

01.05.2026, 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) 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 pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowo-wieprzowa – 100g ketchup – 20g (SEL) pomidor z koperkiem (z olejem) – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 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 0,5% tłuszczu 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) <u>II śniadanie:</u> 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 pszenny - 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 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> bananowiec – 100g (GLU,MLE,IAJ,SEL,ORZ,GOR,SOJ)	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> bananowiec – 100g (GLU,MLE,IAJ,SEL,ORZ,GOR,SOJ)	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> bananowiec – 100g (GLU,MLE,IAJ,SEL,ORZ,GOR,SOJ)	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> bananowiec – 100g (GLU,MLE,IAJ,SEL,ORZ,GOR,SOJ)	zupa wielowarzywna z kaszą manną - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) gzik ze szczypiorkiem – 800g(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> bananowiec – 80g (GLU,MLE,IAJ,SEL,ORZ,GOR,SOJ)	zupa wielowarzywna z kaszą manną - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,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> bananowiec – 80g (GLU,MLE,IAJ,SEL,ORZ,GOR,SOJ)
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) sałatka jarzynowa – 100g (IAJ, SEL, MLE, GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (IAJ, SEL, MLE, GOR) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa z białkami jaj – 100g (IAJ, SEL, MLE, GOR) 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) sałatka jarzynowa – 100g (IAJ, SEL, MLE, GOR) 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) sałatka jarzynowa – 80g (IAJ, SEL, MLE, GOR) herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 80g (IAJ, 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: 1773.48 B: 57.91, T: 71.7, W: 239.8, Błonnik [g]: 26.49, Cukier [g]: 45.13, Sód [mg]: 380.15, Kwasy tł. nas. [g]: 28.14,	E: 1851.98 B: 58.79, T: 70.41, W: 257.65, Błonnik [g]: 22.21, Cukier [g]: 62.29, Sód [mg]: 359.65, Kwasy tł. nas. [g]: 27.92,	E: 1757.48 B: 93.13, T: 42.94, W: 261.49, Błonnik [g]: 22.21, Cukier [g]: 66.07, Sód [mg]: 368.5, Kwasy tł. nas. [g]: 10.03,	E: 1841.23 B: 66.51, T: 71.08, W: 250.65, Błonnik [g]: 27.57, Cukier [g]: 42.02, Sód [mg]: 377.8, Kwasy tł. nas. [g]: 32.58,	E: 1418.78 B: 46.33, T: 57.36, W: 191.84, Błonnik [g]: 21.19, Cukier [g]: 36.10, Sód [mg]: 304.12, Kwasy tł. nas. [g]: 22.51,	E: 1481.58 B: 47.03, T: 56.33, W: 206.12, Błonnik [g]: 17.77, Cukier [g]: 49.83, Sód [mg]: 287.72, Kwasy tł. nas. [g]: 22.34,

02.05.2026, 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-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty – 40g (MLE) pomidorki koktajlowe z mixem sałat w sosie– 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidorki koktajlowe z mixem sałat w sosie– 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg chudy – 40g (MLE) pomidorki koktajlowe z mixem sałat w sosie– 70g 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-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty – 40g (MLE) pomidorki koktajlowe z mixem sałat w sosie– 70g 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) szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty – 32g (MLE) pomidorki koktajlowe z mixem sałat w sosie– 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pomidorki koktajlowe z mixem sałat w sosie– 56g 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 rosół z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 200g ryż biały gotowany – 160g (GLU) sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) marchew z groszkiem gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : jabłko – 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 200g ryż biały gotowany – 160g (GLU) sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 200g ryż biały gotowany – 160g (GLU) sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 200g ryż brązowy gotowany – 160g (GLU) sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) marchew z groszkiem gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : jabłko – 180g	zupa rosół z makaronem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 160g ryż biały gotowany – 128g (GLU) sos potrawkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) marchew z groszkiem gotowana na parze – 120g <u>kompot owocowy z/c - 200ml</u> <u>Podwieczerek</u> : jabłko – 144g	zupa rosół z makaronem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 160g ryż biały gotowany – 128g (GLU) sos potrawkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) marchew gotowana na parze – 120g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek</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) papryka – 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) pomidor w sosie ziołowym - 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) pomidor 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 pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor 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 pierśią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor w sosie ziołowym - 60g papryka – 60g 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) pomidor w sosie ziołowym - 60g 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: 1957.78 B: 87.71, T: 81.18, W: 234.34, Błonnik [g]: 27.8, Cukier [g]: 53.64, Sód [mg]: 419.55, Kwasy tł. nas. [g]: 34.11,	Podsumowanie: E: 1781.68 B: 72.98, T: 69.33, W: 226.94, Błonnik [g]: 21.36, Cukier [g]: 53.71, Sód [mg]: 417.55, Kwasy tł. nas. [g]: 27,	Podsumowanie: E: 1623.98 B: 93.06, T: 43.17, W: 226.44, Błonnik [g]: 21.36, Cukier [g]: 53.09, Sód [mg]: 337.55, Kwasy tł. nas. [g]: 9.5	Podsumowanie: E: 2102.23 B: 99.51, T: 86.06, W: 248.69, Błonnik [g]: 28.88, Cukier [g]: 53.83, Sód [mg]: 500.7, Kwasy tł. nas. [g]: 39.16,	Podsumowanie: E: 1566.22 B: 70.17, T: 64.94, W: 187.47, Błonnik [g]: 22.24, Cukier [g]: 42.91, Sód [mg]: 335.64, Kwasy tł. nas. [g]: 27.29,	Podsumowanie: E: 1425.34 B: 58.38, T: 55.46, W: 181.55, Błonnik [g]: 17.09, Cukier [g]: 42.97, Sód [mg]: 334.04, Kwasy tł. nas. [g]: 21.60,

03.05.2026, 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) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) 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) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 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) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) 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 – 48 g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 60g 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,SO₂) mięso z łopatki gotowane – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kiwi – 80g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso z łopatki gotowane – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso z łopatki gotowane – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso z łopatki gotowane – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kiwi – 80g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso z łopatki gotowane – 80g sos własny – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: kiwi – 80g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso z łopatki gotowane – 80g sos własny – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: banan – 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło – 15g (MLE) twaróg półtłusty – 30g (MLE) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek świeży – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 30g (MLE) szynka z indyka – 40g (GLU,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) twaróg chudy – 30g (MLE) szynka z indyka – 40g (GLU,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) twaróg półtłusty – 30g (MLE) szynka z indyka – 40g (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 – 15g (MLE) twaróg półtłusty – 30g (MLE) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek świeży – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 30g (MLE) szynka z indyka – 40g (GLU,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 brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	Skyr owocowy 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka– 20g (GLU,SOJ, MLE), sałata-20g	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)
Podsumowanie: E: 2065.95 B: 82.04, T: 71.21, W: 273.1, Błonnik [g]: 48.19, Cukier [g]: 48.5, Sód [mg]: 157.85, Kwasy tł. nas. [g]: 27.59,	Podsumowanie: E: 2187.15 B: 82.28, T: 75.15, W: 290.78, Błonnik [g]: 44.59, Cukier [g]: 63.66, Sód [mg]: 155.85, Kwasy tł. nas. [g]: 27.83,	Podsumowanie: E: 1957.75 B: 98.56, T: 47.97, W: 278.36, Błonnik [g]: 44.59, Cukier [g]: 52.92, Sód [mg]: 155.85, Kwasy tł. nas. [g]: 10.02,	Podsumowanie: E: 2143.4 B: 91.54, T: 71.09, W: 284.35, Błonnik [g]: 49.27, Cukier [g]: 45.79, Sód [mg]: 159, Kwasy tł. nas. [g]: 32.27,,	Podsumowanie: E: 1652.76 B: 65.63, T: 56.97, W: 218.48, Błonnik [g]: 38.55, Cukier [g]: 38.80, Sód [mg]: 126.28, Kwasy tł. nas. [g]: 22.07,	Podsumowanie: E: 1749.72 B: 65.82, T: 60.12, W: 232.62, Błonnik [g]: 35.67, Cukier [g]: 50.93, Sód [mg]: 124.68, Kwasy tł. nas. [g]: 22.26,

04.05.2026, PONIEDZIAŁEK

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) ogórek konserwowy - 60g (GOR) sałata – 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) 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 rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana 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) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) ogórek konserwowy - 60g (GOR) 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) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 32g (RYB, MLE) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) ogórek konserwowy - 48g (GOR) sałata – 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) 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 krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) mięso mielone z łopatką gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU, SOJ, MLE, SEK, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) makaron świderki – 160g (JAJ, GLU) brokuł gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) mięso mielone z łopatką 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 <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) mięso mielone z łopatką 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 <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) mięso mielone z łopatką gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU, SOJ, MLE, SEK, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) makaron świderki – 160g (JAJ, GLU) brokuł gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) mięso mielone z łopatką gotowane – 80g sos pomidorowy – 64g (GLU, SOJ, MLE, SEK, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) makaron świderki – 128g (JAJ, GLU) brokuł gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c – 200ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 160ml (MLE)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) mięso mielone z łopatką gotowane – 80g sos pomidorowy – 64g (GLU, SOJ, MLE, SEK, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) makaron świderki – 128g (JAJ, GLU) szpinak gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c – 200ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 160ml (MLE)
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) marchew mini w sosie ziołowym – 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) marchew mini w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE) połędwica 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) szynka z pierśią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) 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 pierśią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini w sosie ziołowym – 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) 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
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:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
E: 2227.74 B: 82.87, T: 80.18, W: 303.85, Błonnik [g]: 22.26, Cukier [g]: 58.74, Sód [mg]: 213.76, Kwasy tł. nas. [g]: 26.66,	E: 2243.24 B: 84.35, T: 79.47, W: 304.37, Błonnik [g]: 19.65, Cukier [g]: 57.39, Sód [mg]: 270.56, Kwasy tł. nas. [g]: 26.48,	E: 2052.74 B: 88.03, T: 56.23, W: 305.39, Błonnik [g]: 19.65, Cukier [g]: 58.37, Sód [mg]: 270.56, Kwasy tł. nas. [g]: 10.94,	E: 2235.79 B: 90.09, T: 67.42, W: 330.14, Błonnik [g]: 26.76, Cukier [g]: 66.39, Sód [mg]: 220.31, Kwasy tł. nas. [g]: 28.63,	E: 1782.19 B: 66.30, T: 64.14, W: 243.08, Błonnik [g]: 17.81, Cukier [g]: 46.99, Sód [mg]: 171.01, Kwasy tł. nas. [g]: 21.33,	E: 1794.59 B: 67.48, T: 63.58, W: 243.50, Błonnik [g]: 15.72, Cukier [g]: 45.91, Sód [mg]: 216.45, Kwasy tł. nas. [g]: 21.18,

05.05.2026, 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) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) połudwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) (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 0,5% tłuszczu 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: kefir - 200ml (MLE)	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) 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 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) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g 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) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g 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) 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 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) 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 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) steiki drobiowe z warzywami – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g marchew gotowana na parze – 250g <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 – 20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) serek śniadaniowy – 80g (MLE) pomidor z natką pietruszki (z olejem) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) serek śniadaniowy – 80g (MLE) pomidor z natką pietruszki (z olejem) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z indyka – 20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) serek śniadaniowy – 80g (MLE) pomidor z natką pietruszki – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) serek śniadaniowy – 80g (MLE) pomidor z natką pietruszki (z olejem) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 16g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) serek śniadaniowy – 48g (MLE) pomidor z natką pietruszki (z olejem) – 60g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 16g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) serek śniadaniowy – 48g (MLE) pomidor z natką pietruszki (z olejem) – 60g 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: 1744.25 B: 87.68, T: 72.57, W: 201.95, Błonnik [g]: 28.26, Cukier [g]: 54.65, Sód [mg]: 383.3, Kwasy tł. nas. [g]: 35.1,	E: 1731.45 B: 81.54, T: 80.93, W: 181.4, Błonnik [g]: 22.84, Cukier [g]: 53.58, Sód [mg]: 369.4, Kwasy tł. nas. [g]: 35.56,	E: 1630.75 B: 105.06, T: 58.55, W: 184.15, Błonnik [g]: 24.55, Cukier [g]: 48.33, Sód [mg]: 403.9, Kwasy tł. nas. [g]: 19.51,	E: 1888.7 B: 99.48, T: 77.45, W: 216.3, Błonnik [g]: 29.34, Cukier [g]: 54.84, Sód [mg]: 464.45, Kwasy tł. nas. [g]: 40.16,	E: 1395.40 B: 70.14, T: 58.06, W: 161.56, Błonnik [g]: 22.61, Cukier [g]: 43.72, Sód [mg]: 306.64, Kwasy tł. nas. [g]: 28.08,	E: 1385.16 B: 65.23, T: 64.74, W: 145.12, Błonnik [g]: 18.27, Cukier [g]: 42.86, Sód [mg]: 295.52, Kwasy tł. nas. [g]: 28.45,

06.05.2026, 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) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) Pomidor w sosie ziołowym– 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) Pomidor w sosie ziołowym– 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) Pomidor w sosie ziołowym– 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) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) Pomidor 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) pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE) szynka z pierśią indyczą – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) Pomidor w sosie ziołowym– 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE) szynka z pierśią indyczą – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) Pomidor w sosie ziołowym– 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 grysikowa - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,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 Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa grysikowa - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,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 Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa grysikowa - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,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 Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego 0% tłuszczu – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa grysikowa - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,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 Podwieczorek: jabłko – 180g	zupa grysikowa - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,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 Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa grysikowa - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,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 Podwieczorek: 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) polędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) papryka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) marchew mini– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) marchew mini– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) papryka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) papryka – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) papryka – 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)	Mleko 0% tłuszczu 200 ml (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka -20g (GLU,SOJ,GOR) (GLU,SOJ,GOR),pomidor-20g	kefir - 200ml (MLE)	kefir - 200ml (MLE)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
E: 2237.73 B: 112.84, T: 88.58, W: 268.48, Błonnik [g]: 30.48, Cukier [g]: 65.23, Sód [mg]: 556.86, Kwasy tł. nas. [g]: 33.09,	E: 2228.38 B: 121.37, T: 82.52, W: 266.41, Błonnik [g]: 25.74, Cukier [g]: 56.19, Sód [mg]: 635.66, Kwasy tł. nas. [g]: 31.11	E: 1970.08 B: 125.16, T: 50.93, W: 269.34, Błonnik [g]: 25.74, Cukier [g]: 58.75, Sód [mg]: 660.86, Kwasy tł. nas. [g]: 11.63,	E: 2265.33 B: 121.89, T: 83.21, W: 279.53, Błonnik [g]: 31.56, Cukier [g]: 62.32, Sód [mg]: 556.26, Kwasy tł. nas. [g]: 37.27	E: 1790.18 B: 90.27, T: 70.86, W: 214.78, Błonnik [g]: 24.38, Cukier [g]: 52.18, Sód [mg]: 445.49, Kwasy tł. nas. [g]: 26.47,	E: 1782.70 B: 97.10, T: 66.02, W: 213.13, Błonnik [g]: 20.59, Cukier [g]: 44.95, Sód [mg]: 508.53, Kwasy tł. nas. [g]: 24.89

07.05.2026, 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) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) cukinia gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 50g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) cukinia gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa (twaróg chudy) z natką pietruszki– 50g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) cukinia gotowana 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) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 50g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, 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), polędwica soppoka -20g , pomidor-20g	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) cukinia gotowana na parze – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, 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) dynia gotowana – 250g surówka z czerwonej kapusty i jabłka (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż biały na mleku z mussem 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) dynia gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż biały na mleku z mussem 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) dynia gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż biały na mleku 0% tłuszczu z mussem 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 chrzanowy – 80ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU, ORZ, SO ₂ , ŁUB) surówka z czerwonej kapusty i jabłka (z olejem) – 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 chrzanowy – 80ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) kasza jęczmienna gotowana - 128g (GLU, ORZ, SO ₂ , ŁUB) surówka z czerwonej kapusty i jabłka (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: ryż biały na mleku z mussem 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) dynia gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: ryż biały na mleku z mussem 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 pszenny - 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 pszenny - 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 pszenny - 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
jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	Skyr naturalny 0% tłuszczu (MLE) – 140g	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata-10g	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
E: 2093.2 B: 80.28, T: 67.13, W: 290.85, Błonnik [g]: 48.42, Cukier [g]: 55.17, Sód [mg]: 127.3, Kwasy tł. nas. [g]: 26.35,	E: 2104.55 B: 80.31, T: 66.24, W: 293.66, Błonnik [g]: 48.07, Cukier [g]: 51.61, Sód [mg]: 192.65, Kwasy tł. nas. [g]: 26.18,	E: 1905.6 B: 99.12, T: 39.58, W: 285.13, Błonnik [g]: 48.07, Cukier [g]: 44.84, Sód [mg]: 232.55, Kwasy tł. nas. [g]: 8.69,	E: 2253.25 B: 91.72, T: 70.97, W: 313.5, Błonnik [g]: 51.42, Cukier [g]: 48.1, Sód [mg]: 130.45, Kwasy tł. nas. [g]: 32.48,	E: 1674.56 B: 64.22, T: 53.70, W: 232.68, Błonnik [g]: 38.74, Cukier [g]: 44.14, Sód [mg]: 101.84, Kwasy tł. nas. [g]: 21.08,	E: 1683.64 B: 64.25, T: 52.99, W: 234.93, Błonnik [g]: 38.46, Cukier [g]: 41.29, Sód [mg]: 154.12, Kwasy tł. nas.: 20.87

08.05.2026, 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) ser żółty – 40g (MLE) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika w sosie ziołowym– 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ)) sałatka z pomidorem, twarogiem, mixem sałat w sosie ziołowym– 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszasty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) Pasta z białek jaj – 50g jaj) sałatka z pomidorem, twarogiem chudym, mixem sałat w sosie ziołowym– 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika w sosie ziołowym– 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jabłko -180g	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika w sosie ziołowym– 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ)) sałatka z pomidorem, twarogiem, mixem sałat w sosie ziołowym– 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet rybny (miruna) pieczony – 150g (RYB JAJ, GLU) sos cytrynowy– 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem)– 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kasza manna na mleku z sokiem owocowym – 200g (MLE, GLU,SO ₂ ,ORZ,SEL,ŁUB)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet rybny (miruna) gotowany – 150g (RYB JAJ, GLU) sos cytrynowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew kostka gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kasza manna na mleku z sokiem owocowym – 200g (MLE, GLU,SO ₂ ,ORZ,SEL,ŁUB)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet rybny (miruna) gotowany – 150g (RYB JAJ, GLU) sos cytrynowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew kostka gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kasza manna na mleku 0% tłuszczu z sokiem owocowym – 200g (MLE, GLU,SO ₂ ,ORZ,SEL,ŁUB)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet rybny (miruna) pieczony – 150g (RYB JAJ, GLU) sos cytrynowy– 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem)– 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kefir – 200g (MLE)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet rybny (miruna) pieczony – 120g (RYB JAJ, GLU) sos cytrynowy– 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem)– 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: kasza manna na mleku z sokiem owocowym – 160g (MLE, GLU,SO ₂ ,ORZ,SEL,ŁUB)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet rybny (miruna) gotowany – 120g (RYB JAJ, GLU) sos cytrynowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g marchew kostka gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: kasza manna na mleku z sokiem owocowym – 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) dżem brzoskwiniowy – 30g twaróg półtłusty – 80g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g twaróg półtłusty – 80 (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszasty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g twaróg chudy – 80 g(MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 80g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g twaróg półtłusty – 64g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło – 12g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g twaróg półtłusty – 64g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor-20g	wafle ryżowe – 16g	wafle ryżowe – 16g
Podsumowanie: E: 1928.2 B: 71.54, T: 68.46, W: 272.7, Błonnik [g]: 29.06, Cukier [g]: 49.54, Sód [mg]: 301.4, Kwasy tł. nas. [g]: 28.08,	Podsumowanie: E: 1790.2 B: 61.52, T: 57.08, W: 270.46, Błonnik [g]: 25.52, Cukier [g]: 48.05, Sód [mg]: 480.9, Kwasy tł. nas. [g]: 20.8,	Podsumowanie: E: 1696.1 B: 89.3, T: 29.83, W: 280.37, Błonnik [g]: 25.52, Cukier [g]: 57.87, Sód [mg]: 510.4, Kwasy tł. nas. [g]: 4.18,	Podsumowanie: E: 2031.65 B: 77.86, T: 66.06, W: 300.43, Błonnik [g]: 33.74, Cukier [g]: 58.99, Sód [mg]: 306.15, Kwasy tł. nas. [g]: 30.83,	Podsumowanie: E: 1542.56 B: 57.23, T: 54.77, W: 218.16, Błonnik [g]: 23.25, Cukier [g]: 39.63, Sód [mg]: 241.12, Kwasy tł. nas. [g]: 22.46,	Podsumowanie: E: 1432.16 B: 49.22, T: 45.66, W: 216.37, Błonnik [g]: 20.42, Cukier [g]: 38.44, Sód [mg]: 384.72, Kwasy tł. nas. [g]: 16.64,

09.05.2026, 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 na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana 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) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir -200g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 160g (GLU) fasolka szparagowa gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 160g (GLU) cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> j banan – 120g	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 160g (GLU) cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż brązowy - 160g (GLU) fasolka szparagowa gotowana na parze – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 160g sos bazyliowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 160g (GLU) fasolka szparagowa gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 160g sos bazyliowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 160g (GLU) cukinia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta z grochu– 40g burak gotowany na parze w sosie ziołowym– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) Pasta twarogowa z koperkiem – 40g (MLE) burak gotowany 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 – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) Pasta twarogowa (chudy) z koperkiem – 40g (MLE) burak gotowany 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 – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta z grochu– 40g burak gotowany na parze 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 – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta z grochu– 40g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) burak gotowany na parze w sosie ziołowym– 60g 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), polędwica sopocka -20g (GLU,SOJ,GOR) pomidor-20g	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)
Podsumowanie: E: 1975.45 B: 86.62, T: 76.48, W: 251.53, Błonnik [g]: 30.46, Cukier [g]: 51.69, Sód [mg]: 329.8, Kwasy tł. nas. [g]: 27.87,	Podsumowanie: E: 1846.65 B: 74.28, T: 74.75, W: 226.53, Błonnik [g]: 15.81, Cukier [g]: 61.65, Sód [mg]: 308.9, Kwasy tł. nas. [g]: 27.56,	Podsumowanie: E: 1684.95 B: 88.96, T: 50.09, W: 226.83, Błonnik [g]: 15.81, Cukier [g]: 61.91, Sód [mg]: 308.9, Kwasy tł. nas. [g]: 11.06,	Podsumowanie: E: 2074.9 B: 98.42, T: 76.36, W: 265.88, Błonnik [g]: 31.54, Cukier [g]: 51.88, Sód [mg]: 410.95, Kwasy tł. nas. [g]: 32.55,	Podsumowanie: E: 1580.36 B: 69.30, T: 61.18, W: 201.22, Błonnik [g]: 24.37, Cukier [g]: 41.35, Sód [mg]: 263.84, Kwasy tł. nas. [g]: 22.30,	Podsumowanie: E: 1477.32 B: 59.42, T: 59.80, W: 181.22, Błonnik [g]: 12.65, Cukier [g]: 49.32, Sód [mg]: 247.12, Kwasy tł. nas. [g]: 22.05,

10.05.2026, 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 pierśią indyczą – 60 (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60 (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60 (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) 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 pierśią indyczą – 60 (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 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 pierśią indyczą – 60 (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60 (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pietruszkowa z ziemniakami– 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz drobiowy w sosie własnym – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami– 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz drobiowy w sosie własnym – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami– 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz drobiowy w sosie własnym – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami– 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz drobiowy w sosie własnym – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami– 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz drobiowy w sosie własnym – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 128g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 250g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami– 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz drobiowy w sosie własnym – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 128g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g
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 pszenny - 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 pszenny - 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 pszenny - 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
Kefir – 200g (MLE)	Kefir – 200g (MLE)	Skyr naturalny 0% tłuszczu (MLE) – 140g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata-10g	Kefir – 160g (MLE)	Kefir – 160g (MLE)
Podsumowanie: E: 1881.55 B: 78.45, T: 51.05, W: 277.09, Błonnik [g]: 49.27, Cukier [g]: 53.42, Sód [mg]: 251.85, Kwasy tł. nas. [g]: 22.76,	Podsumowanie: E: 1889.45 B: 82.47, T: 49.82, W: 274.27, Błonnik [g]: 48.68, Cukier [g]: 49.27, Sód [mg]: 312.65, Kwasy tł. nas. [g]: 22.43,	Podsumowanie: E: 1718.95 B: 101.35, T: 22.58, W: 273.89, Błonnik [g]: 48.68, Cukier [g]: 49.45, Sód [mg]: 236.65, Kwasy tł. nas. [g]: 4.51,	Podsumowanie: E: 1981 B: 90.25, T: 50.93, W: 291.44, Błonnik [g]: 50.35, Cukier [g]: 53.61, Sód [mg]: 333, Kwasy tł. nas. [g]: 27.44,	Podsumowanie: E: 1505.24 B: 62.76, T: 40.84, W: 221.67, Błonnik [g]: 39.42, Cukier [g]: 42.74, Sód [mg]: 201.48, Kwasy tł. nas. [g]: 18.21,	Podsumowanie: E: 1511.56 B: 65.98, T: 39.86, W: 219.42, Błonnik [g]: 38.94, Cukier [g]: 39.42, Sód [mg]: 250.12, Kwasy tł. nas. [g]: 17.94,

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,

SO2 - 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]