

11.03.2026, 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 - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pasta z ciecierzycy – 50g papryka – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) twaróg półtłusty – 50g (MLE) pomidor – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) twaróg chudy – 50g (MLE) pomidor – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pasta z ciecierzycy – 50g papryka – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), połędwica sopocka-20g(GLU,SOJ,GOR), pomidor-20g	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) połudwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) pasta z ciecierzycy – 40g papryka – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połudwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) 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 krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) wątróbka drobiowa gotowana z jabłkiem i cebulą – 150g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 150 (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos pietruszkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 150g (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos pietruszkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie odtłuszczonej – 200ml (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) wątróbka drobiowa gotowana z jabłkiem i cebulą – 150g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 120g (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 160ml (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ, SO ₂) pulpet drobiowy – 120 (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sos pietruszkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ, SO ₂) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g 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 - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE, GLU), marchew mini gotowana – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE, GLU), marchew mini gotowana – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE, GLU), marchew mini gotowana – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE, GLU), rzodkiew biała – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka– 48g (SOJ, MLE, GLU), rzodkiew biała – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka– 48g (SOJ, MLE, GLU), marchew mini gotowana – 48g sałata – 8g 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 - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka– 20g (GLU,SOJ, MLE), sałata-10g	biszkopty – 48g (GLU, JAJ)	biszkopty – 48g (GLU, JAJ)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
E: 2229.04 B: 81.21, T: 72.95, W: 330.53, Błonnik pokarmowy: 36.85, Cukier: 99.97, Sód: 253.38, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.24,	E: 2131.59 B: 93.27, T: 65.48, W: 304.74, Błonnik pokarmowy: 26.55, Cukier: 92.36, Sód: 327.56, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.42,	E: 1924.09 B: 97.5, T: 40.14, W: 305.66, Błonnik pokarmowy: 26.55, Cukier: 93.29, Sód: 326.06, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 8.62,	E: 2278.84 B: 86.99, T: 82.69, W: 318.13, Błonnik pokarmowy: 39.51, Cukier: 80.15, Sód: 256.58, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.86	E: 1783.23 B: 64.97, T: 58.36, W: 264.42, Błonnik pokarmowy: 29.48, Cukier: 79.98, Sód: 202.70, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.99,	E: 1705.27, B: 74.62, T: 52.38, W: 243.79, Błonnik pokarmowy: 21.24, Cukier: 73.89, Sód: 262.05, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.34,

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 - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 50g (RYB, MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiewka – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 50g (RYB, MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor w sosie ziołowym – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 50g (RYB, MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 50g (RYB, MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiewka – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> kefir - 200g (MLE)	chleb pszenno-żytni – 48g (GLU) chleb graham – 24g (GLU) masło – 12g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiewka – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni – 48g (GLU) chleb graham – 24g (GLU) masło – 12g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 48g 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 pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka pieczone – 200g sos bazyliowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g surówka z czerwonej kapusty i jabłka (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego 0% tłuszczu - 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka pieczone – 200g sos bazyliowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g surówka z czerwonej kapusty i jabłka (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki – 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka pieczone – 160g sos bazyliowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 304g surówka z czerwonej kapusty i jabłka (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki – 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka pieczone – 160g sos bazyliowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 304g marchew gotowana – 200g kompot owocowy z/c – 200ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem i musztardą – 50g (JAJ, MLE, GOR) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 50g (JAJ, MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z natką pietruszki – 50g (JAJ, MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem i musztardą – 50g (JAJ, MLE, GOR) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni – 48g (GLU) chleb graham – 24g (GLU) masło – 12g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem i musztardą – 40g (JAJ, MLE, GOR) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki – 40g (JAJ, MLE) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	Skyr mango banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor-20g	jogurt brzoskwiniowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 1876.82 B: 84.62, T: 70.43, W: 241.54, Błonnik pokarmowy: 26.29, Cukier: 53.64, Sód: 439.36, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.48,	Podsumowanie: E: 1963.88 B: 83.5, T: 79.13, W: 242.61, Błonnik pokarmowy: 25, Cukier: 51.4, Sód: 624.26, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.04,	Podsumowanie: E: 1773.38 B: 87.18, T: 55.89, W: 243.63, Błonnik pokarmowy: 25, Cukier: 52.38, Sód: 624.26, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 13.5,	Podsumowanie: E: 2018.84 B: 93.38, T: 77.47, W: 253.56, Błonnik pokarmowy: 28.41, Cukier: 52.64, Sód: 503.46, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.91,	Podsumowanie: E: 1501.46 B: 67.70,, T: 56.34, W: 193.23, Błonnik pokarmowy: 21.03, Cukier: 42.91, Sód: 51.49 Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.78,	Podsumowanie: E: 1571.10, B: 66.80, T: 63.30, W: 194.09, Błonnik pokarmowy: 20, Cukier: 41.12 Sód: 499.41, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.23,,

13.03.2026, 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 - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta marchewkowa – 50g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) papryka czerwona – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta marchewkowa – 50g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) włoszczyzna kostka – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta marchewkowa – 50g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) włoszczyzna kostka – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta marchewkowa – 50g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) papryka czerwona – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka-20g, pomidor-20g	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta marchewkowa – 40g (MLE) ser żółty – 32g (MLE) papryka czerwona – 48g mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny -72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta marchewkowa – 40g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) włoszczyzna kostka – 48g mix sałat – 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 brokułowa z kaszą manną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty kiszonej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 100g (MLE)	zupa wielowarzywna z kaszą manną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 100g (MLE)	zupa wielowarzywna z kaszą manną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 100g (MLE)	zupa brokułowa z kaszą manną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty kiszonej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku – 100g (MLE)	zupa brokułowa z kaszą manną – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryba (miruna) gotowana na parze – 80g (RYB) sos cytrynowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 304g surówka z kapusty kiszonej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 80g (MLE)	zupa wielowarzywna z kaszą manną 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryba (miruna) gotowana na parze – 80g (RYB) sos cytrynowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 304g dynia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c – 200ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 80g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo - chrzanowa – 80g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 80g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor w sosie ziołowym - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa (chudy) z natką pietruszki– 80g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo - chrzanowa – 100g (MLE) pomidor - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni – 48g (GLU) chleb graham – 24g (GLU) masło – 12g (MLE) pasta twarogowo - chrzanowa – 64g (MLE) dżem owocowy – 24g pomidor - 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 64g (MLE) dżem owocowy – 24g pomidor - 48g sałata – 8g 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)	Skyr naturalny 0% tłuszczu (MLE) – 140g	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka – 20g (SOJ, MLE) sałata-10g	jogurt naturalny – 80g (MLE)	jogurt naturalny – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 1758.35 B: 72.38, T: 51.56, W: 273.16, Błonnik pokarmowy: 29.38, Cukier: 48.47, Sód: 451.9, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.73,	Podsumowanie: E: 1809.05 B: 73.18, T: 50.97, W: 277.75, Błonnik pokarmowy: 26.79, Cukier: 54.52, Sód: 506.7, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.71,	Podsumowanie: E: 1591.35 B: 77.74, T: 24.37, W: 278.61, Błonnik pokarmowy: 26.79, Cukier: 55.42, Sód: 504.3, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 6.16,	Podsumowanie: E: 1958.35 B: 79.48, T: 60.04, W: 299.68, Błonnik pokarmowy: 32.94, Cukier: 44.65, Sód: 455.1, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.19	Podsumowanie: E: 1406.68, B: 57.90,, T: 41.25,, W: 218.53, Błonnik pokarmowy: 23.50,, Cukier: 38.78, Sód: 361.52, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18.98,	Podsumowanie: E: 1447.24, B: 58.54, T: 40.78, W: 222.20, Błonnik pokarmowy: 21.43, Cukier: 43.62, Sód: 405.36, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18.97,

14.03.2026, SOBOTA

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 - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) ogórek kiszony – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana na parze – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) ogórek kiszony – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48 (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE)połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) ogórek kiszony – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny – 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana na parze – 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 ziemniaczana - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) makaron świderki – 160g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) makaron świderki – 160g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) makaron świderki – 160g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) makaron świderki – 160g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: jabłko – 180g	zupa ziemniaczana – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos pomidorowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) makaron świderki – 128g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: jabłko – 144g	zupa ziemniaczana – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos pomidorowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) makaron świderki – 128 (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 144g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiew biała – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiew biała – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	Skyr truskawka banan 0% tłuszczu (MLE) – 140g	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka– 20g (SOJ, MLE), pomidor- 20g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 2092.55 B: 76.74, T: 67.17, W: 311.31, Błonnik pokarmowy: 28.75, Cukier: 50.56, Sód: 631.45, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.74,	Podsumowanie: E: 2279.15 B: 82.05, T: 67.2, W: 351.02, Błonnik pokarmowy: 27.01, Cukier: 50.58, Sód: 142.45, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.66,	Podsumowanie: E: 2279.15 B: 82.05, T: 67.2, W: 351.02, Błonnik pokarmowy: 27.01, Cukier: 50.58, Sód: 142.45, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.66,	Podsumowanie: E: 2206.55 B: 83.34, T: 73.41, W: 320.52, Błonnik pokarmowy: 30.53, Cukier: 44.6, Sód: 633.05, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.37	Podsumowanie: E: 1674.04, B: 61.39, T: 53.74, W: 249.05, Błonnik pokarmowy: 23.00, Cukier: 40.45, Sód: 505.16, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.59,	Podsumowanie: E: 1823.32, B: 65.64, T: 53.76, W: 280.82, Błonnik pokarmowy: 21.61, Cukier: 40.46, Sód: 113.96, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.53,

15.03.2026, 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 - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g	chleb pszenno-żytni – 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 48g 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 fasolowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g kalafior gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: gruszka – 130g	zupa grysikowa - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa grysikowa - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa fasolowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g kalafior gotowany na parze – 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: gruszka – 130g	zupa fasolowa z ziemniakami – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 144g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 128g kalafior gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: gruszka – 104g	zupa grysikowa – 280ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 144g (MLE, GLU) kasza jęczmienna – 128g dynia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: banan – 104g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (GLU,SOJ, MLE) marchew mini – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (GLU,SOJ, MLE) marchew mini – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (GLU,SOJ, MLE) marchew mini – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (GLU,SOJ, MLE) marchew mini – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (GLU,SOJ, MLE) marchew mini – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (GLU,SOJ, MLE) marchew mini – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 200 ml (MLE)	kefir – 200 ml (MLE)	Mleko 0,5%– 200 ml (MLE)	chleb graham - 30g (GLU) masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor-20g	kefir – 128 ml (MLE)	kefir – 128 ml (MLE)
Podsumowanie: E: 1724.35 B: 81.19, T: 61.17, W: 229.41, Błonnik pokarmowy: 30.76, Cukier: 45.78, Sód: 306.55, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.67,	Podsumowanie: E: 1865.85 B: 79.27, T: 76.42, W: 227.59, Błonnik pokarmowy: 23.99, Cukier: 54.39, Sód: 357.75, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.99,	Podsumowanie: E: 1865.85 B: 79.27, T: 76.42, W: 227.59, Błonnik pokarmowy: 23.99, Cukier: 54.39, Sód: 357.75, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.99,	Podsumowanie: E: 1919.55 B: 87.23, T: 70.25, W: 254.51, Błonnik pokarmowy: 34.32, Cukier: 40.7, Sód: 245.75, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.53,	Podsumowanie: E: 1379.48, B: 64.95, T: 48.94, W: 183.53, Błonnik pokarmowy: 24.61, Cukier: 36.62, Sód: 245.24, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21.34,	Podsumowanie: E: 1492.68, B: 63.42, T: 61.14, W: 182.07, Błonnik pokarmowy: 19.19, Cukier: 43.51, Sód: 286.20, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.59,

16.03.2026, 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 - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana na parze – 60g sałata -10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana na parze – 60g sałata -10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana na parze – 60g sałata -10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana na parze – 60g sałata -10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana na parze – 48g sałata -8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana na parze – 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 krem z buraka - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczo drobiowe z warzywami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 160g surówka z kapusty białej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z buraka - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczo drobiowe z warzywami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 160g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z buraka - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczo drobiowe z warzywami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 160g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z buraka - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczo drobiowe z warzywami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż brązowy – 160g surówka z kapusty białej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z buraka – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczo drobiowe z warzywami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 128g surówka z kapusty białej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 160g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z buraka – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczo drobiowe z warzywami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 128g burak gotowany w sosie ziółowym (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 160g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 20g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor z pietruszką – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 30g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor z pietruszką – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 30g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor z pietruszką – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 20g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor z pietruszką – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) ser żółty – 16g (MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor z pietruszką – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 30g (MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor z pietruszką – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	Skyr borówka banan 0% tłuszczu (MLE) – 140g	chleb graham - 30g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z pierśią indyczą – 20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor-20g	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 1675.19 B: 73.91, T: 66.35, W: 210.29, Błonnik pokarmowy: 24.41, Cukier: 50.99, Sód: 311.82, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.03,	Podsumowanie: E: 1640.49 B: 72.91, T: 65.33, W: 199.48, Błonnik pokarmowy: 18.18, Cukier: 43.01, Sód: 242.72, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.9	Podsumowanie: E: 1640.49 B: 72.91, T: 65.33, W: 199.48, Błonnik pokarmowy: 18.18, Cukier: 43.01, Sód: 242.72, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.9,	Podsumowanie: E: 1811.19 B: 82.81, T: 72.59, W: 222.6, Błonnik pokarmowy: 26.19, Cukier: 47.93, Sód: 393.42, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.66,	Podsumowanie: E: 1340.15, B: 59.13, T: 53.08, W: 168.23, Błonnik pokarmowy: 19.53, Cukier: 40.79, Sód: 249.46, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21.62,	Podsumowanie: E: 1312.39, B: 58.33, T: 52.26, W: 159.58, Błonnik pokarmowy: 14.54, Cukier: 34.41, Sód: 194.18, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21.52,

17.03.2026, 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. łatw przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) rzodkiewka– 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) włoszczyzna kostka – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) włoszczyzna kostka – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) rzodkiewka – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 32g (GLU,SOJ, MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) rzodkiewka– 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 32g (GLU,SOJ, MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) włoszczyzna kostka – 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 marchewkowa z kaszą manną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU) sos bazyliowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU)	zupa marchewkowa z kaszą manną - 350ml(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU) sos bazyliowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU)	zupa marchewkowa z kaszą manną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU) sos bazyliowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kasza manna na mleku 0% tłuszczu z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU)	zupa marchewkowa z kaszą manną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU) sos bazyliowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g surówka z czerwonej kapusty i jabłka (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU)	zupa marchewkowa z kaszą manną – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 120g (JAJ, GLU) sos bazyliowy – 64g (MLE, GLU) GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂ ziemniaki z wody – 304g surówka z czerwonej kapusty i jabłka (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 160g (MLE, GLU)	zupa marchewkowa z kaszą manną – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 120g (JAJ, GLU) sos bazyliowy – 64g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 304g surówka z czerwonej kapusty i jabłka (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 160g (MLE, GLU)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 40g (RYB, JAJ, GOR, SEL) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) ogórek konserwowy – 60g (GOR) roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE, SEL) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze – 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE, SEL) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze – 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 40g (RYB, JAJ, GOR, SEL) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) ogórek konserwowy – 60g (GOR) roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni – 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 32g (RYB, JAJ, GOR, SEL) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) ogórek konserwowy – 48g (GOR) roszponka – 8g herbata czarna b/c – 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 32g (RYB, MLE, SEL) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze – 48g roszponka – 8g herbata czarna b/c – 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt z owsianką - 180g (MLE, GLU)	Jogurt z owsianką - 180g (MLE, GLU)	Mleko 0,,5%– 200 ml (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g	Jogurt z owsianką - 144g (MLE, GLU)	Jogurt z owsianką - 144g (MLE, GLU)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
E: 2046.35 B: 87.22, T: 79.31, W: 259.39, Błonnik pokarmowy: 22.86, Cukier: 46.89, Sód: 643.15, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.33	E: 1985.27 B: 95.22, T: 63.51, W: 270.81, Błonnik pokarmowy: 25.38, Cukier: 50.45, Sód: 777.47, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.67,	E: 1985.27 B: 95.22, T: 63.51, W: 270.81, Błonnik pokarmowy: 25.38, Cukier: 50.45, Sód: 777.47, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.67,	E: 2085.75 B: 90.86, T: 84.45, W: 255.76, Błonnik pokarmowy: 23.74, Cukier: 32.77, Sód: 644.75, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.22,	E: 1637.08, B: 69.78, T: 63.45, W: 207.51, Błonnik pokarmowy: 18.29, Cukier: 37.51, Sód: 514.52, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.66,	E: 1588.22, B: 76.18, T: 50.81, W: 216.65, Błonnik pokarmowy: 20.30, Cukier: 40.36, Sód: 621.98, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19.74,

18.03.2026, 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 - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty - 40g (MLE) połędwica sopocka - 20g (GLU,SOJ,GOR) ogórek świeży - 60g mix sałat - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) połędwica sopocka - 20g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z pietruszką - 60g mix sałat - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) twaróg chudy - 40g (MLE) połędwica sopocka - 20g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z pietruszką - 60g mix sałat - 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty - 40g (MLE) połędwica sopocka - 20g (GLU,SOJ,GOR) ogórek świeży - 60g mix sałat - 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir - 200 ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) ser żółty - 32g (MLE) połędwica sopocka - 16g (GLU,SOJ,GOR) ogórek świeży - 48g mix sałat - 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty - 40g (MLE) połędwica sopocka - 16g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z pietruszką - 48g mix sałat - 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 selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany - 100g sos chrzanowy - 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna - 160g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego - 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany - 100g sos pietruszkowy - 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna - 160g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego - 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany - 100g sos pietruszkowy - 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna - 160g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego - 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany - 100g sos chrzanowy - 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna - 80g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny - 100g (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami - 280ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany - 80g sos chrzanowy - 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna - 64g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) - 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego - 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa selerowa z ziemniakami - 280ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany - 80g sos pietruszkowy - 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna - 64g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) - 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego - 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka - 60g (GLU,SOJ, MLE), papryka - 60g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka - 60g (GLU,SOJ, MLE), marchew mini gotowana - 60g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z indyka - 60g (GLU,SOJ, MLE), marchew mini gotowana - 60g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka - 60g (GLU,SOJ, MLE), papryka - 60g sałata - 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka - 48g (GLU,SOJ, MLE), papryka - 48g sałata - 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka - 48g (GLU,SOJ, MLE), marchew mini gotowana - 48g sałata - 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy - 100g (MLE)	jogurt truskawkowy - 100g (MLE)	Skyr truskawka banan 0% tłuszczu (MLE) - 140g	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), połędwica sopocka -20g (GLU,SOJ,GOR), pomidor-20g	jogurt truskawkowy - 80g (MLE)	jogurt truskawkowy - 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 1831.93 B: 79.56, T: 85.01, W: 199.64, Błonnik pokarmowy: 19.59, Cukier: 45.05, Sód: 339.35, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.22,	Podsumowanie: E: 1755.93 B: 76.28, T: 75.18, W: 201.57, Błonnik pokarmowy: 15.84, Cukier: 45.03, Sód: 359.95, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.3,	Podsumowanie: E: 1755.93 B: 76.28, T: 75.18, W: 201.57, Błonnik pokarmowy: 15.84, Cukier: 45.03, Sód: 359.95, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.3,	Podsumowanie: E: 1909.93 B: 86.46, T: 84.95, W: 213.55, Błonnik pokarmowy: 21.37, Cukier: 43.59, Sód: 420.95, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.45,	Podsumowanie: E: 1465.54, B: 63.65, T: 68.01, W: 159.71, Błonnik pokarmowy: 15.67, Cukier: 36.04, Sód: 271.48, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.58,	Podsumowanie: E: 1404.74, B: 61.02, T: 60.14, W: 161.26, Błonnik pokarmowy: 12.67, Cukier: 36.02, Sód: 287.96, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.84,

19.03.2026, 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 - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka -20g (GLU,SOJ,GOR) , pomidor-20g	chleb pszenno-żytni -48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 z soczewicą i ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 160g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko – 180g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 160g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g	zupa jarzynowa z ziemniakami – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 160g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g	zupa z soczewicą i ziemniakami – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 160g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g	zupa z soczewicą i ziemniakami – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 80g makaron świderki – 128g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: jabłko – 144g	zupa jarzynowa z ziemniakami – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 80g makaron świderki – 128g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 144g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 40g (MLE) ogórek kiszony – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 40g (MLE) ogórek kiszony – 50g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 32g (GLU,SOJ, MLE), twaróg półtłusty – 24g (MLE) ogórek kiszony – 40g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml	chleb pszenno-żytni - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 32g (GLU,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)	Skyr mango banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata-10g	kefir – 160g (MLE)	kefir – 160g (MLE)
Podsumowanie: E: 2148.95 B: 94.14, T: 65.35, W: 313.1, Błonnik pokarmowy: 29.95, Cukier: 50.09, Sód: 754.15, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.74,	Podsumowanie: E: 2098.05 B: 89.63, T: 63.62, W: 304.38, Błonnik pokarmowy: 25.3, Cukier: 50.35, Sód: 261.35, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.43,	Podsumowanie: E: 2098.05 B: 89.63, T: 63.62, W: 304.38, Błonnik pokarmowy: 25.3, Cukier: 50.35, Sód: 261.35, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.43,	Podsumowanie: E: 2326.95 B: 98.94, T: 73.83, W: 336.52, Błonnik pokarmowy: 33.51, Cukier: 43.37, Sód: 677.35, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.2,	Podsumowanie: E: 1719.16, B: 75.31, T: 52.28, W: 250.48, Błonnik pokarmowy: 23.96, Cukier: 40.07, Sód: 603.32, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19.79,	Podsumowanie: E: 1678.44, B: 71.70, T: 50.90, W: 243.50, Błonnik pokarmowy: 20.24, Cukier: 40.28, Sód: 209.08, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19.54,

20.03.2026, 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 - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) marchew mini gotowana w sosie ziołowym – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) marchew mini gotowana w sosie ziołowym – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) marchew mini gotowana – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) marchew mini gotowana – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa- 64g (MLE) dżem owocowy – 24g marchew mini gotowana – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa– 64g (MLE) dżem owocowy – 24g marchew mini gotowana – 48g 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 pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g fasolka szparagowa gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek chudy z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g fasolka szparagowa gotowana – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) jajko gotowane – 80g (JAJ) sos koperkowy – 64ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) sos musztardowy – 64ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g fasolka szparagowa gotowana – 200g kompot owocowy z/c – 200ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 80g (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) jajko gotowane – 80g (JAJ) sos koperkowy – 64ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 304g dynia gotowana – 200g kompot owocowy z/c – 200ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 80g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z rybą, marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB,GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL) ser żółty – 20g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z rybą, marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB,GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL) twaróg półtłusty – 30g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c – 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) galareta z rybą, marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB,GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL) twaróg półtłusty – 30g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c – 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z rybą, marchewką i natką pietruszki – 200g (RYB,GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL) ser żółty – 20g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 48g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 48g sałata – 10g herbata czarna b/c – 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100 g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	Skyr naturalny 0% tłuszczu (MLE) – 140g	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR, pomidor-20g)	jogurt naturalny – 64 g (MLE)	jogurt naturalny – 64 g (MLE)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
E: 1850.24 B: 93.62, T: 61.38, W: 247.48, Błonnik pokarmowy: 31.36, Cukier: 47.01, Sód: 509.24, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.1,	E: 1858.04 B: 93.38, T: 60.36, W: 248.08, Błonnik pokarmowy: 27.4, Cukier: 46.41, Sód: 509.24, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.92,	E: 1858.04 B: 93.38, T: 60.36, W: 248.08, Błonnik pokarmowy: 27.4, Cukier: 46.41, Sód: 509.24, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.92,	E: 2004.24 B: 101.42, T: 67.12, W: 266.49, Błonnik pokarmowy: 33.14, Cukier: 50.65, Sód: 590.84, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.33,	E: 1480.19, B: 74.90, T: 49.10, W: 197.98, Błonnik pokarmowy: 25.09, Cukier: 37.61, Sód: 407.39, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.48,	E: 1486.43, B: 74.70, T: 48.29, W: 198.46, Błonnik pokarmowy: 21.92, Cukier: 37.13, Sód: 407.39, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.34,

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten,

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,

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 - Mleko i pochodne bez laktozy,

Jednostki i oznaczenia wartości energetycznej i odżywczej:

E – wartość energetyczna [kcal]

B – białko [g]

T – tłuszcze [g]

W – węglowodany [g]

Błonnik pokarmowy – [g]

Cukier – [g]

SFA – [g]

Sód – [mg]