

11.04.2026, 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) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) 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) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor 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) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor w sosie ziołowym – 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) połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) pomidor w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) 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 pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g fasolka szparagowa gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko – 180g	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze– 180g	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze– 180g	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g fasolka szparagowa gotowana na parze – 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: jabłko – 180g	zupa pomidorowa z ryżem 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) ziemniaki z wody – 304g fasolka szparagowa gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: jabłko – 144g	zupa pomidorowa z ryżem 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) ziemniaki z wody – 304g cukinia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze– 144g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg chudy – 40g (MLE) marchew mini 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 piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 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)	Mleko 0,5%– 200 ml (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), połudwica sopocka -20g (GLU,SOJ,GOR) pomidor-20g	kefir -160g (MLE)	kefir -160g (MLE)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
E: 1963.15 B: 83.25, T: 78.36, W: 243.88, Błonnik [g]: 31.73, Cukier [g]: 51.02, Sód [mg]: 393, Kwasy tł. nas. [g]: 28.6,	E: 1937.35 B: 80.65, T: 77.56, W: 244.03, Błonnik [g]: 25.87, Cukier [g]: 53.64, Sód [mg]: 400.5, Kwasy tł. nas. [g]: 28.37,	E: 1765.25 B: 91.99, T: 51.5, W: 247.93, Błonnik [g]: 25.87, Cukier [g]: 58.7, Sód [mg]: 324.5, Kwasy tł. nas. [g]: 11.15,	E: 2043.15 B: 89.08, T: 80.21, W: 254.96, Błonnik [g]: 33.69, Cukier [g]: 51.22, Sód [mg]: 393.8, Kwasy tł. nas. [g]: 29.07,	E: 1570.52 B: 66.6, T: 62.69, W: 195.1, Błonnik [g]: 25.38, Cukier [g]: 40.82, Sód [mg]: 314.4, Kwasy tł. nas. [g]: 22.88,	E: 1549.88 B: 64.52, T: 62.05, W: 195.22, Błonnik [g]: 20.70, Cukier [g]: 42.91, Sód [mg]: 320.34, Kwasy tł. nas. [g]: 22.7,

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 z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor– 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) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor– 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) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, 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) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 50g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor– 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 twarogowa ze szczypiorkiem – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor– 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) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor– 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g	zupa marchewkowa z ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa marchewkowa z ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż brązowy - 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g	zupa kalafiorowa z ziemniakami - 280g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy gotowany - 120g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 128g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka –104g	zupa marchewkowa z ziemniakami - 280g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy gotowany - 120g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64 (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 128g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 96g
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) rzdokiew 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) burak gotowany na parze – 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) burak gotowany na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) rzdokiew 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) rzdokiew 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) burak gotowany na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt skyr 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)) sałata-10g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 2003.15 B: 78.34, T: 57.9, W: 308.29, Błonnik [g]: 27.07, Cukier [g]: 48.63, Sód [mg]: 200.85, Kwasy tł. nas. [g]: 22.26,	Podsumowanie: E: 2060.55 B: 77.89, T: 57.54, W: 323.95, Błonnik [g]: 27.57, Cukier [g]: 62.2, Sód [mg]: 273.35, Kwasy tł. nas. [g]: 22.25,	Podsumowanie: E: 1925.95 B: 105.23, T: 32, W: 320.47, Błonnik [g]: 27.57, Cukier [g]: 58.68, Sód [mg]: 273.35, Kwasy tł. nas. [g]: 5.22,	Podsumowanie: E: 2065.15 B: 85.27, T: 60.25, W: 312.67, Błonnik [g]: 29.03, Cukier [g]: 42.13, Sód [mg]: 201.65, Kwasy tł. nas. [g]: 23.13,	Podsumowanie: E: 1602,52 B: 62,67, T: 46,32, W: 246,63, Błonnik [g]: 21,66, Cukier [g]: 38,90, Sód [mg]: 160,68, Kwasy tł. nas. [g]: 17,81,	Podsumowanie: E: 1648,44 B: 62,31, T: 46,03, W: 259,16, Błonnik [g]: 22,06, Cukier [g]: 49,76, Sód [mg]: 218,68, Kwasy tł. nas. [g]: 17,80,

13.04.2026, 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) serek śniadaniowy – 80g (MLE) polędwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR) papryka – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) polędwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR) marchew mini gotowana na parze – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszasty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) polędwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR) marchew mini 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) serek śniadaniowy – 80g (MLE) polędwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR) papryka – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: pomarańcza – 150g	chleb pszenno-żytni -48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) serek śniadaniowy – 64g (MLE) polędwica sopocka – 16g (GLU,SOJ,GOR) papryka – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) serek śniadaniowy – 64g (MLE) polędwica sopocka – 16g (GLU,SOJ,GOR) marchew mini gotowana na parze – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g mizeria z ogórkiem świeżym – 250g (MLE) kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 100g sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 100g sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g mizeria z ogórkiem świeżym – 250g (MLE) kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 80g sos chrzanowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g mizeria z ogórkiem świeżym – 200g (MLE) kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: koktajl owocowy na maślanie – 160ml (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 80g sos koperkowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 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) szynka z pierśią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszasty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia 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 pierśią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana 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 pierśią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 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 (MLE) – 140g	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata-10g	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 2131.65 B: 92.57, T: 81.41, W: 267.98, Błonnik [g]: 23.62, Cukier [g]: 85.34, Sód [mg]: 193.05, Kwasy tł. nas. [g]: 39.8,	Podsumowanie: E: 2068.85 B: 81.5, T: 73.48, W: 284.27, Błonnik [g]: 29.69, Cukier [g]: 92.69, Sód [mg]: 281.65, Kwasy tł. nas. [g]: 36.19,	Podsumowanie: E: 1811.75 B: 93.5, T: 45.19, W: 271.78, Błonnik [g]: 29.69, Cukier [g]: 81.74, Sód [mg]: 350.65, Kwasy tł. nas. [g]: 17.65,	Podsumowanie: E: 2133.15 B: 91.55, T: 79.56, W: 276.01, Błonnik [g]: 28.43, Cukier [g]: 80.59, Sód [mg]: 198.35, Kwasy tł. nas. [g]: 38,	Podsumowanie: E: 1705,32 B: 74,06, T: 65,13, W: 214,38, Błonnik [g]: 18,9, Cukier [g]: 68,27, Sód [mg]: 154,44, Kwasy tł. nas. [g]: 31,84,	Podsumowanie: E: 1655,08 B: 65,2, T: 58,78, W: 227,42, Błonnik [g]: 23,75 Cukier [g]: 74,15, Sód [mg]: 225,32, Kwasy tł. nas. [g]: 28,95,

14.04.2026, 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) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidorki koktajlowe – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidorki koktajlowe – 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 jajeczna z białek jaj z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidorki koktajlowe – 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 jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidorki koktajlowe – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir - 200ml (MLE)	chleb pszenno-żytni – 48 g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidorki koktajlowe – 48g mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidorki koktajlowe – 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 z soczewicą i ziemniakami – 350 ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) mięso mielone z łopatkami gotowane – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kopytka gotowane – 200g (GLU,JAJ) surówka z kiszzonej kapusty (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) mięso mielone z łopatkami gotowane – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kopytka gotowane – 200g (GLU,JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) mięso mielone z łopatkami gotowane – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kopytka gotowane – 200g (GLU,JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa z soczewicą i ziemniakami – 350 ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) mięso mielone z łopatkami gotowane – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kopytka gotowane – 200g (GLU,JAJ) surówka z kiszzonej kapusty (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa z soczewicą i ziemniakami – 280 ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) mięso mielone z łopatkami gotowane – 80g sos własny – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kopytka gotowane – 160g (GLU,JAJ) surówka z kiszzonej kapusty (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 80g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa ziemniaczana - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) mięso mielone z łopatkami gotowane – 80g sos własny – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kopytka gotowane – 160g (GLU,JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 80g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło – 15g (MLE) pasta twarogowa z rzodkiewką– 60g (MLE) szynka z piersią indyczą – 20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek świeży – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem– 60g (MLE) szynka z piersią indyczą – 20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z natką pietruszki – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa (twaróg chudy) z koperkiem– 60g (MLE) szynka z piersią indyczą – 20g (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) pasta twarogowa z rzodkiewką– 60g (MLE) szynka z piersią indyczą – 20g (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) pasta twarogowa z rzodkiewką– 48g (MLE) szynka z piersią indyczą – 16g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek świeży – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenno-żytni - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem– 48g (MLE) szynka z piersią indyczą – 16g (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 naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 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 naturalny – 80g (MLE)	jogurt naturalny – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 1840.91 B: 73.99, T: 68.78, W: 252.55, Błonnik [g]: 26.9, Cukier [g]: 33.71, Sód [mg]: 221.58, Kwasy tł. nas. [g]: 26.97,	Podsumowanie: E: 1807.11 B: 70.07, T: 68.07, W: 242.17, Błonnik [g]: 23.48, Cukier [g]: 32.48, Sód [mg]: 216.68, Kwasy tł. nas. [g]: 26.91,	Podsumowanie: E: 1617.88 B: 85.54, T: 39.17, W: 244.53, Błonnik [g]: 23.48, Cukier [g]: 34.48, Sód [mg]: 235.66, Kwasy tł. nas. [g]: 8.56,	Podsumowanie: E: 1956.91 B: 82.72, T: 71.63, W: 267.73, Błonnik [g]: 28.86, Cukier [g]: 36.81, Sód [mg]: 298.38, Kwasy tł. nas. [g]: 27.82,	Podsumowanie: E: 1472,73 B: 59,16, T: 55,02, W: 202,04, Błonnik [g]: 21,52 Cukier [g]: 26,97, Sód [mg]: 177,26, Kwasy tł. nas. [g]: 21,58,	Podsumowanie: E: 1445,69 B: 56,06, T: 54,46, W: 193,74, Błonnik [g]: 18,78 Cukier [g]: 25,98, Sód [mg]: 173,34 Kwasy tł. nas. [g]: 21,53

15.04.2026, 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) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) 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) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) sałatka z pomidorem, twarogiem, mixem sałat w sosie ziołowym– 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) sałatka z pomidorem, twarogiem, mixem sałat w sosie ziołowym– 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) 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) połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) 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) połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) 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 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) pasta drobiowa z warzywami – 40g (MLE, SEL) twaróg półtłusty – 40g (MLE) ogórek konserwowy (GOR) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z warzywami – 40g (MLE, SEL) twaróg półtłusty – 40g (MLE) cukinia gotowana - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta drobiowa z warzywami – 40g (MLE, SEL) twaróg półtłusty – 40g (MLE) cukinia gotowana - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z warzywami – 40g (MLE, SEL) twaróg półtłusty – 40g (MLE) ogórek konserwowy (GOR) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta drobiowa z warzywami – 32g (MLE, SEL) twaróg półtłusty – 32g (MLE) ogórek konserwowy (GOR) – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło – 12g (MLE) pasta drobiowa z warzywami – 32g (MLE, SEL) twaróg półtłusty – 32g (MLE) cukinia gotowana – 48g 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	Skyr owocowy 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor-20g	wafle ryżowe – 16g	wafle ryżowe – 16g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
E: 1980.72 B: 77.5, T: 73, W: 268.73, Błonnik [g]: 28.2, Cukier [g]: 38.92, Sód [mg]: 329.84, Kwasy tł. nas. [g]: 24.13,	E: 1883.12 B: 70.52, T: 64.76, W: 271.65, Błonnik [g]: 30.04, Cukier [g]: 41.06, Sód [mg]: 457.64, Kwasy tł. nas. [g]: 21.37,	E: 1816.01 B: 105.1, T: 41.56, W: 272.55, Błonnik [g]: 29.64, Cukier [g]: 56.67, Sód [mg]: 457.64, Kwasy tł. nas. [g]: 6.04,	E: 2076.52 B: 82.55, T: 74.93, W: 286.19, Błonnik [g]: 33.36, Cukier [g]: 56.2, Sód [mg]: 334.24, Kwasy tł. nas. [g]: 24.51,	E: 1584,58 B: 62, T: 58,4, W: 214,98, Błonnik [g]: 22,56, Cukier [g]: 31,14, Sód [mg]: 263,87 Kwasy tł. nas. [g]: 19,30,	E: 1506,5 B: 56,42, T: 51,81 W: 217,32, Błonnik [g]: 24,03, Cukier [g]: 32,85, Sód [mg]: 366,11 Kwasy tł. nas. [g]: 17,10,

16.04.2026, 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) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (JAJ, SEL, MLE, GOR) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (JAJ, SEL, MLE, GOR) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa z białkami jaj – 100g (JAJ, SEL, MLE, GOR) 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 piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (JAJ, SEL, MLE, GOR) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <small>II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka -20g, pomidor-20g</small>	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 80g (JAJ, SEL, MLE, GOR) sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 80g (JAJ, SEL, MLE, 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 cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) fasolka po bretońsku – 250g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel truskawkowy – 150g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy – 150g (JAJ,GLU) sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel truskawkowy – 150g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy – 150g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel truskawkowy – 150g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) fasolka po bretońsku – 250g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 200g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko-180g	zupa cukiniowa z makaronem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) fasolka po bretońsku – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel truskawkowy – 120g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa cukiniowa z makaronem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy – 120g (JAJ,GLU) sos pomidorowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 304g szpinak gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel truskawkowy – 120g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR) pasta twarogowa z ogórkiem świeżym– 60g (MLE) burak gotowany na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR) pasta twarogowa z natką pietruszki– 60g (MLE) burak gotowany na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) polędwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR) pasta twarogowa z natką pietruszki– 60g (MLE) burak gotowany na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR) pasta twarogowa z ogórkiem świeżym– 60g (MLE) burak gotowany na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica sopocka – 16g (GLU,SOJ,GOR) pasta twarogowa z ogórkiem świeżym– 48g (MLE) burak gotowany na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenno-żytni - 72g (GLU) masło - 12 (MLE) polędwica sopocka – 16g (GLU,SOJ,GOR) pasta twarogowa z natką pietruszki– 48g (MLE) burak gotowany na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt 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) (GLU,SOJ,GOR),pomidor-20g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy –80g (MLE)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
E: 2020.64 B: 67.52, T: 79.2, W: 276.73, Błonnik [g]: 27.96, Cukier [g]: 64.45, Sód [mg]: 278.91, Kwasy tł. nas. [g]: 27.33,	E: 1958.83 B: 77.87, T: 78, W: 242.51, Błonnik [g]: 25.1, Cukier [g]: 47.61, Sód [mg]: 385.43, Kwasy tł. nas. [g]: 27.56,	E: 1803.65 B: 94.8, T: 52.47, W: 244.14, Błonnik [g]: 25.1, Cukier [g]: 49.19, Sód [mg]: 390.74, Kwasy tł. nas. [g]: 10.82,	E: 2192.84 B: 76.5, T: 80.82, W: 311.07, Błonnik [g]: 35.12, Cukier [g]: 70.43, Sód [mg]: 284.11, Kwasy tł. nas. [g]: 26.74,	E: 1616,51 B: 54,02, T: 63,36, W: 221,38, Błonnik [g]: 22,37 Cukier [g]: 51,56, Sód [mg]: 223,13, Kwasy tł. nas. [g]: 21,86,	E: 1567,06 B: 62,30, T:62,4, W: 194,01, Błonnik [g]: 20,08, Cukier [g]: 38,09 Sód [mg]: 308,34, Kwasy tł. nas. [g]: 22,05,

17.04.2026, 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) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g rukola – 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) cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 120g (RYB, SEL) cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 48g rukola – 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) cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g brokuł gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet jajeczny – 100g (JAJ GLU) sos koperkowy – 80ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek chudy z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g brokuł gotowany na parze – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 100g (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) jajko gotowane – 80g (JAJ) sos musztardowy – 64ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g brokuł gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 80g (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) jajko gotowane – 80g (JAJ) sos koperkowy – 64ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 304g dynia gotowana – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 80g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem brzoskwiiniowy – 30g ser żółty – 40g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g mix sałat – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem brzoskwiiniowy – 30g twaróg półtłusty – 30g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g mix sałat – 10g herbata czarna b/c – 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) dżem brzoskwiiniowy – 30g twaróg chudy – 30g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g mix sałat – 10g herbata czarna b/c – 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 30g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g mix sałat – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) dżem brzoskwiiniowy – 24g ser żółty – 32g (MLE) pomidorki koktajlowe – 48g mix sałat – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) dżem brzoskwiiniowy – 24g twaróg półtłusty – 24g (MLE) pomidorki koktajlowe – 48g mix sałat – 8g herbata czarna b/c – 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir -200g (MLE)	kefir -200g (MLE)	jogurt skyr 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata-10g	kefir -160g (MLE)	kefir -160g (MLE)
Podsumowanie: E: 1936,23 B: 83,43, T: 76,86, W: 237,87, Błonnik [g]: 22,63, Cukier [g]: 54,19, Sód [mg]: 731,42, Kwasy tł. nas. [g]: 30,8,	Podsumowanie: E: 1784,03 B: 67,46, T: 63,59, W: 252,94, Błonnik [g]: 30,26, Cukier [g]: 56,82, Sód [mg]: 439,52, Kwasy tł. nas. [g]: 24,24,	Podsumowanie: E: 1683,63 B: 101,6, T: 36,67, W: 253,98, Błonnik [g]: 30,26, Cukier [g]: 59,02, Sód [mg]: 363,52, Kwasy tł. nas. [g]: 6,49,	Podsumowanie: E: 2106,93 B: 99,11, T: 89,08, W: 238,45, Błonnik [g]: 24,59, Cukier [g]: 43,89, Sód [mg]: 732,22, Kwasy tł. nas. [g]: 38,07,	Podsumowanie: E: 1548,98 B: 66,74, T: 61,49, W: 190,3, Błonnik [g]: 18,1, Cukier [g]: 43,35, Sód [mg]: 585,14, Kwasy tł. nas. [g]: 24,64,	Podsumowanie: E: 1427,22 B: 53,97, T: 50,87, W: 252,94, Błonnik [g]: 24,21, Cukier [g]: 45,46, Sód [mg]: 351,62, Kwasy tł. nas. [g]: 19,39,

18.04.2026, 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) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) ogórek świeży – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) ogórek świeży – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) ogórek świeży – 48g mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) 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 krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 160g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: gruszka – 130g	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 160g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 160g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 160g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: gruszka – 130g	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 80g makaron świderki – 128g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: gruszka – 104g	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 80g makaron świderki – 128g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: banan – 96g
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) pomidor w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor 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 piersią indyczą – 60g (GLU,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 piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor w sosie ziołowym – 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) 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 brzoskwiniowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	Skyr owocowy 0% tłuszczu (MLE) – 140g	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata-10g	jogurt brzoskwiniowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 2119,35 B: 84,1, T: 70,35, W: 297,45, Błonnik [g]: 22,88, Cukier [g]: 57,04, Sód [mg]: 161,01, Kwasy tł. nas. [g]: 24,66,	Podsumowanie: E: 2167,55 B: 84,04, T: 70,21, W: 310,05, Błonnik [g]: 22,25, Cukier [g]: 68,11, Sód [mg]: 157,81, Kwasy tł. nas. [g]: 24,76,	Podsumowanie: E: 1919,65 B: 95,58, T: 43,07, W: 297,67, Błonnik [g]: 22,25, Cukier [g]: 57,27, Sód [mg]: 157,81, Kwasy tł. nas. [g]: 6,98,	Podsumowanie: E: 2114,35 B: 85,63, T: 71,2, W: 293,83, Błonnik [g]: 24,84, Cukier [g]: 44,54, Sód [mg]: 161,81, Kwasy tł. nas. [g]: 24,83,	Podsumowanie: E: 1695,48 B: 67,28, T: 56,28, W: 237,96, Błonnik [g]: 18,3, Cukier [g]: 45,63, Sód [mg]: 128,81, Kwasy tł. nas. [g]: 19,73,	Podsumowanie: E: 1734 B: 67,23, T: 56,17, W: 248,04 Błonnik [g]: 17,80, Cukier [g]: 54,49, Sód [mg]: 126,25, Kwasy tł. nas. [g]: 19,81

19.04.2026, NIEDZIELA

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni -60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony – 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) 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) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) cukinia gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 250ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło – 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 rosół z makaronem - 350g(GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 160g (GLU) marchewka z groszkiem gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko – 180g	zupa rosół z makaronem - 350g(GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 160g (GLU) marchewka gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze– 180g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 160g (GLU) marchewka gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze– 180g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż brązowy - 160g (GLU) marchewka z groszkiem gotowana – 250g kompot owocowy B/c - 250ml Podwieczorek: jabłko – 180g	zupa rosół z makaronem - 280g(GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane - 160g sos potrawkowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 128g (GLU) marchewka z groszkiem gotowana – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: jabłko – 144g	zupa rosół z makaronem - 280g(GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane - 160g sos potrawkowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 128g (GLU) marchewka gotowana – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze– 144g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło – 15g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 40g (RYB, JAJ, GOR, SEL) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pomidor w sosie ziołowym - 60g sałata – 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 w sosie ziołowym - 60g sałata – 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 w sosie ziołowym - 60g sałata – 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 w sosie ziołowym - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło – 12g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 32g (RYB, JAJ, GOR, SEL) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) pomidor w sosie ziołowym - 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 32g (RYB, MLE) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) pomidor w sosie ziołowym - 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	Skyr owocowy 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka– 20g (GLU,SOJ, MLE), sałata-20g	jogurt naturalny – 80g (MLE)	jogurt naturalny – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 2390.33 B: 91.73, T: 94.7, W: 309.58, Błonnik [g]: 29.05, Cukier [g]: 48.47, Sód [mg]: 346.4, Kwasy tł. nas. [g]: 32.3,	Podsumowanie: E: 2221.22 B: 87.73, T: 78.01, W: 308.83, Błonnik [g]: 28.77, Cukier [g]: 53.45, Sód [mg]: 467.95, Kwasy tł. nas. [g]: 28.55,	Podsumowanie: E: 2058.32 B: 103.57, T: 51.87, W: 311.15, Błonnik [g]: 28.77, Cukier [g]: 55.45, Sód [mg]: 467.95, Kwasy tł. nas. [g]: 11.07,	Podsumowanie: E: 2568.43 B: 102.11, T: 97.91, W: 338.86, Błonnik [g]: 32.15, Cukier [g]: 51.75, Sód [mg]: 423.2, Kwasy tł. nas. [g]: 33.21,	Podsumowanie: E: 1912,26 B: 73,38, T: 75,76, W: 247,66, Błonnik [g]: 23,24, Cukier [g]: 38,78, Sód [mg]: 277,12, Kwasy tł. nas. [g]: 25,84,	Podsumowanie: E: 1776,98 B: 70,18, T: 78.01, W: 247,06, Błonnik [g]: 23,02, Cukier [g]: 42,76, Sód [mg]: 374,36 Kwasy tł. nas. [g]: 22,84,

20.04.2026, 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) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) włoszczyzna kostka – 60g (SEL) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) włoszczyzna kostka – 60g (SEL) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) Puszasty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) włoszczyzna kostka – 60g (SEL) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) włoszczyzna kostka – 60g (SEL) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), poledwica sopočka -20g , pomidor-20g	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) włoszczyzna kostka – 48g (SEL) sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) włoszczyzna kostka – 48g (SEL) sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzycą i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos koperkowy – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 250g owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: galaretką z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos koperkowy – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: galaretką z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos koperkowy – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: galaretką z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzycą i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos koperkowy – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: jabłko – 180g	zupa pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzycą i natką pietruszki - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) łopatka wieprzowa gotowana – 80g sos koperkowy – 64ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana - 128g burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 200g owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: galaretką z owocami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa selerowa z ziemniakami - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) łopatka wieprzowa gotowana – 80g sos koperkowy – 64ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana - 128g burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczerek: 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 twarogowa ze szczypiorkiem – 80g (MLE) miód – 30g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) miód – 30g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 90g (GLU) Puszasty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) 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 ze szczypiorkiem – 80g (MLE) ser żółty – 20g (MLE) rzodkiew biała – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 64g (MLE) miód – 24g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) rzodkiew biała – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenno-żytni - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 64g (MLE) 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
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) 20g, pomidor-20g	biszkopty – 16g (GLU, JAJ)	biszkopty – 16g (GLU, JAJ)
Podsumowanie: E: 2273,49 B: 76,4, T: 73,24, W: 334,69, Błonnik [g]: 57,68, Cukier [g]: 89,99, Sód [mg]: 333,02, Kwasy tł. nas. [g]: 24,44,	Podsumowanie: E: 2281,44 B: 75,51, T: 72,86, W: 338,96, Błonnik [g]: 58,1, Cukier [g]: 90,73, Sód [mg]: 377,57, Kwasy tł. nas. [g]: 24,4,	Podsumowanie: E: 2168,14 B: 94,25, T: 49,88, W: 343,54, Błonnik [g]: 58,1, Cukier [g]: 95,27, Sód [mg]: 377,57, Kwasy tł. nas. [g]: 9,	Podsumowanie: E: 2311,4 B: 88,61, T: 81,74, W: 315,14, Błonnik [g]: 60,53, Cukier [g]: 54,14, Sód [mg]: 337,3, Kwasy tł. nas. [g]: 28,57,	Podsumowanie: E: 1818,79 B: 61,12, T: 58,59, W: 267,75, Błonnik [g]: 46,14, Cukier [g]: 71,99, Sód [mg]: 266,42, Kwasy tł. nas. [g]: 19,55,	Podsumowanie: E: 1825,15 B: 60,41, T: 58,29 W: 271,17, Błonnik [g]: 46,48 Cukier [g]: 72,58, Sód [mg]: 302,06, Kwasy tł. nas. [g]: 19,52,

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]