

01.04.2026, 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) serek śniadaniowy – 80g (MLE) połudwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 60g papryka – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) połudwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) połudwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU))	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) połudwica sopocka – 20g (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) serek śniadaniowy – 64g (MLE) połudwica sopocka – 16g (GLU,SOJ,GOR) papryka – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) serek śniadaniowy – 64g (MLE) połudwica sopocka – 16g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) wątróbka drobiowa gotowana na parze 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>Podwieczerek</u> : pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpecik drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpecik drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego 0% tłuszczu – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) wątróbka drobiowa gotowana na parze 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>Podwieczerek</u> : jabłko – 180g	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym -280g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpecik drobiowy gotowany - 120g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek</u> : pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 280g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpecik drobiowy gotowany - 120g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody - 304g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek</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 z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z natką pietruszki – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z natką pietruszki – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z natką pietruszki – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z natką pietruszki – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z natką pietruszki – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z natką pietruszki – 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 - 30g (GLU), masło-5g (MLE), połędwica sopocka -20g (GLU,SOJ,GOR) (GLU,SOJ,GOR),pomidor-20g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 2063.21 B: 81.29, T: 80.39, W: 269.18, Błonnik [g]: 27.59, Cukier [g]: 77.85, Sód [mg]: 352.2, Kwasy tł. nas. [g]: 37.9	Podsumowanie: E: 2077.81 B: 93.31, T: 75.96, W: 270.95, Błonnik [g]: 27.2, Cukier [g]: 73.68, Sód [mg]: 386.5, Kwasy tł. nas. [g]: 36.33	Podsumowanie: E: 1812.72 B: 100.54, T: 43.01, W: 271.04, Błonnik [g]: 27.2, Cukier [g]: 73.11, Sód [mg]: 411.06, Kwasy tł. nas. [g]: 16.33,	Podsumowanie: E: 2090.01 B: 78.18, T: 82.56, W: 276.64, Błonnik [g]: 32.91, Cukier [g]: 71.21, Sód [mg]: 322.4, Kwasy tł. nas. [g]: 39.2,	Podsumowanie: E: 1650.57 B: 65.03, T: 64.31, W: 215.34, Błonnik [g]: 22.07, Cukier [g]: 62.28, Sód [mg]: 281.76, Kwasy tł. nas. [g]: 30.32	Podsumowanie: E: 1662.25 B: 74.65, T: 60.77, W: 216.76, Błonnik [g]: 21.76, Cukier [g]: 58.94, Sód [mg]: 309.2, Kwasy tł. nas. [g]: 29.06

02.04.2026, 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 twarogowa ze szczypiorkiem – 50g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 50g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa (twaróg chudy) z natką pietruszki– 50g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 50g (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: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), połędwica sopocka -20g , pomidor-20g	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 40g (MLE) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana na parze – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 40g (MLE) połędwica sopocka – 32g (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 pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzycą i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos koperkowy – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) marchew gotowana – 250g surówka z białej kapusty z marchewką – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 100g (GLU,MLE)	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos koperkowy – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) marchew gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 100g (GLU,MLE)	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos koperkowy – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) marchew gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 100g (GLU,MLE)	zupa pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzycą i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos koperkowy – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) surówka z białej kapusty z marchewką – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kefir – 200g (MLE)	zupa pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzycą i natką pietruszki - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) łopatka wieprzowa gotowana – 80g sos koperkowy – 64ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana - 128g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) marchew gotowana – 200g surówka z białej kapusty z marchewką – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 80g (GLU,MLE)	zupa selerowa z ziemniakami - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) łopatka wieprzowa gotowana – 80g sos koperkowy – 64ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana - 128g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) marchew gotowana – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 80g (GLU,MLE)
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 pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) włoszczyzna kostka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) włoszczyzna kostka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiew biała – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiew biała – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenno-żytni - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) włoszczyzna kostka – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir - 200ml (MLE)	kefir - 200ml (MLE)	Skyr naturalny 0% tłuszczu (MLE) – 140g	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata-10g	kefir - 160ml (MLE)	kefir - 160ml (MLE)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
E: 1928.93 B: 82.39, T: 58.28, W: 268.99, Błonnik [g]: 50.34, Cukier [g]: 39.87, Sód [mg]: 264.36, Kwasy tł. nas. [g]: 26.2,	E: 1948.78 B: 80.81, T: 58.04, W: 278.56, Błonnik [g]: 54.59, Cukier [g]: 43.3, Sód [mg]: 465.11, Kwasy tł. nas. [g]: 26.18,	E: 1928.63 B: 105.9, T: 43.52, W: 280.77, Błonnik [g]: 54.54, Cukier [g]: 46.49, Sód [mg]: 389.51, Kwasy tł. nas. [g]: 16.79,	E: 2102.15 B: 92.03, T: 69.74, W: 278.84, Błonnik [g]: 53.36, Cukier [g]: 38.44, Sód [mg]: 266.4, Kwasy tł. nas. [g]: 32.61,	E: 1543.14 B: 65.91, T: 46.62, W: 215.19, Błonnik [g]: 40.27, Cukier [g]: 31.9, Sód [mg]: 211.49, Kwasy tł. nas. [g]: 20.96	E: 1559.02 B: 64.65, T: 46.43, W: 222.85, Błonnik [g]: 43.67, Cukier [g]: 34.64, Sód [mg]: 372.09, Kwasy tł. nas. [g]: 20.94

03.04.2026, 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 na parze – 100g (JAJ, MLE) twaróg półtłusty – 30g (MLE) ogórek świeży – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ, MLE) twaróg półtłusty – 30g (MLE) marchew kostka gotowana na parze – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) jajecznica na parze z białek jaj – 100g (JAJ, MLE) twaróg chudy – 30g (MLE) marchew kostka gotowana na parze – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ, MLE) twaróg półtłusty – 30g (MLE) ogórek świeży – 60g rukola – 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 na parze – 80g (JAJ, MLE) ser żółty – 16g (MLE) ogórek świeży – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) jajecznica na parze – 80g (JAJ, MLE) twaróg półtłusty – 24g (MLE) marchew kostka gotowana na parze – 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
zupa krem z buraka - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) śledź pod pierzynką (śledź, jogurt grecki, ogórek kiszony, cebula) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa krem z buraka - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa krem z buraka - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa krem z buraka - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) śledź pod pierzynką (śledź, jogurt grecki, ogórek kiszony, cebula) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa krem z buraka - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) miruna w ziołach gotowana na parze – 80g (RYB) sos cytrynowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g szpinak gotowany – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczerek: banan – 96g	zupa krem z buraka - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) miruna w ziołach gotowana na parze – 80g (RYB) sos cytrynowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g szpinak gotowany – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczerek: banan – 96g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 60g (MLE) dżem brzoskwiinowy – 30g pomidor w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 60g (MLE) dżem brzoskwiinowy – 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 (twaróg chudy) z koperkiem – 60g (MLE) dżem brzoskwiinowy – 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 koperkiem – 60g (MLE) ser żółty – 20g (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 48g (MLE) dżem brzoskwiinowy – 24g pomidor w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 48g (MLE) dżem brzoskwiinowy – 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 brzoskwiinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiinowy – 100g (MLE)	Skyr borówka banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g	jogurt brzoskwiinowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwiinowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 2075.45 B: 65.43, T: 90.52, W: 263.49, Błonnik [g]: 21.72, Cukier [g]: 84.66, Sód [mg]: 260.7, Kwasy tł. nas. [g]: 28.53,	Podsumowanie: E: 1868.15 B: 69.61, T: 63.85, W: 270.47, Błonnik [g]: 28.33, Cukier [g]: 82.71, Sód [mg]: 429.55, Kwasy tł. nas. [g]: 24.21,	Podsumowanie: E: 1615.25 B: 97.55, T: 27.41, W: 261.39, Błonnik [g]: 28.33, Cukier [g]: 75.21, Sód [mg]: 488.55, Kwasy tł. nas. [g]: 3.53,	Podsumowanie: E: 2108.25 B: 66.9, T: 95.47, W: 260.15, Błonnik [g]: 23.64, Cukier [g]: 72.56, Sód [mg]: 262.3, Kwasy tł. nas. [g]: 31.45,	Podsumowanie: E: 1660.36 B: 52.34, T: 72.42, W: 210.79, Błonnik [g]: 17.38, Cukier [g]: 67.73, Sód [mg]: 208.56, Kwasy tł. nas. [g]: 22.82	Podsumowanie: E: 1494.52 B: 55.69, T: 51.08, W: 216.38, Błonnik [g]: 22.66, Cukier [g]: 66.17, Sód [mg]: 343.64, Kwasy tł. nas. [g]: 19.37

04.04.2026, 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) pasta marchewkowa – 50g ser żółty – 40g (MLE) papryka – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta marchewkowa – 50g twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor – 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 marchewkowa – 50g twaróg chudy – 40g (MLE) pomidor – 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 marchewkowa – 50g ser żółty – 40g (MLE) papryka – 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 marchewkowa – 40g ser żółty – 32g (MLE) papryka – 48g mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta marchewkowa – 40g twaróg półtłusty – 32g (MLE) pomidor – 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 wielowarzywna z kaszą manną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O2) gzik ze szczypiorkiem – 100g(MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowy (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa wielowarzywna z kaszą manną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa wielowarzywna z kaszą manną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) gzik (twaróg chudy) z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa wielowarzywna z kaszą manną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) gzik ze szczypiorkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowy (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa wielowarzywna z kaszą manną - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O2) gzik ze szczypiorkiem – 80g(MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowy (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 144g	zupa wielowarzywna z kaszą manną - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,Z,SO2) gzik z koperkiem – 80g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g cukinia 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) szynka z pierśią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL,MLE, GOR) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło – 12g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidorki koktajlowe – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenno-żytni - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidorki koktajlowe – 48g 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 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: 1757.45 B: 52.33, T: 65.11, W: 256.94, Błonnik [g]: 29, Cukier [g]: 55.57, Sód [mg]: 239.2, Kwasy tł. nas. [g]: 28.26,	Podsumowanie: E: 1539.35 B: 38.32, T: 53.74, W: 240.35, Błonnik [g]: 25.3, Cukier [g]: 50.97, Sód [mg]: 217.2, Kwasy tł. nas. [g]: 21.28,	Podsumowanie: E: 1389.25 B: 59.06, T: 27.68, W: 240.85, Błonnik [g]: 25.3, Cukier [g]: 51.35, Sód [mg]: 137.2, Kwasy tł. nas. [g]: 3.84,	Podsumowanie: E: 1889.25 B: 58.7, T: 72.06, W: 269.3, Błonnik [g]: 30.92, Cukier [g]: 56.17, Sód [mg]: 236.8, Kwasy tł. nas. [g]: 31.86,	Podsumowanie: E: 1405.96 B: 41.86, T: 52.09, W: 205.55, Błonnik [g]: 23.2, Cukier [g]: 44.46, Sód [mg]: 191.36, Kwasy tł. nas. [g]: 22.61	Podsumowanie: E: 1231.48 B: 30.66, T: 42.99, W: 192.28, Błonnik [g]: 20.24, Cukier [g]: 40.78, Sód [mg]: 173.76, Kwasy tł. nas. [g]: 17.02

05.04.2026, NIEDZIELA WIELKANOC

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) schab gotowany – 50g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) jajko gotowane – 50g (JAJ) krem chrzanowo-zurawinowy – 25g (GOR,SO ₂ ,GLU,SEL,SOJ,ORZ,SEZ) rzodkiewka – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) schab gotowany – 50g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) jajko gotowane – 50g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE) marchew mini – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) schab gotowany – 50g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pasta jajeczna z białek jaj – 50g (JAJ, MLE) sos jogurtowo-koperkowy – 25g (MLE) marchew mini – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) schab gotowany – 50g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) jajko gotowane – 50g (JAJ) krem chrzanowo-zurawinowy – 25g (GOR,SO ₂ ,GLU,SEL,SOJ,ORZ,SEZ) rzodkiewka – 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) schab gotowany – 40g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) jajko gotowane – 40g (JAJ) krem chrzanowo-zurawinowy – 20g (GOR,SO ₂ ,GLU,SEL,SOJ,ORZ,SEZ) rzodkiewka – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) schab gotowany – 40g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) jajko gotowane – 40g (JAJ) sos jogurtowo-koperkowy – 20g (MLE) marchew mini – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa żurek z jajkiem i kielbasą białą - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) szynka gotowana – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: sernik – 100g (MLE, JAJ, GLU,SEL,ORZ)	zupa szpinakowa z jajkiem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) szynka gotowana – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: sernik – 100g (MLE, JAJ, GLU,SEL,ORZ)	zupa szpinakowa - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) szynka gotowana – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: bananowiec – 100g (GLU,MLE,JAJ,SEL,ORZ,GOR,SOJ)	zupa żurek z jajkiem i kielbasą białą - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) szynka gotowana – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: bananowiec – 100g (GLU,MLE,JAJ,SEL,ORZ,GOR,SOJ)	zupa żurek z jajkiem i kielbasą białą - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) szynka gotowana – 80g sos własny – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana – 128g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczerek: sernik – 80g (MLE, JAJ, GLU,SEL,ORZ)	zupa szpinakowa z jajkiem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) szynka gotowana – 80g sos własny – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana – 128g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczerek: sernik – 80g (MLE, JAJ, GLU,SEL,ORZ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasztet pieczony drobiowo wieprzowy z warzywami – 80g (JAJ, SEL) ogórek kiszony – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta drobiowa z warzywami – 80g (MLE, SEL) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasztet pieczony drobiowo wieprzowy z warzywami – 80g (JAJ, SEL) ogórek kiszony – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasztet pieczony drobiowo wieprzowy z warzywami – 64g (JAJ, SEL) ogórek kiszony – 50g sałata – 8g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta drobiowa z warzywami – 64g (MLE, SEL) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wypasione mleko waniliowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko waniliowe – 200ml (MLE)	Skyr mango banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor-20g	wypasione mleko waniliowe – 160ml (MLE)	wypasione mleko waniliowe – 160ml (MLE)
Podsumowanie: E: 2403.09 B: 95.68, T: 111.54, W: 292.72, Błonnik [g]: 49.42, Cukier [g]: 58.93, Sód [mg]: 1114.95, Kwasy tł. nas. [g]: 64.99,	Podsumowanie: E: 2351.82 B: 93.95, T: 107.73, W: 285.82, Błonnik [g]: 47.65, Cukier [g]: 57.13, Sód [mg]: 1017.59, Kwasy tł. nas. [g]: 63.77,,	Podsumowanie: E: 1879.64 B: 112.76, T: 29.17, W: 288.34, Błonnik [g]: 48.82, Cukier [g]: 54.71, Sód [mg]: 1084.86, Kwasy tł. nas. [g]: 7.6,	Podsumowanie: E: 2460.89 B: 99.35, T: 100.49, W: 291.38, Błonnik [g]: 51.34, Cukier [g]: 58.83, Sód [mg]: 1116.35, Kwasy tł. nas. [g]: 52.21,	Podsumowanie: E: 1922.47 B: 76.54, T: 89.23, W: 234.18, Błonnik [g]: 39.54, Cukier [g]: 47.14, Sód [mg]: 891.96, Kwasy tł. nas. [g]: 51.99	Podsumowanie: E: 1881.46 B: 75.16, T: 86.18, W: 228.66, Błonnik [g]: 38.12, Cukier [g]: 45.7, Sód [mg]: 814.07, Kwasy tł. nas. [g]: 51.02

06.04.2026, PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY

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 biała parzona wieprzowa – 100g chrzan – 20g (GOR, SO2) pomidor ze szczypiorkiem – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g (SEL) pomidor z koperkiem – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g (SEL) pomidor z koperkiem – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa biała parzona wieprzowa – 100g chrzan – 20g (GOR, SO2) pomidor ze szczypiorkiem – 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 - 32g (GLU) masło - 12g (MLE) parówki z szynki – 80g chrzan – 16g (GOR, SO2) pomidor ze szczypiorkiem – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) parówki z szynki – 80g ketchup – 16g (SEL) pomidor z koperkiem – 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 rosół z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) udko z kurczaka gotowane – 200g ryż biały gotowany – 160g (GLU) sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) marchew z groszkiem gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: sernik – 100g (MLE, JAJ, GLU,SEL,ORZ)	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) udko z kurczaka gotowane – 200g ryż biały gotowany – 160g (GLU) sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: sernik – 100g (MLE, JAJ, GLU,SEL,ORZ)	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) udko z kurczaka gotowane – 200g ryż biały gotowany – 160g (GLU) sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: bananowiec – 100g (GLU,MLE,JAJ,SEL,ORZ,GOR,SOJ)	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) udko z kurczaka gotowane – 200g ryż brązowy gotowany – 160g (GLU) sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) marchew z groszkiem gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: bananowiec – 100g (GLU,MLE,JAJ,SEL,ORZ,GOR,SOJ)	zupa rosół z makaronem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) udko z kurczaka gotowane – 160g ryż biały gotowany – 128g (GLU) sos potrawkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) marchew z groszkiem gotowana na parze – 120g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: sernik – 80g (MLE, JAJ, GLU,SEL,ORZ)	zupa rosół z makaronem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) udko z kurczaka gotowane – 160g ryż biały gotowany – 128g (GLU) sos potrawkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) marchew gotowana na parze – 120g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: sernik – 80g (MLE, JAJ, GLU,SEL,ORZ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (JAJ, SEL, MLE, GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (JAJ, SEL, MLE, GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa z białkami jaj – 100g (JAJ, SEL, MLE, GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (JAJ, SEL, MLE, GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 80g (JAJ, SEL, MLE, GOR) herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenno-żytni - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 80g (JAJ, SEL, MLE, GOR) herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt skyr 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g	jogurt naturalny – 80g (MLE)	jogurt naturalny – 80g (MLE)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
E: 2437.53 B: 90.98, T: 133.52, W: 235.91, Błonnik [g]: 27.97, Cukier [g]: 47.75, Sód [mg]: 1228.98, Kwasy tł. nas. [g]: 56.3,	E: 2406.43 B: 86.75, T: 132.83, W: 230.74, Błonnik [g]: 23.47, Cukier [g]: 51.77, Sód [mg]: 604.73, Kwasy tł. nas. [g]: 56,	E: 2146.92 B: 107.57, T: 89.31, W: 243.72, Błonnik [g]: 24.64, Cukier [g]: 48.47, Sód [mg]: 641.12, Kwasy tł. nas. [g]: 25.89,	E: 2368.27 B: 102.83, T: 110.57, W: 260.14, Błonnik [g]: 31.06, Cukier [g]: 44.96, Sód [mg]: 1266.97, Kwasy tł. nas. [g]: 39.18,	E: 1950.02 B: 72.78, T: 106.82, W: 188.73, Błonnik [g]: 22.38, Cukier [g]: 38.2, Sód [mg]: 983.18, Kwasy tł. nas. [g]: 45.04	E: 1925.14 B: 69.4, T: 106.26, W: 184.59, Błonnik [g]: 18.78, Cukier [g]: 41.42, Sód [mg]: 483.78, Kwasy tł. nas. [g]: 44.8

07.04.2026, 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 indyka – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) serek śniadaniowy – 80g (MLE) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) serek śniadaniowy – 80g (MLE) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z indyka – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) serek śniadaniowy – 80g (MLE) marchew mini gotowana na parze 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 – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) serek śniadaniowy – 80g (MLE) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml II śniadanie: kefir - 200g (MLE)	chleb pszenno-żytni – 48 g (GLU) chleb graham – 24 g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 16g (SOJ, SEL, MLE, GOR) serek śniadaniowy – 64g (MLE) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym – 48g sałata – 8 g herbata czarna b/c – 200 ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 16g (SOJ, SEL, MLE, GOR) serek śniadaniowy – 64g (MLE) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym – 48g sałata – 8 g herbata czarna b/c – 200 ml
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) 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 kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) 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 kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) 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 kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) 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 kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> mandarynka – 80g	zupa ogórkowa z kaszą jaglaną – 280 ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) steiki drobiowe z warzywami – 80 g (JAJ) sos koperkowy – 64 g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 304 g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 120g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa szpinakowa z kaszą jaglaną - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) steiki drobiowe z warzywami – 80 g (JAJ) sos koperkowy – 64 g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 304 g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 120g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> 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 z makreli wędzonej – 40g (RYB, JAJ, GOR, SEL) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z koperkiem – 60g rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z koperkiem – 60g rukola – 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) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z koperkiem – 60g rukola – 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) pomidor z koperkiem – 60g rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni – 48 g (GLU) chleb graham – 24g (GLU) masło – 12 g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 32 g (RYB, JAJ, GOR, SEL) połędwica sopocka – 32 g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z koperkiem – 48 g rukola – 8 g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny – 72 g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 32 g (RYB, MLE) połędwica sopocka – 32 g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z koperkiem – 48g rukola – 8 g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka – 20g (SOJ, MLE) sałata-10g	wafle ryżowe – 16g	wafle ryżowe – 16g
Podsumowanie: E: 1949.05 B: 60.9, T: 89.93, W: 238.73, Błonnik [g]: 27.88, Cukier [g]: 43.84, Sód [mg]: 597.54, Kwasy tł. nas. [g]: 25.42,	Podsumowanie: E: 1844.91 B: 61.78, T: 73.66, W: 246.87, Błonnik [g]: 28.02, Cukier [g]: 43.33, Sód [mg]: 212.59, Kwasy tł. nas. [g]: 21.83	Podsumowanie: E: 1795.86 B: 71.81, T: 62.27, W: 250.16, Błonnik [g]: 28.02, Cukier [g]: 46.6, Sód [mg]: 212.59, Kwasy tł. nas. [g]: 14.19,	Podsumowanie: E: 2040.39 B: 70.59, T: 99.3, W: 231.87, Błonnik [g]: 28, Cukier [g]: 41.86, Sód [mg]: 675.25, Kwasy tł. nas. [g]: 30.88,	Podsumowanie: E: 1559.24 B: 48.72, T: 71.94, W: 190.98, Błonnik [g]: 22.3, Cukier [g]: 35.07, Sód [mg]: 478.03, Kwasy tł. nas. [g]: 20.34	Podsumowanie: E: 1475.93 B: 49.42, T: 58.93, W: 197.5, Błonnik [g]: 22.42, Cukier [g]: 34.66, Sód [mg]: 170.07, Kwasy tł. nas. [g]: 17.46

08.04.2026, 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 – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta z ciecierzycy z burakiem – 40g rzodkiewka – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta twarogowa z pieczonym burakiem (MLE)– 40g pomidor – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta twarogowa (twaróg chudy) z pieczonym burakiem (MLE)– 40g pomidor – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 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 z ciecierzycy z burakiem – 40g rzodkiewka – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: pomarańcze – 180g	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta z ciecierzycy z burakiem – 32g rzodkiewka – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta twarogowa z pieczonym burakiem (MLE)– 32g 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 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) sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowy (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	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) szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	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) szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	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 pełnoziarnisty – 160g (JAJ, GLU) sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowy (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	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) sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowy (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: koktajl owocowy na maślanie – 160ml (MLE)	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) szpinak gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: koktajl owocowy na maślanie – 160ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowo-warzywna (MLE, SEL) – 40 g polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) ogórek konserwowy - 60g (GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowo-warzywna (MLE, SEL) – 40 g polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana na parze - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta drobiowo-warzywna (MLE, SEL) – 40 g polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana na parze - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowo-warzywna (MLE, SEL) – 40g polędwica sopocka – 40 g (GLU,SOJ,GOR) ogórek konserwowy - 60g (GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta drobiowo-warzywna (MLE, SEL) – 32 g polędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) ogórek konserwowy - 48g (GOR) sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta drobiowo-warzywna (MLE, SEL) – 32 g polędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana na parze - 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
biszkopty– 20g (GLU, JAJ)	biszkopty– 20g (GLU, JAJ)	biszkopty– 20g (GLU, JAJ)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka – 20g (GLU,SOJ, MLE), sałata-10g	biszkopty– 16g (GLU, JAJ)	biszkopty– 16g (GLU, JAJ)
Podsumowanie: E: 2307.81 B: 89.35, T: 70.11, W: 340.63, Błonnik [g]: 23.83, Cukier [g]: 76.08, Sód [mg]: 174.73, Kwasy tł. nas. [g]: 26.9,	Podsumowanie: E: 1808.7 B: 69.25, T: 66.3, W: 252.08, E: 2224.63 B: 88.36, T: 67.14, W: 327.35, Błonnik [g]: 22.02, Cukier [g]: 72.92, Sód [mg]: 206.66, Kwasy tł. nas. [g]: 26.64,	Podsumowanie: E: 2067.83 B: 98.1, T: 44.06, W: 330.33, Błonnik [g]: 22.02, Cukier [g]: 75.86, Sód [mg]: 206.66, Kwasy tł. nas. [g]: 11.19,	Podsumowanie: E: 2440.42 B: 94.8, T: 75.76, W: 358.39, Błonnik [g]: 28.75, Cukier [g]: 85.28, Sód [mg]: 181.73, Kwasy tł. nas. [g]: 29.89,	Podsumowanie: E: 1846.25 B: 71.48, T: 56.09, W: 272.5, Błonnik [g]: 19.06, Cukier [g]: 60.86, Sód [mg]: 139.78, Kwasy tł. nas. [g]: 21.52	Podsumowanie: E: 1446.96 B: 55.4, T: 53.04, W: 201.66, E: 1779.7 B: 70.69, T: 53.71, W: 261.88, Błonnik [g]: 17.62, Cukier [g]: 58.34, Sód [mg]: 165.33, Kwasy tł. nas. [g]: 21.31

09.04.2026, 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) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) połudwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) połudwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) połudwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 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) połudwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: mandarynki – 80g	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 120g (RYB, SEL) połudwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 120g (RYB, SEL) połudwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa z soczewicą i ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) naleśniki ze swojskim nadzieniem (twaróg, ziemniaki, cebula) – 200g (MLE, JAJ, GLU) sos pieczarkowy – 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty białej i marchewki – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziolowy – 20g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pierogi leniwe z twarogiem – 350g (JAJ, GLU) mus jabłkowy – 30g marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziolowy – 20g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pierogi leniwe z twarogiem (twaróg chudy) – 350g (JAJ, GLU) mus jabłkowy – 30g marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziolowy – 20g (MLE)	zupa z soczewicą i ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) naleśniki ze swojskim nadzieniem (twaróg, ziemniaki, cebula) – 200g (MLE, JAJ, GLU) sos pieczarkowy – 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty białej i marchewki – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziolowy – 20g (MLE)	zupa z soczewicą i ziemniakami - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) naleśniki ze swojskim nadzieniem (twaróg, ziemniaki, cebula) – 80g (MLE, JAJ, GLU) sos pieczarkowy – 40g (MLE, GLU) surówka z kapusty białej i marchewki – 250g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 80g (SEL) sos jogurtowo-ziolowy – 16g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pierogi leniwe z twarogiem – 80g (JAJ, GLU) mus jabłkowy – 24g marchew gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 80g (SEL) sos jogurtowo-ziolowy – 16g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek świeży – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) włoszczyzna kostka gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) włoszczyzna kostka 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 – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek świeży – 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, SEL, MLE, GOR) ogórek świeży – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) włoszczyzna kostka 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 naturalny 0% tłuszczu (MLE) – 140g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
E: 1531.04 B: 67.23, T: 59.79, W: 197.66, Błonnik [g]: 27.94, Cukier [g]: 51.4, Sód [mg]: 371, Kwasy tł. nas. [g]: 23.81,	E: 1679.8 B: 63.37, T: 58.05, W: 245.08, Błonnik [g]: 33.89, Cukier [g]: 60.5, Sód [mg]: 514.1, Kwasy tł. nas. [g]: 23.43,	E: 2281.92 B: 239.51, T: 30.01, W: 282.7, Błonnik [g]: 33.89, Cukier [g]: 98.08, Sód [mg]: 514.1, Kwasy tł. nas. [g]: 4.75,	E: 1602.84 B: 70.68, T: 63.4, W: 205.98, Błonnik [g]: 31.38, Cukier [g]: 47.36, Sód [mg]: 373.4, Kwasy tł. nas. [g]: 25.45,	E: 1224.83 B: 53.78, T: 47.83, W: 158.13, Błonnik [g]: 22.35, Cukier [g]: 41.12, Sód [mg]: 296.8, Kwasy tł. nas. [g]: 19.05	E: 1343.84 B: 50.7, T: 46.44, W: 196.06, Błonnik [g]: 27.11, Cukier [g]: 48.4, Sód [mg]: 411.28, Kwasy tł. nas. [g]: 18.74

10.04.2026, 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) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 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) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 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) jajecznica gotowana na parze – 80g (JAJ, MLE) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 80g (JAJ, MLE) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa fasolowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet rybny gotowany – 150g (RYB) sos pomidorowy – 80ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z czerwonej kapusty i jabłka (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet rybny gotowany – 150g (RYB) sos pomidorowy – 80ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet rybny gotowany – 150g (RYB) sos pomidorowy – 80ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	zupa fasolowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet rybny gotowany – 150g (RYB) sos pomidorowy – 80ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z czerwonej kapusty i jabłka (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń waniliowy na mleku – 200g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	zupa fasolowa z ziemniakami - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet rybny gotowany – 120g (RYB) sos pomidorowy – 64ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g surówka z czerwonej kapusty i jabłka (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml <u>Podwieczerek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem truskawkowym – 160g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet rybny gotowany – 150g (RYB) sos pomidorowy – 64ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 304g dynia gotowana – 200g kompot owocowy z/c – 200ml <u>Podwieczerek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło – 15g (MLE) pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE)– 60g miód – 30g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) ogórek konserwowy – 60g (GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem (MLE)– 60g miód – 30g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszasty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa (twaróg chudy) z koperkiem (MLE)– 60g miód – 30g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE)– 80g ogórek konserwowy – 60g (GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło – 12g (MLE) pasta twarogowa z rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE)– 48g miód – 24g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) ogórek konserwowy – 48g (GOR) sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem (MLE)– 48g miód – 24g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) 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 pierśią indyczą-20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g	jogurt brzoskwiinowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwiinowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 1846.25 B: 76.99, T: 54.33, W: 279.69, Błonnik [g]: 29.54, Cukier [g]: 73.68, Sód [mg]: 444.55, Kwasy tł. nas. [g]: 23.54,	Podsumowanie: E: 1821.05 B: 73.02, T: 54.07, W: 277.33, Błonnik [g]: 28.99, Cukier [g]: 77.52, Sód [mg]: 401.55, Kwasy tł. nas. [g]: 23.56,	Podsumowanie: E: 1621.85 B: 98.65, T: 21.22, W: 275.8, Błonnik [g]: 29.04, Cukier [g]: 77.59, Sód [mg]: 502.55, Kwasy tł. nas. [g]: 5.15,	Podsumowanie: E: 1782.45 B: 78.31, T: 59.28, W: 252.4, Błonnik [g]: 31.46, Cukier [g]: 38.26, Sód [mg]: 446.15, Kwasy tł. nas. [g]: 26.46,	Podsumowanie: E: 1477.0 B: 61.59, T: 43.46, W: 223.75, Błonnik [g]: 23.63, Cukier [g]: 58.94, Sód [mg]: 355.64, Kwasy tł. nas. [g]: 18.83	Podsumowanie: E: 1456.84 B: 58.42, T: 43.26, W: 221.86, Błonnik [g]: 23.19, Cukier [g]: 62.02, Sód [mg]: 321.24, Kwasy tł. nas. [g]: 18.85

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]

Kwasy tł. Nas. – nasycone kwasy tłuszczowe – [g]

Sód – [mg]