

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (JAJ, SEL, MLE, GOR) roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g(GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (JAJ, SEL, MLE, GOR) roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa z białkami jaj – 100g (JAJ, SEL, MLE, GOR) roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (JAJ, SEL, MLE, GOR) roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir (MLE) – 200ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 80g (JAJ, SEL, MLE, GOR) roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g(GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 80g (JAJ, SEL, MLE, GOR) 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 cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) fasolka po bretońsku – 250g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel truskawkowy – 150g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy – 150g (JAJ,GLU) sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel truskawkowy – 150g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy – 150g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel truskawkowy – 150g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) fasolka po bretońsku – 250g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko-180g	zupa cukiniowa z makaronem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) fasolka po bretońsku – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel truskawkowy – 120g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa cukiniowa z makaronem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy – 120g (JAJ,GLU) sos pomidorowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 304g szpinak gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel truskawkowy – 120g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR) pasta twarogowa z ogórkiem świeżym– 60g (MLE) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR) pasta twarogowa z natką pietruszki– 60g (MLE) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) polędwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR) pasta twarogowa (twaróg chudy) z natką pietruszki– 60g (MLE) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR) pasta twarogowa z ogórkiem świeżym– 60g (MLE) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica sopocka – 16g (GLU,SOJ,GOR) pasta twarogowa z ogórkiem świeżym– 48g (MLE) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12 (MLE) polędwica sopocka – 16g (GLU,SOJ,GOR) pasta twarogowa z natką pietruszki– 48g (MLE) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwiowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiowy – 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 brzoskwiowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwiowy –80g (MLE)
Podsumowanie: E: 2047.48 B: 75.43, T: 71.09, W: 295.19, Błonnik [g]: 31.06, Cukier [g]: 77.46, Sód [mg]: 304.45, Kwasy tł. nas. [g]: 27.34,	Podsumowanie: E: 1917.47 B: 83.82, T: 69.29, W: 245.48, Błonnik [g]: 26.26, Cukier [g]: 59.46, Sód [mg]: 410.57, Kwasy tł. nas. [g]: 27.38,	Podsumowanie: E: 1691.05 B: 95.96, T: 41.31, W: 239.57, Błonnik [g]: 26.26, Cukier [g]: 55.48, Sód [mg]: 416.01, Kwasy tł. nas. [g]: 9.57,	Podsumowanie: E: 2200.28 B: 79.08, T: 77.87, W: 317.45, Błonnik [g]: 36.48, Cukier [g]: 85.3, Sód [mg]: 384.9, Kwasy tł. nas. [g]: 30.6,	Podsumowanie: E: 1616,51 B: 54,02, T: 63,36, W: 221,38, Błonnik [g]: 22,37 Cukier [g]: 51,56, Sód [mg]: 223,13, Kwasy tł. nas. [g]: 21,86,	Podsumowanie: E: 1567,06 B: 62,30, T:62,4, W: 194,01, Błonnik [g]: 20,08, Cukier [g]: 38,09 Sód [mg]: 308,34, Kwasy tł. nas. [g]: 22,05,

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika w sosie ziołowym– 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) sałatka z pomidorem, twarogiem, mixem sałat w sosie ziołowym– 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) Pasta z białek jaj – 50g (JAJ) sałatka z pomidorem, twarogiem chudym, mixem sałat w sosie ziołowym– 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika w sosie ziołowym– 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: gruszka -130g	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika w sosie ziołowym– 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) sałatka z pomidorem, twarogiem, mixem sałat w sosie ziołowym– 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet rybny (miruna) pieczony – 150g (RYB JAJ, GLU) sos cytrynowy– 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem)– 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż na mleku z sokiem owocowym – 200g (MLE, GLU,SO₂,ORZ,SEL,ŁUB)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet rybny (miruna) gotowany – 150g (RYB JAJ, GLU) sos cytrynowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew kostka gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż na mleku z sokiem owocowym – 200g (MLE, GLU,SO₂,ORZ,SEL,ŁUB)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet rybny (miruna) gotowany – 150g (RYB JAJ, GLU) sos cytrynowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew kostka gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż na mleku 0,5% tłuszczu z sokiem owocowym – 200g (MLE, GLU,SO₂,ORZ,SEL,ŁUB)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet rybny (miruna) pieczony – 150g (RYB JAJ, GLU) sos cytrynowy– 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem)– 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kefir – 200g (MLE)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet rybny (miruna) pieczony – 120g (RYB JAJ, GLU) sos cytrynowy– 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem)– 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: ryż na mleku z sokiem owocowym – 160g (MLE, GLU,SO₂,ORZ,SEL,ŁUB)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet rybny (miruna) gotowany – 120g (RYB JAJ, GLU) sos cytrynowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g marchew kostka gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: ryż na mleku z sokiem owocowym – 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) dżem brzoskwiniowy – 30g pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g pasta twarogowa z koperkiem – 80 (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g pasta twarogowa (twaróg chudy) z koperkiem – 80 g(MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g pasta twarogowa z koperkiem – 64g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło – 12g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g pasta twarogowa z koperkiem – 64g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor-20g	wafle ryżowe – 16g	wafle ryżowe – 16g
Podsumowanie: E: 1928.2 B: 71.54, T: 68.46, W: 272.7, Błonnik [g]: 29.06, Cukier [g]: 49.54, Sód [mg]: 301.4, Kwasy tł. nas. [g]: 28.08,	Podsumowanie: E: 1790.2 B: 61.52, T: 57.08, W: 270.46, Błonnik [g]: 25.52, Cukier [g]: 48.05, Sód [mg]: 480.9, Kwasy tł. nas. [g]: 20.8,	Podsumowanie: E: 1696.1 B: 89.3, T: 29.83, W: 280.37, Błonnik [g]: 25.52, Cukier [g]: 57.87, Sód [mg]: 510.4, Kwasy tł. nas. [g]: 4.18,	Podsumowanie: E: 2031.65 B: 77.86, T: 66.06, W: 300.43, Błonnik [g]: 33.74, Cukier [g]: 58.99, Sód [mg]: 306.15, Kwasy tł. nas. [g]: 30.83,	Podsumowanie: E: 1542.56 B: 57.23, T: 54.77, W: 218.16, Błonnik [g]: 23.25, Cukier [g]: 39.63, Sód [mg]: 241.12, Kwasy tł. nas. [g]: 22.46,	Podsumowanie: E: 1432.16 B: 49.22, T: 45.66, W: 216.37, Błonnik [g]: 20.42, Cukier [g]: 38.44, Sód [mg]: 384.72, Kwasy tł. nas. [g]: 16.64,

23.05.2026, 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 – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty (MLE) – 40g ogórek kiszony – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty (MLE) – 40g cukinia gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg chudy (MLE) – 40g cukinia gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) twaróg półtłusty (MLE) – 40g ogórek kiszony – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny -100 g(MLE)	chleb pszenno-żytni - 48 (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) twaróg półtłusty (MLE) – 32g ogórek kiszony – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny – 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) twaróg półtłusty (MLE) – 32g cukinia gotowana na parze – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ziemniaczana - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki gotowany – 160g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki gotowany – 160g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki gotowany – 160g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron pełnoziarnisty świderki gotowany – 160g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa ziemniaczana – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos pomidorowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki gotowany – 128g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 144g	zupa ziemniaczana – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos pomidorowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O₂) makaron świderki gotowany – 128 (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 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 piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiew biała – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiew biała – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,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 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)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
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,	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,	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,	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,	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,	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

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa(P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) szynka z indyka – 20g (SOJ, MLE, GLU) papryka– 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) szynka z indyka – 20g (SOJ, MLE, GLU) pomidor– 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) szynka z indyka – 20g (SOJ, MLE, GLU) pomidor– 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) szynka z indyka – 20g (SOJ, MLE, GLU) papryka – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) serek śniadaniowy – 64g (MLE) szynka z indyka – 16g (SOJ, MLE, GLU) papryka – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) serek śniadaniowy – 64g (MLE) szynka z indyka – 16g (SOJ, MLE, GLU) pomidor– 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały gotowany - 160g (GLU) fasolka szparagowa gotowana na parze– 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g	zupa marchewkowa z ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały gotowany - 160g (GLU) szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa marchewkowa z ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały gotowany - 160g (GLU) szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż brązowy gotowany - 160g (GLU) fasolka szparagowa gotowana na parze– 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g	zupa kalafiorowa z ziemniakami - 280g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy gotowany - 120g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały gotowany- 128g (GLU) fasolka szparagowa gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka –104g	zupa marchewkowa z ziemniakami - 280g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy gotowany - 120g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64 (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały gotowany - 128g (GLU) szpinak gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 96g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt skyr 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa- 20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)) sałata- 10g	jogurt naturalny – 80g (MLE)	jogurt naturalny – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 1760.45 B: 81.03, T: 63.81, W: 229.88, Błonnik [g]: 25.23, Cukier [g]: 46.81, Sód [mg]: 204.25, Kwasy tł. nas. [g]: 33.02,	Podsumowanie: E: 1782.55 B: 79.88, T: 62.71, W: 228.68, Błonnik [g]: 21.32, Cukier [g]: 52.92, Sód [mg]: 224.45, Kwasy tł. nas. [g]: 33.02,	Podsumowanie: E: 1629.25 B: 98.03, T: 36.24, W: 231.81, Błonnik [g]: 21.32, Cukier [g]: 56, Sód [mg]: 227.4, Kwasy tł. nas. [g]: 15.48,	Podsumowanie: E: 1908.25 B: 88.26, T: 70.87, W: 245.06, Błonnik [g]: 27.05, Cukier [g]: 49.89, Sód [mg]: 281.1, Kwasy tł. nas. [g]: 36.51,	Podsumowanie: E: 1408 B: 64,8, T: 37,05, W: 183,9, Błonnik [g]: 20,18, Cukier [g]: 37,45, Sód [mg]: 163,4, Kwasy tł. nas. [g]: 17,81,	Podsumowanie: E: 1425,6 B: 62,31, T: 46,03, W: 259,16, Błonnik [g]: 22,06, Cukier [g]: 49,76, Sód [mg]: 218,68, Kwasy tł. nas. [g]: 17,80,

25.05.2026, 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) serek śniadaniowy – 80g (MLE) połędwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR) marchew gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) połędwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR) marchew gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) połędwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR) marchew gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) połędwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR) marchew gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> pomarańcza – 150g	chleb pszenno-żytni -48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) serek śniadaniowy – 64g (MLE) połędwica sopocka – 16g (GLU,SOJ,GOR) marchew gotowana na parze – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) serek śniadaniowy – 64g (MLE) połędwica sopocka – 16g (GLU,SOJ,GOR) marchew gotowana na parze – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pietruszkowa z ziemniakami– 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana– 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) mizeria z ogórkiem świeżym – 250g (MLE) kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami– 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) schab gotowany – 100g sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana– 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami– 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) schab gotowany – 100g sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana– 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami– 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana– 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) mizeria z ogórkiem świeżym – 250g (MLE) kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami– 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) schab gotowany – 80g sos chrzanowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana – 128g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) mizeria z ogórkiem świeżym – 200g (MLE) kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 160ml (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami– 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) schab gotowany – 80g sos koperkowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana – 128g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (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 drobiowa pomidorowa – 40g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) twaróg półtłusty (MLE) – 40g cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa – 40g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) twaróg półtłusty (MLE) – 40g cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa – 40g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) twaróg półtłusty (MLE) – 40g cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa – 40g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) twaróg półtłusty (MLE) – 40g cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa – 32g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) twaróg półtłusty (MLE) – 32g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym– 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa – 32g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) twaróg półtłusty (MLE) – 32g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt z owsianką – 140g (MLE, GLU)	jogurt z owsianką – 140g (MLE, GLU)	Skyr owocowy 0% tłuszczu (MLE) – 140g	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata-10g	jogurt z owsianką – 112g (MLE, GLU)	jogurt z owsianką – 112g (MLE, GLU)
Podsumowanie: E: 2131.65 B: 92.57, T: 81.41, W: 267.98, Błonnik [g]: 23.62, Cukier [g]: 85.34, Sód [mg]: 193.05, Kwasy tł. nas. [g]: 39.8,	Podsumowanie: E: 2068.85 B: 81.5, T: 73.48, W: 284.27, Błonnik [g]: 29.69, Cukier [g]: 92.69, Sód [mg]: 281.65, Kwasy tł. nas. [g]: 36.19,	Podsumowanie: E: 1811.75 B: 93.5, T: 45.19, W: 271.78, Błonnik [g]: 29.69, Cukier [g]: 81.74, Sód [mg]: 350.65, Kwasy tł. nas. [g]: 17.65,	Podsumowanie: E: 2133.15 B: 91.55, T: 79.56, W: 276.01, Błonnik [g]: 28.43, Cukier [g]: 80.59, Sód [mg]: 198.35, Kwasy tł. nas. [g]: 38,	Podsumowanie: E: 1705,32 B: 74,06, T: 65,13, W: 214,38, Błonnik [g]: 18,9, Cukier [g]: 68,27, Sód [mg]: 154,44, Kwasy tł. nas. [g]: 31,84,	Podsumowanie: E: 1655,08 B: 65,2, T: 58,78, W: 227,42, Błonnik [g]: 23,75 Cukier [g]: 74,15, Sód [mg]: 225,32, Kwasy tł. nas. [g]: 28,95,

26.05.2026, WTOREK

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE, GLU) ogórek świeży – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE, GLU) pomidor – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE, GLU) pomidor – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE, GLU) ogórek świeży – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: gruszka – 130g	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta rybna z warzywami – 32g (RYB, MLE, SEL) szynka z indyka – 32g (SOJ, MLE, GLU) ogórek świeży – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta rybna z warzywami – 32g (RYB, MLE, SEL) szynka z indyka – 32g (SOJ, MLE, GLU) pomidor – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pomidorowa z makaronem – 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) kotlet drobiowy panierowany – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO ₂)	zupa pomidorowa z makaronem – 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos pietruszkowy – 80g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO ₂)	zupa pomidorowa z makaronem – 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos pietruszkowy – 80g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu 0% tł.– 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO ₂)	zupa pomidorowa z makaronem – 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) kotlet drobiowy panierowany – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem – 280ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) kotlet drobiowy panierowany – 80g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 64g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) ziemniaki z wody – 304g surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu – 160g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO ₂)	zupa pomidorowa z makaronem – 280ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) filet z kurczaka gotowany na parze – 80g sos pietruszkowy – 64g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) ziemniaki z wody – 304g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu – 160g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO ₂)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) połędwica sopocka – 40g (GLU, SOJ, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) połędwica sopocka – 40g (GLU, SOJ, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj z koperkiem – 50g (JAJ, MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU, SOJ, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) połędwica sopocka – 40g (GLU, SOJ, GOR) rzodkiewka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) jajko gotowane – 40g (JAJ) połędwica sopocka – 32g (GLU, SOJ, GOR) rzodkiewka – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 40g (JAJ) połędwica sopocka – 32g (GLU, SOJ, 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 owocowy 0% tłuszczu (MLE) – 140g	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z indyka – 20g (SOJ, MLE), pomidor-20g	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 1928.74 B: 87.94, T: 69.09, W: 253.12, Błonnik [g]: 25.23, Cukier [g]: 65.21, Sód [mg]: 347.65, Kwasy tł. nas. [g]: 26.54,	Podsumowanie: E: 1903.94 B: 87.36, T: 68.15, W: 245.45, Błonnik [g]: 21.16, Cukier [g]: 57.92, Sód [mg]: 350.15, Kwasy tł. nas. [g]: 26.43,	Podsumowanie: E: 1632.84 B: 109.53, T: 32.91, W: 234.88, Błonnik [g]: 21.16, Cukier [g]: 48.83, Sód [mg]: 355.15, Kwasy tł. nas. [g]: 5.55,	Podsumowanie: E: 1916.84 B: 81.26, T: 70.91, W: 254.93, Błonnik [g]: 29.64, Cukier [g]: 52.96, Sód [mg]: 326.6, Kwasy tł. nas. [g]: 27.72,	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]:1542,99, białko [g] 71,35, tłuszcze [g]: 58,5, NKT [g]: 26, węglowodany [g]: 258,8, cukry proste [g]: 50,1 błonnik [g]: 25,3, sól [g]: 5,6 sód [mg]: 2240	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1522 białko [g]: 70, tłuszcze [g]: 58, NKT [g]: 26, węglowodany [g]: 267, cukry proste [g]: 50,1, błonnik [g]: 23, sól [g]: 5,6 sód [mg]: 1480

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 – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta z ciecierzycy – 50g papryka – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 50g (MLE) cukinia gotowana na parze – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg chudy – 50g (MLE) cukinia gotowana na parze – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta z ciecierzycy – 50g papryka – 60g rukola – 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) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta z ciecierzycy – 40g papryka – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) cukinia gotowana na parze – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni- 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) wątróbka drobiowa gotowana z jabłkiem i cebulą – 150g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: budyń waniliowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 150 (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: budyń waniliowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 150g (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: budyń waniliowy na mleku 0% tłuszczu z sokiem truskawkowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) wątróbka drobiowa gotowana z jabłkiem i cebulą – 150g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: budyń waniliowy na mleku– 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 120g (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczerek: budyń waniliowy na mleku z sokiem truskawkowym – 160g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 120 (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sos koperkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczerek: 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) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE, GLU), pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE, GLU), pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE, GLU), pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE, GLU), pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka– 48g (SOJ, MLE, GLU), pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka– 48g (SOJ, MLE, GLU), pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
biszkopty – 20g (GLU, JAJ)	biszkopty – 20g (GLU, JAJ)	biszkopty – 20g (GLU, JAJ)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka– 20g (GLU,SOJ, MLE), sałata-10g	biszkopty – 16g (GLU, JAJ)	biszkopty – 16g (GLU, JAJ)
Podsumowanie: E: 2229.04 B: 81.21, T: 72.95, W: 330.53, Błonnik pokarmowy: 36.85, Cukier: 99.97, Sód: 253.38, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.24,	Podsumowanie: E: 2131.59 B: 93.27, T: 65.48, W: 304.74, Błonnik pokarmowy: 26.55, Cukier: 92.36, Sód: 327.56, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.42,	Podsumowanie: E: 1924.09 B: 97.5, T: 40.14, W: 305.66, Błonnik pokarmowy: 26.55, Cukier: 93.29, Sód: 326.06, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 8.62,	Podsumowanie: E: 2278.84 B: 86.99, T: 82.69, W: 318.13, Błonnik pokarmowy: 39.51, Cukier: 80.15, Sód: 256.58, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.86	Podsumowanie: E: 1783.23 B: 64.97, T: 58.36, W: 264.42, Błonnik pokarmowy: 29.48, Cukier: 79.98, Sód: 202.70, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.99,	Podsumowanie: E: 1705.27 B: 74.62, T: 52.38, W: 243.79, Błonnik pokarmowy: 21.24, Cukier: 73.89, Sód: 262.05, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.34,

28.05.2026, CZWARTEK

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) ogórek kiszony – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) włoszczyzna kostka – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) włoszczyzna kostka – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) ogórek kiszony – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jabłko – 180g	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 32g (SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU) pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE) ogórek kiszony – 48g mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny- 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 32g (SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU) pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE) włoszczyzna kostka – 48g mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa z soczewicą i ziemniakami - 350g (GLU, SOJ, MLE, SEK, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy z cynamonem – 30g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziołowy – 20g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEK, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) pierogi leniwe– 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy z cynamonem – 30g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziołowy – 20g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEK, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy z cynamonem – 30g (MLE) marchew gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziołowy – 20g (MLE)	zupa z soczewicą i ziemniakami - 350g (GLU, SOJ, MLE, SEK, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy z cynamonem – 30g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziołowy – 20g (MLE)	zupa z soczewicą i ziemniakami - 280g (GLU, SOJ, MLE, SEK, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) pierogi leniwe – 280g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy z cynamonem – 24g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 80g (SEL) sos jogurtowo-ziołowy – 16g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 280ml (GLU, SOJ, MLE, SEK, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) pierogi leniwe– 280g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowy z cynamonem – 24g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 80g (SEL) sos jogurtowo-ziołowy – 16g (MLE)
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), ser żółty – 40g (MLE) rzodkiew biała – 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) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE, GLU), twaróg chudy – 40g (MLE) pomidor – 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), ser żółty – 40g (MLE) rzodkiew biała – 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), ser żółty – 32g (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 – 32g (MLE) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	Mleko 0,5% tłuszczu – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR, sałata-10g	kefir – 160 (MLE)	kefir – 160g (MLE)
Podsumowanie: E: 1880.09 B: 69.51, T: 77.32, W: 245.71, Błonnik [g]: 32.28, Cukier [g]: 54.6, Sód [mg]: 476.15, Kwasy tł. nas. [g]: 33.26,	Podsumowanie: E: 1682.59 B: 54.48, T: 65.29, W: 233.56, Błonnik [g]: 27.29, Cukier [g]: 54.38, Sód [mg]: 489.35, Kwasy tł. nas. [g]: 26.14,	Podsumowanie: E: 1610.47 B: 89.73, T: 37.73, W: 241.79, Błonnik [g]: 27.29, Cukier [g]: 63.76, Sód [mg]: 400.78, Kwasy tł. nas. [g]: 8.22,	Podsumowanie: E: 1981.89 B: 67.76, T: 80.1, W: 269.17, Błonnik [g]: 37.7, Cukier [g]: 64.04, Sód [mg]: 404.6, Kwasy tł. nas. [g]: 34.06,	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1504 białko [g]: 55,2 tłuszcze [g]: 67,92, NKT [g]: 20,8, węglowodany [g]: 193,12 cukry proste [g]: 49,28, błonnik [g]: 13,2, sól [g]: 5,36 sól [mg]: 2144	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1345 białko [g]: 52, tłuszcze [g]: 46,24 NKT [g]: 9,84, węglowodany [g]: 233,84 cukry proste [g]: 36,08 , błonnik [g]: 10,24, sól [g]: 4,64 sól [mg]: 1856

29.05.2026, PIĄTEK

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) 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 ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEK, 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> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	zupa marchewkowa z kaszą jaglaną - 350ml(GLU, SOJ, MLE, SEK, 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 cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	zupa marchewkowa z kaszą jaglaną - 350ml(GLU, SOJ, MLE, SEK, 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 cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEK, 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> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 280ml (GLU, SOJ, MLE, SEK, 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> placuszki jabłkowe – 80g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)	zupa marchewkowa z kaszą jaglaną - 280ml(GLU, SOJ, MLE, SEK, 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 cukinia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 80g (MLE, GLU, JAJ, SOJ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z rzodkiewką – 80g (MLE) miód – 30g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) papryka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 80g (MLE) miód – 30g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) 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 natką pietruszki – 80g (MLE) miód – 30g (MLE, ORZ, SOJ, 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) pasta twarogowa z rzodkiewką – 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 rzodkiewką – 64g (MLE) miód – 24g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) papryka – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 64g (MLE) miód – 24g (MLE, ORZ, SOJ, 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 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: 1912.33 B: 68.55, T: 76.04, W: 252.31, Błonnik [g]: 22.46, Cukier [g]: 64.41, Sód [mg]: 642.31, Kwasy tł. nas. [g]: 30.73,	Podsumowanie: E: 1852.55 B: 66.01, T: 62.53, W: 267.16, Błonnik [g]: 21.51, Cukier [g]: 63.45, Sód [mg]: 347.55, Kwasy tł. nas. [g]: 24.2	Podsumowanie: E: 1673.85 B: 96.38, T: 27.1, W: 271.94, Błonnik [g]: 21.51, Cukier [g]: 68.09, Sód [mg]: 406.55, Kwasy tł. nas. [g]: 3.83,	Podsumowanie: E: 1995.53 B: 77.73, T: 87.3, W: 239.69, Błonnik [g]: 24.28, Cukier [g]: 41.49, Sód [mg]: 643.16, Kwasy tł. nas. [g]: 37.24,	Podsumowanie: E: 1529 B: 54,84, T: 60, W: 2041 Błonnik pokarmowy: 16,18, Cukier: 47,3, Sód: 209,13, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25,75,	Podsumowanie: E: 1481 B: 52,8, T: 58,81, W: 253,23, Błonnik pokarmowy: 20,60, Cukier: 40,74, Sód: 257,12, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20,11,

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie I II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR, GLU) burak gotowany na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR, GLU) 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) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR, GLU) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR, GLU) burak gotowany na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II <u>śniadanie</u> : kefir -200ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham - 28g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR, GLU) burak gotowany na parze – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200 ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 96g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 48 g (SOJ, SEL, MLE, GOR, GLU) burak gotowany na parze – 48g sałata – 8g 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 pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzycą i natką pietruszki - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : pomarańcza – 150g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,Z,SO₂) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,Z,SO₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250g <u>Podwieczorek</u> : banan – 120g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : banan – 120g	zupa pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzycą i natką pietruszki - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : pomarańcza – 150g	zupa pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzycą i natką pietruszki – 280 ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka wieprzowa gotowana – 80g sos własny – 64ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana - 128g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczorek</u> : pomarańcza – 120g	zupa selerowa z ziemniakami – 280 ml ((GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka wieprzowa gotowana – 80 g sos własny – 64 ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana – 128g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczorek</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) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) twaróg chudy – 40g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) ogórek konserwowy – 60g (GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham – 28 g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) ogórek konserwowy – 48g (GOR) sałata – 8 g herbata czarna b/c – 200 ml	chleb pszenny - 96g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 40g sałata – 8 g herbata czarna b/c – 200 ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	Mleko 0,5%– 200 ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata-10g	wypasione mleko smakowe – 160ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 160ml (MLE)
Podsumowanie: E: 1978.1 B: 76.86, T: 83.28, W: 266.87, Błonnik [g]: 48.26, Cukier [g]: 40.63, Sód [mg]: 152.9, Kwasy tł. nas. [g]: 42.17,	Podsumowanie: E: 2058.85 B: 77.25, T: 82.5, W: 285.93, Błonnik [g]: 46.62, Cukier [g]: 53.21, Sód [mg]: 204.55, Kwasy tł. nas. [g]: 42.13,	Podsumowanie: E: 1866.55 B: 89.72, T: 40.49, W: 281.73, Błonnik [g]: 46.62, Cukier [g]: 60.97, Sód [mg]: 204.35, Kwasy tł. nas. [g]: 9.32,	Podsumowanie: E: 2065.9 B: 81.99, T: 73.34, W: 269.35, Błonnik [g]: 50.08, Cukier [g]: 43.01, Sód [mg]: 229.55, Kwasy tł. nas. [g]: 29.66,	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1582 białko [g]: 60, tłuszcze [g]: 66 NKT [g]: 16,7, węglowodany [g]: 248,6, cukry proste [g]: 35,4, błonnik [g]: 19,1, sól [g]: 4,2	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1748,88 białko [g]: 86,24, tłuszcze [g]: 72,48, NKT [g]: 20,16, węglowodany [g]: 196,08, cukry proste [g]: 27,28, błonnik [g]: 18,24 sól [g]: 3,6, sól [mg] 1440

31.05.2026, NIEDZIELA

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) ogórek kiszony – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg chudy – 40g (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) ogórek kiszony – 50g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g(MLE)	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham - 28g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) ogórek kiszony – 40g sałata – 80g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny- 96g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pomidor – 40g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa rosół z makaronem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO₂) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO₂) ryż biały gotowany - 160g (GLU) marchewka z groszkiem gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ, SO₂) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ, SO₂) ryż biały gotowany - 160g (GLU) marchewka gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze– 180g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ, SO₂) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ, SO₂) ryż biały gotowany - 160g (GLU) marchewka gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze– 180g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż brązowy gotowany - 160g (GLU) marchewka z groszkiem gotowana – 250g kompot owocowy B/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa rosół z makaronem - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO₂) udko z kurczaka gotowane - 160g sos potrawkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO₂) ryż biały gotowany - 64g (GLU) marchewka z groszkiem gotowana – 200g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 144g	zupa rosół z makaronem - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O₂) udko z kurczaka gotowane - 160g sos potrawkowy – 64 g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O₂) ryż biały gotowany – 64 g (GLU) marchewka gotowana – 200g kompot owocowy z/c – 200 ml <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) polędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor w sosie ziołowym– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor w sosie ziołowym– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor w sosie ziołowym– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor w sosie ziołowym– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni -64 g (GLU) chleb graham – 28 g (GLU) masło – 12 g (MLE) polędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 40g sałata – 8 g herbata czarna b/c – 200 ml	chleb pszenny – 96 g (GLU) masło – 12 g (MLE) polędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 40g sałata – 8 g herbata czarna b/c – 200 ml
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), szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor-20g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80 g (MLE)
Podsumowanie: E: 1950.13 B: 82.23, T: 83.02, W: 233.55, Błonnik [g]: 26.65, Cukier [g]: 55.51, Sód [mg]: 346.2, Kwasy tł. nas. [g]: 28.86,	Podsumowanie: E: 1925.93 B: 78.11, T: 81.81, W: 230.62, Błonnik [g]: 22.11, Cukier [g]: 58.69, Sód [mg]: 431.9, Kwasy tł. nas. [g]: 28.59,	Podsumowanie: E: 1775.63 B: 93.78, T: 57.3, W: 232.42, Błonnik [g]: 22.11, Cukier [g]: 60.45, Sód [mg]: 431.9, Kwasy tł. nas. [g]: 12.18,	Podsumowanie: E: 2043.93 B: 87.66, T: 89.58, W: 237.93, Błonnik [g]: 28.47, Cukier [g]: 48.99, Sód [mg]: 347.05, Kwasy tł. nas. [g]: 32.37,	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1695,2 białko [g]: 80,3 tłuszcze [g]: 49,83, NKT [g]: 19,33, węglowodany [g]: 239,88 cukry proste [g]: 20,58, błonnik [g]: 17,94 sól [g]: 5,43, sód [mg] 2172	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1580,8 białko [g]: 70,26, tłuszcze [g]: 39,30 , NKT [g]: 15,88, węglowodany [g]: 244,42, cukry proste [g]: 26,58, błonnik [g]: 15,53, sól [g]: 4,14, sód [mg] 1656

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]