

11.05.2026, PONIEDZIAŁEK

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) papryka – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta z białek jaj z koperkiem – 50g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) papryka – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) jajko gotowane – 40g (JAJ) polędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) papryka – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) jajko gotowane – 40g (JAJ) polędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kociotek meksykański z mięsem drobiowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały – 160g (GLU) surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO₂)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) leczko drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały – 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO₂)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) leczko drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały – 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO₂)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kociotek meksykański z mięsem drobiowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż brązowy – 160g (SEL,GOR,MLE,GLU,SOJ) surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> mandarynka - 80g	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kociotek meksykański z mięsem drobiowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały – 128g (GLU) surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO₂)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) leczko drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały – 128g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO₂)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo - chrzanowa – 80g (MLE,GOR,SO₂) dżem owocowy – 30g pomidor- 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 80g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa (twaróg chudy) z natką pietruszki– 80g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo - chrzanowa – 80g (MLE,GOR,SO₂) ser żółty – 20g (MLE) pomidor- 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa– 64g (MLE) dżem owocowy – 24g pomidor- 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 64g (MLE) dżem owocowy – 24g pomidor - 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	Skyr borówka banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 2207.96 B: 95.48, T: 56.16, W: 346.24, Błonnik pokarmowy: 31.25, Cukier: 86.95, Sód: 333.99, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.19,	Podsumowanie: E: 2151.48 B: 89.64, T: 55.27, W: 341.41, Błonnik pokarmowy: 31.1, Cukier: 83.06, Sód: 363.26, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.13,	Podsumowanie: E: 1837.39 B: 100.52, T: 19.27, W: 329.41, Błonnik [g]: 28.04, Cukier [g]: 73.86, Sód [mg]: 386.5, Kwasy tł. nas. [g]: 3.67,	Podsumowanie: E: 2211.37 B: 101.56, T: 66.4, W: 316.96, Błonnik [g]: 30.04, Cukier [g]: 47.52, Sód [mg]: 606.07, Kwasy tł. nas. [g]: 31.58,,	Podsumowanie: E: 1766,4 B:76,4, T: 44,9 W: 277, Błonnik pokarmowy: 25, Cukier: 69,6, Sód: 267,2, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20,2,	Podsumowanie: E: 1721,18 B: 71,71, T: 44,22, W: 273,13, Błonnik pokarmowy: 24,88, Cukier: 66,45, Sód: 290,61, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20,10,

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 40g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 40g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana– 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 40g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 40g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir - 200ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 32g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 48g mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 32g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 48g mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa barszcz czerwony z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gzik ze szczypiorkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g (SOJ,SEZ,SO ₂ ,GLU,ORZ) sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowy (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel truskawkowy – 150g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa barszcz czerwony z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g (SOJ,SEZ,SO ₂ ,GLU,ORZ) cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel truskawkowy – 150g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa barszcz czerwony z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g (SOJ,SEZ,SO ₂ ,GLU,ORZ) cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel truskawkowy – 150g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa barszcz czerwony z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gzik ze szczypiorkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g (SOJ,SEZ,SO ₂ ,GLU,ORZ) sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowy (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa barszcz czerwony z makaronem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gzik ze szczypiorkiem – 80g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g (SOJ,SEZ,SO ₂ ,GLU,ORZ) sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowy (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel truskawkowy – 120g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa barszcz czerwony z makaronem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gzik z koperkiem – 80g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g (SOJ,SEZ,SO ₂ ,GLU,ORZ) cukinia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <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) szynka z pierśią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) sałata – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) sałata – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) sałata – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) sałata – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło – 12g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR) sałata – 8 g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR) sałata – 8 g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir -200g (MLE)	kefir -200g (MLE)	Skyr truskawka banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka– 20g (GLU,SOI, MLE), sałata-20g	kefir -160g (MLE)	kefir -160g (MLE)
Podsumowanie: E: 1586.97 B: 51.06, T: 58.12, W: 228.78, Błonnik pokarmowy: 25.1, Cukier: 43.76, Sód: 451.08, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.14,	Podsumowanie: E: 1593.27 B: 51.52, T: 57.84, W: 229.52, Błonnik pokarmowy: 23.96, Cukier: 45.46, Sód: 431.78, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.07,	Podsumowanie: E: 1487.14 B: 81.46, T: 29.3, W: 233.82, Błonnik [g]: 21.06, Cukier [g]: 47.97, Sód [mg]: 353.86, Kwasy tł. nas. [g]: 4.85,	Podsumowanie: E: 1823.17 B: 59.31, T: 64.89, W: 265.77, Błonnik [g]: 29.86, Cukier [g]: 61.3, Sód [mg]: 726.88, Kwasy tł. nas. [g]: 26.48	Podsumowanie: E: 1269,6 B: 40,9, T: 46,5, W: 183, Błonnik pokarmowy: 20, Cukier: 35, Sód: 360,9, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18,5,	Podsumowanie: E: 1274,62 B: 41,22, T: 46,27, W: 183,62, Błonnik pokarmowy: 19,17, Cukier: 36,37, Sód: 345,42, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA):18,46,

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 (SOJ, SEL, MLE, GOR), sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika w sosie ziołowym– 100g (MLE, GLU,SOJ,SEZ,ORZ) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z pomidorem, twarogiem, mixem sałat w sosie ziołowym– 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z pomidorem, twarogiem, mixem sałat w sosie ziołowym– 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika w sosie ziołowym – 100g (MLE, GLU,SOJ,SEZ,ORZ) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika w sosie ziołowym – 80g (MLE, GLU,SOJ,SEZ,ORZ) kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200 ml(MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (SOJ, SEL, MLE, 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 wiosenna z kaszą jaglaną i natką pietruszki - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpecik drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa wiosenna z kaszą jaglaną i natką pietruszki - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpecik drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa wiosenna z kaszą jaglaną i natką pietruszki - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpecik drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa wiosenna z kaszą jaglaną i natką pietruszki - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpecik drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa wiosenna z kaszą jaglaną i natką pietruszki – 280 ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpecik drobiowy gotowany - 120g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200 ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 160g (MLE)	zupa wiosenna z kaszą jaglaną i natką pietruszki - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpecik drobiowy gotowany - 120g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200 ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 160g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiewka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiewka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiewka –48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200 ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany– 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt z owsianką - 180g (MLE, GLU)	Jogurt z owsianką - 180g (MLE, GLU)	Skyr mango banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor-20g	Jogurt z owsianką - 144g (MLE, GLU)	Jogurt z owsianką - 144g (MLE, GLU)
Podsumowanie: E: 1937.95 B: 81.33, T: 61.94, W: 278.3, Błonnik [g]: 28.46, Cukier [g]: 79.08, Sód [mg]: 297.85, Kwasy tł. nas. [g]: 23.84,	Podsumowanie: E: 1909.35 B: 79.48, T: 57.67, W: 278.98, Błonnik [g]: 24.66, Cukier [g]: 80.95, Sód [mg]: 335.45, Kwasy tł. nas. [g]: 22.66,	Podsumowanie: E: 1705 B: 104.14, T: 44.22, W: 237.15, Błonnik pokarmowy: 25.84, Cukier: 42.75, Sód: 337.4, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 9.83,	Podsumowanie: E: 1991.55 B: 87, T: 67.39, W: 273.97, Błonnik [g]: 28.72, Cukier [g]: 64.3, Sód [mg]: 570.05, Kwasy tł. nas. [g]: 26.77,	Podsumowanie: E: 1550,36, B:65,05, T: 49,55, W: 222,64, Błonnik pokarmowy: 22,77, Cukier: 63,26, Sód: 238,28, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19,07	Podsumowanie: E: 1527,48 B: 63,58, T: 49,14, W: 223,18 Błonnik pokarmowy: 19,73, Cukier: 64,79, Sód: 268,36, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18,13,

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 z makreli wędzonej – 40g (RYB , JAJ , GOR , SEL) twaróg półtłusty – 30g (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE , GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB , MLE , SEL) twaróg półtłusty – 30g (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE , GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB , MLE , SEL) twaróg chudy – 30g (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE , GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 40g (RYB , JAJ , GOR , SEL) twaróg półtłusty – 30g (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE , GLU) <u>II śniadanie:</u> biszkopty bez dodatku cukru – 60g (GLU , JAJ)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 40g (RYB , JAJ , GOR , SEL) twaróg półtłusty – 24g (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE , GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 32g (RYB , MLE , SEL) twaróg półtłusty – 24g (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE , GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa rosół z makaronem - 350g (GLU , SOJ , MLE , SEL , GOR , SEZ , OZI , ORZ , SO₂) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (GLU , SOJ , MLE , SEL , GOR , SEZ , OZI , ORZ , SO₂) ryż biały - 160g (GLU) marchewka z groszkiem gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE , GLU , JAJ , SOJ)	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU , SOJ , MLE , SEL , GOR , SEZ , OZI , ORZ , SO₂) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (GLU , SOJ , MLE , SEL , GOR , SEZ , OZI , ORZ , SO₂) ryż biały - 160g (GLU) marchewka gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE , GLU , JAJ , SOJ)	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU , SOJ , MLE , SEL , GOR , SEZ , OZI , ORZ , SO₂) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (GLU , SOJ , MLE , SEL , GOR , SEZ , OZI , ORZ , SO₂) ryż biały - 160g (GLU) marchewka gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE , GLU , JAJ , SOJ)	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU , SOJ , MLE , SEL , GOR , SEZ , OZI , ORZ , SO₂) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (GLU , SOJ , MLE , SEL , GOR , SEZ , OZI , ORZ , SO₂) ryż brązowy - 160g (SEL , GOR , MLE , GLU , SOJ) marchewka z groszkiem gotowana – 250g kompot owocowy B/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE , GLU , JAJ , SOJ)	zupa rosół z makaronem - 280g (GLU , SOJ , MLE , SEL , GOR , SEZ , OZI , ORZ , SO₂) udko z kurczaka gotowane - 160g sos potrawkowy – 64g (GLU , SOJ , MLE , SEL , GOR , SEZ , OZI , ORZ , SO₂) ryż biały - 128g (GLU) marchewka z groszkiem gotowana – 200g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 80g (MLE , GLU , JAJ , SOJ)	zupa rosół z makaronem - 280g (GLU , SOJ , MLE , SEL , GOR , SEZ , OZI , ORZ , SO₂) udko z kurczaka gotowane - 160g sos potrawkowy – 64g (GLU , SOJ , MLE , SEL , GOR , SEZ , OZI , ORZ , SO₂) ryż biały - 128g (GLU) marchewka gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE , GLU , JAJ , SOJ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU , MLE , JAJ , SOJ , ORZ , SEZ , GOR , SEL) polędwica sopocka – 40g (GLU , SOJ , GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU , MLE , JAJ , SOJ , ORZ , SEZ , GOR , SEL) polędwica sopocka – 40g (GLU , SOJ , GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) galareta z kurczakiem z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU , MLE , JAJ , SOJ , ORZ , SEZ , GOR , SEL) polędwica sopocka – 40g (GLU , SOJ , GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU , MLE , JAJ , SOJ , ORZ , SEZ , GOR , SEL) polędwica sopocka – 40g (GLU , SOJ , GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica sopocka – 48g (GLU , SOJ , GOR) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica sopocka – 48g (GLU , SOJ , GOR) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
biszkopty– 60g (GLU , JAJ)	biszkopty– 60g (GLU , JAJ)	biszkopty– 60g (GLU , JAJ)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka – 20g (GLU , SOJ , MLE) 20g, pomidor-20g	biszkopty– 48g (GLU , JAJ)	biszkopty– 48g (GLU , JAJ)
Podsumowanie: E: 2348,71 B: 104,8, T: 102,22, W: 267,41, Błonnik [g]: 27,93, Cukier [g]: 55,33, Sód [mg]: 461,9, Kwasy tł. nas. [g]: 31,52,	Podsumowanie: E: 2182 B: 100,8, T: 85,05, W: 264,62, Błonnik [g]: 23,45, Cukier [g]: 58,39, Sód [mg]: 581,65, Kwasy tł. nas. [g]: 27,65,	Podsumowanie: E: 2037,7 B: 112,67, T: 62,04, W: 268,42, Błonnik [g]: 23,45, Cukier [g]: 62,15, Sód [mg]: 581,65, Kwasy tł. nas. [g]: 12,24,	Podsumowanie: E: 2510,51 B: 113,11, T: 108,93, W: 284, Błonnik [g]: 28,97, Cukier [g]: 35,37, Sód [mg]: 734,1, Kwasy tł. nas. [g]: 35,09,	Podsumowanie: E: 1878,97 B: 83,84, T: 81,78, W: 213,93, Błonnik pokarmowy: 22,73, Cukier: 44,79, Sód: 395,32, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25,22,	Podsumowanie: E: 1709,12 B: 75,55 T: 67,02, W: 213,14, Błonnik pokarmowy: 21,64, Cukier: 47,29, Sód: 465,32, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 21,62,

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) ser żółty – 20g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) twaróg półtłusty – 30g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) twaróg chudy – 30g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) ser żółty – 20g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g(MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 80g (JAJ, MLE) ser żółty – 16g (MLE) pomidorki koktajlowe – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 80g (JAJ, MLE) twaróg półtłusty – 24g (MLE) pomidorki koktajlowe – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (JAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) śledź pod pierzynką (śledź, jogurt grecki, ogórek kiszony, cebula) – 250g (RYB, MLE, GOR, SEL, JAJ, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU, SO₂, ORZ, SEL, ŁUB)	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (JAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU, SO₂, ORZ, SEL, ŁUB)	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (JAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU, SO₂, ORZ, SEL, ŁUB)	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (JAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) śledź pod pierzynką (śledź, jogurt grecki, ogórek kiszony, cebula) – 250g (RYB, MLE, GOR, SEL, JAJ, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU, SO₂, ORZ, SEL, ŁUB)	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 280ml (JAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) miruna w ziołach gotowana na parze – 80g (RYB) sos koperkowy – 64g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g kompot owocowy z/c – 200ml <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 160g (MLE, GLU, SO₂, ORZ, SEL, ŁUB)	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 280ml (JAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) miruna w ziołach gotowana na parze – 80g (RYB) sos koperkowy – 64g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g szpinak gotowany na parze – 200g <u>Podwieczorek:</u> kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 160g (MLE, GLU, SO₂, ORZ, SEL, ŁUB)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE) dżem owocowy – 30g papryka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa (twaróg chudy) z pieczonym burakiem – 80g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE) ser żółty – 20g (MLE) papryka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 64g (MLE) dżem owocowy – 24g papryka – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 64g (MLE) dżem owocowy – 24g pomidor w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	Skyr naturalny 0% tłuszczu (MLE) – 140g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (GLU, SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g	jogurt naturalny – 80g (MLE)	jogurt naturalny – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 2313.3 B: 80.47, T: 90.47, W: 305.03, Błonnik [g]: 19.74, Cukier [g]: 59.08, Sód [mg]: 260.21, Kwasy tł. nas. [g]: 32.16,	Podsumowanie: E: 2063.96 B: 74.7, T: 62.63, W: 302.94, Błonnik [g]: 22.7, Cukier [g]: 51.09, Sód [mg]: 327.5, Kwasy tł. nas. [g]: 24.22	Podsumowanie: E: 1941.46 B: 111, T: 27.85, W: 314.29, Błonnik [g]: 22.7, Cukier [g]: 62.3, Sód [mg]: 386.5, Kwasy tł. nas. [g]: 4.24,	Podsumowanie: E: 2499.9 B: 87.58,T: 96.56, W: 332.17, Błonnik pokarmowy: 22.14, Cukier: 59.72, Sód: 263.01, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.41,	Podsumowanie: E: 1850,64 B: 65,45, T: 72,49, W: 244,02, Błonnik pokarmowy: 16,18, Cukier: 47,3, Sód: 209,13, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25,75,	Podsumowanie: E: 1651,17 B: 59,97, T: 50,10 W: 242,35, Błonnik pokarmowy: 20,60, Cukier: 40,74, Sód: 257,12, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20,11,

16.05.2026, SOBOTA

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa pietruszkowa z ziemniakami— 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka gotowana – 100g kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) sos pieczarkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> mandarynka – 80g	zupa pietruszkowa z ziemniakami— 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka gotowana – 100g kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa pietruszkowa z ziemniakami— 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka gotowana – 100g kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa pietruszkowa z ziemniakami— 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka gotowana – 100g kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) sos pieczarkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> mandarynka – 80g	zupa pietruszkowa z ziemniakami— 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka gotowana – 80g kasza jęczmienna gotowana – 128g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) sos pieczarkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> mandarynka – 64g	zupa pietruszkowa z ziemniakami— 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka gotowana – 80g kasza jęczmienna gotowana – 128g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) sos własny – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 96g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) twaróg chudy – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem – 8g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	Mleko 0,5%– 200 ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka – 20g (GLU,SOJ, MLE), sałata-10g	kefir – 160g (MLE)	kefir – 160g (MLE)
Podsumowanie: E: 1724.1 B: 69.13, T: 66.4, W: 230.44, Błonnik [g]: 29.09, Cukier [g]: 58.05, Sód [mg]: 397.65, Kwasy tł. nas. [g]: 25.93,	Podsumowanie: E: 1808.7 B: 69.25, T: 66.3, W: 252.08, Błonnik pokarmowy: 29.25, Cukier: 73.85, Sód: 398.05, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.05,	Podsumowanie: E: 1640.75 B: 81, T: 39.47, W: 254.23, Błonnik [g]: 25.15, Cukier [g]: 78.86, Sód [mg]: 410.55, Kwasy tł. nas. [g]: 8.7,	Podsumowanie: E: 1870.3 B: 76.66, T: 72.45, W: 245.65, Błonnik [g]: 30.25, Cukier [g]: 58.13, Sód [mg]: 669.85, Kwasy tł. nas. [g]: 29.2,	Podsumowanie: E: 1549,52 B: 60,94, T: 53,86, W: 223,22, Błonnik pokarmowy: 30,86, Cukier: 54,74, Sód: 401,56, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20,83	Podsumowanie: E: 1446,96 B: 55,4, T: 53,04, W: 201,66, Błonnik pokarmowy: 23,40, Cukier: 59,08, Sód: 318,44, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20,84,

17.05.2026, NIEDZIELA

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) ogórek świeży – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor w sosie ziołowym – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor w sosie ziołowym – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) ogórek świeży – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g(MLE)	chleb pszenno-żytni -48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) ogórek świeży – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) pomidor w sosie ziołowym – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa z soczewicą i ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet drobiowy gotowany - 150g (IAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały - 160g (GLU) fasolka szparagowa gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet drobiowy gotowany - 150g (IAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały - 160g (GLU) marchew gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	zupa jarzynowa z ziemniakami – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet drobiowy gotowany - 150g (IAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały - 160g (GLU) marchew gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	zupa z soczewicą i ziemniakami – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet drobiowy gotowany - 150g (IAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż brązowy - 160g (GLU) (SEL,GOR,MLE,GLU,SOJ) fasolka szparagowa gotowana na parze – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko – 180g	zupa z soczewicą i ziemniakami - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet drobiowy gotowany - 120g (IAJ, GLU) sos koperkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały - 128g (GLU) fasolka szparagowa gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko – 144g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet drobiowy gotowany - 120g (IAJ, GLU) sos koperkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały - 128g (GLU) marchew gotowana – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek</u> : jabłko gotowane na parze – 144g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE, GLU), twaróg półtłusty – 40g (MLE) ogórek kiszony – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE, GLU) twaróg półtłusty – 40g (MLE) cukinia gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE, GLU) twaróg chudy – 40g (MLE) cukinia gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE, GLU) twaróg półtłusty – 40g (MLE) ogórek kiszony – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 32g (SOJ, MLE, GLU) twaróg półtłusty –24g (MLE) ogórek kiszony – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 32g (SOJ, MLE, GLU) twaróg półtłusty – 24g (MLE) cukinia gotowana na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	Skyr mango banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g (GLU,SOJ,MLE, SEL, GOR) sałata-10g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 2191,07 B: 88,56, T: 64,98, W: 330,53, Błonnik [g]: 30,48, Cukier [g]: 53,77, Sód [mg]: 722,67, Kwasy tł. nas. [g]: 24,81,35,33,	Podsumowanie: E: 2205,07 B: 80,15, T: 74,34, W: 322,32, Błonnik pokarmowy: 31,47, Cukier: 61,47, Sód: 411,07, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25,42	Podsumowanie: E: 2006,17 B: 96,81, T: 46,9, W: 317,74, Błonnik pokarmowy: 31,47, Cukier: 56,63, Sód: 393,47, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 7,26,	Podsumowanie: E: 2319,27 B: 97,19, T: 71,53, W: 339,04, Błonnik [g]: 31,64, Cukier [g]: 47,15, Sód [mg]: 994,87, Kwasy tł. nas. [g]: 28,48,	Podsumowanie: E: 1752,86 B: 70,85, T: 51,98, W: 264,42, Błonnik pokarmowy: 24,38, Cukier: 43,02, Sód: 578,14, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19,85,	Podsumowanie: E: 1764,06 B: 64,12, T: 59,47, W: 257,86, Błonnik pokarmowy: 25,18, Cukier: 49,18, Sód: 328,86, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20,34

18.05.2026, PONIEDZIAŁEK

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g musztarda – 10g (GOR) pomidor z natką pietruszki w sosie ziołowym – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g ketchup – 10g (SEL) pomidor z natką pietruszki w sosie ziołowym – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g ketchup – 10g (SEL) pomidor z natką pietruszki w sosie ziołowym – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g musztarda – 10g (GOR) pomidor z natką pietruszki w sosie ziołowym – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) parówka drobiowa – 80g musztarda – 8g (GOR) pomidor z natką pietruszki w sosie ziołowym – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) paardówka drobiowa – 80g ketchup – 8g (SEL) pomidor z natką pietruszki w sosie ziołowym – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa selerowa z ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki – 160g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki – 160g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki – 160g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki – 160g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos pomidorowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki – 128g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 160ml (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos pomidorowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki – 128g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 160ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło – 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – 60g (GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – 60g (GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło – 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 32g (RYB, MLE, JAJ) szynka z piersią indyczą – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – 48g (GOR) sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta z tuńczyka – 32g (RYB, MLE, JAJ) szynka z piersią indyczą – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	Skyr truskawka banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą–20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 2159,15 B: 99,62, T: 83,31, W: 275,03, Błonnik [g]: 28,1, Cukier [g]: 72,41, Sód [mg]: 645,25, Kwasy tł. nas. [g]: 35,33,	Podsumowanie: E: 2147,75 B: 99,98, T: 81,91, W: 264,37, Błonnik [g]: 22,13, Cukier [g]: 70,43, Sód [mg]: 363,15, Kwasy tł. nas. [g]: 35,2,	Podsumowanie: E: 1802,11 B: 111,69, T: 43,59, W: 252,65, Błonnik [g]: 22,13, Cukier [g]: 60,28, Sód [mg]: 418,88, Kwasy tł. nas. [g]: 13,74,	Podsumowanie: E: 2252,55 B: 103,99,T: 88,45, W: 278,4, Błonnik pokarmowy: 28,34, Cukier: 72,77, Sód: 743,6, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38,27,	Podsumowanie: E: 1727,32 B: 80,18, T: 66,80 W: 222,91, Błonnik pokarmowy: 21,14 Cukier: 57,93, Sód: 516,2, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28,28,	Podsumowanie: E: 1715,32 B: 79,70, T: 66,10, W: 212,94, Błonnik pokarmowy: 20,58, Cukier: 56,92, Sód: 290,52, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28,30,

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa z brokułem– 40g (MLE) marchew mini w sosie ziołowym – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki– 40g (MLE) marchew mini w sosie ziołowym – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki– 40g (MLE) marchew mini w sosie ziołowym – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa z brokułem– 40g (MLE) marchew mini w sosie ziołowym – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g(MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa z brokułem– 32g (MLE) marchew mini w sosie ziołowym – 48g mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki– 32g (MLE) marchew mini w sosie ziołowym – 48g mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) gotąbki bez zawijania z kapustą białą – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 380g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko – 180g	zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) gotąbki bez zawijania z marchewką – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) gotąbki bez zawijania z marchewką – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) gotąbki bez zawijania z kapustą białą – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 380g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko – 180g	zupa cukiniowa z makaronem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) gotąbki bez zawijania z kapustą białą – 80g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 304g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko – 144g	zupa cukiniowa z makaronem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) gotąbki bez zawijania z marchewką – 80g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 304g szpinak gotowany – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 144g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB,SEL) polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) polędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) ogórek konserwowy - 48g (GOR) sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) polędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) włoszczyzna kostka gotowana - 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	Skyr borówka banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka-20g (GLU,SOJ,GOR), sałata-10g	jogurt naturalny – 80ml (MLE)	jogurt naturalny – 80ml (MLE)
Podsumowanie: E: 1693.83 B: 82.48, T: 52.73, W: 236.74, Błonnik pokarmowy: 22.92, Cukier: 42.02, Sód: 331.08, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.63,	Podsumowanie: E: 1735.38 B: 84.8, T: 52.47, W: 240.49, Błonnik pokarmowy: 30.28, Cukier: 42.59, Sód: 329.63, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.93,	Podsumowanie: E: 1597.13 B: 103.08, T: 26.16, W: 249.33, Błonnik [g]: 19.92, Cukier [g]: 50.8, Sód [mg]: 340.55, Kwasy tł. nas. [g]: 6.27,	Podsumowanie: E: 1840.03 B: 90.01, T: 58.78, W: 251.95, Błonnik [g]: 24.08, Cukier [g]: 42.1, Sód [mg]: 603.28, Kwasy tł. nas. [g]: 26.9,	Podsumowanie: E: 1355,06 B: 65,98, T: 42,18, W: 186,39, Błonnik pokarmowy: 18,34, Cukier: 33,62, Sód: 264,86, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 18,90,	Podsumowanie: E: 1388,30 B: 67,84, T: 41,98, W: 192,39, Błonnik pokarmowy: 24,22, Cukier: 34,07, Sód: 263,70, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19,14,

20.05.2026, ŚRODA

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana – 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) cukinia gotowana – 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) cukinia gotowana – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana –48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa grochowa - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 160g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kalafior gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko-180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 160g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) marchewka gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 160g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) marchewka gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa grochowa - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki pełnoziarnisty– 160g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kalafior gotowany na parze – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko-180g	zupa grochowa - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 80g makaron świderki – 128g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kalafior gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko-144g	zupa ziemniaczana - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 80g makaron świderki – 128g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) marchewka gotowana na parze– 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 144g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) szynka z indyka – 20g (SOJ, MLE, GLU) pomidor w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) szynka z indyka – 20g (SOJ, MLE, GLU) pomidor w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) szynka z indyka – 20g (SOJ, MLE, GLU) pomidor w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) szynka z indyka – 20g (SOJ, MLE, GLU) pomidor w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) serek śniadaniowy – 64g (MLE) szynka z indyka – 16g (SOJ, MLE, GLU) pomidor w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) serek śniadaniowy – 64g (MLE) szynka z indyka – 16g (SOJ, MLE, GLU) pomidor w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	Mleko 0,5%– 200 ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), połudwica sopocka -20g (GLU,SOJ,GOR) (GLU,SOJ,GOR),pomidor-20g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 2113.75 B: 87.78, T: 71.92, W: 290.59, Błonnik [g]: 19.72, Cukier [g]: 60.81, Sód [mg]: 111.8, Kwasy tł. nas. [g]: 34.6,	Podsumowanie: E: 2196.25 B: 83.91, T: 70.85, W: 314.84, Błonnik [g]: 23.84, Cukier [g]: 66.94, Sód [mg]: 317.75, Kwasy tł. nas. [g]: 34.22,	Podsumowanie: E: 2114.75 B: 91.78, T: 49.63, W: 337.89, Błonnik pokarmowy: 27.4, Cukier: 89.02, Sód: 317.35, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19.81,	Podsumowanie: E: 2266.95 B: 94.11, T: 78.32, W: 308.39, Błonnik pokarmowy: 20.86, Cukier: 54.65, Sód: 113.95, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.17,	Podsumowanie: E: 1691 B: 70,22, T: 57,5, W:243, Błonnik pokarmowy: 15,5, Cukier: 48,6, Sód: 89,9, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27,6,	Podsumowanie: E: 1757 B: 66,91, T: 59,42, W: 251,87, Błonnik pokarmowy: 19,07, Cukier: 53,55, Sód: 253,88, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29,03,

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten,

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

ORZ – Orzechy,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

ŁUB - Łubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne bez laktozy,

Jednostki i oznaczenia wartości energetycznej i odżywczej:

E – wartość energetyczna [kcal]

B – białko [g]

T – tłuszcze [g]

W – węglowodany [g]

Błonnik pokarmowy – [g]

Cukier – [g]

SFA – nasycone kwasy tłuszczowe – [g]

Sód – [mg]