

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z pietruszką– 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z pietruszką– 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z pietruszką– 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU))	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z pietruszką – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU II śniadanie: kefir -200g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z pietruszką – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z pietruszką – 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 pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazylkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g fasolka szparagowa gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: nektarynka – 130g	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazylkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazylkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazylkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g fasolka szparagowa gotowana na parze – 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: nektarynka – 130g	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 160g sos bazylkowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 304g fasolka szparagowa gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: nektarynka – 104g	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 160g sos bazylkowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 304g cukinia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: banan – 96g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg chudy – 40g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir -200g (MLE)	kefir -200g (MLE)	Mleko 0,5%– 200 ml (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), połędwica sopocka -20g (GLU,SOJ,GOR) pomidor-20g	kefir -160g (MLE)	kefir -160g (MLE)
Podsumowanie: E: 1990.5 kcal B: 89.38 g, T: 78 g, W: 250.5 g, Błonnik [g]: 40.75, Cukier [g]: 45.84, Sód [mg]: 420.55, Kwasy tł. nas. [g]: 28.8,	Podsumowanie: E: 2019.7 kcal B: 87.17 g, T: 76.58 g, W: 261.71 g, Błonnik [g]: 31.77, Cukier [g]: 59.08, Sód [mg]: 427.95, Kwasy tł. nas. [g]: 28.53,	Podsumowanie: E: 1865.4 kcal B: 99.44 g, T: 51.57 g, W: 267.11 g, Błonnik [g]: 31.77, Cukier [g]: 64.64, Sód [mg]: 347.95, Kwasy tł. nas. [g]: 11.72,	Podsumowanie: E: 2068.7 kcal B: 95.07 g, T: 79.63 g, W: 261.69 g, Błonnik [g]: 42.57, Cukier [g]: 46.04, Sód [mg]: 420.95, Kwasy tł. nas. [g]: 29.18,	Podsumowanie: E: 1592,4 B: 71,50, T: 62,40 W: 200,40, Błonnik [g]: 32,60, Cukier [g]: 36,67 Sód [mg]: 336,44, Kwasy tł. nas. [g]: 23,04,	Podsumowanie: E: 1615,76 B: 69,74, T: 61,26, W: 209,37, Błonnik [g]: 25,42, Cukier [g]: 47,26, Sód [mg]: 342,36, Kwasy tł. nas. [g]: 22,82

12.06.2026, 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) pasta z makreli wędzonej – 40g (RYB, JAJ, GOR, SEL) twaróg półtłusty – 40g (MLE) 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 i koperkiem – 40g (RYB, MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) włoszczyzna kostka 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) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE) twaróg chudy – 40g (MLE) włoszczyzna kostka gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 40g (RYB, JAJ, GOR, SEL) twaróg półtłusty – 40g (MLE) 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) pasta z makreli wędzonej – 32g (RYB, JAJ, GOR, SEL) twaróg półtłusty – 32g (MLE) 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 i koperkiem – 32g (RYB, MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) włoszczyzna kostka 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 brokułowa z kaszą manną - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryba (miruna) 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 białej i marchewki z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślance – 200ml (MLE)	zupa wielowarzynna z kaszą manną - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślance – 200ml (MLE)	zupa wielowarzynna z kaszą manną - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślance – 200ml (MLE)	zupa brokułowa z kaszą manną - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryba (miruna) 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 białej i marchewki z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślance – 200ml (MLE)	zupa brokułowa z kaszą manną - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryba (miruna) 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 białej i marchewki z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślance – 160ml (MLE)	zupa wielowarzynna z kaszą manną - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryba (miruna) gotowana na parze – 80g (RYB) sos cytrynowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g dynia gotowana – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślance – 160ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem– 80g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g rzodkiewka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g pomidorki koktajlowe– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa (twaróg chudy) z koperkiem – 80g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem– 80g (MLE) rzodkiewka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem– 64g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 24g rzodkiewka – 48g sałata –8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 64g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 24g pomidorki koktajlowe– 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	Skyr borówka banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g	jogurt brzoskwiniowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 2226.45 kcal B: 83.55 g, T: 84.28 g, W: 301.1 g, Błonnik [g]: 30.29, Cukier [g]: 91.98, Sód [mg]: 348.4, Kwasy tł. nas. [g]: 33.73,	Podsumowanie: E: 1973.74 kcal B: 72.5 g, T: 57.27 g, W: 306.58 g, Błonnik [g]: 28.3, Cukier [g]: 94.59, Sód [mg]: 347.95, Kwasy tł. nas. [g]: 23.21,	Podsumowanie: E: 1838.3 kcal B: 106.43 g, T: 30.45 g, W: 299.05 g, Błonnik [g]: 28.3, Cukier [g]: 88.74, Sód [mg]: 350.09, Kwasy tł. nas. [g]: 5.6,	Podsumowanie: E: 2219.65 kcal B: 84.94 g, T: 84.91 g, W: 297.59 g, Błonnik [g]: 32.11, Cukier [g]: 79.48, Sód [mg]: 348.8, Kwasy tł. nas. [g]: 33.81,,	Podsumowanie: E: 1781,16 B: 66,84, T: 67,42, W: 240,88, Błonnik [g]: 24,23, Cukier [g]: 73,53 Sód [mg]: 278,72 Kwasy tł. nas. [g]: 26,98	Podsumowanie: E: 1578,99 B: 58,00, T: 45,82, W: 245,26, Błonnik [g]: 22,64, Cukier [g]: 75,67, Sód [mg]: 278,36, Kwasy tł. nas. [g]: 18,57

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 – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60 g sałata z jogurtem greckim – 20g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60 g sałata z jogurtem greckim – 20g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60 g sałata z jogurtem greckim – 10g (MLE) 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 – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60 g sałata z jogurtem greckim – 20g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 48 g sałata z jogurtem greckim – 16g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 48g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 48 g sałata z jogurtem greckim – 16g (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 grochowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 150g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sos pietruszkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały – 160g (GLU) cukinia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: arbuz – 200g	zupa ziemniaczana- 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 150g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sos pietruszkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 160g (GLU) cukinia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g	zupa ziemniaczana- 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 150g (IAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż brązowy – 160g (GLU) cukinia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g	zupa grochowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 150g (IAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały – 160g (GLU) cukinia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: arbuz – 200g	zupa grochowa z ziemniakami - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 120g (IAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały – 128g (GLU) cukinia w ziołach gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: arbuz – 160g	zupa ziemniaczana- 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 120g (IAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały – 128g (GLU) cukinia w ziołach gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: jabłko pieczone – 144g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 60g Sałata – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini – 60g Sałata – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini – 60g Sałata – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 60g Sałata – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 48g Sałata – 8 g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini – 48g Sałata – 8 g 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: 2181,55 kcal B: 86.15 g, T: 74.39 g, W: 306.26 g, Błonnik [g]: 23.57, Cukier [g]: 53.3, Sód [mg]: 197.15, Kwasy tł. nas. [g]: 28.32,	Podsumowanie: E: 2234.75 kcal B: 84.78 g, T: 73.67 g, W: 319.36 g, Błonnik [g]: 23.05, Cukier [g]: 55.45, Sód [mg]: 252.65, Kwasy tł. nas. [g]: 28.14,	Podsumowanie: E: 2066.25 kcal B: 105.78 g, T: 47.09 g, W: 315.79 g, Błonnik [g]: 23.05, Cukier [g]: 51.47, Sód [mg]: 306.1, Kwasy tł. nas. [g]: 10.7,	Podsumowanie: E: 2277.75 kcal B: 95.84 g, T: 77.52 g, W: 314.85 g, Błonnik [g]: 25.39, Cukier [g]: 49.7, Sód [mg]: 273.55, Kwasy tł. nas. [g]: 29.48,	Podsumowanie: E: 1745,24 B: 68,92, T: 59,51, W: 245,01, Błonnik [g]: 18,86, Cukier [g]: 42,64, Sód [mg]: 157,72, Kwasy tł. nas. [g]: 22,66	Podsumowanie: E: 1787,80 B: 67,82, T: 58,94, W: 255,49, Błonnik [g]: 18,44 Cukier [g]: 44,36, Sód [mg]: 202,12 Kwasy tł. nas. [g]: 22,51

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa(P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 50g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) Pomidorki koktajlowe – 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 z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) Pomidorki koktajlowe – 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 z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) Pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 50g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) Pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) Pomidorki koktajlowe – 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 z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) Pomidorki koktajlowe – 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 marchewkowa z ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) - SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) brokuł gotowany 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) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) 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) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) 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) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) brokuł gotowany na parze - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g	zupa marchewkowa z ziemniakami - 280g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz drobiowy – 80g sos własny – 64g SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana – 128g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) brokuł gotowany 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) gulasz drobiowy – 80g sos własny – 64g SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) 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 konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiew biała – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiew biała – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiew biała – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 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: 1739.85 kcal B: 80.12 g, T: 40.08 g, W: 260.18 g, Błonnik [g]: 46.48, Cukier [g]: 45.24, Sód [mg]: 159.85, Kwasy tł. nas. [g]: 21.84,	Podsumowanie: E: 1779.15 kcal B: 79.21 g, T: 38.31 g, W: 269.28 g, Błonnik [g]: 47.62, Cukier [g]: 49.76, Sód [mg]: 156.75, Kwasy tł. nas. [g]: 21.71,	Podsumowanie: E: 1663.55 kcal B: 104.38 g, T: 12.32 g, W: 273.7 g, Błonnik [g]: 47.62, Cukier [g]: 53.72, Sód [mg]: 156.75, Kwasy tł. nas. [g]: 4.31,	Podsumowanie: E: 1818.05 kcal B: 85.81 g, T: 41.71 g, W: 271.37 g, Błonnik [g]: 48.3, Cukier [g]: 45.44, Sód [mg]: 160.25, Kwasy tł. nas. [g]: 22.22,	Podsumowanie: E: 1391,88 B: 64,10, T: 32,06 W: 208,14, Błonnik [g]: 37,18, Cukier [g]: 36,19, Sód [mg]: 127,88, Kwasy tł. nas. [g]: 17,47,	Podsumowanie: E: 1423,32 B: 63,37, T: 30,65, W: 215,42, Błonnik [g]: 38,10, Cukier [g]: 39,81, Sód [mg]: 125,40, Kwasy tł. nas. [g]: 17,37,

15.06.2026, 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) serek śniadaniowy - 80g (MLE) połudwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z cebulą – 60g mix sałat– 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) połudwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z natką pietruszki – 60g Mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) połudwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z natką pietruszki – 60g Mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) połudwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z cebulą – 60g mix sałat– 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: pomarańcza – 150g	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) serek śniadaniowy – 64g (MLE) połudwica sopocka – 16g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z cebulą – 48g mix sałat– 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) serek śniadaniowy – 64g (MLE) połudwica sopocka – 16g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z natką pietruszki – 48g Mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) schab gotowany – 100g sos koperkowy – 100g sos chrzanowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g mizéria z ogórkiem świeżym – 250g (MLE) kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> galaretka z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO₂)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) schab gotowany – 100g sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> galaretka z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) schab gotowany – 100g sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> galaretka z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g mizéria z ogórkiem świeżym – 250g (MLE) kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 80g sos chrzanowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g mizéria z ogórkiem świeżym – 200g (MLE) kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> 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,SO₂) schab gotowany – 80g sos koperkowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 200g <u>Podwieczerek:</u> 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) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) 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) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym– 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
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: E: 1821.45 kcal B: 76.32 g, T: 70.8 g, W: 230.13 g, Błonnik [g]: 22.94, Cukier [g]: 39.46, Sód [mg]: 174.85, Kwasy tł. nas. [g]: 34.84,,	Podsumowanie: E: 1847.45 kcal B: 74.19 g, T: 67.36 g, W: 245.71 g, Błonnik [g]: 24.56, Cukier [g]: 48.91, Sód [mg]: 230.75, Kwasy tł. nas. [g]: 33.45	Podsumowanie: E: 1668.35 kcal B: 78.86 g, T: 44.27 g, W: 248.23 g, Błonnik [g]: 24.56, Cukier [g]: 51.39, Sód [mg]: 230.75, Kwasy tł. nas. [g]: 18,	Podsumowanie: E: 1974.1 kcal B: 82.25 g, T: 72.4 g, W: 261.89 g, Błonnik [g]: 27.98, Cukier [g]: 67.67, Sód [mg]: 180.65, Kwasy tł. nas. [g]: 35.23,	Podsumowanie: E: 1457,16 B: 61,06, T: 56,64 W: 184,10, Błonnik [g]: 18,35, Cukier [g]: 31,57, Sód [mg]: 139,88, Kwasy tł. nas. [g]: 27,87	Podsumowanie: E: 1477,96 B: 59,35, T: 53,89, W: 196,57, Błonnik [g]: 19,65 Cukier [g]: 39,13, Sód [mg]: 184,60 Kwasy tł. nas. [g]: 26,76,

16.06.2026, 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) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka ogórek zielony, rzodkiewka, ciecierzycza, ser feta, koperek – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 100g (MLE) 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) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 100g (MLE) 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) sałatka ogórek zielony, rzodkiewka, ciecierzycza, ser feta, koperek – 100g (MLE) <u>II śniadanie:</u> kefir – 200g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka ogórek zielony, rzodkiewka, ciecierzycza, ser feta, koperek – 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 2010ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos pieczarkowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z jabłkiem – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z jabłkiem – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z jabłkiem – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos pieczarkowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki pełnoziarnisty – 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z jabłkiem – 200g(GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 280ml(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 80g sos pieczarkowy – 64g (MLE, GLU) makaron świderki – 128g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z jabłkiem – 160g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 80g sos szpinakowy – 64g (MLE, GLU) makaron świderki – 128g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z jabłkiem – 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 piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg chudy – 40g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt z owsianką – 140g (MLE, GLU)	jogurt z owsianką – 140g (MLE, GLU)	Mleko 0,5%– 200 ml (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), połędwica sopocka -20g (GLU,SOJ,GOR) pomidor-20g	jogurt z owsianką – 112g (MLE, GLU)	jogurt z owsianką – 112 (MLE, GLU)
Podsumowanie: E: 1950.75 kcal B: 78.88 g, T: 65.23 g, W: 271.72 g, Błonnik [g]: 21.6, Cukier [g]: 36.37, Sód [mg]: 275.01, Kwasy tł. nas. [g]: 25.11	Podsumowanie: E: 1931.75 kcal B: 77.5 g, T: 62.01 g, W: 271.74 g, Błonnik [g]: 17.65, Cukier [g]: 36.26, Sód [mg]: 279.26, Kwasy tł. nas. [g]: 23.35,	Podsumowanie: E: 1689.9 kcal B: 82.81 g, T: 35.13 g, W: 266.29 g, Błonnik [g]: 17.05, Cukier [g]: 31.72, Sód [mg]: 192.21, Kwasy tł. nas. [g]: 5.56	Podsumowanie: E: 2028.95 kcal B: 84.57 g, T: 66.86 g, W: 282.91 g, Błonnik [g]: 23.42, Cukier [g]: 36.57, Sód [mg]: 275.41, Kwasy tł. nas. [g]: 25.49	Podsumowanie: E: 1560,60 B: 63,10, T: 52,18, W:217,38, Błonnik [g]: 17,28, Cukier [g]: 29,10, Sód [mg]: 220,01, Kwasy tł. nas. [g]: 20,09,	Podsumowanie: E: 1545,40 B: 62,0, T: 49,61 W: 217,39, Błonnik [g]: 14,12, Cukier [g]: 29,01 Sód [mg]: 223,41, Kwasy tł. nas. [g]: 18,68,

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) galart rybny z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL,RYB) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) galart rybny z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL,RYB) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) galart rybny z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL,RYB) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) galart rybny z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL,RYB) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) sałata – 20g 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) połędwica sopocka – 48g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL,RYB) marchew mini gotowana – 48g sałata – 16g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połędwica sopocka – 48g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL,RYB) marchew mini gotowana – 48g sałata – 16g 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 botwiny i soczewicy z ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 150g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) surówka z białej kapusty z rzodkiewką, marchewką i koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 150g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) cukinia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 150g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) cukinia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa z botwiny i soczewicy z ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 150g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sos pietruszkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) surówka z białej kapusty z rzodkiewką, marchewką i koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa z botwiny i soczewicy z ziemniakami - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 120g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sos pietruszkowy – 64g (MLE, GLU) sos pietruszkowy – 64g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 128g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) surówka z białej kapusty z rzodkiewką, marchewką i koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 80g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 120g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sos pietruszkowy – 64g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 128g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) cukinia w ziołach 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) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE, GLU) ogórek konserwowy – 60g (GOR) 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) ogórek konserwowy – 60g (GOR) 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) ogórek konserwowy – 48g (GOR) 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
Wypasione mleczko smakowe – 200 ml (MLE)	Wypasione mleczko smakowe – 200 ml (MLE)	jogurt skyr 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 30g (GLU) , masło-5g (MLE) , szynka konserwowa-20g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)) sałata-10g	Wypasione mleczko smakowe – 160 ml (MLE)	Wypasione mleczko smakowe – 160 ml (MLE)
Podsumowanie: E: 2369.81 kcal B: 117.83 g, T: 94.68 g, W: 302.23 g, Błonnik [g]: 54.51, Cukier [g]: 40.89, Sód [mg]: 444.3, Kwasy tł. nas. [g]: 45.63,	Podsumowanie: E: 2284.41 kcal B: 112.46 g, T: 93.13 g, W: 282.62 g, Błonnik [g]: 44.64, Cukier [g]: 38.27, Sód [mg]: 344.8, Kwasy tł. nas. [g]: 45.32,	Podsumowanie: E: 2081.21 kcal B: 130.29 g, T: 49.6 g, W: 273.6 g, Błonnik [g]: 44.64, Cukier [g]: 40.7, Sód [mg]: 401.55, Kwasy tł. nas. [g]: 11.75,	Podsumowanie: E: 2388.01 kcal B: 121.42 g, T: 79.31 g, W: 300.72 g, Błonnik [g]: 56.33, Cukier [g]: 40.39, Sód [mg]: 444.5, Kwasy tł. nas. [g]: 30.01,,	Podsumowanie: E: 1895,85 B:94,26 , T:75,74, W: 241,78 Błonnik [g]: 43,61, Cukier [g]: 32,71, Sód [mg]: 355,44 Kwasy tł. nas. [g]: 36,5,	Podsumowanie: E: 1827,53 B: 89,97, T: 74,50, W: 226,10, Błonnik [g]: 35,71, Cukier [g]: 30,62 Sód [mg]: 275,84 Kwasy tł. nas. [g]: 36,26,

18.06.2026, 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) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pasta drobiowa z brokułem– 40g (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pasta drobiowa z warzywami– 40g (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pasta drobiowa z warzywami– 40g (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pasta drobiowa z brokułem– 40g (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 60g mix sałat – 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) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) pasta drobiowa z brokułem– 32g (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 48g mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) pasta drobiowa z warzywami– 32g (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 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 grysikowa - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) gołąbki gotowane bez zawijania z kapustą białą – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 380g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa grysikowa - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) gołąbki gotowane bez zawijania z marchewką – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa grysikowa - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) gołąbki gotowane bez zawijania z marchewką – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku 0,5% z sokiem malinowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa grysikowa - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) gołąbki gotowane bez zawijania z kapustą białą – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 380g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	Zupa grysikowa - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) gołąbki gotowane bez zawijania z kapustą białą – 80g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 304g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 160g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa grysikowa - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) gołąbki gotowane bez zawijania z marchewką – 80g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 304g szpinak gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 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, SEL, MLE, GOR) papryka – 60 g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (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 indyka – 60g (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 indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 60 g 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) papryka – 48 g sałata – 8g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (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 naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	Skyr borówka banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), połędwica sopocka-20g (GLU,SOJ,GOR), sałata-10g	jogurt naturalny – 80ml (MLE)	jogurt naturalny – 80ml (MLE)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
E: 2061.92 kcal B: 80.15 g, T: 79.8 g, W: 283.03 g, Błonnik [g]: 29.69, Cukier [g]: 36.5, Sód [mg]: 263.48, Kwasy tł. nas. [g]: 26.6,	E: 2083.21 kcal B: 84.54 g, T: 78.87 g, W: 283.32 g, Błonnik [g]: 29.52, Cukier [g]: 33.48, Sód [mg]: 345.82, Kwasy tł. nas. [g]: 26.34,	E: 2006.86 kcal B: 109.79 g, T: 53.23 g, W: 296.37 g, Błonnik [g]: 29.52, Cukier [g]: 46.15, Sód [mg]: 383.32, Kwasy tł. nas. [g]: 9.28,	E: 2174.92 kcal B: 88.74 g, T: 82.43 g, W: 298.07 g, Błonnik [g]: 31.51, Cukier [g]: 39.38, Sód [mg]: 339.88, Kwasy tł. nas. [g]: 27.36,	E: 1649,54 B: 64,12, T: 63,84, W: 226,42, Błonnik [g]: 23,75, Cukier [g]: 29,20, Sód [mg]: 210,78, Kwasy tł. nas. [g]: 21,28,	E: 1666,57 B: 67,63, T: 63,10, W: 226,66, Błonnik [g]: 23,62, Cukier [g]: 26,78, Sód [mg]: 276,66, Kwasy tł. nas. [g]: 21,07,

19.06.2026, 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) pasta marchewkowa – 40g pomidor – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) pasta marchewkowa – 40g pomidor – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) Jajecznica z samych białek gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) pasta marchewkowa – 40g pomidor – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) pasta marchewkowa – 40g pomidor – 60g mix sałat – 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) jajecznica gotowana na parze – 80g (JAJ, MLE) pasta marchewkowa – 32g pomidor – 48g mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 80g (JAJ, MLE) pasta marchewkowa – 32g pomidor – 48g mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik ze szczypiorkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> arbuz – 200g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko pieczone – 180g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko pieczone – 180g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik ze szczypiorkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> arbuz – 200g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 280g (MLE, GLU, SEL) gzik ze szczypiorkiem – 80g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowym (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> arbuz – 160g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 280g (MLE, GLU, SEL) gzik z koperkiem – 80g (MLE) ziemniaki z wody – 304g cukinia gotowana – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko pieczone – 144g
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) pomidor w sosie ziołowym – 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) 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 twarogowa z rzodkiewką – 64g (MLE) miód – 24g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) pomidor w sosie ziołowym – 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
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: 1501.15 kcal B: 36.69 g, T: 70.24 g, W: 191.76 g, Błonnik [g]: 18.7, Cukier [g]: 74.2, Sód [mg]: 289.45, Kwasy tł. nas. [g]: 23.34,	Podsumowanie: E: 1546.25 kcal B: 37.54 g, T: 69.73 g, W: 200.39 g, Błonnik [g]: 18.22, Cukier [g]: 79.36, Sód [mg]: 283.05, Kwasy tł. nas. [g]: 23.17,	Podsumowanie: E: 1729.15 kcal B: 138.71 g, T: 35.74 g, W: 214.77 g, Błonnik [g]: 18.22, Cukier [g]: 91.89, Sód [mg]: 1411.55, Kwasy tł. nas. [g]: 4.15,	Podsumowanie: E: 1573.35 kcal B: 44.34 g, T: 74.19 g, W: 194.31 g, Błonnik [g]: 20.1, Cukier [g]: 72.64, Sód [mg]: 289.85, Kwasy tł. nas. [g]: 25.44,	Podsumowanie: E: 1200,92 B: 29,35, T: 56,19, W: 153,41, Błonnik [g]: 14,96, Cukier [g]: 59,36, Sód [mg]: 231,56 Kwasy tł. nas. [g]: 18,67,	Podsumowanie: E: 1237,00 B: 30,08, T: 55,78 W: 160,31, Błonnik [g]: 14,58, Cukier [g]: 63,49, Sód [mg]: 226,44 Kwasy tł. nas. [g]: 18,54,

20.06.2026, 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) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) ogórek świeży – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) włoszczyzna kostka 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 (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg chudy – 40g (MLE) włoszczyzna kostka gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) ogórek świeży – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II <u>śniadanie</u> : kefir – 200g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 32g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) ogórek świeży – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 48g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 32g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) włoszczyzna kostka gotowana na parze – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa rosół z makaronem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały gotowany - 160g (GLU) królewski bukiet warzyw – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : banan – 120g	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> : banan – 120g	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> : banan – 120g	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) królewski bukiet warzyw – 250g kompot owocowy B/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : banan – 120g	zupa rosół z makaronem - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) udko z kurczaka gotowane - 160g sos potrawkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały gotowany - 128g (GLU) królewski bukiet warzyw – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek</u> : banan – 96g	zupa rosół z makaronem - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) udko z kurczaka gotowane - 160g sos potrawkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały gotowany - 128g (GLU) marchewka gotowana – 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) 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 - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło – 12g (MLE) polędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) pomidor w sosie ziołowym– 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) pomidor w sosie ziołowym– 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 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 brzoskwinowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 2206.23 kcal B: 87.96 g, T: 69.26 g, W: 316.24 g, Błonnik [g]: 24.55, Cukier [g]: 67.06, Sód [mg]: 312.7, Kwasy tł. nas. [g]: 28.43,	Podsumowanie: E: 2237.93 kcal B: 85.89 g, T: 67.61 g, W: 333.84 g, Błonnik [g]: 25.39, Cukier [g]: 73.21, Sód [mg]: 465.9, Kwasy tł. nas. [g]: 28.1,	Podsumowanie: E: 1937.03 kcal B: 92 g, T: 41 g, W: 312.8 g, Błonnik [g]: 24.49, Cukier [g]: 56.81, Sód [mg]: 465.9, Kwasy tł. nas. [g]: 10.35,	Podsumowanie: E: 2227.83 kcal B: 94.69 g, T: 71.29 g, W: 311.99 g, Błonnik [g]: 25.47, Cukier [g]: 55.3, Sód [mg]: 389.1, Kwasy tł. nas. [g]: 28.85,	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1764,98 białko [g]: 70,37 tłuszcze [g]: 55,41, węglowodany [g]: 2523,99 cukry proste [g]: 53,65, błonnik [g]: 19,64, sód [mg] 250,16 kwasy tł.nas. [g]: 22,74	Podsumowanie: E:1790,34 kcal B: 68,71 g, T: 54,09 g, W: 267,07 g, Błonnik [g]: 20,31, Cukier [g]: 58,87 Sód [mg]: 372,72, Kwasy tł. nas. [g]: 22,48,

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]