

JADŁOSPIS OPUBLIKOWANO NA STRONIE INTERNETOWEJ SZPITALA DNIA 27.02.2026r.

01.03.2026, NIEDZIELA

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 50g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 250 ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham - 28g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika i koperkiem – 80 (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200 ml(MLE, GLU)	chleb pszen - 96g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z pomidorem, mielonymi pestkami słonecznika i koperkiem – 40g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku – 250g (GLU, GOR, SEL, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g ogórek kiszony – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 150g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa grysikowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 150g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku – 250g (GLU, GOR, SEL, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g ogórek kiszony – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki – 280 ml (MLE, GLU, SEL) fasolka po bretońsku – 200g (GLU, GOR, SEL, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g ogórek kiszony – 120g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 96g	zupa wiosenna z kaszą manną i natką pietruszki - 280ml (MLE, GLU, SEL) pulpet wieprzowy – 120g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 64g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 304g cukinia gotowana – 120g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 96 g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham - 28g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 40g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200 ml	chleb pszen - 96 g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 40g sałata – 8 g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	Jogurt grecki 0% tłuszczu 150g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor-20g	jogurt naturalny – 80 g (MLE)	jogurt naturalny – 80 g (MLE)
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2069,4 białko [g]: 83,8, tłuszcze [g]: 59,3, NKT [g]: 15,0, węglowodany [g]: 313,8, cukry proste [g]: 61,9, błonnik [g]: 30,4, sól [g]: 6,8, sól [mg]: 2720	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2137 białko [g]: 88,3, tłuszcze [g]: 68,7, NKT [g]: 17,0, węglowodany [g]: 301,6, cukry proste [g]: 52,2, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,2 [mg]: 2098,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1806, białko [g]: 107,9, tłuszcze [g]: 24,2, NKT [g]: 7,9, węglowodany [g]: 303,4, cukry proste [g]: 26,2, błonnik [g]: 26,7, sól [g]: 5,84 sól [mg]: 2336,3	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2137 białko [g]: 88,3, tłuszcze [g]: 68,7, NKT [g]: 17,0, węglowodany [g]: 301,6, cukry proste [g]: 52,2, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 5,2 [mg]: 2098,	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1655,52 białko [g]: 67, tłuszcze [g]: 47,44, NKT [g]: 12, węglowodany [g]: 251, cukry proste [g]: 49,2, błonnik [g]: 24,32, sól [g]: 5,44, sól [mg]: 2176	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1709,6 białko [g]: 70,64, tłuszcze [g]: 54,96, NKT [g]: 13,6, węglowodany [g]: 241,28, cukry proste [g]: 41,76, błonnik [g]: 17,76, sól [g]: 4,20 sól [mg]: 1678,64

02.03.2026, PONIEDZIAŁEK

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) ogórek kiszony – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 120g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg chudy – 40g (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) ogórek kiszony – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham - 28g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) ogórek kiszony – 40g sałata – 80g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszen - 96g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pomidor – 40g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka z groszkiem gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 80g marchewka gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 160g marchewka gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (MLE, GLU) ryż brązowy - 80g marchewka z groszkiem gotowana – 150g kompot owocowy B/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 150g	zupa rosół z makaronem - 280g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 160g sos potrawkowy – 64g (MLE, GLU) ryż biały - 64g marchewka z groszkiem gotowana – 120g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 120g	zupa rosół z makaronem - 280g (GLU, JAJ, SEL) udko z kurczaka gotowane - 160g sos potrawkowy – 64 g (MLE, GLU) ryż biały – 64 g marchewka gotowana – 120g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z suszu czarnej porzeczki z jabłkiem – 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło – 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 40g (MLE, SEL) połędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 40g (MLE, SEL) połędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszen - 120g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 40g (MLE, SEL) połędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 40g (MLE, SEL) połędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni -64 g (GLU) chleb graham – 28 g (GLU) masło – 12 g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 32 g (MLE, SEL) połędwica sopocka – 32 g pomidor – 40g sałata – 8 g herbata czarna b/c – 200 ml	chleb pszen – 96 g (GLU) masło – 12 g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 32 g (MLE, SEL) połędwica sopocka – 32 g pomidor – 40g sałata – 8 g herbata czarna b/c – 200 ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	Mleko 0,,5%– 200 ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor-20g	jogurt brzoskwiniowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 80 g (MLE)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2119 białko [g]: 101.04 tłuszcze [g]: 62.29, NKT [g]: 24,16, węglowodany [g]: 299.85 cukry proste [g]: 25,73, błonnik [g]: 22.43, sól [g]: 6.79, sód[mg]:2716	wartość energetyczna [kcal]: 1976 białko [g]: 87.83, tłuszcze [g]: 49.12 , NKT [g]: 19,85, węglowodany [g]: 305.53, cukry proste [g]: 33,23, błonnik [g]: 19.41, sól [g]: 5.17 sód[mg]:2068	wartość energetyczna [kcal]: 1807 białko [g]: 98.4, tłuszcze [g]: 37.3 , NKT [g]: 9.7, węglowodany [g]: 281.7, cukry proste [g]: 25.5, błonnik [g]: 23.7, sól [g]: 5.38 sód[mg]:2152,1	wartość energetyczna [kcal]: 2294, białko [g]: 112,26, tłuszcze [g]: 70.82 NKT [g]: 28,35, węglowodany [g]: 315.09, cukry proste [g]: 11,79 błonnik [g]: 28.07, sól [g]: 7.98 sód[mg]: 3192	wartość energetyczna [kcal]: 1695,2 białko [g]: 80,3 tłuszcze [g]: 49,83, NKT [g]: 19,33, węglowodany [g]: 239,88 cukry proste [g]: 20,58, błonnik [g]: 17,94 sól [g]: 5,43, sód [mg] 2172	wartość energetyczna [kcal]: 1580,8 białko [g]: 70,26, tłuszcze [g]: 39,30 , NKT [g]: 15,88, węglowodany [g]: 244,42, cukry proste [g]: 26,58, błonnik [g]: 15,53, sól [g]: 4,14, sód [mg] 1656

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 40g (JAJ, MLE) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 40g (JAJ, MLE) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek z natką pietruszki – 40g (JAJ, MLE) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 40g (JAJ, MLE) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb pszenno-żytni – 64 g (GLU) chleb graham – 28 g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 32 g (JAJ, MLE) szynka z indyka– 32 g (SOJ, MLE), burak gotowany na parze – 40g sałata – 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200 ml (MLE, GLU)	chleb pszenny – 96 g (GLU) masło – 12 g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 32 g (JAJ, MLE) szynka z indyka– 32 g (SOJ, MLE), burak gotowany na parze – 40g sałata – 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200 ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody – 380g surówka z czerwonej kapusty z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z ziołami (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z ziołami (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku 0,5% z sokiem truskawkowym – 200g (MLE)	zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody – 380g surówka z czerwonej kapusty z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku – 200g (MLE)	zupa ogórkowa z kaszą jaglaną – 280 ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 80 g (JAJ) sos koperkowy – 64 g (GLU, MLE) ziemniaki z wody – 304 g surówka z czerwonej kapusty z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 120g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 160 g (MLE)	zupa grysikowa – 280 ml (MLE, GLU, SEL) steiki drobiowe z warzywami – 80 g (JAJ) sos koperkowy – 64 g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 304 g surówka z kapusty pekińskiej z ziołami (z olejem) – 120g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 160g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 40g (RYB, JAJ, GOR, SEL) polędwica sopocka – 40g pomidor z koperkiem – 50g rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE) polędwica sopocka – 40g pomidor z koperkiem– 50g rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE) polędwica sopocka – 40g pomidor z koperkiem– 50g rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 40g (RYB, JAJ, GOR, SEL) polędwica sopocka – 40g pomidor z koperkiem – 50g rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni – 64 g (GLU) chleb graham – 28 g (GLU) masło – 12 g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 32 g (RYB, JAJ, GOR, SEL) polędwica sopocka – 32 g pomidor z koperkiem – 40 g rukola – 8 g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny – 96 g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 32 g (RYB, MLE) polędwica sopocka – 32 g pomidor z koperkiem– 40g rukola – 8 g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka– 20g (SOJ, MLE) sałata-10g	biszkopty – 48 g (GLU, JAJ)	biszkopty – 48 g (GLU, JAJ)
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2165, białko [g]: 99.61, tłuszcze [g]: 60.16, NKT [g]: 25,84, węglowodany [g]: 317.24, cukry proste [g]: 25,18, błonnik [g]: 27.35, sól [g]: 15.20 sól [mg]:6080	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2019, białko [g]: 88.83, tłuszcze [g]: 45.94, NKT [g]: 16,05, węglowodany [g]: 321.62, cukry proste [g]: 19,72, błonnik [g]: 23.02, sól [g]: 4.65 sól [mg]: 1860	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]:1951.2, białko [g]: 112.3, tłuszcze [g]: 35.5 NKT [g]: 9,4, węglowodany [g]: 335.2, cukry proste [g]: 11,5, błonnik [g]: 25.1, sól [g]: 5,5 sól [mg]: 2216,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2139, białko [g]: 102.56, tłuszcze [g]: 63.91, NKT [g]: 28,44, węglowodany [g]: 302.03, cukry proste [g]: 25,35, błonnik [g]: 30.75, sól [g]: 15.84 sól [mg]:6336	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1732, białko [g]: 79,70, tłuszcze [g]: 48,13 NKT [g]: 20,67, węglowodany [g]: 253,79, cukry proste [g]: 20,14, błonnik [g]: 21,88, sól [g]: 12,16 sól [mg] 4864	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1615,2, białko [g]: 71,06, tłuszcze [g]: 36,75, NKT [g]: 12.84, węglowodany [g]: 257.30, cukry proste [g]: 15,78, błonnik [g]: 18,41, sól [g]: 3,72, sól [mg] 1488

04.03.2026, ŚRODA

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 50g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g rzodkiewka – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 50g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 50g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g pomidor – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200ml (MLE)	chleb pszenno-żytni – 64 g (GLU) chleb graham – 28 g (GLU) masło – 12 g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 40g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 24 g rzodkiewka – 40g roszponka – 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 96g (GLU) masło – 12 g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 40g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 24 g pomidor – 40g roszponka – 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa z soczewicą i ziemniakami – 350 ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g brokuł gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż biały na mleku z mussem jabłkowym – 100g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż biały na mleku z mussem jabłkowym – 100g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż biały na mleku 0,5 z mussem jabłkowym – 100g (MLE)	zupa z soczewicą i ziemniakami – 350 ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g brokuł gotowany – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: ryż brązowy na mleku z mussem jabłkowym – 100g (MLE)	zupa z soczewicą i ziemniakami – 280 ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki – 80 g sos własny – 64 g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 64 g brokuł gotowany – 120g kompot owocowy z/c – 200 ml Podwieczorek: ryż biały na mleku z mussem jabłkowym – 80 g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami – 280 ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki - 80g sos własny – 64 g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 64 g szpinak gotowany – 120g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: ryż biały na mleku z mussem jabłkowym – 80g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL) herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 40g (SOJ, MLE), sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham – 28 g (GLU) masło – 12 g (MLE) szynka z indyka– 32 g (SOJ, MLE), sałatka jarzynowa – 80 g (MLE, JAJ, SEL, GOR) herbata czarna b/c – 200 ml	chleb pszenny – 96 g (GLU) masło – 12 g (MLE) szynka z indyka– 32 g (SOJ, MLE), sałatka jarzynowa – 80g (MLE, JAJ, SEL) herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	Jogurt grecki 0% tłuszczu 150g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka– 20g (SOJ, MLE), pomidor-20g	jogurt naturalny – 80ml (MLE)	jogurt naturalny – 80 ml (MLE)
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2000,2 białko [g]: 80,4, tłuszcze [g]: 75,4, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 269,0, cukry proste [g]: 42,2, błonnik [g]: 33,2 , sól [g]: 4,0 sól [mg]: 1600	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2052,2 białko [g]: 78,5, tłuszcze [g]: 76,0, NKT [g]: 16,8, węglowodany [g]: 279,0, cukry proste [g]: 39,8, błonnik [g]: 28,3, sól [g]: 4,3, sól [mg]: 1720	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1892 białko [g]: 110, tłuszcze [g]: 33,9, NKT [g]: 14,9, węglowodany [g]: 285,6, cukry proste [g]: 28,3, błonnik [g]: 23,8 , sól [g]: 5,5 sól [mg]: 2200,5	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2219,9 białko [g]: 100,4, tłuszcze [g]: 82,5, NKT [g]: 17,3, węglowodany [g]: 287,4, cukry proste [g]: 32,8, błonnik [g]: 37,4, sól [g]: 5,1, sól [mg]: 2040	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1600,16 białko [g]: 64,32, tłuszcze [g]: 60,32, NKT [g]: 12,96, węglowodany [g]: 215,2, cukry proste [g]: 33,76, błonnik [g]: 26,56, sól [g]: 3,2, sól [mg]: 1280	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1641,76 białko [g]: 62,8, tłuszcze [g]: 60,8, NKT [g]: 13,44, węglowodany [g]: 223,2, cukry proste [g]: 31,84, błonnik [g]: 22,64, sól [g]: 3,44 sól [mg]: 1376

05.03.2026, CZWARTEK

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata-10g	chleb pszenno-żytni – 64 g (GLU) chleb graham – 28 g (GLU) masło – 12 g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 32 g (MLE) szynka konserwowa – 32 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 30g sałata – 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200 ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 96g (GLU) masło – 12 g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 32 g (MLE) szynka konserwowa – 32 (SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 40g sałata – 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż biały – 80g surówka z kapusty białej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż biały – 80g burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż biały – 80g burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl owocowy na maślanie odtłuszczonej – 200ml (MLE)	zupa ziemniaczana - 350ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 200g ryż brązowy – 80g surówka z kapusty białej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa ziemniaczana – 280ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 160g ryż biały – 64 g surówka z kapusty białej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 120g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl owocowy na maślanie – 160ml (MLE)	zupa ziemniaczana – 280 ml (MLE, GLU, SEL) leczo drobiowe z warzywami – 160g ryż biały – 64 g burak gotowany w sosie ziołowym (z olejem) – 120g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl owocowy na maślanie – 160ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE), ogórek kiszony – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE), pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE), pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE), ogórek kiszony – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni -64 g (GLU) chleb graham – 28 g (GLU) masło – 12 g (MLE) szynka z indyka– 48 g (SOJ, MLE), ogórek kiszony – 40g sałata – 8 g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny – 96 g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka– 48 g (SOJ, MLE), pomidor – 40g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 200ml (MLE)	kefir – 200ml (MLE)	Mleko 0,,5%– 200 ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor-20g	kefir – 160 ml (MLE)	kefir – 160ml (MLE)
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2105,6 białko [g]: 80,3, tłuszcze [g]: 56,5, NKT [g]: 16,8, węglowodany [g]: 290,9, cukry proste [g]: 73,7, błonnik [g]: 26,9, sól [g]: 5,1, sól [mg] 2040	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2159,0 białko [g]: 84,1, tłuszcze [g]: 61,1, NKT [g]: 15,7, węglowodany [g]: 289,6, cukry proste [g]: 68,0, błonnik [g]: 21,9, sól [g]: 4,9 sól [mg] 1960	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1677.6 białko [g]: 100.8, tłuszcze [g]: 22.5, NKT [g]: 5.8, węglowodany [g]: 279.2, cukry proste [g]: 41.5, błonnik [g]: 22.8, sól [g]: 5.3, sól [mg] 2186	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2119,0 białko [g]: 85,1, tłuszcze [g]: 62,2, NKT [g]: 17,2, węglowodany [g]: 277,4, cukry proste [g]: 49,8, błonnik [g]: 27,0, sól [g]: 5,9, sól [mg] 2360	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1684,48 białko [g]: 64,24, tłuszcze [g]: 45,2, NKT [g]: 13,44, węglowodany [g]: 232,72, cukry proste [g]: 58,96, błonnik [g]: 21,52, sól [g]: 4,1, sól [mg] 1640	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1727,2 białko [g]: 67,28, tłuszcze [g]: 48,88, NKT [g]: 12,56, węglowodany [g]: 231,68, cukry proste [g]: 54,4, błonnik [g]: 17,52, sól [g]: 3,92 sól [mg] 1568

06.03.2026, PIĄTEK

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa(P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ) papryka – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ) włoszczyzna kostka – 50g (SEL) mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj na parze – 100g (JAJ) włoszczyzna kostka – 50g (SEL) mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ) papryka – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> gruszka – 130g	chleb pszenno-żytni – 64 g (GLU) chleb graham – 28 g (GLU) masło - 12g (MLE) jajecznica na parze – 80g (JAJ) papryka – 40g mix sałat – 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200 ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 96g (GLU) masło - 12g (MLE) jajecznica na parze – 80g (JAJ) włoszczyzna kostka – 40g (SEL) mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200 ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa cukiniowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) naleśniki na słodko z serem twarogowym i musem truskawkowym – 200g (MLE, GLU, JAJ) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziołowy – 20g (MLE)	zupa cukiniowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 25g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziołowy – 20g (MLE)	zupa cukiniowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 25g (MLE) marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziołowy – 20g (MLE)	zupa cukiniowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) naleśniki pełnoziarniste na słodko z serem twarogowym i musem truskawkowym – 200g (MLE, GLU, JAJ) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziołowy – 20g (MLE)	zupa cukiniowa z ziemniakami – 280 ml (MLE, GLU, SEL) naleśniki na słodko z serem twarogowym i musem truskawkowym – 160 g (MLE, GLU, JAJ) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 120 g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 80g (SEL) sos jogurtowo-ziołowy – 16 g (MLE)	zupa cukiniowa z ziemniakami – 280 ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 280 g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 20 g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 120g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 80g (SEL) sos jogurtowo-ziołowy – 16 g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 40g (RYB) twaróg półtłusty – 40g (MLE) sałata – 10g ogórek zielony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 40g (RYB) twaróg półtłusty – 40g (MLE) sałata – 10g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 40g (RYB) twaróg chudy – 40g (MLE) sałata – 10g pomidor – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 40g (RYB) twaróg półtłusty – 40g (MLE) sałata – 10g ogórek zielony – 50g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni – 64 g (GLU) chleb graham – 28 g (GLU) masło – 12 g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 32 g (RYB) twaróg półtłusty – 32 g (MLE) sałata – 8 g ogórek zielony – 40g herbata czarna b/c – 200 ml	chleb pszenny – 96 g (GLU) masło – 12 g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 32 g (RYB) twaróg półtłusty – 32g (MLE) sałata – 8g pomidor – 40g herbata czarna b/c – 200 ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	Jogurt grecki 0% tłuszczu 150g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z pierśią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor-20g	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 80 g (MLE)
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1796, białko [g]: 78.10, tłuszcze [g]: 56.57, NKT [g]: 23,29, węglowodany [g]: 243.42, cukry proste [g]: 38,61, błonnik [g]: 24.32, sól [g]: 4.12 sól [mg] 1648	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1719, białko [g]: 79.61 , tłuszcze [g]: 56.77, NKT [g]: 22,5, węglowodany [g]: 234.40, cukry proste [g]: 35,05, błonnik [g]: 23.83, sól [g]: 4.18 sól [mg] 1672	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2171.4 białko [g]: 114.7, tłuszcze [g]: 50.7, NKT [g]: 27.2, węglowodany [g]: 328.5, cukry proste [g]: 35,6, błonnik [g]: 29.8, sól [g]: 4.6 sól [mg] 2093.6	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1832, białko [g]: 83.08 , tłuszcze [g]: 60.68, NKT [g]: 26,46, węglowodany [g]: 248.59, cukry proste [g]: 24,64, błonnik [g]: 30.04 sól [g]: 4.48 sól [mg] 1792	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1436,8, białko [g]: 64,48, tłuszcze [g]: 45,26, NKT [g]: 18,63, węglowodany [g]: 194,74, cukry proste [g]: 30,89, błonnik [g]: 19,46 sól [g]: 3,3 sól [mg]: 1318,4	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1375,2, białko [g]: 63,69 tłuszcze [g]: 45,42, NKT [g]: 18, węglowodany [g]: 187,52, cukry proste [g]: 28,04, błonnik [g]: 19,06 sól [g]: 3,34, sól [mg] 1337,5

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiew biała – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany w sosie ziołowym – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiew biała – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham – 28 g (GLU) masło – 12 g (MLE) szynka konserwowa – 48 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiew biała – 40g sałata – 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200 ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 96g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany – 40g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200 ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż biały gotowany –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż biały gotowany –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż biały gotowany –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 100g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ryż brązowy gotowany –80g cukinia gotowana na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami – 280 ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 80 (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64 ml (MLE, GLU) ryż biały gotowany – 64 g cukinia gotowana na parze – 120g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 144g	zupa koperkowa z ziemniakami – 280 ml (MLE, GLU, SEL) pulpet drobiowy – 80g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64 ml (MLE, GLU) ryż biały gotowany –64 g cukinia gotowana na parze – 120g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 144g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg chudy – 40g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni – 64 g (GLU) chleb graham – 28 g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą –32 g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32 g (MLE) pomidor – 40g sałata – 8 g herbata czarna b/c – 200 ml	chleb pszenny - 96g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pomidor – 40g sałata – 8 g herbata czarna b/c – 200 ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	Mleko 0,,5%– 200 ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g (SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 1939 białko [g]: 92.42, tłuszcze [g]: 55.66, NKT [g]: 22,31, węglowodany [g]: 274.46, cukry proste [g]: 37,45, błonnik [g]: 20.11, sól [g]: 3.77, sól [mg] 1508	wartość energetyczna [kcal]: 1969 białko [g]: 92.91 , tłuszcze [g]: 55.72, NKT [g]: 22 węglowodany [g]: 280.46, cukry proste [g]: 38,73, błonnik [g]: 19.20, sól [g]: 3.85, sól [mg] 1540	wartość energetyczna [kcal]: 1847.7 białko [g]: 103.8, tłuszcze [g]: 23, NKT [g]: 6.9 węglowodany [g]: 320.2, cukry proste [g]: 38,1, błonnik [g]: 24.5, sól [g]: 5.4, sól [mg] 2240.7	wartość energetyczna [kcal]: 2069, białko [g]: 102.65, tłuszcze [g]: 64.26, NKT [g]: 26,61 węglowodany [g]: 280.35, cukry proste [g]: 22,79, błonnik [g]: 28.07, sól [g]: 4.81 sól [mg] 1924	wartość energetyczna [kcal]: 155,1,2 białko [g]: 73,94, tłuszcze [g]: 44,52, NKT [g]: 17,85, węglowodany [g]: 219,57 cukry proste [g]: 29.96, błonnik [g]: 16,11, sól [g]: 3,02, sól [mg] 1206,4	wartość energetyczna [kcal]: 1575,2 białko [g]: 74,33, tłuszcze [g]: 44,58, NKT [g]: 17,6 węglowodany [g]: 224,37, cukry proste [g]: 30,98, błonnik [g]: 15,36, sól [g]: 3.08, sól [mg] 1232

08.03.2026, NIEDZIELA

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g ogórek świeży – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g pomidor – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g pomidor – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka biesiadna – 60g (SOJ, SEL) połędwica sopocka – 60g ogórek świeży – 50g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), połędwica sopocka -20g , pomidor-20g	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham – 28 g (GLU) masło – 12 g (MLE) połędwica sopocka – 48 g ogórek świeży – 40g mix sałat – 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200 ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 96g (GLU) masło - 12g (MLE) połędwica sopocka – 48 g pomidor – 40g mix sałat – 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200 ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa grochowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa grochowa z ziemniakami – 350ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 80g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa grochowa z ziemniakami – 280 ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 80 g makaron świderki – 64 g (GLU, JAJ) makaron świderki – 64 g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 64 g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 120g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 144g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 280 ml (MLE, GLU, SEL) filet z piersi kurczaka gotowany – 80g makaron świderki – 64 g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 64 g (MLE, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 120g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 144g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE), pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE), pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE), pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE), pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni – 64 g (GLU) chleb graham – 28 g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka– 48 g (SOJ, MLE), pomidor – 40 g sałata – 8 g herbata czarna b/c – 200 ml	chleb pszenny - 96g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka– 48g (SOJ, MLE), pomidor – 40g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200 ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	Jogurt grecki 0% tłuszczu 150g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), połędwica sopocka -20g , pomidor-20g	jogurt truskawkowy – 80 g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80 (MLE)
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1929,1 białko [g]: 100,3, tłuszcze [g]: 49,1, NKT [g]: 8,0, węglowodany [g]: 283,8, cukry proste [g]: 32,5, błonnik [g]: 29,6, sól [g]: 7,2, sód [mg] 2880	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1960,9 białko [g]: 91,3, tłuszcze [g]: 61,4, NKT [g]: 16,3, węglowodany [g]: 276,2, cukry proste [g]: 47,8, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 6,0, sód [mg] 2400	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1974.96 białko [g]: 116.23, tłuszcze [g]: 25.61, NKT [g]: 7.51, węglowodany [g]: 334.02, cukry proste [g]: 31,19, błonnik [g]: 26.44, sól [g]: 5.2, sód [mg] 2149.89	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1969,1 białko [g]: 107,0, tłuszcze [g]: 57,3, NKT [g]: 7,5, węglowodany [g]: 272,2, cukry proste [g]: 21,4, błonnik [g]: 31,8, sól [g]: 8,0, sód [mg] 3200	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1543,3 białko [g]: 80,24, tłuszcze [g]: 39,28 NKT [g]: 6,4, węglowodany [g]: 227,04, cukry proste [g]: 26, błonnik [g]: 23,68 sól [g]: 5,76, sód [mg] 2304	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1568,72 białko [g]: 73,04, tłuszcze [g]: 49,12, NKT [g]: 13,04, węglowodany [g]: 220,96, cukry proste [g]: 38,24, błonnik [g]: 31,3, sól [g]: 4,8, sód [mg] 1920

09.03.2026, PONIEDZIAŁEK

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka -20g , pomidor-20g	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham - 28g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 40g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200 ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 96g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48 g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 40g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200 ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzycą i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana - 80g surówka z białej kapusty z marchewką – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : galaretką z owocami – 200g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana - 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : galaretką z owocami – 200g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana - 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : galaretką z owocami – 200g	zupa pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzycą i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana - 80g marchew gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko – 180g	zupa pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzycą i natką pietruszki – 280 ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 80g sos koperkowy – 64ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana - 64g surówka z białej kapusty z marchewką – 120g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczorek</u> : galaretką z owocami – 160g	zupa selerowa z ziemniakami – 280 ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 80 g sos koperkowy – 64 ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana – 64 ml marchew gotowana – 120 g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczorek</u> : galaretką z owocami – 160g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (MLE) miód – 30g rzodkiew biała – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 80g (MLE) miód – 30g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) miód – 30g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (MLE) miód – 30g rzodkiew biała – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham – 28 g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 64 g (MLE) miód – 24g rzodkiew biała – 40g sałata – 8 g herbata czarna b/c – 200 ml	chleb pszenny - 96g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 64g (MLE) miód – 24g pomidor – 40g sałata – 8 g herbata czarna b/c – 200 ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	Mleko 0,,5%– 200 ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata-10g	baton twarogowy – 32g (MLE)	baton twarogowy – 32g (MLE)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2128,5 białko [g]: 112,8, tłuszcze [g]: 79,9, NKT [g]: 16,7, węglowodany [g]: 248,6, cukry proste [g]: 35,4, błonnik [g]: 19,1, sól [g]: 4,2, sód [mg] 1680	wartość energetyczna [kcal]: 2186,1 białko [g]: 107,8, tłuszcze [g]: 90,6, NKT [g]: 25,2, węglowodany [g]: 245,1, cukry proste [g]: 34,1, błonnik [g]: 22,8, sól [g]: 4,5, sód [mg] 1800	wartość energetyczna [kcal]: 1865 białko [g]: 109.6, tłuszcze [g]: 32.9, NKT [g]: 10.3, węglowodany [g]: 297, cukry proste [g]: 28,6, błonnik [g]: 26.5, sól [g]: 5.2, sód [mg] 2140.3	wartość energetyczna [kcal]: 2399,2 białko [g]: 127,5, tłuszcze [g]: 94,3, NKT [g]: 19,7, węglowodany [g]: 271,4, cukry proste [g]: 31,3, błonnik [g]: 23,9, sól [g]: 5,5, sód [mg] 2200	wartość energetyczna [kcal]: 2128,5 białko [g]: 112,8, tłuszcze [g]: 79,9, NKT [g]: 16,7, węglowodany [g]: 248,6, cukry proste [g]: 35,4, błonnik [g]: 19,1, sól [g]: 4,2	wartość energetyczna [kcal]: 1748,88 białko [g]: 86,24, tłuszcze [g]: 72,48, NKT [g]: 20,16, węglowodany [g]: 196,08, cukry proste [g]: 27,28, błonnik [g]: 18,24, sól [g]: 3,6, sód [mg] 1440

10.03.2026, WTOREK

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) serek śniadaniowy – 80g (MLE) ogórek konserwowy – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) serek śniadaniowy – 80g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) twaróg chudy – 80g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) serek śniadaniowy – 80g (MLE) ogórek konserwowy – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> kefir – 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham - 28g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta z tuńczyka – 32g (RYB, MLE, JAJ) serek śniadaniowy – 64g (MLE) ogórek konserwowy – 40g roszponka – 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200 ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 96g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta z tuńczyka – 32g (RYB, MLE, JAJ) serek śniadaniowy – 67g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 40g roszponka – 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200 ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek chudy z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa szpinakowa z kaszą manną - 350ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa szpinakowa z kaszą manną - 280 (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 80g (JAJ) sos musztardowy – 64 ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g fasolka szparagowa gotowana – 120g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 80g (MLE)	zupa szpinakowa z kaszą manną – 280ml (MLE, GLU, SEL) jajko gotowane – 80g (JAJ) sos koperkowy – 64 ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 304g dynia gotowana – 120g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 80g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z rybą, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z rybą, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 10g herbata czarna b/c – 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) galareta z rybą, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 10g herbata czarna b/c – 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z rybą, marchewką i natką pietruszki – 200g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni – 64 g (GLU) chleb graham - 28g (GLU) masło - 12g (MLE) galareta z rybą, marchewką i natką pietruszki – 160g sałata – 8 g herbata czarna b/c – 200 ml	chleb pszenny - 96g (GLU) masło - 12g (MLE) galareta z rybą, marchewką i natką pietruszki – 160g sałata – 8 g herbata czarna b/c – 200 ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 250ml (MLE)	kefir – 250ml (MLE)	Jogurt grecki 0% tłuszczu 150g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR , pomidor-20g	kefir – 200 ml (MLE)	kefir – 200 ml (MLE)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2075, białko [g]: 86,66, tłuszcze [g]: 65,13, NKT [g]: 27,87, węglowodany [g]: 295,11, cukry proste [g]: 18,9, błonnik [g]: 27,27 sól [g]: 6,49, sól [mg] 2596	wartość energetyczna [kcal]: 1939, białko [g]: 79,82 tłuszcze [g]: 54,12, NKT [g]: 22,88 węglowodany [g]: 293,93, cukry proste [g]: 24,67, błonnik [g]: 27,94, sól [g]: 4,53, sól [mg] 1812	wartość energetyczna [kcal]: 2059,7, białko [g]: 110,7 tłuszcze [g]: 21, NKT [g]: 4,9węglowodany [g]: 368,4, cukry proste [g]: 25,7,błonnik [g]: 34,8, sól [g]: 5,4, sód [mg] 2281,1	wartość energetyczna [kcal]: 2251, białko [g]: 97,20, tłuszcze [g]: 72,03, NKT [g]: 30,24, węglowodany [g]: 316,29 cukry proste [g]: 36,07, błonnik [g]: 32,57, sól [g]: 7,10, sól [mg] 2840	wartość energetyczna [kcal]: 1660, białko [g]: 69,33, tłuszcze [g]: 52,10, NKT [g]: 22,3, węglowodany [g]: 236,1, cukry proste [g]: 15,12, błonnik [g]: 21,8sól [g]: 5,19 sól [mg] 2076,8	wartość energetyczna [kcal]: 1551,2, białko [g]: 63,86 tłuszcze [g]: 43,3, NKT [g]: 18,3 węglowodany [g]: 235,14, cukry proste [g]: 19,74, błonnik [g]: 22,35, sól [g]: 3,62, sól [mg] 1449,6

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenney,

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan ,nerkowce, pistacje, migdały,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

ŁUB - Łubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,

GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,

GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,

GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny