

| 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)<br>chleb graham - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>połudwica sopočka – 40g (GLU,SOJ,GOR)<br>pasta drobiowa z brokułem– 40g (MLE)<br>pomidor w sosie ziołowym – 60g<br>mix sałat – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)  | chleb pszenno-żytni - 90g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>połudwica sopočka – 40g (GLU,SOJ,GOR)<br>pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki– 40g (MLE)<br>pomidor w sosie ziołowym – 60g<br>mix sałat – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)  | chleb pszenno-żytni - 90g (GLU)<br>Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE)<br>połudwica sopočka – 40g (GLU,SOJ,GOR)<br>pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki– 40g (MLE)<br>pomidor w sosie ziołowym – 60g<br>mix sałat – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)   | chleb graham - 60g (GLU)<br>chleb pszenno-żytni - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>połudwica sopočka – 40g (GLU,SOJ,GOR)<br>pasta drobiowa z brokułem– 40g (MLE)<br>pomidor w sosie ziołowym – 60g<br>mix sałat – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)<br><u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny – 100g(MLE)   | chleb pszenno-żytni - 48g (GLU)<br>chleb graham - 24g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>połudwica sopočka – 32g (GLU,SOJ,GOR)<br>pasta drobiowa z brokułem– 32g (MLE)<br>pomidor w sosie ziołowym – 48g<br>mix sałat – 8g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)  | chleb pszenno-żytni - 72g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>połudwica sopočka – 32g (GLU,SOJ,GOR)<br>pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki– 32g (MLE)<br>pomidor w sosie ziołowym – 48g<br>mix sałat – 8g<br>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,S O <sub>2</sub> )<br>gołąbki gotowane bez zawijania z kapustą białą – 100g (GLU, JAJ)<br>sos pomidorowy– 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O <sub>2</sub> )<br>ziemniaki z wody – 380g<br>sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ) | zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>gołąbki gotowane bez zawijania z marchewką – 100g (GLU, JAJ)<br>sos pomidorowy– 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ziemniaki z wody – 380g<br>szpinak gotowany na parze – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ) | zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>gołąbki gotowane bez zawijania z marchewką – 100g (GLU, JAJ)<br>sos pomidorowy– 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ziemniaki z wody – 380g<br>szpinak gotowany na parze – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku 0,5% z sokiem truskawkowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ) | zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>gołąbki gotowane bez zawijania z kapustą białą – 100g (GLU, JAJ)<br>sos pomidorowy– 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ziemniaki z wody – 380g<br>sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 250g<br>kompot owocowy b/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ) | zupa cukiniowa z makaronem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>gołąbki gotowane bez zawijania z kapustą białą – 80g (GLU, JAJ)<br>sos pomidorowy– 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ziemniaki z wody – 304g<br>sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 200g<br>kompot owocowy z/c - 200ml<br><u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem truskawkowym – 160g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ) | zupa cukiniowa z makaronem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O <sub>2</sub> )<br>gołąbki gotowane bez zawijania z marchewką – 80g (GLU, JAJ)<br>sos pomidorowy– 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O <sub>2</sub> )<br>ziemniaki z wody – 304g<br>szpinak gotowany na parze – 200g<br>kompot owocowy z/c - 200ml<br><u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem truskawkowym – 160g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ) |
| Kolacja  | Kolacja  | Kolacja   | Kolacja  | Kolacja   | Kolacja   |
| chleb pszenno-żytni - 60g (GLU)<br>chleb graham - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL)<br>szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml   | chleb pszenno-żytni - 90g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL)<br>szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml   | chleb pszenno-żytni - 90g (GLU)<br>Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE)<br>ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL)<br>szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml  | chleb graham - 60g (GLU)<br>chleb pszenno-żytni - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL)<br>szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml   | chleb pszenno-żytni - 48g (GLU)<br>chleb graham - 24g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>twaróg półtłusty – 32g (MLE)<br>szynka z indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>ogórek konserwowy - 48g (GOR)<br>sałata – 8g<br>herbata czarna b/c - 200ml  | chleb pszenno-żytni - 72g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>twaróg półtłusty – 32g (MLE)<br>szynka z indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>włoszczyzna kostka gotowana - 48g<br>sałata – 8g<br>herbata czarna b/c - 200ml  |
| Posiłek nocny  | Posiłek nocny  | Posiłek nocny   | Posiłek nocny  | Posiłek nocny   | Posiłek nocny   |
| jogurt naturalny – 100ml (MLE)   | jogurt naturalny – 100ml (MLE)   | Skyr borówka banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)   | chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE),<br>połudwica sopočka-20g (GLU,SOJ,GOR), sałata-10g   | jogurt naturalny – 80ml (MLE)   | jogurt naturalny – 80ml (MLE)   |
| Podsumowanie:  | Podsumowanie:  | Podsumowanie:   | Podsumowanie:  | Podsumowanie:   | Podsumowanie:   |
| E: 1843,3 B: 84,82, T: 65,84, W: 242,85, Błonnik [g]: 23,52, Cukier [g]: 35,34, Sód [mg]: 258,95, Kwasy tł. nas. [g]: 25,26,   | E: 1848,33 B: 88,51, T: 64,54, W: 239,62, Błonnik [g]: 22,87, Cukier [g]: 31,34, Sód [mg]: 323,74, Kwasy tł. nas. [g]: 24,91, [g]: 25,26,  | E: 1722,53 B: 108,05, T: 38,41, W: 247,42, Błonnik [g]: 22,87, Cukier [g]: 38,82, Sód [mg]: 324,21, Kwasy tł. nas. [g]: 7,55,   | E: 1955,5 B: 89,75, T: 71,31, W: 254,66, Błonnik [g]: 25,34, Cukier [g]: 35,58, Sód [mg]: 259,35, Kwasy tł. nas. [g]: 28,27,   | E: 1474,64 B: 67,86, T: 52,67, W: 194,28, Błonnik [g]: 18,82, Cukier [g]: 28,27, Sód [mg]: 207,16, Kwasy tł. nas. [g]: 20,21,   | E: 1478,66 B: 70,81, T: 51,63, W: 191,70, Błonnik [g]: 18,30, Cukier [g]: 25,07, Sód [mg]: 258,99, Kwasy tł. nas. [g]: 19,93,   |

| 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)<br>chleb graham - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>serek śniadaniowy – 80g (MLE)<br>szynka konserwowa – 20g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)<br>papryka – 60g<br>roszponka – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)   | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>serek śniadaniowy – 80g (MLE)<br>szynka konserwowa – 20g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)<br>pomidor – 60g<br>roszponka – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)   | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE)<br>serek śniadaniowy – 80g (MLE)<br>szynka konserwowa – 20g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)<br>pomidor – 60g<br>roszponka – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)   | chleb graham - 60g (GLU)<br>chleb pszenno-żytni - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>serek śniadaniowy – 80g (MLE)<br>szynka konserwowa – 20g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)<br>papryka – 60g<br>roszponka – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)<br>II śniadanie: kefir – 200g (MLE)  | chleb pszenno-żytni – 48g (GLU)<br>chleb graham - 24g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>serek śniadaniowy – 64g (MLE)<br>szynka konserwowa – 20g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)<br>papryka – 48g<br>roszponka – 8g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)   | chleb pszenny - 72g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>serek śniadaniowy – 64g (MLE)<br>szynka konserwowa – 20g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)<br>pomidor – 48g<br>roszponka – 8g<br>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 <sub>2</sub> )<br>wątróbka drobiowa gotowana na parze z jabłkiem i cebulą - 150g<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br>Podwieczorek: galaretką z malinami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO <sub>2</sub> ) | zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>pulpelik drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU)<br>sos pietruszkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ziemniaki z wody - 380g<br>sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br>Podwieczorek: galaretką z brzoskwinia – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO <sub>2</sub> ) | zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>pulpelik drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU)<br>sos pietruszkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ziemniaki z wody - 380g<br>sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br>Podwieczorek: galaretką z brzoskwinia – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO <sub>2</sub> ) | zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>wątróbka drobiowa gotowana na parze z jabłkiem i cebulą - 150g (JAJ, GLU)<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g<br>kompot owocowy b/c - 250ml<br>Podwieczorek: gruszka – 130g | zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym -280g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>pulpelik drobiowy gotowany - 120g (JAJ, GLU)<br>sos pietruszkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 304g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g<br>kompot owocowy z/c - 200ml<br>Podwieczorek: galaretką z malinami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO <sub>2</sub> ) | zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 280g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>pulpelik drobiowy gotowany - 120g (JAJ, GLU)<br>sos pietruszkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ziemniaki z wody - 304g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g<br>kompot owocowy z/c - 200ml<br>Podwieczorek: galaretką z brzoskwinia – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO <sub>2</sub> ) |
| Kolacja  | Kolacja  | Kolacja  | Kolacja   | Kolacja   | Kolacja   |
| chleb pszenno-żytni - 60g (GLU)<br>chleb graham - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE)<br>szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>pomidor z natką pietruszki – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml   | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE)<br>szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>pomidor z natką pietruszki – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml   | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE)<br>pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem – 40g (JAJ, MLE)<br>szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>pomidor z natką pietruszki – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml  | chleb graham - 60g (GLU)<br>chleb pszenno-żytni - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE)<br>szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>pomidor z natką pietruszki – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml  | chleb pszenno-żytni - 48g (GLU)<br>chleb graham - 24g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE)<br>szynka z piersią indyczą – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>pomidor z natką pietruszki – 48g<br>sałata – 8g<br>herbata czarna b/c - 200ml   | chleb pszenny - 72g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE)<br>szynka z piersią indyczą – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>pomidor z natką pietruszki – 48g<br>sałata – 8g<br>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:<br>E: 2017.9 B: 73.07, T: 75.53, W: 278.45, Błonnik [g]: 31.28, Cukier [g]: 83.52, Sód [mg]: 318.12, Kwasy tł. nas. [g]: 35.51,  | Podsumowanie:<br>E: 2150.95 B: 86.25, T: 80.58, W: 284.01, Błonnik [g]: 28.62, Cukier [g]: 82.17, Sód [mg]: 358.97, Kwasy tł. nas. [g]: 34.53,   | Podsumowanie:<br>E: 1930.66 B: 94.5, T: 52.2, W: 284.52, Błonnik [g]: 28.62, Cukier [g]: 82.59, Sód [mg]: 375.26, Kwasy tł. nas. [g]: 16.8,  | Podsumowanie:<br>E: 2105.81 B: 80.3, T: 82.62, W: 278.13, Błonnik [g]: 31.94, Cukier [g]: 69.16, Sód [mg]: 396.2, Kwasy tł. nas. [g]: 39.35,  | Podsumowanie:<br>E: 1614,32 B: 58,46, T: 60,42, W: 222,76 Błonnik [g]: 25,02 Cukier [g]: 66,82, Sód [mg]: 254,50, Kwasy tł. nas. [g]: 28,41,  | Podsumowanie:<br>E: 1720,76 B: 69,0, T: 64,46, W: 227,21, Błonnik [g]: 22,90, Cukier [g]: 65,74, Sód [mg]: 287,18, Kwasy tł. nas. [g]: 27,62,   |

## 23.04.2026, 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)<br>chleb graham - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>pasta z makreli wędzonej – 40g (RYB, JAJ, GOR, SEL)<br>połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR)<br>cukinia gotowana na parze – 60g<br>sałata – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)   | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE,SEL)<br>połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR)<br>cukinia gotowana na parze – 60g<br>sałata – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)   | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE)<br>pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE,SEL)<br>połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR)<br>cukinia gotowana na parze – 60g<br>sałata – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)   | chleb graham - 60g (GLU)<br>chleb pszenno-żytni - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>pasta z makreli wędzonej – 40g (RYB, JAJ, GOR, SEL)<br>połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR)<br>cukinia gotowana na parze – 60g<br>sałata – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)<br>II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (MLE)  | chleb pszenno-żytni - 48g (GLU)<br>chleb graham - 24g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>pasta z makreli wędzonej – 32g (RYB, JAJ, GOR, SEL)<br>połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR)<br>cukinia gotowana na parze – 48g<br>sałata – 8g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)  | chleb pszenny - 72g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>pasta rybna z warzywami i koperkiem – 32g (RYB, MLE,SEL)<br>połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR)<br>cukinia gotowana na parze – 48g<br>sałata – 8g<br>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,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>łopatka wieprzowa gotowana – 100g<br>sos własny – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO <sub>2</sub> ,ŁUB)<br>surówka z białej kapusty z marchewką (z olejem) – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br>Podwieczerek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ) | zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>łopatka wieprzowa gotowana – 100g<br>sos własny – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO <sub>2</sub> ,ŁUB)<br>surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br>Podwieczerek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ) | zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>łopatka wieprzowa gotowana – 100g<br>sos własny – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO <sub>2</sub> ,ŁUB)<br>surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br>Podwieczerek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ) | zupa pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzycą i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>łopatka wieprzowa gotowana – 100g<br>sos własny – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO <sub>2</sub> ,ŁUB)<br>surówka z białej kapusty z marchewką (z olejem) – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br>Podwieczerek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ) | zupa pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzycą i natką pietruszki - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>łopatka wieprzowa gotowana – 80g<br>sos własny – 64ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>kasza jęczmienna gotowana - 128g (GLU,ORZ,SO <sub>2</sub> ,ŁUB)<br>surówka z białej kapusty z marchewką (z olejem) – 200g<br>kompot owocowy z/c - 200ml<br>Podwieczerek: placuszki jabłkowe – 80g (MLE, GLU, JAJ,SOJ) | zupa selerowa z ziemniakami - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>łopatka wieprzowa gotowana – 80g<br>sos własny – 64ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>kasza jęczmienna gotowana - 128g (GLU,ORZ,SO <sub>2</sub> ,ŁUB)<br>surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g<br>kompot owocowy z/c - 200ml<br>Podwieczerek: placuszki jabłkowe – 80g (MLE, GLU, JAJ,SOJ) |
| Kolacja  | Kolacja   | Kolacja   | Kolacja  | Kolacja  | Kolacja   |
| chleb pszenno-żytni - 60g (GLU)<br>chleb graham - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>twaróg półtłusty – 50g (MLE)<br>szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>rzodkiew biała – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml   | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>twaróg półtłusty – 50g (MLE)<br>szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>włoszczyzna kostka gotowana na parze – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml  | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE)<br>twaróg chudy – 50g (MLE)<br>szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>włoszczyzna kostka gotowana na parze – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml  | chleb graham - 60g (GLU)<br>chleb pszenno-żytni - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>twaróg półtłusty – 40g (MLE)<br>szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>rzodkiew biała – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml   | chleb pszenno-żytni - 48g (GLU)<br>chleb graham - 24g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>twaróg półtłusty – 40g (MLE)<br>szynka z indyka – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>rzodkiew biała – 48g<br>sałata – 8g<br>herbata czarna b/c - 200ml  | chleb pszenny - 72g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>twaróg półtłusty – 40g (MLE)<br>szynka z indyka – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>włoszczyzna kostka gotowana na parze – 48g<br>sałata – 8g<br>herbata czarna b/c - 200ml   |
| Posiłek nocny  | Posiłek nocny   | Posiłek nocny   | Posiłek nocny  | Posiłek nocny  | Posiłek nocny   |
| Jogurt z owsianką - 180g (MLE, GLU)  | Jogurt z owsianką - 180g (MLE, GLU)   | Skyr naturalny 0% tłuszczu (MLE) – 140g   | chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata-10g   | Jogurt z owsianką - 144g (MLE, GLU)  | Jogurt z owsianką - 144g (MLE, GLU)   |
| Podsumowanie:  | Podsumowanie:   | Podsumowanie:   | Podsumowanie:  | Podsumowanie:  | Podsumowanie:   |
| E: 2170.9 B: 84.93, T: 74.53, W: 290.03, Błonnik [g]: 51.93, Cukier [g]: 54.25, Sód [mg]: 188.29, Kwasy tł. nas. [g]: 30.11,   | E: 2097.09 B: 83.83, T: 67.55, W: 284.28, Błonnik [g]: 48.43, Cukier [g]: 48.36, Sód [mg]: 238.49, Kwasy tł. nas. [g]: 27.08,   | E: 1891.69 B: 108.54, T: 40.96, W: 268.46, Błonnik [g]: 47.53, Cukier [g]: 37.18, Sód [mg]: 238.49, Kwasy tł. nas. [g]: 9.34,   | E: 2190.5 B: 88, T: 79.4, W: 282.3, Błonnik [g]: 52.85, Cukier [g]: 39.63, Sód [mg]: 188.69, Kwasy tł. nas. [g]: 32.78,  | E: 1736.72 B: 67.94, T: 59.62, W: 232.02, Błonnik [g]: 41.54, Cukier [g]: 43.40, Sód [mg]: 150.63, Kwasy tł. nas. [g]: 24.09,  | E: 1677.67 B: 67.06, T: 54.04, W: 227.42, Błonnik [g]: 38.74, Cukier [g]: 38.69, Sód [mg]: 190.79, Kwasy tł. nas. [g]: 21.66,   |

## 24.04.2026, 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)<br>chleb graham - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE)<br>ser żółty – 20g (MLE)<br>pomidor w sosie ziołowym z mixem sałat – 70g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)   | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE)<br>twaróg półtłusty – 30g (MLE)<br>pomidor w sosie ziołowym z mixem sałat – 70g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)   | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>Puszasty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE)<br>jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE)<br>twaróg chudy – 30g (MLE)<br>pomidor w sosie ziołowym z mixem sałat – 70g<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)  | chleb graham - 60g (GLU)<br>chleb pszenno-żytni - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE)<br>ser żółty – 20g (MLE)<br>pomidor w sosie ziołowym z mixem sałat – 70g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)<br><u>II śniadanie:</u> kefir – 200g(MLE)   | chleb pszenno-żytni - 48g (GLU)<br>chleb graham - 24g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>jajecznica gotowana na parze – 80g (JAJ, MLE)<br>ser żółty – 16g (MLE)<br>pomidor z mixem sałat – 56g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)  | chleb pszenny - 72g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>jajecznica gotowana na parze – 80g (JAJ, MLE)<br>twaróg półtłusty – 24g (MLE)<br>pomidor mixem sałat – 56g<br>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<br>(JAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO <sub>2</sub> )<br>śledź pod pierzynką (śledź, jogurt grecki, ogórek kiszony, cebula) – 250g (RYB, MLE, GOR, SEL, JAJ, GLU)<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO <sub>2</sub> ) | zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml<br>(JAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO <sub>2</sub> )<br>miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB)<br>sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO <sub>2</sub> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>dynia gotowana na parze – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO <sub>2</sub> ) | zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml<br>(JAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO <sub>2</sub> )<br>miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB)<br>sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO <sub>2</sub> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>dynia gotowana na parze – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego 0% tłuszczu – 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO <sub>2</sub> ) | zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml<br>(JAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO <sub>2</sub> )<br>śledź pod pierzynką (śledź, jogurt grecki, ogórek kiszony, cebula) – 250g (RYB, MLE, GOR, SEL, JAJ, GLU)<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 380g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> pomarańcze – 150g | zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 280ml<br>(JAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO <sub>2</sub> )<br>miruna w ziołach gotowana na parze – 80g (RYB)<br>sos koperkowy – 64g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO <sub>2</sub> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 304g<br>kompot owocowy z/c – 200ml<br><u>Podwieczorek:</u> galaretka z malinami – 160g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO <sub>2</sub> ) | zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 280ml<br>(JAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO <sub>2</sub> )<br>miruna w ziołach gotowana na parze – 80g (RYB)<br>sos koperkowy – 64g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO <sub>2</sub> )<br>ziemniaki z wody z koperkiem – 304g<br>dynia gotowana na parze – 200g<br>kompot owocowy z/c - 200ml<br><u>Podwieczorek:</u> galaretka z brzoskwinia – 160g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO <sub>2</sub> ) |
| Kolacja  | Kolacja   | Kolacja   | Kolacja  | Kolacja   | Kolacja  |
| chleb pszenno-żytni - 60g (GLU)<br>chleb graham - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE)<br>dżem owocowy – 30g<br>papryka – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml  | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE)<br>dżem owocowy – 30g<br>pomidor – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml   | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>Puszasty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE)<br>pasta twarogowa (twaróg chudy) z pieczonym burakiem – 80g (MLE)<br>dżem owocowy – 30g<br>pomidor – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml  | chleb graham - 60g (GLU)<br>chleb pszenno-żytni - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE)<br>ser żółty – 20g (MLE)<br>papryka – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml   | chleb pszenno-żytni - 48g (GLU)<br>chleb graham - 24g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 64g (MLE)<br>dżem owocowy – 24g<br>papryka – 48g<br>sałata – 8g<br>herbata czarna b/c - 200ml  | chleb pszenny - 72g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 64g (MLE)<br>dżem owocowy – 24g<br>pomidor – 48g<br>sałata – 8g<br>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 (MLE) – 140g   | chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (GLU, SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g  | jogurt naturalny – 80g (MLE)  | jogurt naturalny – 80g (MLE)   |
| Podsumowanie:  | Podsumowanie:   | Podsumowanie:   | Podsumowanie:  | Podsumowanie:   | Podsumowanie:  |
| E: 2268.39 B: 83.44, T: 104.69, W: 261.77, Błonnik [g]: 21.95, Cukier [g]: 68.2, Sód [mg]: 300.61, Kwasy tł. nas. [g]: 35,   | E: 1951.85 B: 72.15, T: 76.54, W: 255.65, Błonnik [g]: 23.24, Cukier [g]: 65.06, Sód [mg]: 370.7, Kwasy tł. nas. [g]: 26.8,   | E: 1751.65 B: 106.58, T: 36.23, W: 261.97, Błonnik [g]: 23.24, Cukier [g]: 70.8, Sód [mg]: 394.7, Kwasy tł. nas. [g]: 4.11  | E: 2347.99 B: 86.77, T: 111.63, W: 265.15, Błonnik [g]: 26.42, Cukier [g]: 55.89, Sód [mg]: 346.51, Kwasy tł. nas. [g]: 39.43,   | E: 1814.71 B: 66.75, T: 83.75, W: 209.42, Błonnik [g]: 17.56, Cukier [g]: 54.56, Sód [mg]: 240.49, Kwasy tł. nas. [g]: 28.00  | E: 1561.48 B: 57.72, T: 64.23, W: 204.52, Błonnik [g]: 18.59, Cukier [g]: 52.05, Sód [mg]: 296.56, Kwasy tł. nas. [g]: 21.44,  |

25.04.2026, SOBOTA

## JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH

## JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

| 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)<br>chleb graham - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>twaróg półtłusty – 40g (MLE)<br>marchew mini gotowana na parze– 60g<br>rukola – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)   | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>twaróg półtłusty – 40g (MLE)<br>marchew mini gotowana na parze– 60g<br>rukola – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)   | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE)<br>szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>twaróg chudy – 40g (MLE)<br>marchew mini gotowana na parze– 60g<br>rukola – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)  | chleb graham - 60g (GLU)<br>chleb pszenno-żytni - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>twaróg półtłusty – 40g (MLE)<br>marchew mini gotowana na parze– 60g<br>rukola – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)<br>II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (MLE)                                   | chleb pszenno-żytni - 48g (GLU)<br>chleb graham - 24g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>szynka z indyka – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>twaróg półtłusty – 32g (MLE)<br>marchew mini gotowana na parze– 48g<br>rukola – 8g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)   | chleb pszenny - 72g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>szynka z indyka – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>twaróg półtłusty – 32g (MLE)<br>marchew mini gotowana na parze– 48g<br>rukola – 8g<br>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 - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>udko z kurczaka gotowane - 200g<br>sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ryż biały - 160g (GLU)<br>marchewka z groszkiem gotowana na parze – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br>Podwieczerek: banan – 120g | zupa rosół z makaronem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>udko z kurczaka gotowane - 200g<br>sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ryż biały - 160g (GLU)<br>marchewka gotowana na parze – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br>Podwieczerek: banan – 120g | zupa rosół z makaronem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>udko z kurczaka gotowane - 200g<br>sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ryż biały - 160g (GLU)<br>marchewka gotowana na parze– 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br>Podwieczerek: banan – 120g | zupa rosół z makaronem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>udko z kurczaka gotowane - 200g<br>sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ryż brązowy - 160g (SEL,GOR,MLE,GLU,SOJ)<br>marchewka z groszkiem gotowana na parze– 250g<br>kompot owocowy B/c - 250ml<br>Podwieczerek: banan – 120g | zupa rosół z makaronem - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>udko z kurczaka gotowane - 160g<br>sos potrawkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ryż biały - 128g (GLU)<br>marchewka z groszkiem gotowana na parze – 200g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br>Podwieczerek: banan – 96g | zupa rosół z makaronem - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>udko z kurczaka gotowane - 160g<br>sos potrawkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ryż biały - 128g (GLU)<br>marchewka gotowana na parze – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br>Podwieczerek: banan – 96g |
| Kolacja  | Kolacja  | Kolacja   | Kolacja   | Kolacja   | Kolacja   |
| chleb pszenno-żytni - 60g (GLU)<br>chleb graham - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>galareta z kurczakiem z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL)<br>burak w sosie ziołowym – 60g<br>polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR)<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                               | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>galareta z kurczakiem z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL)<br>burak w sosie ziołowym – 60g<br>polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR)<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml   | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE)<br>galareta z kurczakiem z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL)<br>burak w sosie ziołowym – 60g<br>polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR)<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml                          | chleb graham - 60g (GLU)<br>chleb pszenno-żytni - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>galareta z kurczakiem z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL)<br>burak w sosie ziołowym – 60g<br>polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR)<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml  | chleb pszenno-żytni - 48g (GLU)<br>chleb graham - 24g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>polędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR)<br>burak w sosie ziołowym – 48g<br>sałata – 8g<br>herbata czarna b/c - 200ml  | chleb pszenny - 72g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>polędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR)<br>burak w sosie ziołowym – 48g<br>sałata – 8g<br>herbata czarna b/c - 200ml  |
| Posiłek nocny  | Posiłek nocny  | Posiłek nocny   | Posiłek nocny   | Posiłek nocny   | Posiłek nocny   |
| kefir - 200ml (MLE)  | kefir - 200ml (MLE)  | Skyr naturalny 0% tłuszczu (MLE) – 140g   | chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka – 20g (GLU,SOJ, MLE) 20g, pomidor-20g   | kefir - 160ml (MLE)   | kefir - 160ml (MLE)   |
| Podsumowanie:  | Podsumowanie:  | Podsumowanie:   | Podsumowanie:   | Podsumowanie:   | Podsumowanie:   |
| E: 2019,92 B: 94,39, T: 80,06, W: 246,3, Błonnik [g]: 28,52, Cukier [g]: 63,35, Sód [mg]: 545,19, Kwasy tł. nas. [g]: 29,  | E: 2027,72 B: 94,15, T: 79,04, W: 246,9, Błonnik [g]: 24,56, Cukier [g]: 62,75, Sód [mg]: 545,19, Kwasy tł. nas. [g]: 28,82,   | E: 1884,22 B: 116,62, T: 53,03, W: 247,2, Błonnik [g]: 24,56, Cukier [g]: 63,21, Sód [mg]: 465,19, Kwasy tł. nas. [g]: 11,41,   | E: 2110,12 B: 97,02, T: 85,53, W: 255,01, Błonnik [g]: 30,34, Cukier [g]: 60,69, Sód [mg]: 465,59, Kwasy tł. nas. [g]: 32,01,   | E: 1615,94 B: 75,51, T: 64,05, W: 197,04, Błonnik [g]: 22,82 Cukier [g]: 50,68, Sód [mg]: 436,15, Kwasy tł. nas. [g]: 23,20,  | E: 1622,18 B: 75,32, T: 63,23, W: 197,52, Błonnik [g]: 19,65, Cukier [g]: 50,20, Sód [mg]: 436,15, Kwasy tł. nas. [g]: 23,06,   |

| 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<br>i II śniadanie  | Śniadanie  | Śniadanie   |
| chleb pszenno-żytni - 60g (GLU)<br>chleb graham - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)<br>ogórek kiszony – 60g<br>sałata – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)   | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)<br>cukinia gotowana na parze – 60g<br>sałata – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)  | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE)<br>szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)<br>cukinia gotowana na parze – 60g<br>sałata – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)   | chleb graham - 60g (GLU)<br>chleb pszenno-żytni - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR)<br>ogórek kiszony – 60g<br>sałata – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)<br>II śniadanie; kefir – 200g(MLE)  | chleb pszenno-żytni - 48 (GLU)<br>chleb graham - 24g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>połędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR)<br>ogórek kiszony – 48g<br>sałata – 8g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)   | chleb pszenny – 72g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>połędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR)<br>cukinia gotowana na parze – 48g<br>sałata – 8g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)  |
| Obiad i podwieczorek  | Obiad i podwieczorek  | Obiad i podwieczorek  | Obiad i podwieczorek   | Obiad i podwieczorek   | Obiad i podwieczorek  |
| zupa ziemniaczana - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>mięso mielone z łopatki gotowane – 100g<br>sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>makaron świderki – 160g (JAJ, GLU)<br>surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br>Podwieczorek: jabłko – 180g | zupa ziemniaczana - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>mięso mielone z łopatki gotowane – 100g<br>sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>makaron świderki – 160g (JAJ, GLU)<br>surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br>Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g | zupa ziemniaczana - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>mięso mielone z łopatki gotowane – 100g<br>sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>makaron świderki – 160g (JAJ, GLU)<br>surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br>Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g | zupa ziemniaczana - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>mięso mielone z łopatki gotowane – 100g<br>sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>makaron pełnoziarnisty świderki – 160g (JAJ, GLU)<br>surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g<br>kompot owocowy b/c - 250ml<br>Podwieczorek: jabłko – 180g | zupa ziemniaczana – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>mięso mielone z łopatki gotowane – 80g<br>sos pomidorowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>makaron świderki – 128g (JAJ, GLU)<br>surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g<br>kompot owocowy z/c – 200ml<br>Podwieczorek: jabłko – 144g | zupa ziemniaczana – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>mięso mielone z łopatki gotowane – 80g<br>sos pomidorowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>makaron świderki – 128 (JAJ, GLU)<br>surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g<br>kompot owocowy z/c – 200ml<br>Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 144g |
| Kolacja   | Kolacja   | Kolacja   | Kolacja  | Kolacja  | Kolacja   |
| chleb pszenno-żytni - 60g (GLU)<br>chleb graham - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>rzodkiew biała – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml   | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>pomidor – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml  | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE)<br>szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>pomidor – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml  | chleb graham - 60g (GLU)<br>chleb pszenno-żytni - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>papryka – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml   | chleb pszenno-żytni - 48g (GLU)<br>chleb graham - 24g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>rzodkiew biała – 48g<br>sałata – 8g<br>herbata czarna b/c – 200ml   | chleb pszenny - 72g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>pomidor – 48g<br>sałata – 8g<br>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 owocowy 0% tłuszczu (MLE) – 140g   | chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka– 20g (SOJ, MLE), pomidor-20g   | jogurt truskawkowy – 80g (MLE)   | jogurt truskawkowy – 80g (MLE)  |
| <b>Podsumowanie:</b><br>E: 2091.55 B: 78.28, T: 66.41, W: 306.66, Błonnik [g]: 23.35, Cukier [g]: 59.56, Sód [mg]: 144.45, Kwasy tł. nas. [g]: 26.09,   | <b>Podsumowanie:</b><br>E: 2092.15 B: 78.28, T: 65.09, W: 305.04, Błonnik [g]: 18.61, Cukier [g]: 59.44, Sód [mg]: 140.85, Kwasy tł. nas. [g]: 25.82,   | <b>Podsumowanie:</b><br>E: 1915.05 B: 95.55, T: 39.5, W: 301.16, Błonnik [g]: 18.61, Cukier [g]: 55.24, Sód [mg]: 140.85, Kwasy tł. nas. [g]: 8.77,   | <b>Podsumowanie:</b><br>E: 2221.75 B: 87.21, T: 73.38, W: 315.87, Błonnik [g]: 25.17, Cukier [g]: 56, Sód [mg]: 220.85, Kwasy tł. nas. [g]: 29.88,   | <b>Podsumowanie:</b><br>E: 1673,24 B: 62,62, T: 53,13, W: 245,33, Błonnik [g]: 18,68, Cukier [g]: 47,65, Sód [mg]: 115,56, Kwasy tł. nas. [g]: 20,87,  | <b>Podsumowanie:</b><br>E: 1673,72 B: 62,62, T: 52,07, W: 244,03, Błonnik [g]: 14,89, Cukier [g]: 47,55, Sód [mg]: 112,68, Kwasy tł. nas. [g]: 20,66  |

## 27.04.2026, 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)<br>chleb graham - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR)<br>ogórek świeży – 60g<br>sałata -10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)   | chleb pszenno-żytni - 90g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR)<br>marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g<br>sałata -10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)  | chleb pszenno-żytni - 90g (GLU)<br>Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE)<br>połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR)<br>marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g<br>sałata -10g<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)   | chleb graham - 60g (GLU)<br>chleb pszenno-żytni - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR)<br>ogórek świeży – 60g<br>sałata -10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)<br><u>II śniadanie:</u> chleb graham - 30g (GLU)<br>masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor-20g                     | chleb pszenno-żytni - 48g (GLU)<br>chleb graham - 24g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE)<br>połudwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR)<br>ogórek świeży – 48g<br>sałata -8g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)   | chleb pszenno-żytni - 72g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE)<br>połudwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR)<br>marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym – 48g<br>sałata -8g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)  |
| Obiad i podwieczorek   | Obiad i podwieczorek  | Obiad i podwieczorek  | Obiad i podwieczorek   | Obiad i podwieczorek   | Obiad i podwieczorek  |
| zupa krem z buraka - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>leczko drobiowe z warzywami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ryż biały – 160g (GLU)<br>surówka z kapusty białej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maśle – 200ml (MLE) | zupa krem z buraka - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>leczko drobiowe z warzywami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ryż biały – 160g (GLU)<br>szpinak gotowany na parze – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maśle – 200ml (MLE) | zupa krem z buraka - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>leczko drobiowe z warzywami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ryż biały – 160g (GLU)<br>szpinak gotowany na parze – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maśle – 200ml (MLE) | zupa krem z buraka - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>leczko drobiowe z warzywami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ryż brązowy – 160g (GLU)<br>surówka z kapusty białej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 250g<br>kompot owocowy b/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maśle – 200ml (MLE) | zupa krem z buraka – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>leczko drobiowe z warzywami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ryż biały – 128g (GLU)<br>surówka z kapusty białej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 200g<br>kompot owocowy z/c – 200ml<br><u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maśle – 160ml (MLE) | zupa krem z buraka – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>leczko drobiowe z warzywami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ryż biały – 128g (GLU)<br>szpinak gotowany na parze – 250g<br>kompot owocowy z/c – 200ml<br><u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maśle – 160ml (MLE) |
| Kolacja  | Kolacja   | Kolacja   | Kolacja  | Kolacja  | Kolacja   |
| chleb pszenno-żytni - 60g (GLU)<br>chleb graham - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>ser żółty – 20g (MLE)<br>szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>pomidorki koktajlowe – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml  | chleb pszenno-żytni - 90g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>twaróg półtłusty – 30g (MLE)<br>szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>pomidorki koktajlowe – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml  | chleb pszenno-żytni - 90g (GLU)<br>Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE)<br>twaróg chudy – 30g (MLE)<br>szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>pomidorki koktajlowe – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml  | chleb graham - 60g (GLU)<br>chleb pszenno-żytni - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>ser żółty – 20g (MLE)<br>szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>pomidorki koktajlowe – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml  | chleb pszenno-żytni - 48g (GLU)<br>chleb graham - 24g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>ser żółty – 16g (MLE)<br>szynka z indyka – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>pomidorki koktajlowe – 48g<br>sałata – 8g<br>herbata czarna b/c – 200ml   | chleb pszenno-żytni - 72g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>twaróg półtłusty – 30g (MLE)<br>szynka z indyka – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>pomidorki koktajlowe – 48g<br>sałata – 8g<br>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)<br>masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>pomidor-20g   | Wafle ryżowe – 18g   | Wafle ryżowe – 18g  |
| <b>Podsumowanie:</b><br>E: 1913,2 B: 79,21, T: 77,42, W: 240,32, Błonnik [g]: 25,7, Cukier [g]: 61,86, Sód [mg]: 242,05, Kwasy tł. nas. [g]: 27,72,  | <b>Podsumowanie:</b><br>E: 1760,4 B: 75,14, T: 60,92, W: 232,46, Błonnik [g]: 23,74, Cukier [g]: 54,42, Sód [mg]: 241,25, Kwasy tł. nas. [g]: 23,48,  | <b>Podsumowanie:</b><br>E: 1611,2 B: 85,54, T: 37,94, W: 236,44, Błonnik [g]: 23,74, Cukier [g]: 58,36, Sód [mg]: 241,25, Kwasy tł. nas. [g]: 8,09,   | <b>Podsumowanie:</b><br>E: 2025,4 B: 84,14, T: 82,89, W: 252,13, Błonnik [g]: 27,52, Cukier [g]: 62,1, Sód [mg]: 242,45, Kwasy tł. nas. [g]: 30,73,  | <b>Podsumowanie:</b><br>E: 1530,56 B: 63,37, T: 61,94, W: 192,26, Błonnik [g]: 20,56, Cukier [g]: 49,49, Sód [mg]: 193,64, Kwasy tł. nas. [g]: 22,18,  | <b>Podsumowanie:</b><br>E: 1408,32 B: 60,11, T: 48,74, W: 185,97, Błonnik [g]: 18,99, Cukier [g]: 43,54, Sód [mg]: 193,00, Kwasy tł. nas. [g]: 18,78,   |

28.04.2026, 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)<br>chleb graham - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>szynka z pierśią indyczą – 20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR)<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)  | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>szynka z pierśią indyczą – 20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR)<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)  | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE)<br>szynka z pierśią indyczą – 20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR)<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)   | chleb graham - 60g (GLU)<br>chleb pszenno-żytni - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>szynka z pierśią indyczą – 20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR)<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)<br>II śniadanie: pomarańcze – 150g   | chleb pszenno-żytni - 48g (GLU)<br>chleb graham - 24g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>szynka z pierśią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>sałatka jarzynowa – 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR)<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)   | chleb pszenny - 72g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>szynka z pierśią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>sałatka jarzynowa – 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR)<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)  |
| <b>Obiad i podwieczorek</b>  | <b>Obiad i podwieczorek</b>  | <b>Obiad i podwieczorek</b>  | <b>Obiad i podwieczorek</b>  | <b>Obiad i podwieczorek</b>  | <b>Obiad i podwieczorek</b>   |
| zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>steiki drobiowe z warzywami gotowane – 100g (JAJ)<br>sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ziemniaki z wody – 380g<br>surówka z czerwonej kapusty z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 100g (GLU,MLE) | zupa warzywna - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>steiki drobiowe z warzywami gotowane – 100g (JAJ)<br>sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ziemniaki z wody – 380g<br>surówka z kapusty pekińskiej z ziołami (z olejem) – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 100g (GLU,MLE) | zupa warzywna - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>steiki drobiowe z warzywami gotowane – 100g (JAJ)<br>sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ziemniaki z wody – 380g<br>surówka z kapusty pekińskiej z ziołami (z olejem) – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 100g (GLU,MLE) | zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>steiki drobiowe z warzywami gotowane – 100g (JAJ)<br>sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ziemniaki z wody – 380g<br>surówka z czerwonej kapusty z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 250g<br>kompot owocowy b/c - 250ml<br><u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE) | zupa ogórkowa z kaszą jaglaną – 280 ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>steiki drobiowe z warzywami gotowane – 80g (JAJ)<br>sos koperkowy – 64 g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ziemniaki z wody – 304 g<br>surówka z czerwonej kapusty z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 200g<br>kompot owocowy z/c – 200 ml<br><u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 80g (GLU,MLE) | zupa warzywna – 280 ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>steiki drobiowe z warzywami gotowane – 80g (JAJ)<br>sos koperkowy – 64 g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ziemniaki z wody – 304 g<br>surówka z kapusty pekińskiej z ziołami (z olejem) – 200g<br>kompot owocowy z/c - 200ml<br><u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 80g (GLU,MLE) |
| <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>  |
| chleb pszenno-żytni - 60g (GLU)<br>chleb graham - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>pasta twarogowa z rzodkiewką – 50g (MLE)<br>szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)<br>burak gotowany na parze – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml  | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>pasta twarogowa z natką pietruszki – 50g (MLE)<br>szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)<br>burak gotowany na parze – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml  | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE)<br>pasta twarogowa (twaróg chudy) z natką pietruszki – 50g (MLE)<br>szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)<br>burak gotowany na parze – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml   | chleb graham - 60g (GLU)<br>chleb pszenno-żytni – 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>pasta twarogowa z rzodkiewką – 50g (MLE)<br>szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)<br>burak gotowany na parze – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml  | chleb pszenno-żytni - 48g (GLU)<br>chleb graham - 24g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>pasta twarogowa z natką pietruszki – 40g (MLE)<br>szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)<br>burak gotowany na parze – 48g<br>sałata – 8g<br>herbata czarna b/c - 200ml   | chleb pszenny - 72g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>pasta twarogowa z natką pietruszki – 40g (MLE)<br>szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)<br>burak gotowany na parze – 48g<br>sałata – 8g<br>herbata czarna b/c - 200ml  |
| <b>Posiłek nocny</b>   | <b>Posiłek nocny</b>   | <b>Posiłek nocny</b>   | <b>Posiłek nocny</b>   | <b>Posiłek nocny</b>   | <b>Posiłek nocny</b>  |
| 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 – 80g (MLE)  | jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)   |
| <b>Podsumowanie:</b><br>E: 1897,17 B: 70,91, T: 68,43, W: 266,28, Błonnik [g]: 29,77, Cukier [g]: 60,64, Sód [mg]: 810,83, Kwasy tł. nas. [g]: 23,52,  | <b>Podsumowanie:</b><br>E: 1911,43 B: 71,79, T: 67,38, W: 266,78, Błonnik [g]: 25,22, Cukier [g]: 51,92, Sód [mg]: 390,73, Kwasy tł. nas. [g]: 23,33,  | <b>Podsumowanie:</b><br>E: 1736,51 B: 97,35, T: 39,36, W: 260,51, Błonnik [g]: 25,22, Cukier [g]: 47,59, Sód [mg]: 393,22, Kwasy tł. nas. [g]: 5,36,   | <b>Podsumowanie:</b><br>E: 1891,67 B: 70,88, T: 72,99, W: 256,67, Błonnik [g]: 33,72, Cukier [g]: 56,97, Sód [mg]: 813,93, Kwasy tł. nas. [g]: 26,21,  | <b>Podsumowanie:</b><br>E: 1517,74 B: 56,73, T: 54,74, W: 213,02, Błonnik [g]: 23,82, Cukier [g]: 48,51, Sód [mg]: 648,66, Kwasy tł. nas. [g]: 18,82,  | <b>Podsumowanie:</b><br>E: 1529,14 B: 57,43, T: 53,90, W: 213,42, Błonnik [g]: 20,18, Cukier [g]: 41,54, Sód [mg]: 312,58, Kwasy tł. nas. [g]: 18,66,   |

| 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<br>i II śniadanie   | Śniadanie  | Śniadanie   |
| chleb pszenno-żytni - 60g (GLU)<br>chleb graham - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>jajecznica na parze – 100g (JAJ)<br>połudwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR)<br>rzodkiewka – 60g<br>mix sałat – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)  | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>jajecznica na parze – 100g (JAJ)<br>połudwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR)<br>pomidor – 60g (SEL)<br>mix sałat – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)   | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE)<br>jajecznica z białek jaj na parze – 100g (JAJ)<br>połudwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR)<br>pomidor – 60g (SEL)<br>mix sałat – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)  | chleb graham - 60g (GLU)<br>chleb pszenno-żytni - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>jajecznica na parze – 100g (JAJ)<br>połudwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR)<br>rzodkiewka – 60g<br>mix sałat – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)<br>II śniadanie: chleb graham - 35g (GLU)<br>masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor-20g                    | chleb pszenno-żytni – 64 g (GLU)<br>chleb graham – 28 g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>jajecznica na parze – 80g (JAJ)<br>połudwica sopocka – 16g (GLU,SOJ,GOR)<br>rzodkiewka – 48g<br>mix sałat – 8 g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200 ml (MLE, GLU)  | chleb pszenny - 96g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>jajecznica na parze – 80g (JAJ)<br>połudwica sopocka – 16g (GLU,SOJ,GOR)<br>pomidor – 48g (SEL)<br>mix sałat – 8g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200 ml (MLE, GLU)   |
| Obiad i podwieczorek   | Obiad i podwieczorek   | Obiad i podwieczorek  | Obiad i podwieczorek  | Obiad i podwieczorek   | Obiad i podwieczorek  |
| zupa z soczewicą i ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>naleśniki na słodko z serem twarogowym i musem truskawkowym – 200g (MLE, GLU, JAJ)<br>surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br>Podwieczorek: pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL)<br>sos jogurtowo-ziolowy – 20g (MLE) | zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ)<br>sos jogurtowo-cynamonowy – 25g (MLE)<br>surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br>Podwieczorek: pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL)<br>sos jogurtowo-ziolowy – 20g (MLE) | zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ)<br>sos jogurtowo-cynamonowy – 25g (MLE)<br>marchew gotowana – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br>Podwieczorek: pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL)<br>sos jogurtowo-ziolowy – 20g (MLE) | zupa z soczewicą i ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>naleśniki pełnoziarniste na słodko z serem twarogowym i musem truskawkowym – 200g (MLE, GLU, JAJ)<br>surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br>Podwieczorek: pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL)<br>sos jogurtowo-ziolowy – 20g (MLE) | zupa z soczewicą i ziemniakami - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>naleśniki na słodko z serem twarogowym i musem truskawkowym – 160g (MLE, GLU, JAJ)<br>surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 200 g<br>kompot owocowy z/c – 200 ml<br>Podwieczorek: pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 80g (SEL)<br>sos jogurtowo-ziolowy – 16 g (MLE) | zupa pietruszkowa z ziemniakami - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>pierogi leniwe – 280 g (MLE, GLU, JAJ)<br>sos jogurtowo-cynamonowy – 20 g (MLE)<br>surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 200g<br>kompot owocowy z/c – 200 ml<br>Podwieczorek: pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 80g (SEL)<br>sos jogurtowo-ziolowy – 16 g (MLE) |
| Kolacja  | Kolacja  | Kolacja   | Kolacja   | Kolacja  | Kolacja   |
| chleb pszenno-żytni - 60g (GLU)<br>chleb graham - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>pasta rybna pomidorowa – 40g (RYB)<br>twaróg półtłusty – 40g (MLE)<br>cukinia gotowana na parze – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml  | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>pasta rybna pomidorowa – 40g (RYB)<br>twaróg półtłusty – 40g (MLE)<br>cukinia gotowana na parze – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml  | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE)<br>pasta rybna pomidorowa – 40g (RYB)<br>twaróg chudy – 40g (MLE)<br>cukinia gotowana na parze – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml   | chleb graham - 60g (GLU)<br>chleb pszenno-żytni - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>pasta rybna pomidorowa – 40g (RYB)<br>twaróg półtłusty – 40g (MLE)<br>cukinia gotowana na parze – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml   | chleb pszenno-żytni – 64 g (GLU)<br>chleb graham – 28 g (GLU)<br>masło – 12 g (MLE)<br>pasta rybna pomidorowa – 32 g (RYB)<br>twaróg półtłusty – 32 g (MLE)<br>sałata – 8 g<br>cukinia gotowana na parze – 48g<br>herbata czarna b/c – 200 ml  | chleb pszenny – 96 g (GLU)<br>masło – 12 g (MLE)<br>pasta rybna pomidorowa – 32 g (RYB)<br>twaróg półtłusty – 32g (MLE)<br>sałata – 8g<br>cukinia gotowana na parze – 48g<br>herbata czarna b/c – 200 ml  |
| Posiłek nocny  | Posiłek nocny  | Posiłek nocny   | Posiłek nocny   | Posiłek nocny  | Posiłek nocny   |
| kefir - 200ml (MLE)  | kefir - 200ml (MLE)  | Jogurt owocowy 0% tłuszczu 150g (MLE)   | chleb graham - 35g (GLU)<br>masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor-20g   | kefir - 160ml (MLE)  | kefir - 160ml (MLE)   |
| Podsumowanie:<br>E: 1558.03 B: 57.92, T: 68.36, W: 194.61,<br>Błonnik [g]: 28.46, Cukier [g]: 55.44, Sód [mg]: 584.02, Kwasy tł. nas. [g]: 26.66,  | Podsumowanie:<br>E: 1760.69 B: 58.75, T: 66.5, W: 245.65,<br>Błonnik [g]: 28.13, Cukier [g]: 56.48, Sód [mg]: 583.07, Kwasy tł. nas. [g]: 26.43,   | Podsumowanie:<br>E: 1632.19 B: 105.28,<br>T: 29.29, W: 250.46, Błonnik [g]: 28.13,<br>Cukier [g]: 61.93, Sód [mg]: 559.07, Kwasy tł.nas. [g]: 5.31,   | Podsumowanie:<br>E: 1686.63 B: 60.38, T: 75, W: 211.23,<br>Błonnik [g]: 31.74, Cukier [g]: 47.84, Sód [mg]: 508.82, Kwasy tł. nas. [g]: 30.3,   | Podsumowanie:<br>E: 1246,42 B: 46,34, T: 54,69, W: 155,69,<br>Błonnik [g]: 22,77, Cukier [g]: 44,35, Sód [mg]: 467,22, Kwasy tł. nas. [g]: 21,33,  | Podsumowanie:<br>E: 1408,55 B: 47,00, T: 53,20, W: 196,52,<br>Błonnik [g]: 22,50, Cukier [g]: 45,18, Sód [mg]: 466,46, Kwasy tł. nas. [g]: 21,14,   |

| 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)<br>chleb graham - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>pasztet pieczony drobiowo wieprzowy z warzywami – 40g (JAJ, SEL)<br>twaróg półtłusty – 40g (MLE)<br>ogórek kiszony – 60g<br>sałata – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)   | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>pasta drobiowa z warzywami – 40g (MLE, SEL)<br>twaróg półtłusty – 40g (MLE)<br>pomidor z natką pietruszki – 60g<br>sałata – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)   | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE)<br>pasta drobiowa z warzywami – 40g (MLE, SEL)<br>twaróg chudy – 40g (MLE)<br>pomidor z natką pietruszki – 60g<br>sałata – 10g<br>kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)  | chleb graham - 60g (GLU)<br>chleb pszenno-żytni - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>pasztet pieczony drobiowo wieprzowy z warzywami – 40g (JAJ, SEL)<br>twaróg półtłusty – 40g (MLE)<br>ogórek kiszony – 60g<br>sałata – 10g<br>II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (MLE)  | chleb pszenno-żytni - 48g (GLU)<br>chleb graham - 24g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>pasztet pieczony drobiowo wieprzowy z warzywami – 32g (JAJ, SEL)<br>twaróg półtłusty – 32g (MLE)<br>ogórek kiszony – 50g<br>sałata – 8g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)  | chleb pszenny - 72g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>pasta drobiowa z warzywami – 32g (MLE, SEL)<br>twaróg półtłusty – 32g (MLE)<br>pomidor z natką pietruszki – 48g<br>sałata – 8g<br>kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)   |
| Obiad i podwieczorek  | Obiad i podwieczorek   | Obiad i podwieczorek   | Obiad i podwieczorek   | Obiad i podwieczorek  | Obiad i podwieczorek  |
| zupa fasolowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU)<br>sos bazyliowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ziemniaki z wody – 380g<br>kapusta kiszona gotowana (z olejem) – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br>Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE) | zupa marchewkowa z kaszą manną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU)<br>sos bazyliowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ziemniaki z wody – 380g<br>marchew kostka gotowana – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br>Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE) | zupa marchewkowa z kaszą manną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU)<br>sos bazyliowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ziemniaki z wody – 380g<br>marchew kostka gotowana – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br>Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE) | zupa fasolowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU)<br>sos bazyliowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ziemniaki z wody – 380g<br>kapusta kiszona gotowana (z olejem) – 250g<br>kompot owocowy z/c - 250ml<br>Podwieczorek: jabłko -180g | zupa fasolowa z ziemniakami - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>pulpet drobiowy – 120g (JAJ, GLU)<br>sos bazyliowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ziemniaki z wody – 304g<br>kapusta kiszona gotowana (z olejem) – 200g<br>kompot owocowy z/c - 200ml<br>Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 160g (MLE) | zupa selerowa z ziemniakami - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>pulpet drobiowy – 120g (JAJ, GLU)<br>sos bazyliowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO <sub>2</sub> )<br>ziemniaki z wody – 304g<br>marchew kostka gotowana – 200g<br>kompot owocowy z/c - 200ml<br>Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 160g (MLE) |
| Kolacja   | Kolacja  | Kolacja  | Kolacja  | Kolacja   | Kolacja   |
| chleb pszenno-żytni - 60g (GLU)<br>chleb graham - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>ser żółty – 40g (MLE)<br>szynka z piersią indyczą – 20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>papryka – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml   | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>twaróg półtłusty – 40g (MLE)<br>szynka z piersią indyczą – 20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>pomidor – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml   | chleb pszenny - 90g (GLU)<br>Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE)<br>twaróg chudy – 40g (MLE)<br>szynka z piersią indyczą – 20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>pomidor – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml   | chleb graham - 60g (GLU)<br>chleb pszenno-żytni - 30g (GLU)<br>masło - 15g (MLE)<br>ser żółty – 40g (MLE)<br>szynka z piersią indyczą – 20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>papryka – 60g<br>sałata – 10g<br>herbata czarna b/c - 250ml  | chleb pszenno-żytni - 48g (GLU)<br>chleb graham - 24g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>ser żółty – 32g (MLE)<br>szynka z piersią indyczą – 18g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>papryka – 48g<br>sałata – 8g<br>herbata czarna b/c - 200ml  | chleb pszenny - 72g (GLU)<br>masło - 12g (MLE)<br>twaróg półtłusty – 32g (MLE)<br>szynka z piersią indyczą – 18g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)<br>pomidor – 48g<br>sałata – 8g<br>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:<br>E: 1830.36 B: 81.1, T: 64.67, W: 254.39, Błonnik [g]: 31.22, Cukier [g]: 36.94, Sód [mg]: 208.01, Kwasy tł. nas. [g]: 27,  | Podsumowanie:<br>E: 1707.64 B: 68.4, T: 52.41, W: 252.44, Błonnik [g]: 23.82, Cukier [g]: 53.49, Sód [mg]: 351.09, Kwasy tł. nas. [g]: 19.81,  | Podsumowanie:<br>E: 1738.73 B: 118.22, T: 28.95, W: 262.93, Błonnik [g]: 23.82, Cukier [g]: 63.93, Sód [mg]: 351.33, Kwasy tł. nas. [g]: 4.27,,  | Podsumowanie:<br>E: 2059.76 B: 91.68, T: 75.58, W: 279.26, Błonnik [g]: 35.92, Cukier [g]: 52.98, Sód [mg]: 212.01, Kwasy tł. nas. [g]: 33.4,  | Podsumowanie:<br>E: 1464,29 B: 64,88, T: 51,74, W: 203,51, Błonnik [g]: 24,98, Cukier [g]: 29,55, Sód [mg]: 166,41, Kwasy tł. nas. [g]: 21,6,   | Podsumowanie:<br>E: 1366,11 B: 54,72, T: 41,93, W: 201,95, Błonnik [g]: 19,06 Cukier [g]: 42,79, Sód [mg]: 280,87, Kwasy tł. nas. [g]: 15,85,   |

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten,

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

ORZ – Orzechy,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

ŁUB - Łubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne bez laktozy,

Jednostki i oznaczenia wartości energetycznej i odżywczej:

E – wartość energetyczna [kcal]

B – białko [g]

T – tłuszcze [g]

W – węglowodany [g]

Błonnik pokarmowy – [g]

Cukier – [g]

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

Sód – [mg]