

21.06.2026, NIEDZIELA

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) miód – 30g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) rzodkiewka – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) miód – 30g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) pomidor – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) twaróg chudy – 40g (MLE) miód – 30g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) pomidor – 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) twaróg półtłusty – 40g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) rzodkiewka – 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) twaróg półtłusty – 32g (MLE) miód – 24g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) rzodkiewka – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) miód –24g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) pomidor – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ziemniaczana – 350ml (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) fasolka szparagowa gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: arbuz – 200g	zupa ziemniaczana – 350ml (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) burak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g	zupa ziemniaczana – 350ml (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) burak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g	zupa ziemniaczana – 350ml (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) fasolka szparagowa gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: arbuz – 200g	zupa ziemniaczana - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 80g sos własny – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 128g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) fasolka szparagowa 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) schab gotowany – 80g sos własny – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 128g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) burak gotowany 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) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,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 piersią indyczą – 60g (GLU,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 piersią indyczą – 60g (GLU,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 piersią indyczą – 48g (GLU,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 piersią indyczą – 48g (GLU,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
kefir -200g (MLE)	kefir -200g (MLE)	Skyr borówka banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka -20g (GLU,SOJ,GOR) pomidor-20g	kefir -160g (MLE)	kefir -160g (MLE)
Podsumowanie: E: 1991.95 kcal B: 76.23 g, T: 55.19 g, W: 292.87 g, Błonnik [g]: 50.98, Cukier [g]: 68.14, Sód [mg]: 198.85, Kwasy tł. nas. [g]: 23.46,,55, Kwasy tł. nas. [g]: 28.8,	Podsumowanie: E: 1999.75 kcal B: 75.99 g, T: 54.17 g, W: 293.47 g, Błonnik [g]: 47.02, Cukier [g]: 67.54, Sód [mg]: 198.85, Kwasy tł. nas. [g]: 23.28,	Podsumowanie: E: 1857.25 kcal B: 97.39 g, T: 28.21 g, W: 294.97 g, Błonnik [g]: 47.02, Cukier [g]: 68.92, Sód [mg]: 118.85, Kwasy tł. nas. [g]: 5.9,	Podsumowanie: E: 2090.15 kcal B: 78.44 g, T: 60.4 g, W: 304.8 g, Błonnik [g]: 52.68, Cukier [g]: 66.16, Sód [mg]: 120.85, Kwasy tł. nas. [g]: 26.48	Podsumowanie: E: 1593.56 kcal B: 60.98 g, T: 44.15 g, W: 234.30 g, Błonnik [g]: 40.78, Cukier [g]: 54.51, Sód [mg]: 159.08, Kwasy tł. nas. [g]: 23.04	Podsumowanie: E: 1599.80 kcal B: 60.79 g, T: 43.34 g, W: 234.78 g, Błonnik [g]: 37.62, Cukier [g]: 54.03, Sód [mg]: 159.08, Kwasy tł. nas. [g]: 18.62

22.06.2026, PONIEDZIAŁEK

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROŚŁYCH				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 - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pasta z makreli wędzonej – 40g (RYB, JAJ, GOR, SEL) ogórek konserwowy – 60g (GOR) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pasta rybna (miruna) z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 60g sałata – 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 rybna (miruna) z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pasta z makreli wędzonej – 40g (RYB, JAJ, GOR, SEL) 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) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) pasta z makreli wędzonej – 32g (RYB, JAJ, GOR, SEL) ogórek konserwowy – 48g (GOR) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) pasta rybna (miruna) z warzywami – 32g (RYB, MLE, SEL) pomidor – 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 jarzynowa z ziemniakami - 350ml(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki – 160g (JAJ, GLU) brokuł gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki – 160g (JAJ, GLU) dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki – 160g (JAJ, GLU) dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki pełnoziarnisty – 160g (JAJ, GLU) brokuł gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> koktajl bananowy na maślanie z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos pomidorowy – 80g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki – 128g (JAJ, GLU) brokuł gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 160ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos pomidorowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki – 128g (JAJ, GLU) dynia gotowana – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 160ml (MLE))
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g Sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini 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 piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g Sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini 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 piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym – 48g sałata –8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt 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: 2439.15 kcal B: 90.18 g, T: 87.44 g, W: 328.33 g, Błonnik [g]: 17.35, Cukier [g]: 90.01, Sód [mg]: 117.15, Kwasy tł. nas. [g]: 31.01,	Podsumowanie: E: 2324.07 kcal B: 87.94 g, T: 70.08 g, W: 343.4 g, Błonnik [g]: 21.02, Cukier [g]: 95, Sód [mg]: 168.27, Kwasy tł. nas. [g]: 27.16,	Podsumowanie: E: 2083.77 kcal B: 100.14 g, T: 43.04 g, W: 332.02 g, Błonnik [g]: 21.02, Cukier [g]: 85.3, Sód [mg]: 168.27, Kwasy tł. nas. [g]: 9.44,	Podsumowanie: E: 2496.35 kcal B: 92.69 g, T: 91.65 g, W: 331.76 g, Błonnik [g]: 19.05, Cukier [g]: 81.13, Sód [mg]: 199.15, Kwasy tł. nas. [g]: 33.73,	Podsumowanie: E: 1951.32 kcal B: 72.14 g, T: 69.95 g, W: 262.66 g, Błonnik [g]: 13.88, Cukier [g]: 72.01, Sód [mg]: 93.72, Kwasy tł. nas. [g]: 24.81	Podsumowanie: E: 1859.26 kcal B: 70.35 g, T: 56.06 g, W: 274.72 g, Błonnik [g]: 16.82, Cukier [g]: 76.00, Sód [mg]: 134.62, Kwasy tł. nas. [g]: 21.73

23.06.2026, 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) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) papryka – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (MLE) twaróg chudy – 40g (MLE) pomidor – 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 drobiowa ze szpinakiem – 40g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) papryka – 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 drobiowa ze szpinakiem – 32g (MLE) ser żółty – 32g (MLE) papryka – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 48g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 32g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pomidor – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pomidorowa z makaronem – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kotlet drobiowy panierowany – 100g (GLU, JAJ) sos jarzynowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 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 pomidorowa z makaronem – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos jarzynowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 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 pomidorowa z makaronem – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos jarzynowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 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 pomidorowa z makaronem – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kotlet drobiowy panierowany – 100g (GLU, JAJ) sos jarzynowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku– 200g	zupa pomidorowa z makaronem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kotlet drobiowy panierowany – 80g (JAJ, GLU) sos jarzynowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 304g surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem (z olejem) – 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 pomidorowa z makaronem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) filet z kurczaka gotowany na parze – 80g sos jarzynowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 304g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 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, MLE, GLU) włoszczyzna gotowana na parze– 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE, GLU) włoszczyzna gotowana na parze– 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE, GLU) włoszczyzna gotowana na parze– 60g roszponka – 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) włoszczyzna gotowana na parze– 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) szynka z indyka – 48g (SOJ, MLE, GLU) włoszczyzna gotowana na parze– 48g roszponka – 8 g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (SOJ, MLE, GLU) włoszczyzna gotowana na parze– 48g roszponka – 8 g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
biszkopty – 20g (GLU, JAJ)	biszkopty – 20g (GLU, JAJ)	biszkopty – 20g (GLU, JAJ)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g	biszkopty – 18g (GLU, JAJ)	biszkopty – 18g (GLU, JAJ)
Podsumowanie: E: 1985.61 kcal B: 86.07 g, T: 67.47 g, W: 273.5 g, Błonnik [g]: 28.68, Cukier [g]: 60.11, Sód [mg]: 244.48, Kwasy tł. nas. [g]: 28.33,	Podsumowanie: E: 1799.31 kcal B: 75.04 g, T: 55.71 g, W: 259.53 g, Błonnik [g]: 23.14, Cukier [g]: 47.54, Sód [mg]: 249.68, Kwasy tł. nas. [g]: 21.35,	Podsumowanie: E: 1719.61 kcal B: 92.52 g, T: 33.55 g, W: 271.83 g, Błonnik [g]: 23.14, Cukier [g]: 59.8, Sód [mg]: 249.68, Kwasy tł. nas. [g]: 6.45,	Podsumowanie: E: 1957.41 kcal B: 88.66 g, T: 73.64 g, W: 251.52 g, Błonnik [g]: 29.12, Cukier [g]: 44.72, Sód [mg]: 246.48, Kwasy tł. nas. [g]: 32.51,	Podsumowanie: E: 1588.49 kcal B: 68.86 g, T: 53.98 g, W: 218.80 g, Błonnik [g]: 22.94, Cukier [g]: 48.09, Sód [mg]: 195.58, Kwasy tł. nas. [g]: 22.66	Podsumowanie: E: 1439.45 kcal B: 60.03 g, T: 44.57 g, W: 207.62 g, Błonnik [g]: 18.51, Cukier [g]: 38.03, Sód [mg]: 199.74, Kwasy tł. nas. [g]: 17.08

24.06.2026, ŚRODA

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa(P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) kalarepa – 60 g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) marchew mini gotowana – 60 g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) Pasta z białek jaja – 50g (JAJ) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) marchew mini gotowana – 60 g 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) jajko gotowane – 50g (JAJ) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) kalarepa – 60 g 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) jajko gotowane – 40g (JAJ) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) kalarepa – 48 g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) jajko gotowane – 40g (JAJ) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) marchew mini gotowana – 48 g 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 krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) fasolka po bretońsku – 250g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek chudy z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) fasolka po bretońsku – 250g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) fasolka po bretońsku – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 160g (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pulpet drobiowy – 120g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody – 304g szpinak gotowany 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) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor z koperkiem (z olejem) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, 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 konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor z koperkiem (z olejem) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor z cebulą (z olejem) – 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) pomidor z cebulą (z olejem) – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, 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 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: 1933.45 kcal B: 72.11 g, T: 74.35 g, W: 261.82 g, Błonnik [g]: 28.76, Cukier [g]: 54.81, Sód [mg]: 182.21, Kwasy tł. nas. [g]: 28.12,	Podsumowanie: E: 1994.05 kcal B: 76.44 g, T: 78.32 g, W: 260.5 g, Błonnik [g]: 28.37, Cukier [g]: 51.27, Sód [mg]: 243.31, Kwasy tł. nas. [g]: 28.21,	Podsumowanie: E: 1743.25 kcal B: 121.01 g, T: 27.53 g, W: 267.42 g, Błonnik [g]: 28.37, Cukier [g]: 58.15, Sód [mg]: 243.31, Kwasy tł. nas. [g]: 9.03,	Podsumowanie: E: 1895.65 kcal B: 78.92 g, T: 59.56 g, W: 279.95 g, Błonnik [g]: 30.46, Cukier [g]: 58.63, Sód [mg]: 264.21, Kwasy tł. nas. [g]: 29.64,	Podsumowanie: E: 1546.76 kcal B: 57.69 g, T: 59.48 g, W: 209.46 g, Błonnik [g]: 23.01, Cukier [g]: 43.85, Sód [mg]: 145.77, Kwasy tł. nas. [g]: 22.50	Podsumowanie: E: 1595.24 kcal B: 61.15 g, T: 62.66 g, W: 208.40 g, Błonnik [g]: 22.70, Cukier [g]: 41.02, Sód [mg]: 194.65, Kwasy tł. nas. [g]: 22.57

25.06.2026, 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) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) ogórek zielony – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) cukinia 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) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) cukinia 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) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) ogórek zielony – 60g roszponka – 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) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta z tuńczyka – 32g (RYB, MLE, JAJ) ogórek zielony – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta z tuńczyka – 32g (RYB, MLE, JAJ) cukinia 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 krupnik jęczmienny - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kiwi – 80g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pierogi leniwe –350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> brzoskwinia gotowana na parze – 100g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml(GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> brzoskwinia gotowana na parze – 100g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kiwi – 80g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pierogi leniwe – 280g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 16ml (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> kiwi – 64g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pierogi leniwe – 280g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 16ml (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> brzoskwinia gotowana na parze – 80g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g(GLU,SOJ,GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g(GLU,SOJ,GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
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: 1782.37 kcal B: 48.59 g, T: 78.34 g, W: 234.6 g, Błonnik [g]: 28.44, Cukier [g]: 57.8, Sód [mg]: 243.28, Kwasy tł. nas. [g]: 25.79,	Podsumowanie: E: 1815.37 kcal B: 49.13 g, T: 72.28 g, W: 252.46 g, Błonnik [g]: 25.14, Cukier [g]: 73.56, Sód [mg]: 236.48, Kwasy tł. nas. [g]: 25.26,	Podsumowanie: E: 1593.51 kcal B: 94.38 g, T: 27 g, W: 253.55 g, Błonnik [g]: 25.14, Cukier [g]: 74.33, Sód [mg]: 236.48, Kwasy tł. nas. [g]: 6.86,	Podsumowanie: E: 1659.57 kcal B: 54.2 g, T: 59.05 g, W: 242.93 g, Błonnik [g]: 30.14, Cukier [g]: 52.02, Sód [mg]: 245.28, Kwasy tł. nas. [g]: 27.33,	Podsumowanie: E: 1425.90 kcal B: 38.87 g, T: 62.67 g, W: 187.68 g, Błonnik [g]: 22.75, Cukier [g]: 46.24, Sód [mg]: 194.62, Kwasy tł. nas. [g]: 20.63	Podsumowanie: E: 1452.30 kcal B: 39.30 g, T: 57.82 g, W: 201.97 g, Błonnik [g]: 20.11, Cukier [g]: 58.85, Sód [mg]: 189.18, Kwasy tł. nas. [g]: 20.21

26.06.2026, PIĄTEK

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROŚŁYCH				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 (IAJ, MLE) ser żółty – 20g (MLE) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (IAJ, MLE) pasta twarogowa z pomidorami – 30g (MLE) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) Jajecznica z samych białek na parze – 100g (IAJ, MLE) Pasta twarogowa chuda z pomidorami – 30g (MLE) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym – 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 (IAJ, MLE) ser żółty – 20g (MLE) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym – 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 (IAJ, MLE) ser żółty – 16g (MLE) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym – 48g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) jajecznica na parze – 80g (IAJ, MLE) pasta twarogowa z pomidorami – 24g (MLE) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym – 48g 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,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 Podwieczorek: kaszka na mleku z musem jabłkowym – 100g ((MLE, GLU,SO2,ORZ,SEL,ŁUB))	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 dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kaszka na mleku z musem jabłkowym – 100g ((MLE, GLU,SO2,ORZ,SEL,ŁUB))	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 dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kaszka na mleku z musem jabłkowym – 100g ((MLE, GLU,SO2,ORZ,SEL,ŁUB))	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 z/c - 250ml Podwieczorek: kaszka na mleku z musem jabłkowym – 100g (GLU,MLE) <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa grysikowa - 350ml 280ml(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) miruna w ziołach gotowana na parze – 80g sos cytrynowy – 64g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g dynia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> kaszka na mleku z musem jabłkowym – 80g ((MLE, GLU,SO2,ORZ,SEL,ŁUB))	zupa grysikowa - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) miruna w ziołach gotowana na parze – 80g sos cytrynowy – 64g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g dynia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> kaszka na mleku z musem jabłkowym – 80g ((MLE, GLU,SO2,ORZ,SEL,ŁUB))
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) galart rybny z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,IAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL,RYB) sałatka ogórek zielony, rzodkiewka, ciecierzycza, ser feta, koperek – 100g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) galart rybny z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,IAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL,RYB) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 100g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) galart rybny z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,IAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL,RYB) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 100g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) galart rybny z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,IAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL,RYB) sałatka ogórek zielony, rzodkiewka, ciecierzycza, ser feta, koperek – 100g (MLE) 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) sałatka ogórek zielony, rzodkiewka, ciecierzycza, ser feta, koperek – 80g (MLE) sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (MLE) 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)	Mleko 0,5%– 200 ml (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), poledwica sopocka -20g (GLU,SOJ,GOR) pomidor-20g	Wypasione mleczko smakowe – 160ml (MLE)	Wypasione mleczko smakowe – 160ml (MLE)
Podsumowanie: E: 2184.09 kcal B: 85.03 g, T: 110.77 g, W: 267.74 g, Błonnik [g]: 27.61, Cukier [g]: 51.03, Sód [mg]: 463.74, Kwasy tł. nas. [g]: 49.31,	Podsumowanie: E: 1912.49 kcal B: 75.86 g, T: 84.88 g, W: 264.78 g, Błonnik [g]: 27.14, Cukier [g]: 44.09, Sód [mg]: 474.69, Kwasy tł. nas. [g]: 40.46,	Podsumowanie: E: 1733.34 kcal B: 88.43 g, T: 43.14 g, W: 263.14 g, Błonnik [g]: 27.14, Cukier [g]: 54.41, Sód [mg]: 474.49, Kwasy tł. nas. [g]: 7.81,	Podsumowanie: E: 2308.36 kcal B: 89.55 g, T: 99.06 g, W: 285.18 g, Błonnik [g]: 31.35, Cukier [g]: 72.52, Sód [mg]: 546.74, Kwasy tł. nas. [g]: 36.44,	Podsumowanie: E: 1747.27 kcal B: 68.02 g, T: 88.62 g, W: 214.19 g, Błonnik [g]: 22.09, Cukier [g]: 40.82, Sód [mg]: 370.99, Kwasy tł. nas. [g]: 39.45	Podsumowanie: E: 1529.99 kcal B: 60.69 g, T: 67.90 g, W: 211.82 g, Błonnik [g]: 21.71, Cukier [g]: 35.27, Sód [mg]: 379.75, Kwasy tł. nas. [g]: 32.37

27.06.2026, 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) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor ze szczypiorkiem– 60g mix sałat – 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 koperkiem – 60g mix sałat – 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 koperkiem – 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) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor ze szczypiorkiem – 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) połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) pomidor ze szczypiorkiem– 48g mix sałat – 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 koperkiem – 48g mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa z botwiny i soczewicy z ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 150g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna - 160g surówka z białej kapusty z rzodkiewką, marchewką i koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> arbuz – 200g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g ((GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 150g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna - 160g cukinia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g ((GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 150g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna - 160g cukinia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa z botwiny i soczewicy z ziemniakami - 350g ((GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 150g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna - 160g surówka z białej kapusty z rzodkiewką, marchewką i koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> arbuz – 200g	zupa z botwiny i soczewicy z ziemniakami - 280g ((GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 120g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna - 128g surówka z białej kapusty z rzodkiewką, marchewką i koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> arbuz – 160g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 280g ((GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 120g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna - 128g cukinia w ziołach gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 144g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) ogórek konserwowy – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg chudy – 40g (MLE) pomidor 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 – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) ogórek konserwowy – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) ogórek konserwowy – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) 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)	jogurt skyr 0% tłuszczu – 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: 2349.9 kcal B: 104.35 g, T: 78.85 g, W: 307.22 g, Błonnik [g]: 52.42, Cukier [g]: 72.12, Sód [mg]: 369.25, Kwasy tł. nas. [g]: 31.09,	Podsumowanie: E: 2237.07 kcal B: 92.16 g, T: 79.94 g, W: 286.3 g, Błonnik [g]: 47.42, Cukier [g]: 59.1, Sód [mg]: 228.85, Kwasy tł. nas. [g]: 29.28,	Podsumowanie: E: 2031.57 kcal B: 111.56 g, T: 52.98 g, W: 276.2 g, Błonnik [g]: 47.42, Cukier [g]: 50.68, Sód [mg]: 228.85, Kwasy tł. nas. [g]: 11.6,,	Podsumowanie: E: 2299.1 kcal B: 98.36 g, T: 80.06 g, W: 299.15 g, Błonnik [g]: 54.12, Cukier [g]: 52.14, Sód [mg]: 291.25, Kwasy tł. nas. [g]: 31.81	Podsumowanie: E: 1879.92 kcal B: 83.48 g, T: 63.08 g, W: 245.78 g, Błonnik [g]: 41.94, Cukier [g]: 57.70, Sód [mg]: 295.40, Kwasy tł. nas. [g]: 24.87	Podsumowanie: E: 1789.66 kcal B: 73.73 g, T: 63.95 g, W: 229.04 g, Błonnik [g]: 37.94, Cukier [g]: 47.28, Sód [mg]: 183.08, Kwasy tł. nas. [g]: 23.42

28.06.2026, NIEDZIELA

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek kiszony – 60g sałata -10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) 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) szynka z piersią indyczą – 60g (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) szynka z piersią indyczą – 60g(SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek kiszony – 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) szynka z piersią indyczą – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek kiszony – 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 selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) leczko drobiowe z warzywami gotowane– 200g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały gotowany– 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: nektarynka – 130g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczko drobiowe z warzywami gotowane – 200g GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂ ryż biały gotowany– 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan -120g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczko drobiowe z warzywami gotowane– 200g GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂ ryż biały gotowany – 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan -120g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczko drobiowe z warzywami gotowane – 200g GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂ ryż brązowy gotowany– 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: nektarynka – 130g	zupa selerowa z ziemniakami - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczko drobiowe z warzywami gotowane– 160g GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂ ryż biały gotowany – 128g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: nektarynka – 100g	zupa selerowa z ziemniakami - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczko drobiowe z warzywami gotowane– 160g GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂ ryż biały gotowany – 128g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 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 konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany na parze– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany na parze– 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) burak gotowany na parze– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, 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) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany na parze– 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, 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
kefir -200g (MLE)	kefir -200g (MLE)	jogurt skyr 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 30g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor- 20g	kefir -160g (MLE)	kefir -160g (MLE)
Podsumowanie: E: 1924.75 kcal B: 85.04 g, T: 67.82 g, W: 270.83 g, Błonnik [g]: 30.35, Cukier [g]: 44.38, Sód [mg]: 370.75, Kwasy tł. nas. [g]: 26.55,	Podsumowanie: E: 1917.15 kcal B: 79.83 g, T: 61.7 g, W: 284.29 g, Błonnik [g]: 26.87, Cukier [g]: 55.12, Sód [mg]: 370.65, Kwasy tł. nas. [g]: 23.11,	Podsumowanie: E: 1773.65 kcal B: 102.3 g, T: 35.69 g, W: 284.59 g, Błonnik [g]: 26.87, Cukier [g]: 55.58, Sód [mg]: 290.65, Kwasy tł. nas. [g]: 5.7,	Podsumowanie: E: 2044.95 kcal B: 89.55 g, T: 73.03 g, W: 285.86 g, Błonnik [g]: 32.05, Cukier [g]: 45.3, Sód [mg]: 372.75, Kwasy tł. nas. [g]: 29.57,	Podsumowanie: E: 1539.80 kcal B: 68.03 g, T: 54.26 g, W: 216.66 g, Błonnik [g]: 24.28, Cukier [g]: 35.50, Sód [mg]: 296.60, Kwasy tł. nas. [g]: 21.24	Podsumowanie: E: 1533.72 kcal B: 63.86 g, T: 49.36 g, W: 227.43 g, Błonnik [g]: 21.50, Cukier [g]: 44.10, Sód [mg]: 296.52, Kwasy tł. nas. [g]: 18.49

29.06.2026, 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) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) 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) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) 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) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana na parze – 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 indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana na parze – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) 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 rosół z makaronem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO2) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO2) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO2) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO2) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczerek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa rosół z makaronem - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO2) udko z kurczaka gotowane – 160g sos bazyliowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody – 304g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczerek: placuszki jabłkowe – 80g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa rosół z makaronem - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO2) udko z kurczaka gotowane – 160g sos bazyliowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody – 304g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczerek: 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 konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor w sosie ziołowym (z olejem) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) 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 konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg chudy – 40g (MLE) 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 konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (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) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pomidor w sosie ziołowym (z olejem) – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) 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 naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	Mleko 0,5%– 200 ml (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), połędwica sopocka -20g (GLU,SOJ,GOR) pomidor-20g	jogurt naturalny – 80g (MLE)	jogurt naturalny – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 2097.03 kcal B: 84.87 g, T: 85.98 g, W: 260.13 g, Błonnik [g]: 25.94, Cukier [g]: 53.37, Sód [mg]: 375.7, Kwasy tł. nas. [g]: 29.95,	Podsumowanie: E: 2104.83 kcal B: 84.63 g, T: 84.96 g, W: 260.73 g, Błonnik [g]: 21.98, Cukier [g]: 52.77, Sód [mg]: 375.7, Kwasy tł. nas. [g]: 29.77,	Podsumowanie: E: 1972.53 kcal B: 99.2 g, T: 59.95 g, W: 269.23 g, Błonnik [g]: 21.98, Cukier [g]: 61.23, Sód [mg]: 375.7, Kwasy tł. nas. [g]: 12.96	Podsumowanie: E: 2217.23 kcal B: 89.38 g, T: 91.19 g, W: 275.16 g, Błonnik [g]: 27.64, Cukier [g]: 54.29, Sód [mg]: 377.7, Kwasy tł. nas. [g]: 32.97,	Podsumowanie: E: 1677.62 kcal B: 67.90 g, T: 68.78 g, W: 208.10 g, Błonnik [g]: 20.75, Cukier [g]: 42.70, Sód [mg]: 300.56, Kwasy tł. nas. [g]: 23.96	Podsumowanie: E: 1683.86 kcal B: 67.70 g, T: 67.97 g, W: 208.58 g, Błonnik [g]: 17.58, Cukier [g]: 42.22, Sód [mg]: 300.56, Kwasy tł. nas. [g]: 23.82

30.06.2026, 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) pasta z ciecierzycy – 40g szynka z pierśią indyczą – 40g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 40g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (GLU,SOJ,SEL, MLE, 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) pasta twarogowa (chudy) z koperkiem – 40g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z ciecierzycy – 40g szynka z pierśią indyczą – 40g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze – 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) pasta z ciecierzycy – 32g szynka z pierśią indyczą – 32g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 32g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 32g (GLU,SOJ,SEL, MLE, 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 krem z buraka - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) z) 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 wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowy (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa krem z buraka - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa krem z buraka - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa krem z buraka - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) 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 wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowy (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa krem z buraka - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) 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 wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowy (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa krem z buraka - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) łopatka wieprzowa gotowana – 80g sos własny – 64ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana - 128g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) marchew gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu – 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) szynka z indyka – 60g (SOJ,SEL,MLE,GOR) pomidor z koperkiem(z olejem) – 60g rukola – 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 rukola – 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 rukola – 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 rukola – 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 rukola – 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 rukola – 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 naturalny 0% tłuszczu (MLE) – 140g	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: 1959.55 kcal B: 84.67 g, T: 54.82 g, W: 280.38 g, Błonnik [g]: 49.62, Cukier [g]: 56.91, Sód [mg]: 125.33, Kwasy tł. nas. [g]: 25.38	Podsumowanie: E: 1839.75 kcal B: 75.89 g, T: 49.43 g, W: 269.21 g, Błonnik [g]: 46.16, Cukier [g]: 61.24, Sód [mg]: 302.3, Kwasy tł. nas. [g]: 24.81,	Podsumowanie: E: 1700.25 kcal B: 101.76 g, T: 23.92 g, W: 265.91 g, Błonnik [g]: 46.16, Cukier [g]: 57.9, Sód [mg]: 302.3, Kwasy tł. nas. [g]: 7.8,	Podsumowanie: E: 2083.75 kcal B: 92.58 g, T: 60.53 g, W: 291.81 g, Błonnik [g]: 51.32, Cukier [g]: 54.03, Sód [mg]: 207.33, Kwasy tł. nas. [g]: 28.8,	Podsumowanie: E: 1567.64 kcal B: 67.74 g, T: 43.86 g, W: 224.30 g, Błonnik [g]: 39.70, Cukier [g]: 45.53, Sód [mg]: 100.26, Kwasy tł. nas. [g]: 20.30	Podsumowanie: E: 1471.80 kcal B: 60.71 g, T: 39.54 g, W: 215.37 g, Błonnik [g]: 36.93, Cukier [g]: 48.99, Sód [mg]: 241.84, Kwasy tł. nas. [g]: 19.85

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten,

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

ORZ – Orzechy,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

ŁUB - Łubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne bez laktozy,

Jednostki i oznaczenia wartości energetycznej i odżywczej:

E – wartość energetyczna [kcal]

B – białko [g]

T – tłuszcze [g]

W – węglowodany [g]

Błonnik pokarmowy – [g]

Cukier – [g]

SFA – nasycone kwasy tłuszczowe – [g]

Sód – [mg]