

21.03.2026, 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) cukinia gotowana – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana – 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) połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana – 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,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 160g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kalafior gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko-180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 160g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) marchewka gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 160g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) marchewka gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki pełnoziarnisty – 160g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kalafior gotowany na parze – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko-180g	zupa ziemniaczana - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 80g makaron świderki – 128g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kalafior gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko-144g	zupa ziemniaczana - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 80g makaron świderki – 128g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) marchewka gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 144g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) szynka z indyka – 20g (SOJ, MLE, GLU) pomidor w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) szynka z indyka – 20g (SOJ, MLE, GLU) pomidor w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) szynka z indyka – 20g (SOJ, MLE, GLU) pomidor w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) szynka z indyka – 20g (SOJ, MLE, GLU) pomidor w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) serek śniadaniowy – 64g (MLE) szynka z indyka – 16g (SOJ, MLE, GLU) pomidor w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenno-żytni - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) serek śniadaniowy – 64g (MLE) szynka z indyka – 16g (SOJ, MLE, GLU) pomidor w sosie ziołowym – 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)	Mleko 0,5% – 200 ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), połudwica sopocka -20g (GLU,SOJ,GOR) (GLU,SOJ,GOR),pomidor-20g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
E: 2167.15 B: 87.24, T: 71.87, W: 303.73, Błonnik pokarmowy: 18.94, Cukier: 60.75, Sód: 112.35, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.55,	E: 2303.65 B: 83.64, T: 74.27, W: 337.87, Błonnik pokarmowy: 27.4, Cukier: 89.04, Sód: 317.35, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.29,	E: 2114.75 B: 91.78, T: 49.63, W: 337.89, Błonnik pokarmowy: 27.4, Cukier: 89.02, Sód: 317.35, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19.81,	E: 2266.95 B: 94.11, T: 78.32, W: 308.39, Błonnik pokarmowy: 20.86, Cukier: 54.65, Sód: 113.95, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.17,	E: 1733,7 B: 69,8, T: 57,5, W:243, Błonnik pokarmowy: 15,5, Cukier: 48,6, Sód: 89,9, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27,6,	E: 1842,92 B: 66,91, T: 59,42, W: 270,30, Błonnik pokarmowy: 21,92, Cukier: 71,23, Sód: 253,88, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29,03,

22.03.2026, 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 z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 30g (MLE) ogórek kiszony – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 30g (MLE) 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 z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg chudy – 30g (MLE) pomidor – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 30g (MLE) ogórek kiszony – 60g roszponka – 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) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 24g (MLE) ogórek kiszony – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 24g (MLE) 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,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) brokuł gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: gruszka – 130g	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa fasolowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) brokuł gotowany na parze – 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: gruszka – 130g	zupa fasolowa z ziemniakami - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 144g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 128g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) brokuł gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: gruszka – 104g	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 144g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 128g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) dynia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: banan – 96g
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 w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE, GLU) marchew mini w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE, GLU) marchew mini w sosie ziołowym – 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) marchew mini w sosie ziołowym – 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) marchew mini w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenno-żytni - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (SOJ, MLE, GLU) marchew mini w sosie ziołowym – 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 - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata-10g	jogurt naturalny – 80g (MLE)	jogurt naturalny – 80g (MLE)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
E: 2112.05 B: 83.12, T: 71.94, W: 279.52, Błonnik pokarmowy: 48.43, Cukier: 50.8, Sód: 153.45, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.29,	E: 2119.65 B: 75.69, T: 70.78, W: 296.43, Błonnik pokarmowy: 53.14, Cukier: 67.09, Sód: 187.95, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.2,	E: 1953.25 B: 92.87, T: 44.6, W: 296.61, Błonnik pokarmowy: 53.14, Cukier: 67.23, Sód: 187.95, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 9.69,	E: 2206.85 B: 90.83, T: 77.53, W: 283.09, Błonnik pokarmowy: 48.55, Cukier: 45.57, Sód: 233.25, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.47,	E: 1689,6 B: 66,5, T: 57,6, W: 223,6, Błonnik pokarmowy: 387, Cukier: 40,6, Sód: 122,8, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21,8,	E: 1695,72 B: 60,55, T: 56,62, W: 237,14, Błonnik pokarmowy: 42,51, Cukier: 53,67 Sód: 150,36, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21,76

23.03.2026, 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) jajko gotowane – 50g (JAJ) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) papryka – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany 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 z białek jaj z koperkiem – 50g (JAJ, MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) papryka – 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) jajko gotowane – 40g (JAJ) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) papryka – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) jajko gotowane – 40g (JAJ) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany 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 białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kociotek meksykański z mięsem drobiowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 160g (GLU) surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: galaretką z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) lecco drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: galaretką z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) lecco drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: galaretką z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kociotek meksykański z mięsem drobiowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż brązowy – 160g (SEL,GOR,MLE,GLU,SOJ) surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: mandarynka - 80g	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kociotek meksykański z mięsem drobiowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 128g (GLU) surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 200g Podwieczorek: galaretką z owocami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) lecco drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 128g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: galaretką z owocami – 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 twarogowo - chrzanowa – 80g (MLE,GOR,SO ₂) 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 - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa (twaróg 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 – 80g (MLE,GOR,SO ₂) ser żółty – 20g (MLE) pomidor- 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa– 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 brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	Skyr borówka banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa- 20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 2207.96 B: 95.48, T: 56.16, W: 346.24, Błonnik pokarmowy: 31.25, Cukier: 86.95, Sód: 333.99, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.19,	Podsumowanie: E: 2151.48 B: 89.64, T: 55.27, W: 341.41, Błonnik pokarmowy: 31.1, Cukier: 83.06, Sód: 363.26, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.13,	Podsumowanie: E: 1823.83 B: 99.85, T: 20, W: 328.7, Błonnik pokarmowy: 31.1, Cukier: 72.36, Sód: 359.76, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 3.84,	Podsumowanie: E: 2159.07 B: 94.95, T: 61.13, W: 323.61, Błonnik pokarmowy: 30.8, Cukier: 58.54, Sód: 335.47, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.13,	Podsumowanie: E: 1766,4 B:76,4, T: 44,9 W: 277, Błonnik pokarmowy: 25, Cukier: 69,6, Sód: 267,2, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20,2,	Podsumowanie: E: 1721,18 B: 71,71, T: 44,22, W: 273,13, Błonnik pokarmowy: 24,88, Cukier: 66,45, Sód: 290,61, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20,10,

24.03.2026, WTOREK

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 40g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 40g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 40g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 40g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir - 200ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 32g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 48g mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 32g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 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 barszcz czerwony z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gzik ze szczypiorkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g (SOJ,SEZ,SO ₂ ,GLU,ORZ) sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowy (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kisel truskawkowy – 150g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa barszcz czerwony z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g (SOJ,SEZ,SO ₂ ,GLU,ORZ) cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kisel truskawkowy – 150g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa barszcz czerwony z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g (SOJ,SEZ,SO ₂ ,GLU,ORZ) cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kisel truskawkowy – 150g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa barszcz czerwony z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gzik ze szczypiorkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g (SOJ,SEZ,SO ₂ ,GLU,ORZ) sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowy (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko – 180g	zupa barszcz czerwony z makaronem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gzik ze szczypiorkiem – 80g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g (SOJ,SEZ,SO ₂ ,GLU,ORZ) sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowy (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: kisel truskawkowy – 120g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa barszcz czerwony z makaronem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gzik z koperkiem – 80g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g (SOJ,SEZ,SO ₂ ,GLU,ORZ) cukinia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: kisel truskawkowy – 120g (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) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło – 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR) herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenno-żytni - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR) herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir -200g (MLE)	kefir -200g (MLE)	Skyr truskawka banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka– 20g (GLU,SOJ, MLE), sałata-20g	kefir -160g (MLE)	kefir -160g (MLE)
Podsumowanie: E: 1586,97 B: 51,06, T: 58,12, W: 228,78, Błonnik pokarmowy: 25,1, Cukier: 43,76, Sód: 451,08, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23,14,	Podsumowanie: E: 1593,27 B: 51,52, T: 57,84, W: 229,52, Błonnik pokarmowy: 23,96, Cukier: 45,46, Sód: 431,78, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23,07,	Podsumowanie: E: 1179,87 B: 71,94, T: 31,33, W: 162,96, Błonnik pokarmowy: 18,08, Cukier: 43,76, Sód: 325,18, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 5,63,	Podsumowanie: E: 1794,77 B: 57,55, T: 64,79, W: 261,92, Błonnik pokarmowy: 30,62, Cukier: 61,82, Sód: 456,28, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26,43,	Podsumowanie: E: 1269,6 B: 40,9, T: 46,5, W: 183, Błonnik pokarmowy: 20, Cukier: 35, Sód: 360,9, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18,5,	Podsumowanie: E: 1274,62 B: 41,22, T: 46,27, W: 183,62, Błonnik pokarmowy: 19,17, Cukier: 36,37, Sód: 345,42, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18,46,

25.03.2026, 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) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika w sosie ziołowym– 100g (MLE, GLU,SOJ,SEZ,ORZ) kawa zbożowa z mlekem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z pomidorem, twarogiem, mixem sałat w sosie ziołowym– 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z pomidorem, twarogiem, mixem sałat w sosie ziołowym– 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika w sosie ziołowym – 100g (MLE, GLU,SOJ,SEZ,ORZ) kawa zbożowa z mlekem 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 pierśią indyczą – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika w sosie ziołowym – 80g (MLE, GLU,SOJ,SEZ,ORZ) kawa zbożowa z mlekem b/c – 200 ml(MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z pomidorem, twarogiem, mixem sałat w sosie ziołowym– 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa wiosenna z kaszą jaglaną i natką pietruszki - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) fasolka po bretońsku – 250g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g ogórek kiszony – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa wiosenna z kaszą jaglaną i natką pietruszki - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy – 150g (JAJ,GLU) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g (SOJ,SEZ,SO ₂ ,GLU,ORZ) kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa wiosenna z kaszą jaglaną i natką pietruszki - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy – 150g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g (SOJ,SEZ,SO ₂ ,GLU,ORZ) kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa wiosenna z kaszą jaglaną i natką pietruszki - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) fasolka po bretońsku – 250g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g ogórek kiszony – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa wiosenna z kaszą jaglaną i natką pietruszki – 280 ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) fasolka po bretońsku – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g ogórek kiszony – 200g kompot owocowy z/c – 200 ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 80g (MLE)	zupa wiosenna z kaszą jaglaną i natką pietruszki - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy – 120g (JAJ,GLU) sos koperkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 304g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200 ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 80g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) burak gotowany – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) burak gotowany – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) burak gotowany– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) rzodkiewka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE) burak gotowany– 48g rzodkiewka – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200 ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE) burak gotowany– 48g sałata – 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)	Skyr mango banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor-20g	Jogurt z owsianką - 144g (MLE, GLU)	Jogurt z owsianką - 144g (MLE, GLU)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
E: 2089,31 B: 77,46, T: 76,91, W: 289,57, Błonnik pokarmowy: 29,01, Cukier: 70,41, Sód: 161,23, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29,29	E: 1949,2 B: 81,72, T: 74,19, W: 252,73, Błonnik pokarmowy: 26,74, Cukier: 54,15, Sód: 316,75, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28,65,	E: 1705 B: 104,14, T: 44,22, W: 237,15, Błonnik pokarmowy: 25,84, Cukier: 42,75, Sód: 337,4, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 9,83,	E: 2114,51 B: 81,37, T: 82,26, W: 281,39, Błonnik pokarmowy: 30,03, Cukier: 56,15, Sód: 162,83, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32,17,	E: 1671,5 B: 62, T: 61,5, W: 231,7, Błonnik pokarmowy: 23,2, Cukier: 56,3, Sód: 128,9, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23,4	E: 1559,36 B: 65,38, T: 59,35, W: 202,18 Błonnik pokarmowy: 21,39, Cukier: 43,32, Sód: 253,4, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22,92,

26.03.2026, 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) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE,SEL) twaróg półtłusty – 30g (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE,SEL) twaróg półtłusty – 30g (MLE) pomidor 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) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE,SEL) twaróg chudy – 30g (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE,SEL) twaróg półtłusty – 30g (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> biszkopty bez dodatku cukru – 60g (GLU, JAJ)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 32g (RYB, MLE,SEL) twaróg półtłusty – 24g (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 32g (RYB, MLE,SEL) twaróg półtłusty – 24g (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 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 rosół z makaronem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 160g (GLU) marchewka z groszkiem gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 160g (GLU) marchewka gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 160g (GLU) marchewka gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż brązowy - 160g (SEL,GOR,MLE,GLU,SOJ) marchewka z groszkiem gotowana – 250g kompot owocowy B/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa rosół z makaronem - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane - 160g sos potrawkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 128g (GLU) marchewka z groszkiem gotowana – 200g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 80g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa rosół z makaronem - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane - 160g sos potrawkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 128g (GLU) marchewka gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL) polędwica sopočka – 40g (GLU,SOJ,GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL) polędwica sopočka – 40g (GLU,SOJ,GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) galareta z kurczakiem z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL) polędwica sopočka – 40g (GLU,SOJ,GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL) polędwica sopočka – 40g (GLU,SOJ,GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica sopočka – 48g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenno-żytni - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica sopočka – 48g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 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 - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka – 20g (GLU,SOJ, MLE) 20g, pomidor-20g	biszkopty– 48g (GLU, JAJ)	biszkopty– 48g (GLU, JAJ)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
E: 2167.2 B: 99.04, T: 84.32, W: 268.27, Błonnik pokarmowy: 28.41, Cukier: 55.99, Sód: 494.15, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.13,	E: 2136.4 B: 94.44, T: 83.77, W: 266.42, Błonnik pokarmowy: 27.05, Cukier: 59.11, Sód: 581.65, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.03	E: 1988.3 B: 105.98, T: 60.71, W: 269.72, Błonnik pokarmowy: 27.05, Cukier: 62.37, Sód: 581.65, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 11.59,	E: 2300.6 B: 105.59, T: 90.93, W: 281.01, Błonnik pokarmowy: 30.21, Cukier: 36.55, Sód: 495.75, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.65,	E: 1733,76 B: 79,23, T: 67,46, W: 214,62, Błonnik pokarmowy: 22,73, Cukier: 44,79, Sód: 395,32, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21,7,	E: 1709,12 B: 75,55 T: 67,02, W: 213,14, Błonnik pokarmowy: 21,64, Cukier: 47,29, Sód: 465,32, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21,62,

27.03.2026, 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) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) ser żółty – 20g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) twaróg półtłusty – 30g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszasty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) twaróg chudy – 30g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) ser żółty – 20g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g roszponka – 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) jajecznica gotowana na parze – 80g (JAJ, MLE) ser żółty – 16g (MLE) pomidorki koktajlowe – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 80g (JAJ, MLE) twaróg półtłusty – 24g (MLE) pomidorki koktajlowe – 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 pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (JAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) śledź pod pierzynką (śledź, jogurt grecki, ogórek kiszony, cebula) – 250g (RYB, MLE, GOR, SEL, JAJ, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU, SO ₂ , ORZ, SEL, ŁUB)	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (JAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU, SO ₂ , ORZ, SEL, ŁUB)	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (JAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU, SO ₂ , ORZ, SEL, ŁUB)	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (JAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) śledź pod pierzynką (śledź, jogurt grecki, ogórek kiszony, cebula) – 250g (RYB, MLE, GOR, SEL, JAJ, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU, SO ₂ , ORZ, SEL, ŁUB)	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 280ml (JAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) miruna w ziołach gotowana na parze – 80g (RYB) sos koperkowy – 64g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g kompot owocowy z/c – 200ml <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 160g (MLE, GLU, SO ₂ , ORZ, SEL, ŁUB)	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 280ml (JAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) miruna w ziołach gotowana na parze – 80g (RYB) sos koperkowy – 64g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g szpinak gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 160g (MLE, GLU, SO ₂ , ORZ, SEL, ŁUB)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE) dżem owocowy – 30g papryka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszasty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa (twaróg chudy) z pieczonym burakiem – 80g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE) ser żółty – 20g (MLE) papryka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 64g (MLE) dżem owocowy – 24g papryka – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 64g (MLE) dżem owocowy – 24g pomidor w sosie ziołowym – 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 - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (GLU, SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g	jogurt naturalny – 80g (MLE)	jogurt naturalny – 80g (MLE)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
E: 2382.1 B: 81.81, T: 90.61, W: 320.81, Błonnik pokarmowy: 20.22, Cukier: 59.12, Sód: 261.41, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.19,	E: 2202.96 B: 74.96, T: 73.51, W: 316.54, Błonnik pokarmowy: 25.75, Cukier: 50.92, Sód: 321.4, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.14,	E: 2186.56 B: 110.41, T: 50.78, W: 328.2, Błonnik pokarmowy: 25.57, Cukier: 61.3, Sód: 380.4, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 13.35,	E: 2499.9 B: 87.58, T: 96.56, W: 332.17, Błonnik pokarmowy: 22.14, Cukier: 59.72, Sód: 263.01, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.41,	E: 1905.68 B: 65.45, T: 72.49, W: 256.65, Błonnik pokarmowy: 16.18, Cukier: 47.3, Sód: 209.13, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.75,	E: 1762.37 B: 59.97, T: 58.81, W: 253.23, Błonnik pokarmowy: 20.60, Cukier: 40.74, Sód: 257.12, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.11,

28.03.2026, 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) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 60g rukola – 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) marchew mini gotowana – 60g rukola – 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) marchew mini gotowana – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu 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) marchew mini gotowana – 60g rukola – 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) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 48g rukola – 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) 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,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) łopatka gotowana – 100g kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) sos pieczarkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: mandarynka – 80g	zupa pietruszkowa z ziemniakami– 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) łopatka gotowana – 100g kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa pietruszkowa z ziemniakami– 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) łopatka gotowana – 100g kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa pietruszkowa z ziemniakami– 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) łopatka gotowana – 100g kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) sos pieczarkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: mandarynka – 80g	zupa pietruszkowa z ziemniakami– 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) łopatka gotowana – 80g kasza jęczmienna gotowana – 128g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) sos pieczarkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: mandarynka – 64g	zupa pietruszkowa z ziemniakami– 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) łopatka gotowana – 80g kasza jęczmienna gotowana – 128g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) sos własny – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: banan – 96g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) twaróg chudy – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenno-żytni - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem – 8g 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)	Mleko 0,5%– 200 ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka – 20g (GLU,SOJ, MLE), sałata-10g	kefir – 160g (MLE)	kefir – 160g (MLE)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
E: 1936.9 B: 76.17, T: 67.32, W: 279.03, Błonnik pokarmowy: 38.58, Cukier: 68.42, Sód: 501.95, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.04,	E: 1808.7 B: 69.25, T: 66.3, W: 252.08, Błonnik pokarmowy: 29.25, Cukier: 73.85, Sód: 398.05, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.05,	E: 1636.6 B: 80.59,T: 40.24, W: 255.98, Błonnik pokarmowy: 29.25, Cukier: 78.91, Sód: 322.05, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 8.83,	E: 1827.9 B: 74.3,T: 71.35, W: 240.8, Błonnik pokarmowy: 31.01, Cukier: 58.65, Sód: 403.25, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.77,	E: 1549,52 B: 60,94, T: 53,86, W: 223,22, Błonnik pokarmowy: 30,86, Cukier: 54,74, Sód: 401,56, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20,83	E: 1446,96 B: 55,4, T: 53,04, W: 201,66, Błonnik pokarmowy: 23,40, Cukier: 59,08, Sód: 318,44, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20,84,

29.03.2026, 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) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) ogórek świeży – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor w sosie ziołowym – 60g roszponka – 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) pomidor w sosie ziołowym – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) ogórek świeży – 60g roszponka – 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) połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) ogórek świeży – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) pomidor w sosie ziołowym – 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 z soczewicą i ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 160g (GLU) fasolka szparagowa gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko – 180g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 160g (GLU) marchew gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	zupa jarzynowa z ziemniakami – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 160g (GLU) marchew gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	zupa z soczewicą i ziemniakami – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż brązowy - 160g (SEL,GOR,MLE,GLU,SOJ) fasolka szparagowa gotowana na parze – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko – 180g	zupa z soczewicą i ziemniakami - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy gotowany - 120g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 128g (GLU) fasolka szparagowa gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko – 144g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy gotowany - 120g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 128g (GLU) marchew gotowana – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek</u> : 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 (SOJ, MLE, GLU), twaróg półtłusty – 40g (MLE) ogórek kiszony – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE, GLU) twaróg półtłusty – 40g (MLE) cukinia gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE, GLU) twaróg chudy – 40g (MLE) cukinia gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE, GLU) twaróg półtłusty – 40g (MLE) ogórek kiszony – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 32g (SOJ, MLE, GLU) twaróg półtłusty – 24g (MLE) ogórek kiszony – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 32g (SOJ, MLE, GLU) twaróg półtłusty – 24g (MLE) cukinia gotowana na parze – 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 mango banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g (GLU,SOJ,MLE, SEL, GOR) sałata-10g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 2191.07 B: 88.56, T: 64.98, W: 330.53, Błonnik pokarmowy: 30.48, Cukier: 53.77, Sód: 722.67, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.81,	Podsumowanie: E: 2205.07 B: 80.15, T: 74.34, W: 322.32, Błonnik pokarmowy: 31.47, Cukier: 61.47, Sód: 411.07, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.42	Podsumowanie: E: 2006.17 B: 96.81, T: 46.9, W: 317.74, Błonnik pokarmowy: 31.47, Cukier: 56.63, Sód: 393.47, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 7.26,	Podsumowanie: E: 2290.87 B: 95.43, T: 71.43, W: 335.19, Błonnik pokarmowy: 32.4, Cukier: 47.67, Sód: 724.27, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.43,	Podsumowanie: E: 1752,86 B: 70,85, T: 51,98, W: 264,42, Błonnik pokarmowy: 24,38, Cukier: 43,02, Sód: 578,14, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19,85,	Podsumowanie: E: 1764,06 B: 64,12, T: 59,47, W: 257,86, Błonnik pokarmowy: 25,18, Cukier: 49,18, Sód: 328,86, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20,34

30.03.2026, 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) kiełbasa drobiowa – 100g musztarda – 10g (GOR) pomidor z natką pietruszki w sosie ziołowym – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g ketchup – 10g (SEL) pomidor z natką pietruszki 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) kiełbasa drobiowa – 100g ketchup – 10g (SEL) pomidor z natką pietruszki w sosie ziołowym – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g musztarda – 10g (GOR) pomidor z natką pietruszki w sosie ziołowym – 60g rukola – 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) kiełbasa drobiowa – 80g musztarda – 8g (GOR) pomidor z natką pietruszki w sosie ziołowym – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) kiełbasa drobiowa – 80g ketchup – 8g (SEL) pomidor z natką pietruszki w sosie ziołowym – 48g rukola – 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
kapuśniak z ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) mięso mielone z łopatkki gotowane – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kopytka gotowane – 200g (GLU, JAJ) surówka z czerwonej kapusty z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : koktajl owocowy na maśle – 200ml (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) mięso mielone z łopatkki gotowane – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kopytka gotowane – 200g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : koktajl owocowy na maśle – 200ml (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) mięso mielone z łopatkki gotowane – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kopytka gotowane – 200g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : koktajl owocowy na maśle – 200ml (MLE)	kapuśniak z ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) mięso mielone z łopatkki gotowane – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kopytka gotowane – 200g (GLU, JAJ) surówka z czerwonej kapusty z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : koktajl owocowy na maśle – 200ml (MLE)	kapuśniak z ziemniakami - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) mięso mielone z łopatkki gotowane – 80g sos własny – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kopytka gotowane – 160g (GLU, JAJ) surówka z czerwonej kapusty z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek</u> : koktajl owocowy na maśle – 160ml (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) mięso mielone z łopatkki gotowane – 80g sos własny – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kopytka gotowane – 160g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek</u> : koktajl owocowy na maśle – 160ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło – 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – 60g (GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) szynka z piersią indyczą – 40g (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) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – 60g (GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło – 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 32g (RYB, MLE, JAJ) szynka z piersią indyczą – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – 48g (GOR) sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta z tuńczyka – 32g (RYB, MLE, JAJ) szynka z piersią indyczą – 32g (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 brzoskwiinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiinowy – 100g (MLE)	Skyr truskawka banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą-20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g	jogurt brzoskwiinowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwiinowy – 80g (MLE)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
E: 2197.75 B: 100.22, T: 83.5, W: 278.64, Błonnik pokarmowy: 26.42, Cukier: 81.97, Sód: 662, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.35,	E: 2144.15 B: 99.62, T: 82.63, W: 266.17, Błonnik pokarmowy: 25.73, Cukier: 71.15, Sód: 363.15, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.38,	E: 1749.68 B: 98.53, T: 45.11, W: 253.2, Błonnik pokarmowy: 25.73, Cukier: 60.45, Sód: 226.15, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 14.39	E: 2252.55 B: 103.99, T: 88.45, W: 278.4, Błonnik pokarmowy: 28.34, Cukier: 72.77, Sód: 743.6, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.27,	E: 1758,2 B: 80,18, T: 66,80 W: 222,91, Błonnik pokarmowy: 21,14 Cukier: 65,58, Sód: 529,6, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28,28,	E: 1715,32 B: 79,70, T: 66,10, W: 212,94, Błonnik pokarmowy: 20,58, Cukier: 56,92, Sód: 290,52, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28,30,

31.03.2026, WTOREK

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa z brokułem– 40g (MLE) marchew mini w sosie ziołowym – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki– 40g (MLE) marchew mini w sosie ziołowym – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki– 40g (MLE) marchew mini w sosie ziołowym – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa z brokułem– 40g (MLE) marchew mini w sosie ziołowym – 60g mix sałat – 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 pierśią indyczą – 32g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa z brokułem– 32g (MLE) marchew mini w sosie ziołowym – 48g mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 32g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki– 32g (MLE) marchew mini w sosie ziołowym – 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 cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gotówki bez zawijania z kapustą białą – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g ogórek kiszony – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gotówki bez zawijania z marchewką – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gotówki bez zawijania z marchewką – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gotówki bez zawijania z kapustą białą – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g ogórek kiszony – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa cukiniowa z makaronem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gotówki bez zawijania z kapustą białą – 80g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 304g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem truskawkowym – 160g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa cukiniowa z makaronem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gotówki bez zawijania z marchewką – 80g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 304g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy 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) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) połędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) ogórek konserwowy - 48g (GOR) sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenno-żytni - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) połędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) 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)	Skyr borówka banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), połędwica sopocka-20g (GLU,SOJ,GOR), sałata-10g	jogurt naturalny – 80ml (MLE)	jogurt naturalny – 80ml (MLE)
Podsumowanie: E: 1693.83 B: 82.48, T: 52.73, W: 236.74, Błonnik pokarmowy: 22.92, Cukier: 42.02, Sód: 331.08, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.63,	Podsumowanie: E: 1735.38 B: 84.8, T: 52.47, W: 240.49, Błonnik pokarmowy: 30.28, Cukier: 42.59, Sód: 329.63, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.93,	Podsumowanie: E: 1629.08 B: 107.21,T: 26.48, W: 249.95, Błonnik pokarmowy: 30.28, Cukier: 51.73, Sód: 329.63, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 6.5,	Podsumowanie: E: 1811.63 B: 88.25,T: 58.68, W: 248.1, Błonnik pokarmowy: 24.84, Cukier: 42.62, Sód: 332.68, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.85	Podsumowanie: E: 1355,06 B: 65,98, T: 42,18, W: 186,39, Błonnik pokarmowy: 18,34, Cukier: 33,62, Sód: 264,86, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18,90,	Podsumowanie: E: 1388,30 B: 67,84, T: 41,98, W: 192,39, Błonnik pokarmowy: 24,22, Cukier: 34,07, Sód: 263,70, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19,14,

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 – nasycone kwasy tłuszczowe – [g]

Sód – [mg]