ^{1,7,9} gałka (120g) ^{1,3} sos jarzynowy ^{1,9} kasza jęczmienna (70g) 1 mizeria (120g) 7 kompot (250ml)	Pomarańcza	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, pasta rybna (40g) 4 kielbasa szynkowa (40g) 6 nektarynka herbata
17.08.2026 Poniedziałek En: 2440kcal	Kawa z mlekiem (250ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7,	Zupa ogonowa z ryżem (300ml) ^{7,9} filet gotowany z kurczaka (120g) sos jarzynowy ^{1,9}	Sok warzywny (250ml)	Zupa mleczna z makaronem (330ml) ^{1,7} Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7,

B: 99g W: 305g C: 99g T: 89g w tym nasycone: 38g błonnik: 47g sól: 8,3 g	mortadela (40g) 1,6 kiełbasa gołonkowa (40g) 6 Gruszka herbata	ziemniaki (300g) fasolka szparagowa z masłem(150g) 7 kompot (250ml)		kiełbasa kanapkowa (40g) 9 szynka wędzona (40g) 6,1,9 banan herbata
18.08.2026 Wtorek En: 3028kcal B: 129g W: 324g C: 122g T: 124g w tym nasycone: 59g błonnik: 47g sól: 8,6 g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z chlebem żytnim(80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa kanapkowa (40g) 9 twaróg (40g) 7 jabłko herbata	Zupa grochowa z ziemniakami (300ml) 1,6,9,10,12 gulasz wołowy (120g) 1 kasza jęczmienna (70g) 1 surówka z kapusty białej (120g) kompot (250ml)	Jogurt pitny (250ml)7	Kawa z mlekiem (250ml)1,7 Kanapki z chlebem żytnim (80g) 1 , masłem (10g) 7, kiełbasa parówkowa (40g) 6 keczup mielonka (40g) 1,6,9 papryka herbata

JADŁOSPIS DIETY POOPERACYJNEJ 9.08-18.08.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
9.08.2026 Niedziela Czwartek En: 1661kcal B: 71g W: 228g C: 66g T: 52g w tym nasycone: 27g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Barszcz czerwony przecierany (300ml) 9 łopatka 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

błonnik:24g sól: 2,2g				
10.08.2026 Poniedziałek En: 1747kcal B: 72g W: 229g C: 65g T: 60g w tym nasycone: 30g błonnik:25g sól: 2,9 g	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) marchew mielona (120g) kompot (250ml)		Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 7,1 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
11.08.2026 Wtorek En: 1714kcal B: 71g W: 228g C: 66g T: 57g w tym nasycone: 28g błonnik:24g sól: 2,1 g	Zupa mleczna z zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 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
12.08.2026 Środa En: 1720kcal B: 62g W: 261 g C: 67g T: 49g w tym nasycone: 26g błonnik:26g sól: 2,7 g	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 płatkami jęczmiennymi (330ml) 1,7	Zupa mleczna z kaszą manną (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
13.08.2026 Czwartek En: 1786kcal B: 76g W: 228g C: 66g T: 61g w tym nasycone: 29g	Zupa mleczna z makaronem (330ml) 7,1 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 indyk mielony(100g) 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

błonnik:24g sól: 2,5g				
14.08.2026 Piątek En:1507kcal B: 55g W: 229g C: 65g T: 42g w tym nasycone: 23 g błonnik:25g sól: 3,1 g	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (330ml) 7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 ryba mielona (120g) 4 ziemniaki (300g) buraki mielone (120g) kompot (250ml)		Zupa mleczna z płatkami jęczmieniowymi (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
15.08.2026 Sobota En: 1800kcal B: 77g W: 227 g C: 66g T: 63g w tym nasycone: 29g błonnik:26g sól: 2,5g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (330ml) 7 ,1 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata	Zupa jarzynowa przecierana (300ml) 9 kurczak mielony (120g) ziemniaki (300g) buraki mielone (120g) kompot (250ml)		Zupa mleczna z makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
16.08.2026 Niedziela En: 1706kcal B: 68g 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 zacierką (330ml) 1,3,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata
17.08.2026 Poniedziałek En: 1794kcal B: 76g W: 228g	Zupa mleczna z płatkami jęczmieniowymi (330ml) 1,7 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 makaronem (330ml) 1,7 Kanapki z bułką pszenną (80g) 1 , masłem (10g) 7, herbata

C: 66g T: 62g w tym nasycone: 29g błonnik:26g sól: 2,9 g				
18.08.2026 Wtorek En: 1731kcal B: 71g W: 230g 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	Barszcz czerwony przecierany (300ml) 9 wołowina 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

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETY KLEIKOWEJ 9.08-18.08.2026

(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
9.08.2026 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
10.08.2026 Poniedziałek	Kleik 1 herbata	Kleik 1 herbata		Kleik 1 herbata

En: 510kcal B: 15g W: 105g C: 1,95g T: 1,65g w tym nasycone: 0,45g błonnik: 6,6 sól: 0 g				
11.08.2026 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
12.08.2026 Środa 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
13.08.2026 Czwartek 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				
14.08.2026 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
15.08.2026 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
16.08.2026 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
17.08.2026 Poniedziałek 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				
18.08.2026 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

JADŁOSPIS DEKADOWY DIETY MIKSOWANEJ WYSOKOBIAŁKOWEJ 9.08-18.08.2026
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
9.08.2026 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
10.08.2026 Poniedziałek 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				
11.08.2026 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
12.08.2026 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
13.08.2026 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

14.08.2026 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
15.08.2026 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
16.08.2026 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
17.08.2026 Poniedziałek En: 1528kcal B: 87g W: 93g C: 23g T: 71g w tym nasycone: 29g błonnik: 18	Zupa jarzynowa z mięsem mikso- wana 7,9	Zupa jarzynowa z mięsem miksowana 7,9		Zupa jarzynowa z mięsem mikso- wana 7,9

sól: 2,5 g				
18.08.2026 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