

21.02.2026, SOBOTA – AKTUALIZACJA (dodanie podsumowania zawartości sodu)

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 indyka– 60g (SOJ, MLE), pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenney - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE), pomidor – 50g sałata – 10 g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenney - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE), pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE), pomidor – 50g sałata – 10 g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa - 20g (SOJ, GLU), sałata-10g	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham - 28g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka– 48g SOJ, MLE), pomidor – 40g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenney- 96g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka– 48g (SOJ, MLE), pomidor – 40g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzą i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzą i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana – 80g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa selerowa z ziemniakami – 280 ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 80 g sos własny – 64 ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana – 64g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 120g kompot owocowy b/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 96g	zupa selerowa z ziemniakami - 280ml (MLE, GLU, SEL) łopatka wieprzowa gotowana – 80g sos własny – 64ml (MLE, GLU) kasza jęczmienna gotowana – 64g sałatka z gotowanym burakiem i jabłkiem (z olejem) – 120g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 96g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g ogórek zielony – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenney - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenney - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g ogórek zielony – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham - 28g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 32g ogórek zielony – 40g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenney- 96g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 32g pomidor – 40g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g	wafle ryżowe – 16g	wafle ryżowe – 16g
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1921 białko [g]: 91,2 tłuszcze [g]: 54,2 NKT [g]: 25,1, węglowodany [g]: 277,3 cukry proste [g]: 52,2, błonnik [g]: 27,1, sól [g]: 3,7 sól [mg]: 1480	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1989 białko [g]: 91,9 tłuszcze [g]: 54,2 NKT [g]: 22,9, węglowodany [g]: 291,2 cukry proste [g]: 46,2, błonnik [g]: 23,2, sól [g]: 3,9 sól [mg]: 1440	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1989 białko [g]: 91,9 tłuszcze [g]: 54,2 NKT [g]: 22,9, węglowodany [g]: 291,2 cukry proste [g]: 46,2, błonnik [g]: 23,2, sól [g]: 3,9 sól [mg]: 1440	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2118 białko [g]: 101, tłuszcze [g]: 64,1, NKT [g]: 23,2, węglowodany [g]: 293,7 cukry proste [g]: 35,1, błonnik [g]: 32,1, sól [g]: 5,0 sól [mg]: 2000	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1537 białko [g]: 72,96 tłuszcze [g]: 43,36 NKT [g]: 20,08, węglowodany [g]: 221,84 cukry proste [g]: 41,76 , błonnik [g]: 21,68, sól [g]: 3 sól [mg]: 1200	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1591 białko [g]: 73,52 tłuszcze [g]: 43,36 NKT [g]: 20, węglowodany [g]: 233 cukry proste [g]: 37 błonnik [g]: 18,56 sól [g]: 3,12 sól [mg]: 1248

22.02.2026, NIEDZIELA – AKTUALIZACJA (dodanie podsumowania zawartości sodu)

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 pszenny - 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 pszenny - 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 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) ogórek kiszony – 40g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny- 96g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 40g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) pulpet drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 160g kalafior gotowany na parze – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) pulpet drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 160g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) pulpet drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż biały - 160g g marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 350g (GLU, JAJ, SEL) pulpet drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) ryż brązowy - 160g kalafior gotowany na parze – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko – 180g	zupa koperkowa z ziemniakami - 280g (GLU, JAJ, SEL) pulpet drobiowy gotowany - 120g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64g (MLE, GLU) ryż biały - 128g kalafior gotowany na parze – 120g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko – 144g	zupa koperkowa z ziemniakami - 280g (GLU, JAJ, SEL) pulpet drobiowy gotowany - 120g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64g (MLE, GLU) ryż biały - 128g marchew gotowana – 120g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</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 – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor w sosie ziołowym – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor w sosie ziołowym – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham - 28g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 40g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny- 96g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 40g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE),), szynka konserwowa – 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g	wypasione mleko smakowe – 160ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 160ml (MLE)
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1921 białko [g]: 94,7, tłuszcze [g]: 62,55, NKT [g]: 23,93, węglowodany [g]: 261,77, cukry proste [g]: 41,82, błonnik [g]: 25,55, sól [g]: 5,75 sól [mg]: 2300	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1960, białko [g]: 92,9, tłuszcze [g]: 61,35, NKT [g]: 23,72, węglowodany [g]: 272,4, cukry proste [g]: 43,17, błonnik [g]: 22,51, sól [g]: 5,88 sól [mg]: 2352	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1960, białko [g]: 92,9, tłuszcze [g]: 61,35, NKT [g]: 23,72, węglowodany [g]: 272,4, cukry proste [g]: 43,17, błonnik [g]: 22,51, sól [g]: 5,88 sól [mg]: 2352	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2490, białko [g]: 112,3, tłuszcze [g]: 76,39, NKT [g]: 30,43, węglowodany [g]: 364,18, cukry proste [g]: 40,56, błonnik [g]: 40,9, sól [g]: 6,57 sól [mg]: 2628	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1541,6 białko [g]: 75,76, tłuszcze [g]: 50, NKT [g]: 19,14, węglowodany [g]: 209,4, cukry proste [g]: 33,5 błonnik [g]: 20,44, sól [g]: 4,6 sól [mg]: 1840	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1568 białko [g]: 74, tłuszcze [g]: 49, NKT [g]: 19, węglowodany [g]: 217,92, cukry proste [g]: 34,54 błonnik [g]: 18, sól [g]: 4,7 sól [mg]: 1880

23.02.2026, PONIEDZIAŁEK – AKTUALIZACJA (dodanie podsumowania zawartości sodu)

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 natką pietruszki – 50g (MLE) dżem truskawkowy – 30g rzodkiewka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 50g (MLE) dżem truskawkowy – 30g pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 50g (MLE) dżem truskawkowy – 30g pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) rzodkiewka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: pomarańcza – 150g	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham - 28g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 40g (MLE) dżem truskawkowy – 24g rzodkiewka – 40g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny- 96g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 40g (MLE) dżem truskawkowy – 24g 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 pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z czerwonej kapusty i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone – 200g sos bazyliowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z czerwonej kapusty i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 280ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone – 160g sos bazyliowy – 64g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 304g surówka z czerwonej kapusty i jabłka (z olejem) – 120g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 160 (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 280ml (MLE, GLU, SEL) udko z kurczaka gotowane – 160g sos bazyliowy – 64g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 304g cukinia gotowana – 120g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 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 ogórek konserwowy – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE, SEL) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE, SEL) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 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 ogórek konserwowy – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham - 28g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 32g (RYB, JAJ, GOR, SEL) polędwica sopocka – 32g ogórek konserwowy – 40g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny- 96g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 32g (RYB, MLE, SEL) polędwica sopocka – 32g pomidor – 40g sałata – 8g 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 naturalny – 100ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE),), szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g	jogurt naturalny – 80ml (MLE)	jogurt naturalny – 80ml (MLE)
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2167 białko [g]: 104,6, tłuszcze [g]: 61,9, NKT [g]: 13,7, węglowodany [g]: 292,5, cukry proste [g]: 50,3, błonnik [g]: 21,8, sól [g]: 4,6; sól [mg] 1840	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2134 białko [g]: 98,5, tłuszcze [g]: 55,2, NKT [g]: 11,8, węglowodany [g]: 305,2, cukry proste [g]: 46,0, błonnik [g]: 17,5, sól [g]: 3,8 sól [mg] 1520	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2134 białko [g]: 98,5, tłuszcze [g]: 55,2, NKT [g]: 11,8, węglowodany [g]: 305,2, cukry proste [g]: 46,0, błonnik [g]: 17,5, sól [g]: 3,8 sól [mg] 1520	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2098 białko [g]: 109,8, tłuszcze [g]: 62,3, NKT [g]: 12,3, węglowodany [g]: 281,8, cukry proste [g]: 44,5, błonnik [g]: 28,0, sól [g]: 4,6 sól [mg] 1840	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1733 białko [g]: 83,68, tłuszcze [g]: 49,52, NKT [g]: 10,96, węglowodany [g]: 234, cukry proste [g]: 40,24, błonnik [g]: 19,91 sól [g]: 3,68 sól [mg]: 1880	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1707 białko [g]: 78,8 , tłuszcze [g]: 44,16 NKT [g]: 9,44, węglowodany [g]: 244,16, cukry proste [g]: 36,8, błonnik [g]: 14 , sól [g]: 3,04 sól [mg]: 1216

24.02.2026, WTOREK – AKTUALIZACJA (dodanie podsumowania zawartości sodu)

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 indyka – 40g (SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 40g (MLE) włoszczyzna kostka gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 40g (MLE) włoszczyzna kostka gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 40g (MLE) włoszczyzna kostka gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 40g (MLE) włoszczyzna kostka gotowana – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: gruszka – 130g	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham - 28g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 32g (SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 32g (MLE) włoszczyzna kostka gotowana – 40g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny- 96g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 32g (SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 32g (MLE) włoszczyzna kostka gotowana – 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 pietruszkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane - 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane - 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane - 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane - 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki - 80g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 280g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane - 80g sos pomidorowy – 64g (MLE, GLU) makaron świderki - 64g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 120g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 160ml (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 280g (MLE, GLU, SEL) mięso mielone z łopatki gotowane - 80g sos pomidorowy – 64g (MLE, GLU) makaron świderki - 64g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 120g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 160ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło – 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem, marchewką i natką pietruszki – 200g rukola – 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) ogórek kiszony – 40g rukola – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny- 96g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 40g rukola – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwiinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiinowy – 100g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR sałata-10g	jogurt brzoskwiinowy –80g (MLE)	jogurt brzoskwiinowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2190,3 białko [g]: 107,8, tłuszcze [g]: 79,4, NKT [g]: 16,1, węglowodany [g]: 273,3, cukry proste [g]: 46,9, błonnik [g]: 24,7, sól [g]: 4,5 sól [mg]: 1800	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2265,3 białko [g]: 109,1, tłuszcze [g]: 80,2, NKT [g]: 16,9, węglowodany [g]: 286,5, cukry proste [g]: 57,6, błonnik [g]: 21,6, sól [g]: 4,3 sól [mg]: 1720	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2265,3 białko [g]: 109,1, tłuszcze [g]: 80,2, NKT [g]: 16,9, węglowodany [g]: 286,5, cukry proste [g]: 57,6, błonnik [g]: 21,6, sól [g]: 4,3 sól [mg]: 1720	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2270,4 białko [g]: 107,5, tłuszcze [g]: 83,7, NKT [g]: 16,6, węglowodany [g]: 287,0, cukry proste [g]: 44,9, błonnik [g]: 31,2, sól [g]: 5,0 sól [mg]: 2000	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1752 białko [g]: 86,24, tłuszcze [g]: 63,52, NKT [g]: 12,88, węglowodany [g]: 218,64, cukry proste [g]: 37,52, błonnik [g]: 19,76, sól [g]: 3,6 sól [mg]: 1440	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1812 białko [g]: 87,28, tłuszcze [g]: 64,16, NKT [g]: 13,52, węglowodany [g]: 229,2, cukry proste [g]: 46, błonnik [g]: 17,28, sól [g]: 3,44 sól [mg]: 1376

25.02.2026, ŚRODA – AKTUALIZACJA (dodanie podsumowania zawartości sodu)

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) ser żółty – 20g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek świeży – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 30g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 30g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 20g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek świeży – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: 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) ser żółty – 16g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek świeży – 40g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny- 96g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 24g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 40g rukola – 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 krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kasza manna na mleku z sokiem owocowym – 200g (MLE, GLU)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos pietruszkowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kasza manna na z sokiem owocowym – 200g (MLE, GLU)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos pietruszkowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kasza z sokiem owocowym – 200g (MLE, GLU)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80g (GLU, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: jogurt naturalny – 100g (MLE)	zupa krupnik jęczmienny - 280ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 80g sos chrzanowy – 64g (GLU, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 120g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: kasza manna z sokiem owocowym – 160g (MLE, GLU)	zupa krupnik jęczmienny - 280ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 80g sos pietruszkowy – 64g (GLU, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 120g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: kasza manna z sokiem owocowym – 160g (MLE, GLU)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (MLE) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (MLE) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (MLE) polędwica sopocka – 40g pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (MLE) polędwica sopocka – 40g papryka – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham - 28g (GLU) masło – 12g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 32g (MLE) polędwica sopocka – 32g papryka – 40g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny- 96g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 32g (MLE) polędwica sopocka – 32g pomidor – 40g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100ml (MLE)	jogurt truskawkowy – 100ml (MLE)	jogurt truskawkowy – 100ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka konserwowa – 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g	jogurt truskawkowy – 80ml (MLE)	jogurt truskawkowy – 80ml (MLE)
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2228 białko [g]: 106.36, tłuszcze [g]: 60.95, NKT [g]: 23,92 węglowodany [g]: 326.89 , cukry proste [g]: 36,25, błonnik [g]: 28.20, sól [g]: 5.67 sól [mg]: 2268	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2240 białko [g]: 106.56, tłuszcze [g]: 57.04 , NKT [g]: 122,75, węglowodany [g]: 337.26, cukry proste [g]: 37,23, błonnik [g]: 25.88 , sól [g]: 5.36 sól [mg]: 2144	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2240 białko [g]: 106.56, tłuszcze [g]: 57.04 , NKT [g]: 122,75, węglowodany [g]: 337.26, cukry proste [g]: 37,23, błonnik [g]: 25.88 , sól [g]: 5.36 sól [mg]: 2144	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2476 kcal białko [g]: 118.64, tłuszcze [g]: 75.24, NKT [g]: 28,880 węglowodany [g]: 347.73, cukry proste [g]: 23,15, błonnik [g]: 34.45, sól [g]: 7.63 sól [mg]: 3052	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1782 białko [g]: 85, tłuszcze [g]: 76,19, NKT [g]: 19,14 węglowodany [g]: 261,5 cukry proste [g]: 29 błonnik [g]: 22,56, sól [g]: 4,5 sól [mg]: 1800	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1792 białko [g]: 85,25, tłuszcze [g]: 45,63 , NKT [g]: 98,2, węglowodany [g]: 269,8, cukry proste [g]: 29,78 błonnik [g]: 20,7 , sól [g]: 4,29 sól [mg]: 1716

26.02.2026, CZWARTEK – AKTUALIZACJA (dodanie podsumowania zawartości sodu)

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) rzodkiewka – 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) pomidor – 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) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiewka – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: gruszka – 150g	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham - 28g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiewka – 40g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny- 96g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 48g 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 z soczewicą i ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy z cynamonem – 30g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : galaretką z owocami – 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe– 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy z cynamonem – 30g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : galaretką z owocami – 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy z cynamonem – 30g (MLE) marchew gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : galaretką z owocami – 200g	zupa z soczewicą i ziemniakami - 350g (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy z cynamonem – 30g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 150g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : kefir – 200ml (MLE)	zupa z soczewicą i ziemniakami - 280g (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe – 280g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy z cynamonem – 24g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 120g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek</u> : galaretką z owocami – 160g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 280ml (MLE, GLU, SEL) pierogi leniwe– 280g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy z cynamonem – 24g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 120g kompot owocowy z/c - 200ml <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) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 30g (MLE) ogórek kiszony – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 30g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 30g (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 – 40g (SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 30g (MLE) ogórek kiszony – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham - 28g (GLU) masło – 12g (MLE) szynka z indyka – 32g (SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 24g (MLE) ogórek kiszony – 40g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny- 96g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 32g (SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 24g (MLE) pomidor – 40g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło- 5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata- 10g	kefir – 160 (MLE)	kefir – 160g (MLE)
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2118 białko [g]: 100,6, tłuszcze [g]: 84,9, NKT [g]: 26,0, węglowodany [g]: 241,4 cukry proste [g]: 61,6, błonnik [g]: 16,5, sól [g]: 6,7 sól [mg]: 2680	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2055 białko [g]: 96,4, tłuszcze [g]: 57,8, NKT [g]: 12,3, węglowodany [g]: 292,3 cukry proste [g]: 45,1, błonnik [g]: 12,8, sól [g]: 5,8 sól [mg]: 2320	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2055 białko [g]: 96,4, tłuszcze [g]: 57,8, NKT [g]: 12,3, węglowodany [g]: 292,3 cukry proste [g]: 45,1, błonnik [g]: 12,8, sól [g]: 5,8 sól [mg]: 2320	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2187,7 białko [g]: 104,3, tłuszcze [g]: 89,1, NKT [g]: 26,1, węglowodany [g]: 253,8, cukry proste [g]: 50,7, błonnik [g]: 26,5, sól [g]: 7,2 sól [mg]: 2880	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1694 białko [g]: 80,48 tłuszcze [g]: 67,92, NKT [g]: 20,8, węglowodany [g]: 193,12 cukry proste [g]: 49,28, błonnik [g]: 13,2, sól [g]: 5,36 sól [mg]: 2144	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1644 białko [g]: 77,12, tłuszcze [g]: 46,24 NKT [g]: 9,84, węglowodany [g]: 233,84 cukry proste [g]: 36,08, błonnik [g]: 10,24, sól [g]: 4,64 sól [mg]: 1856

27.02.2026, PIĄTEK – AKTUALIZACJA (dodanie podsumowania zawartości sodu)

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, MLE) marchew kostka gotowana na parze – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew kostka gotowana na parze – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew kostka gotowana na parze – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ, MLE) marchew kostka gotowana na parze – 50g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham - 28g (GLU) masło - 12g (MLE) jajecznica na parze – 80g (JAJ, MLE) marchew kostka gotowana na parze – 40g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny- 96g (GLU) masło - 12g (MLE) jajecznica na parze – 80g (JAJ, MLE) marchew kostka gotowana na parze – 40g rukola – 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 krem z buraka - 350ml (MLE, GLU, SEL) śledź pod pierzynką (śledź, śmietana 18%, ogórek kiszony, cebula) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z buraka - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z buraka - 350ml (MLE, GLU, SEL) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 150g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z buraka - 350ml (MLE, GLU, SEL) śledź pod pierzynką (śledź, śmietana 18%, ogórek kiszony, cebula) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z buraka - 280ml (MLE, GLU, SEL) miruna w ziołach gotowana na parze – 80g (RYB) sos cytrynowy – 64g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g szpinak gotowany – 120g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 80g (MLE, GLU, JAJ)	zupa krem z buraka - 280ml (MLE, GLU, SEL) miruna w ziołach gotowana na parze – 80g (RYB) sos cytrynowy – 64g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g szpinak gotowany – 120g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 80g (MLE, GLU, JAJ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) burak gotowany na parze – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham - 28g (GLU) masło - 12g (MLE) serek śniadaniowy – 64g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 24g burak gotowany na parze – 40g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny- 96g (GLU) masło - 12g (MLE) serek śniadaniowy – 64g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 24g burak gotowany na parze – 40g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	baton twarogowy – 40g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło- 5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR),sałata- 10g	baton twarogowy – 32g (MLE)	baton twarogowy – 32g (MLE)
Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2050,9 białko [g]: 93,7, tłuszcze [g]: 78,3, NKT [g]: 18,3, węglowodany [g]: 252,9, cukry proste [g]: 48,4, błonnik [g]: 23,6, sól [g]: 18,7, sól [mg]: 7480	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1989,0 białko [g]: 99,6, tłuszcze [g]: 58,5, NKT [g]: 12,5, węglowodany [g]: 275,5, cukry proste [g]: 49,6, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 4,1, sól [mg]: 1640	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1989,0 białko [g]: 99,6, tłuszcze [g]: 58,5, NKT [g]: 12,5, węglowodany [g]: 275,5, cukry proste [g]: 49,6, błonnik [g]: 22,2, sól [g]: 4,1, sól [mg]: 1640	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 2074,6 białko [g]: 98,9, tłuszcze [g]: 82,7, NKT [g]: 18,6, węglowodany [g]: 248,5, cukry proste [g]: 40,3, błonnik [g]: 30,1 sól [g]: 19,2, sól [mg]: 7680	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1640 białko [g]: 75, tłuszcze [g]: 62,64, NKT [g]: 14,64, węglowodany [g]: 202,32, cukry proste [g]: 38,72, błonnik [g]: 18,88, sól [g]: 14,96, sól [mg]: 5984	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1591 białko [g]: 79,68, tłuszcze [g]: 46,8, NKT [g]: 10, węglowodany [g]: 220,4, cukry proste [g]: 36,68, błonnik [g]: 17,76, sól [g]: 3,28, sól [mg]: 1312

28.02.2026, SOBOTA – AKTUALIZACJA (dodanie podsumowania zawartości sodu)

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) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g pomidor – 50g roszponka – 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 - 28g (GLU) masło - 12g (MLE) połudwica sopocka – 48g pomidor – 40g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny- 96g (GLU) masło - 12g (MLE) połudwica sopocka – 48g pomidor – 40g roszponka – 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 wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki z warzywami - 100g (SEL) sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: gruszka – 150g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki z warzywami - 100g (SEL) sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g dynia gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki z warzywami - 100g (SEL) sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g dynia gotowana – 150g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 350g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki z warzywami - 100g (SEL) sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 80g fasolka szparagowa gotowana – 150g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: gruszka – 150g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 280g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki z warzywami - 80g (SEL) sos własny – 64g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 64g fasolka szparagowa gotowana – 120g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: gruszka – 120g	zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki - 280g (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy z łopatki z warzywami - 80g (SEL) sos własny – 64g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 64g dynia gotowana – 120g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: banan – 96g
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 zielony – 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) masło - 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 zielony – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham - 28g (GLU) masło – 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (SOJ, MLE) ogórek zielony – 40g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny- 96g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (SOJ, MLE), pomidor - 40g sałata – 8g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa – 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g	jogurt naturalny – 80ml (MLE)	jogurt naturalny – 80ml (MLE)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
wartość energetyczna [kcal]: 2014,4 białko [g]: 86,3, tłuszcze [g]: 68,9, NKT [g]: 16,7, węglowodany [g]: 272,3, cukry proste [g]: 62,8, błonnik [g]: 22,3, sól [g]: 5,9 sól [mg]: 2360	wartość energetyczna [kcal]: 2026,9 białko [g]: 85,7, tłuszcze [g]: 61,8, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 291,3, cukry proste [g]: 65,2, błonnik [g]: 19,9, sól [g]: 5,8 sól [mg]: 2320	wartość energetyczna [kcal]: 2026,9 białko [g]: 85,7, tłuszcze [g]: 61,8, NKT [g]: 16,2, węglowodany [g]: 291,3, cukry proste [g]: 65,2, błonnik [g]: 19,9, sól [g]: 5,8 sól [mg]: 2320	wartość energetyczna [kcal]: 2078,2 białko [g]: 93,2, tłuszcze [g]: 78,2, NKT [g]: 16,9, węglowodany [g]: 265,0, cukry proste [g]: 45,6, błonnik [g]: 29,5, sól [g]: 7,1 sól [mg]: 2840	wartość energetyczna [kcal]: 1611,52 białko [g]: 69,04, tłuszcze [g]: 55,12 NKT [g]: 13,36, węglowodany [g]: 217,84, cukry proste [g]: 50,24, błonnik [g]: 17,84, sól [g]: 4,72 sól [mg]: 1888	wartość energetyczna [kcal]: 1621 białko [g]: 68,56, tłuszcze [g]: 49,44 NKT [g]: 12,96, węglowodany [g]: 233, cukry proste [g]: 52,16, błonnik [g]: 15,92 sól [g]: 4,64 sól [mg]: 1856

