

01.06.2026, 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) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) ogórek konserwowy - 60g (GOR) 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 na parze - 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 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) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) ogórek konserwowy - 60g (GOR) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) ogórek konserwowy - 48g (GOR) 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 na parze - 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 krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEL,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 – 160g (JAJ, GLU) brokuł gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: kisiel truskawkowy – 150g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEL,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 – 160g (JAJ, GLU) szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: kisiel truskawkowy – 150g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEL,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 – 160g (JAJ, GLU) szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: kisiel truskawkowy – 150g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEL,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 pełnoziarnisty – 160g (JAJ, GLU) brokuł gotowany na parze – 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: jabłko – 180g	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEL,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 – 128g (JAJ, GLU) brokuł gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczerek: kisiel truskawkowy – 120g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEL,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 – 128 (JAJ, GLU) szpinak gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczerek: 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 piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor w sosie ziołowym (z olejem) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor w sosie ziołowym (z olejem) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor w sosie ziołowym (z olejem) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor w sosie ziołowym (z olejem) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor w sosie ziołowym(z olejem) – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor w sosie ziołowym(z olejem) – 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)	jogurt skyr 0% owocowy tłuszczu – 140g (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: 1923.65 B: 82.96, T: 62.04, W: 262.74, Błonnik [g]: 14.28, Cukier [g]: 35.64, Sód [mg]: 208.91, Kwasy tł. nas. [g]: 26.31,	Podsumowanie: E: 1939.15 B: 82.44, T: 60.33, W: 266.26, Błonnik [g]: 17.92, Cukier [g]: 32.29, Sód [mg]: 210.71, Kwasy tł. nas. [g]: 26.13,	Podsumowanie: E: 1758.05 B: 96.31, T: 34.24, W: 265.98, Błonnik [g]: 17.92, Cukier [g]: 31.75, Sód [mg]: 130.71, Kwasy tł. nas. [g]: 8.68,	Podsumowanie: E: 2148.65 B: 89.05, T: 69.61, W: 298.78, Błonnik [g]: 19.44, Cukier [g]: 53.92, Sód [mg]: 214.11, Kwasy tł. nas. [g]: 29.82,	Podsumowanie: E: 1538,92 B: 66.37, T: 49,63, W: 210,19 Błonnik [g]: 11,42, Cukier [g]: 28,51, Sód [mg]: 167,13, Kwasy tł. nas. [g]: 21,05,	Podsumowanie: E: 1551,32 B: 65,95 T: 48,26, W: 213,01, Błonnik [g]: 14,34, Cukier [g]: 25,83, Sód [mg]: 168,57, Kwasy tł. nas. [g]: 20,9,

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 indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny–100g (MLE)	chleb pszenno-żytni – 48 g (GLU) chleb graham – 24 g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pomidorki koktajlowe – 48g sałata – 8 g herbata czarna b/c – 200 ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pomidorki koktajlowe – 48g sałata – 8 g herbata czarna b/c – 200 ml
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ogórkowa z kaszą jęczmienną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) steiki drobiowe z warzywami pieczone– 100g (JAJ) sos koperkowy – 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 Podwieczorek: galaretka z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) steiki drobiowe z warzywami pieczone – 100g (JAJ) sos koperkowy – 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 Podwieczorek: galaretka z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) steiki drobiowe z warzywami pieczone – 100g (JAJ) sos koperkowy – 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 Podwieczorek: galaretka z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) steiki drobiowe z warzywami pieczone– 100g (JAJ) sos koperkowy – 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 b/c - 250ml Podwieczorek: mandarynka – 80g	zupa ogórkowa z kaszą jęczmienną – 280 ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) steiki drobiowe z warzywami pieczone– 80 g (JAJ) sos koperkowy – 64 g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 304 g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 120g kompot owocowy z/c – 200 ml Podwieczorek: galaretka z owocami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) steiki drobiowe z warzywami pieczone – 80 g (JAJ) sos koperkowy – 64 g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 304 g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 120g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: galaretka z owocami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 40g (RYB, JAJ, GOR, SEL) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) ogórek świeży – 60g rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pomidor– 60g rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pomidor– 60g rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 40g (RYB, JAJ, GOR, SEL) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) ogórek świeży– 60g rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni – 48 g (GLU) chleb graham – 24g (GLU) masło – 12 g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 32 g (RYB, JAJ, GOR, SEL) połędwica sopocka – 32 g (GLU,SOJ,GOR) ogórek świeży– 48 g rukola – 8 g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny – 72 g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 32 g (RYB, MLE) połędwica sopocka – 32 g (GLU,SOJ,GOR) pomidor– 48g rukola – 8 g 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: 1831.45 B: 65.93, T: 80.69, W: 225.94, Błonnik [g]: 26.99, Cukier [g]: 47.4, Sód [mg]: 560.04, Kwasy tł. nas. [g]: 27.01,	Podsumowanie: E: 1703.58 B: 65.35, T: 63.57, W: 227.57, Błonnik [g]: 24.93, Cukier [g]: 46.65, Sód [mg]: 179.56, Kwasy tł. nas. [g]: 23.22,	Podsumowanie: E: 1585.88 B: 90.45, T: 37.61, W: 231.47, Błonnik [g]: 24.93, Cukier [g]: 50.51, Sód [mg]: 179.56, Kwasy tł. nas. [g]: 5.84,	Podsumowanie: E: 1914.19 B: 69.92, T: 87.6, W: 227.98, Błonnik [g]: 27.15, Cukier [g]: 37.82, Sód [mg]: 561.75, Kwasy tł. nas. [g]: 30.47,	Podsumowanie: E: 1465,16 B: 52,74, T: 64,55, W: 180,75, Błonnik [g]: 21,59, Cukier [g]: 37,92, Sód [mg]: 448,03, Kwasy tł. nas. [g]: 21,61	Podsumowanie: E: 1362,86 B: 52,28, T: 50,86, W: 182,00, Błonnik [g]: 19,94, Cukier [g]: 37,32, Sód [mg]: 143,65, Kwasy tł. nas. [g]: 18,58

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 120g (RYB, SEL) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 120g (RYB, SEL) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, 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 z soczewicą i ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O ₂) naleśniki ze swojskim nadzieniem (twaróg, ziemniaki, cebula) – 200g (MLE, JAJ, GLU) sos pieczarkowy – 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty białej i marchewki – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziółowy – 20g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O ₂) pierogi leniwe z twarogiem – 350g (JAJ, GLU) mus jabłkowy – 30g marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziółowy – 20g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O ₂) pierogi leniwe z twarogiem (twaróg chudy) – 350g (JAJ, GLU) mus jabłkowy – 30g marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziółowy – 20g (MLE)	zupa z soczewicą i ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O ₂) naleśniki ze swojskim nadzieniem (twaróg, ziemniaki, cebula) – 200g (MLE, JAJ, GLU) sos pieczarkowy – 80g (MLE, GLU) surówka z kapusty białej i marchewki – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziółowy – 20g (MLE)	zupa z soczewicą i ziemniakami - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O ₂) naleśniki ze swojskim nadzieniem (twaróg, ziemniaki, cebula) – 80g (MLE, JAJ, GLU) sos pieczarkowy – 40g (MLE, GLU) surówka z kapusty białej i marchewki – 250g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 80g (SEL) sos jogurtowo-ziółowy – 16g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O ₂) pierogi leniwe z twarogiem – 80g (JAJ, GLU) mus jabłkowy – 24g marchew gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 80g (SEL) sos jogurtowo-ziółowy – 16g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiewka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) włoszczyzna kostka gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) włoszczyzna kostka gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (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 (SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiewka – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) włoszczyzna kostka 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 0% tłuszczu owocowy (MLE) – 140g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 1533.84 B: 67.47, T: 59.83, W: 198.57, Błonnik [g]: 29, Cukier [g]: 51.48, Sód [mg]: 370.6, Kwasy tł. nas. [g]: 23.82,	Podsumowanie: E: 1671.91 B: 64.11, T: 57.41, W: 239.85, Błonnik [g]: 30.23, Cukier [g]: 56.29, Sód [mg]: 504.83, Kwasy tł. nas. [g]: 23.25,	Podsumowanie: E: 1603.56 B: 103.88, T: 32.07, W: 239.97, Błonnik [g]: 30.23, Cukier [g]: 56.09, Sód [mg]: 504.83, Kwasy tł. nas. [g]: 6.33,	Podsumowanie: E: 1686.84 B: 76.84, T: 68.18, W: 210.23, Błonnik [g]: 30.56, Cukier [g]: 48.5, Sód [mg]: 448.2, Kwasy tł. nas. [g]: 28.04,	Podsumowanie: E: 1227,07 B: 53.78, T: 47.83, W: 158.13, Błonnik [g]: 22.35, Cukier [g]: 41.12, Sód [mg]: 296.8, Kwasy tł. nas. [g]: 19.05	Podsumowanie: E: 1343.84 B: 50.7, T: 46.44, W: 196.06, Błonnik [g]: 27.11, Cukier [g]: 48.4, Sód [mg]: 411.28, Kwasy tł. nas. [g]: 18.74

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 ciecierzycy – 40g połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana na parze – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 40g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) 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) pasta twarogowa (chudy) z koperkiem – 40g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) 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) pasta z ciecierzycy – 40g połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana na parze – 60g rukola – 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) pasta z ciecierzycy – 32g połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana na parze – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 32g (MLE) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana na parze – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) bukiet warzyw gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: nektarynka – 130g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) bukiet warzyw gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: nektarynka – 130g	zupa selerowa z ziemniakami - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka wieprzowa gotowana – 80g sos własny – 64ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana - 128g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) bukiet warzyw gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: nektarynka – 104g	zupa selerowa z ziemniakami - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka wieprzowa gotowana – 80g sos własny – 64ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana - 128g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: banan – 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem(z olejem) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem (z olejem) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem (z olejem) – 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, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem(z olejem) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem(z olejem)– 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem(z olejem) – 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 naturalny 0% tłuszczu (MLE) – 140g	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata-10g	Jogurt z owsianką - 144g (MLE, GLU)	Jogurt z owsianką - 144g (MLE, GLU)
Podsumowanie: E: 2113.15 B: 90.72, T: 57.67, W: 310.49, Błonnik [g]: 60.7, Cukier [g]: 61.54, Sód [mg]: 211.31, Kwasy tł. nas. [g]: 26.41,	Podsumowanie: E: 2027.25 B: 80.41, T: 52.46, W: 304.32, Błonnik [g]: 48.11, Cukier [g]: 79.7, Sód [mg]: 258.85, Kwasy tł. nas. [g]: 25.89,	Podsumowanie: E: 1813.15 B: 103.32, T: 25.85, W: 288.18, Błonnik [g]: 47.21, Cukier [g]: 68.2, Sód [mg]: 258.85, Kwasy tł. nas. [g]: 8.14,	Podsumowanie: E: 2155.55 B: 94.23, T: 63.92, W: 305.21, Błonnik [g]: 61.36, Cukier [g]: 47.5, Sód [mg]: 212.91, Kwasy tł. nas. [g]: 29.51,	Podsumowanie: E: 1690,52 B: 72,58, T: 49,14, W: 248,39, Błonnik [g]: 48,56, Cukier [g]: 49,23, Sód [mg]: 169,05, Kwasy tł. nas. [g]: 21,13	Podsumowanie: E: 1677,67 B: 67,06, T: 54,04, W: 227,42, Błonnik [g]: 38,74, Cukier [g]: 38,69, Sód [mg]: 190,79, Kwasy tł. nas. [g]: 21,66,

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 na parze – 100g (JAJ, MLE) ser żółty – 20g (MLE) papryka – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ, MLE) twaróg półtłusty – 30g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) jajecznica na parze z białek jaj – 100g (JAJ, MLE) twaróg chudy – 30g (MLE) marchew mini 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) jajecznica na parze – 100g (JAJ, MLE) ser żółty – 20g (MLE) papryka – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) jajecznica na parze – 80g (JAJ, MLE) ser żółty – 16g (MLE) papryka – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) jajecznica na parze – 80g (JAJ, MLE) twaróg półtłusty – 24g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 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 grysikowa - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) śledź pod pierzynką (śledź, jogurt grecki, ogórek kiszony, cebula) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	zupa grysikowa - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 200g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	zupa grysikowa - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: budyń waniliowy na mleku 0,5% z sokiem malinowym – 200g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	zupa grysikowa - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) śledź pod pierzynką (śledź,jogurt grecki, ogórek kiszony, cebula) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa grysikowa - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) miruna w ziołach gotowana na parze – 80g (RYB) sos cytrynowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczerek: budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 160g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	zupa grysikowa - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) miruna w ziołach gotowana na parze – 80g (RYB) sos cytrynowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczerek: budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 160g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)
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) miód – 30g pomidor w sosie ziołowym (z olejem) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) miód – 30g pomidor w sosie ziołowym (z olejem) – 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) miód – 30g pomidor w sosie ziołowym (z olejem) – 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) ser żółty – 20g (MLE) pomidor w sosie ziołowym (z olejem) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta z tuńczyka – 32g (RYB, MLE, JAJ) miód – 24g pomidor w sosie ziołowym(z olejem) – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta z tuńczyka – 32g (RYB, MLE, JAJ) miód – 24g pomidor w sosie ziołowym (z olejem) – 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 0% tłuszczu owocowy– 140g (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 2131.84 B: 90.98, T: 88.55, W: 264.43, Błonnik [g]: 30.59, Cukier [g]: 66.73, Sód [mg]: 428.46, Kwasy tł. nas. [g]: 33.58,	Podsumowanie: E: 1817.39 B: 79.67, T: 64.02, W: 241.17, Błonnik [g]: 20.94, Cukier [g]: 62.7, Sód [mg]: 400.65, Kwasy tł. nas. [g]: 26.2,	Podsumowanie: E: 1568.45 B: 104.12, T: 26.05, W: 239.96, Błonnik [g]: 20.94, Cukier [g]: 63.04, Sód [mg]: 474.4, Kwasy tł. nas. [g]: 5.29,	Podsumowanie: E: 2333.04 B: 96.15, T: 95.76, W: 296.04, Błonnik [g]: 34.19, Cukier [g]: 80.57, Sód [mg]: 507.26, Kwasy tł. nas. [g]: 37.24,,	Podsumowanie: E: 1705,47 B: 72,78, T: 70,84, W: 211,54, Błonnik [g]: 24,47, Cukier [g]: 53,38, Sód [mg]: 342,77, Kwasy tł. nas. [g]: 26,86	Podsumowanie: E: 1494.52 B: 55.69, T: 51.08, W: 216.38, Błonnik [g]: 22.66, Cukier [g]: 66.17, Sód [mg]: 343.64, Kwasy tł. nas. [g]: 19.37

06.06.2026, 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) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze w sosie ziołowym (z olejem) – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze w sosie ziołowym (z olejem) – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze w sosie ziołowym (z olejem) – 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 – 60g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze w sosie ziołowym (z olejem) – 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) połędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze w sosie ziołowym (z olejem) – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze w sosie ziołowym (z olejem) – 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 pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g fasolka szparagowa gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: jabłko – 180g	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: jabłko gotowane na parze– 180g	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: jabłko gotowane na parze– 180g	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g fasolka szparagowa gotowana na parze – 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: jabłko – 180g	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 160g sos bazyliowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 304g fasolka szparagowa gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczerek: jabłko – 144g	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 160g sos bazyliowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 304g cukinia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczerek: jabłko gotowane na parze– 144g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg chudy – 40g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir -200g (MLE)	kefir -200g (MLE)	Mleko 0,5%– 200 ml (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), połędwica sopocka -20g (GLU,SOJ,GOR) pomidor-20g	kefir -160g (MLE)	kefir -160g (MLE)
Podsumowanie: E: 1893.25 B: 78.76, T: 82.03, W: 219.95, Błonnik [g]: 27.29, Cukier [g]: 50.03, Sód [mg]: 398.4, Kwasy tł. nas. [g]: 28.61,	Podsumowanie: E: 1871.05 B: 76.52, T: 80.51, W: 218.3, Błonnik [g]: 17.83, Cukier [g]: 51.93, Sód [mg]: 405.9, Kwasy tł. nas. [g]: 28.2,	Podsumowanie: E: 1716.75 B: 88.79, T: 55.5, W: 223.7, Błonnik [g]: 17.83, Cukier [g]: 57.49, Sód [mg]: 325.9, Kwasy tł. nas. [g]: 11.39,	Podsumowanie: E: 2006.25 B: 81.83, T: 88.88, W: 231.11, Błonnik [g]: 28.85, Cukier [g]: 47.95, Sód [mg]: 320, Kwasy tł. nas. [g]: 32.05,	Podsumowanie: E: 1570,52 B: 66,6, T: 62,69, W: 195,1, Błonnik [g]: 25,38, Cukier [g]: 40,82, Sód [mg]: 314,4, Kwasy tł. nas. [g]: 22,88,	Podsumowanie: E: 1496,84 B: 61,22, T: 64,41, W: 174,64, Błonnik [g]: 14,26, Cukier [g]: 41,54 Sód [mg]: 324,724, Kwasy tł. nas. [g]: 22,56,

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 50g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor w sosie ziołowym (z olejem)– 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 50g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor w sosie ziołowym (z olejem)– – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa (twaróg chudy) z natką pietruszki– 50g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor w sosie ziołowym (z olejem)– 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) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 50g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor w sosie ziołowym (z olejem)– 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> kefir – 200g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 40g (MLE) szynka konserwowa – 32g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor w sosie ziołowym (z olejem)– 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 40g (MLE) szynka konserwowa – 32g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor w sosie ziołowym (z olejem)– 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,SO₂) pulpet drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały - 160g (GLU) marchewka z groszkiem gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g	zupa marchewkowa z ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały - 160g (GLU) marchewka kostka gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> : koktajl owocowy na maślanec – 200ml (MLE)	zupa marchewkowa z ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały - 160g (GLU) marchewka kostka gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> : koktajl owocowy na maślanec – 200ml (MLE)	zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż brązowy - 160g (GLU) marchewka z groszkiem gotowana – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g	zupa kalafiorowa z ziemniakami - 280g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy gotowany - 120g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 128g (GLU) marchewka z groszkiem gotowana – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka –104g	zupa marchewkowa z ziemniakami - 280g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet drobiowy gotowany - 120g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64 (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały - 128g (GLU) marchewka kostka gotowana – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> : koktajl owocowy na maślanec – 160ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiew biała – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) 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) rzodkiew biała – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt skyr 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)) sałata-10g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 2012,55 B: 52,45, T: 67,45, W: 316,6, Błonnik [g]: 30,95, Cukier [g]: 50,76, Sód [mg]: 204,25, Kwasy tł. nas. [g]: 23,18,	Podsumowanie: E: 2035,15 B: 47,71, T: 65,99, W: 326,69, Błonnik [g]: 26,29, Cukier [g]: 66,01, Sód [mg]: 350,35, Kwasy tł. nas. [g]: 22,93,	Podsumowanie: E: 1900,75 B: 74,23, T: 40,07, W: 324,92, Błonnik [g]: 26,29, Cukier [g]: 63,91, Sód [mg]: 353,3, Kwasy tł. nas. [g]: 5,81,	Podsumowanie: E: 2165,55 B: 61,82, T: 75,8, W: 328,26, Błonnik [g]: 32,51, Cukier [g]: 47,78, Sód [mg]: 281,85, Kwasy tł. nas. [g]: 27,4,	Podsumowanie: E: 1602,52 B: 62,67, T: 46,32, W: 246,63, Błonnik [g]: 21,66, Cukier [g]: 38,90, Sód [mg]: 160,68, Kwasy tł. nas. [g]: 17,81,	Podsumowanie: E: 1648,44 B: 62,31, T: 46,03, W: 259,16, Błonnik [g]: 22,06, Cukier [g]: 49,76, Sód [mg]: 218,68, Kwasy tł. nas. [g]: 17,80,

08.06.2026, 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) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) ogórek kiszony – 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 na parze – 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 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) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) ogórek kiszony – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: pomarańcza – 150g	chleb pszenno-żytni -48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) ogórek kiszony – 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 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) ziemniaki z wody – 380g surówka z czerwonej kapusty i jabłka (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 200g (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) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 200g (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) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek (chudy) z brzoskwiniami – 200g (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) ziemniaki z wody – 380g surówka z czerwonej kapusty i jabłka (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 200g (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) ziemniaki z wody – 304g surówka z czerwonej kapusty i jabłka (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 160g (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) ziemniaki z wody – 304g dynia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 160g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa chrzanowa– 40g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) twaróg półtłusty (MLE) – 40g pomidor 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 pomidor 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 chudy (MLE) – 40g 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 drobiowa chrzanowa – 40g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) twaróg półtłusty (MLE) – 40g pomidor w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa – 32g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) twaróg półtłusty (MLE) – 32g pomidor 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 pomidor w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata-10g	wafle ryżowe – 16g	wafle ryżowe – 16g
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
E: 1706,1 B: 66,42, T: 61,15, W: 237,09, Błonnik [g]: 24,82, Cukier [g]: 34,21, Sód [mg]: 195,2, Kwasy tł. nas. [g]: 21,74,	E: 1759,5 B: 67,57, T: 60,27, W: 248,8, Błonnik [g]: 25,11, Cukier [g]: 40,72, Sód [mg]: 180,2, Kwasy tł. nas. [g]: 21,58,	E: 1745,7 B: 106,44, T: 37,56, W: 257,4, Błonnik [g]: 25,11, Cukier [g]: 49,28, Sód [mg]: 180,2, Kwasy tł. nas. [g]: 6,32,,	E: 1837,4 B: 71,64, T: 67,66, W: 252,9, Błonnik [g]: 28,83, Cukier [g]: 47,7, Sód [mg]: 201,3, Kwasy tł. nas. [g]: 25,05,	E: 1364,88 B: 53,14, T: 48,92, W: 1893,67, Błonnik [g]: 19,86, Cukier [g]: 27,37, Sód [mg]: 156,16, Kwasy tł. nas. [g]: 17,39,	E: 1407,6 B: 54,06, T: 48,22, W: 199,04, Błonnik [g]: 20,09 Cukier [g]: 32,58 Sód [mg]: 144,16, Kwasy tł. nas. [g]: 17,26,

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) galareta z miruną z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL,RYB) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek świeży – 60g sałata -10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z miruną z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL,RYB) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor w sosie ziołowym (z olejem) – 60g sałata -10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) galareta z miruną z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL,RYB) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor w sosie ziołowym (z olejem) – 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) galareta z miruną z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL,RYB) szynka z piersią indyczą – 40g(SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek świeży – 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) szynka z piersią indyczą – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek świeży – 48g sałata -8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor w sosie ziołowym (z olejem) – 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 buraka - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczo drobiowe z warzywami gotowane– 200g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały gotowany– 160g (GLU) surówka z kapusty białej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kaszka na mleku z musem jabłkowym – 100g (GLU,MLE)	zupa krem z buraka - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczo drobiowe z warzywami gotowane – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały gotowany– 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kaszka na mleku z musem jabłkowym – 100g (GLU,MLE)	zupa krem z buraka - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczo drobiowe z warzywami gotowane– 200g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały gotowany – 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kaszka na mleku 0,5% z musem jabłkowym – 100g (GLU,MLE)	zupa krem z buraka - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczo drobiowe z warzywami gotowane – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż brązowy gotowany– 160g (GLU) surówka z kapusty białej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: jabłko – 180g	zupa krem z buraka – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczo drobiowe z warzywami gotowane– 160g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały gotowany – 128g (GLU) surówka z kapusty białej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: kaszka na mleku z musem jabłkowym – 80g (GLU,MLE)	zupa krem z buraka – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczo drobiowe z warzywami gotowane– 160g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały gotowany – 128g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: kaszka na mleku z musem jabłkowym – 80g (GLU,MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 20g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 30g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) twaróg chudy – 30g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 20g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) ser żółty – 16g (MLE) szynka z indyka – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze– 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 30g (MLE) szynka z indyka – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze– 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
biszkopty– 20g (GLU, JAJ)	biszkopty– 20g (GLU, JAJ)	biszkopty– 20g (GLU, JAJ)	chleb graham - 30g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor-20g	biszkopty– 16g (GLU, JAJ)	biszkopty– 16g (GLU, JAJ)
Podsumowanie: E: 2162.69 B: 85.99, T: 61.16, W: 333.16, Błonnik [g]: 28.95, Cukier [g]: 58.83, Sód [mg]: 361.69, Kwasy tł. nas. [g]: 24.22,	Podsumowanie: E: 2106.69 B: 80.87, T: 55, W: 334.48, Błonnik [g]: 25.41, Cukier [g]: 59.01, Sód [mg]: 359.89, Kwasy tł. nas. [g]: 20.65,	Podsumowanie: E: 1988.69 B: 92.94, T: 32.53, W: 343.39, Błonnik [g]: 25.41, Cukier [g]: 67.88, Sód [mg]: 359.89, Kwasy tł. nas. [g]: 5.57	Podsumowanie: E: 2233.04 B: 91.26, T: 70.49, W: 328.2, Błonnik [g]: 33.69, Cukier [g]: 66.02, Sód [mg]: 366.89, Kwasy tł. nas. [g]: 29.39,	Podsumowanie: E: 1730,15 B: 68,37, T: 48,93, W: 266,53, Błonnik [g]: 23,16, Cukier [g]: 47,06, Sód [mg]: 289,35, Kwasy tł. nas. [g]: 19,38,	Podsumowanie: E: 1685,35 B: 64,70, T: 44, W: 267,58, Błonnik [g]: 20,33, Cukier [g]: 47,21, Sód [mg]: 287,91 Kwasy tł. nas. [g]: 16,52,

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 marchewkowa z soczewicą – 40g (GOR,SEL,MLE,ORZ,SOJ,GLU) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana na parze – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa (chudy) z koperkiem – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana na parze – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta marchewkowa z soczewicą – 40g (GOR,SEL,MLE,ORZ,SOJ,GLU) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200g (MLE)	chleb pszenno-żytni – 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta marchewkowa z soczewicą – 40g (GOR,SEL,MLE,ORZ,SOJ,GLU) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 32g (MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana na parze – 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 cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO 2) wątróbka drobiowa gotowana na parze z jabłkiem i cebulą - 150g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki z malinami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pulpecik drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki z brzoskwinią – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pulpecik drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki z brzoskwinią – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) wątróbka drobiowa gotowana na parze z jabłkiem i cebulą - 150g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g	zupa cukiniowa z makaronem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pulpecik drobiowy gotowany - 120g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki malinami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa cukiniowa z makaronem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pulpecik drobiowy gotowany - 120g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody - 304g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki brzoskwinią – 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 jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z natką pietruszki – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z natką pietruszki – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z natką pietruszki – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z natką pietruszki – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z natką pietruszki – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z natką pietruszki – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	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 naturalny – 80g (MLE)	jogurt naturalny – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 1878.05 B: 81.27, T: 59.91, W: 271.25, Błonnik [g]: 31.8, Cukier [g]: 65.96, Sód [mg]: 425.75, Kwasy tł. nas. [g]: 26.43	Podsumowanie: E: 1663.8 B: 62.6, T: 42.98, W: 270.4, Błonnik [g]: 27.22, Cukier [g]: 61.66, Sód [mg]: 370.95, Kwasy tł. nas. [g]: 23.52	Podsumowanie: E: 1492.1 B: 69.89, T: 17.41, W: 277.63, Błonnik [g]: 27.22, Cukier [g]: 68.84, Sód [mg]: 373.9, Kwasy tł. nas. [g]: 6.52,	Podsumowanie: E: 2010.35 B: 82.83, T: 64.52, W: 295.04, Błonnik [g]: 35.95, Cukier [g]: 69.95, Sód [mg]: 481.45, Kwasy tł. nas. [g]: 28.62,	Podsumowanie: E: 1502,44 B: 65,02, T: 47,93, W: 217 Błonnik [g]: 25,42 Cukier [g]: 52,77, Sód [mg]: 340,60, Kwasy tł. nas. [g]: 21,14,	Podsumowanie: E: 1331,04 B: 50,08, T: 34,38, W: 216,32, Błonnik [g]: 21,78, Cukier [g]: 49,33, Sód [mg]: 296,76, Kwasy tł. nas. [g]: 18,82,

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]