

01.07.2026, 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) kiełbasa drobiowa – 100g musztarda – 10g (GOR) pomidor z natką pietruszki w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g ketchup – 10g (SEL) pomidor z natką pietruszki w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g ketchup – 10g (SEL) pomidor z natką pietruszki w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g musztarda – 10g (GOR) pomidor z natką pietruszki w sosie ziołowym – 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) parówka drobiowa – 80g musztarda – 8g (GOR) pomidor z natką pietruszki w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) parówka drobiowa – 80g ketchup – 8g (SEL) pomidor z natką pietruszki w sosie ziołowym – 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 cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) wątróbka drobiowa gotowana na parze z jabłkiem i cebulą - 150g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> arbuz – 200g	zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pulpecik drobiowy gotowany - 150g (IAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko pieczone – 180g	zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pulpecik drobiowy gotowany - 150g (IAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko pieczone – 180g	zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) wątróbka drobiowa gotowana na parze z jabłkiem i cebulą - 150g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> arbuz – 200g	zupa cukiniowa z makaronem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pulpecik drobiowy gotowany - 120g (IAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> arbuz – 160g	zupa cukiniowa z makaronem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pulpecik drobiowy gotowany - 120g (IAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody - 304g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko pieczone – 144g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy - 80g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy - 80g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g pomidor– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) serek śniadaniowy - 80g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g pomidor– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy - 80g (MLE) szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) Pomidor - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) serek śniadaniowy - 64g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 24g pomidor– 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) serek śniadaniowy - 64g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 24g pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt z owsianką - 180g (MLE, GLU)	Jogurt z owsianką - 180g (MLE, GLU)	Mleko 0,5%– 200 ml (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka -20g (GLU,SOJ,GOR) (GLU,SOJ,GOR),pomidor-20g	Jogurt z owsianką - 140g (MLE, GLU)	Jogurt z owsianką - 140g (MLE, GLU)
Podsumowanie: E: 2108,85 kcal B: 69,66 g, T: 86,3 g, W: 278,61 g, Błonnik [g]: 27,76, Cukier [g]: 92,19, Sód [mg]: 344,9, Kwasy tł. nas. [g]: 36,77,	Podsumowanie: E: 2246,4 kcal B: 79,35 g, T: 84,63 g, W: 303,98 g, Błonnik [g]: 26, Cukier [g]: 111,57, Sód [mg]: 377,1, Kwasy tł. nas. [g]: 40,5,	Podsumowanie: E: 1953,7 kcal B: 84,55 g, T: 55,19 g, W: 292,2 g, Błonnik [g]: 25,1, Cukier [g]: 104,39, Sód [mg]: 400,7, Kwasy tł. nas. [g]: 22,14,	Podsumowanie: E: 2110,85 kcal B: 75,32 g, T: 92,01 g, W: 262,11 g, Błonnik [g]: 28,6, Cukier [g]: 67,59, Sód [mg]: 346,5, Kwasy tł. nas. [g]: 39,85,	Podsumowanie: E: 1687,08 B: 55,73, T: 69,04, W: 222,89 Błonnik [g]: 22,21 Cukier [g]: 52,77, Sód [mg]: 275,92, Kwasy tł. nas. [g]: 29,42,	Podsumowanie: E: 1797,12 B: 63,48, T: 67,70, W: 243,18, Błonnik [g]: 20,8, Cukier [g]: 89,26, Sód [mg]: 301,68, Kwasy tł. nas. [g]: 32,4,

02.07.2026, 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) pasta marchewkowa z soczewicą – 40g (GOR,SEL,MLE,ORZ,SOJ,GLU) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek konserwowy – 60g (GOR) mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana na parze 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) pasta twarogowa (chudy) z koperkiem – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana na parze – 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) pasta marchewkowa z soczewicą – 40g (GOR,SEL,MLE,ORZ,SOJ,GLU) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek konserwowy – 60g (GOR) 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) pasta marchewkowa z soczewicą – 40g (GOR,SEL,MLE,ORZ,SOJ,GLU) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek konserwowy – 48g (GOR) mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 32g (MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana na parze 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 z botwiny z ziemniakami - 350g (GLU,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 <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślaniec z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa z botwiny z ziemniakami - 350g (GLU,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) dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślaniec z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa z botwiny z ziemniakami - 350g (GLU,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) dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślaniec z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa z botwiny z ziemniakami - 350g (GLU,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 <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślaniec z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa z botwiny z ziemniakami - 280g (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 <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślaniec z cynamonem – 160ml (MLE)	zupa z botwiny z ziemniakami - 280g (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) dynia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślaniec z cynamonem – 160ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) 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: 1763.35 kcal B: 72.18 g, T: 82.17 g, W: 197.9 g, Błonnik [g]: 23.14, Cukier [g]: 70.36, Sód [mg]: 290.15, Kwasy tł. nas. [g]: 27.21,	Podsumowanie: E: 1759.55 kcal B: 68.41 g, T: 81.31 g, W: 198.32 g, Błonnik [g]: 19.74, Cukier [g]: 75.77, Sód [mg]: 267.3, Kwasy tł. nas. [g]: 27.04,,	Podsumowanie: E: 1617.05 kcal B: 89.81 g, T: 55.35 g, W: 199.82 g, Błonnik [g]: 19.74, Cukier [g]: 77.15, Sód [mg]: 187.3, Kwasy tł. nas. [g]: 9.66,	Podsumowanie: E: 1883.25 kcal B: 77.65 g, T: 87.97 g, W: 210.46 g, Błonnik [g]: 24.88, Cukier [g]: 71.02, Sód [mg]: 291.75, Kwasy tł. nas. [g]: 30.43,	Podsumowanie: E: 1410,68 kcal B: 57,74 g, T: 65,74 g, W: 158,32 g, Błonnik [g]: 18,51, Cukier [g]: 56,29, Sód [mg]: 232,12, Kwasy tł. nas. [g]: 21,77	Podsumowanie: E: 1407,64 kcal B: 54,73 g, T: 65,05 g, W: 158,66 g, Błonnik [g]: 15,79, Cukier [g]: 60,62, Sód [mg]: 213,84, Kwasy tł. nas. [g]: 21,63

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) sałatka z tuńczykiem, kukurydzą, groszkiem konserwowym i ogórkiem konserwowym – 150g (RYB, GOR) ser żółty – 20g (MLE) papryka– 60g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, pomidorem i sałatą – 150g (RYB) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, pomidorem i sałatą – 150g (RYB) twaróg chudy – 40g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, kukurydzą, groszkiem konserwowym i ogórkiem konserwowym – 150g (RYB, GOR) ser żółty – 20g (MLE) papryka– 60g 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 konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pomidorki koktajlowe – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) 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 z soczewicą i ryżem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O2) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z czerwonej kapusty z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa selerowo-pietruszkowa z ryżem – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O2) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa selerowo-pietruszkowa z ryżem – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O2) białko jaja gotowane na parze – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa z soczewicą i ryżem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O2) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos musztardowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z czerwonej kapusty z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa z soczewicą i ryżem - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O2) jajko gotowane – 80g (JAJ) sos musztardowy – 64g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g surówka z czerwonej kapusty z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 160g (MLE)	zupa selerowo-pietruszkowa z ryżem – 280 ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ, SO2) jajko gotowane – 80g (JAJ) sos koperkowy – 64g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 304g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 160g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) miód – 30g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) pomidor – 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 – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa (chudy) z natką pietruszki – 80g (MLE) miód – 30g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) ser żółty – 20g (MLE) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 64g (MLE) miód – 24g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) pomidor – 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 – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 250ml
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 - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g	jogurt naturalny – 80g (MLE)	jogurt naturalny – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 1967,55 kcal B: 74,94 g, T: 68,91 g, W: 278,91 g, Błonnik [g]: 29,48, Cukier [g]: 71,87, Sód [mg]: 379,05, Kwasy tł. nas. [g]: 27,39,	Podsumowanie: E: 1859,95 kcal B: 65,93 g, T: 61,86 g, W: 272,6 g, Błonnik [g]: 25,53, Cukier [g]: 59,08, Sód [mg]: 396,45, Kwasy tł. nas. [g]: 23,71,	Podsumowanie: E: 1805,25 kcal B: 103,7 g, T: 36,01 g, W: 279,26 g, Błonnik [g]: 25,53, Cukier [g]: 65,42, Sód [mg]: 396,45, Kwasy tł. nas. [g]: 6,38,	Podsumowanie: E: 2058,85 kcal B: 85,26 g, T: 79,91 g, W: 267,77 g, Błonnik [g]: 31,22, Cukier [g]: 49,43, Sód [mg]: 380,65, Kwasy tł. nas. [g]: 34,01,	Podsumowanie: E: 1574,04 kcal B: 59,95 g, T: 55,13 g, W: 223,13 g, Błonnik [g]: 23,58, Cukier [g]: 57,50, Sód [mg]: 303,24, Kwasy tł. nas. [g]: 21,91	Podsumowanie: E: 1487,96 kcal B: 52,74 g, T: 49,49 g, W: 218,08 g, Błonnik [g]: 20,42, Cukier [g]: 47,26, Sód [mg]: 317,316 Kwasy tł. nas. [g]: 18,97

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa(P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek świeży – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek świeży – 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 konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek świeży – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 48g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) włoszczyzna kostka 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,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 z groszkiem gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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 Podwieczerek: 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) marchewka z groszkiem gotowana – 250g kompot owocowy B/c - 250ml Podwieczerek: 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) marchewka z groszkiem gotowana – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczerek: 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 Podwieczerek: banan – 96g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło – 15g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor w sosie ziołowym– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,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) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,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) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) twaróg półtłusty – 40g (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) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pomidor w sosie ziołowym– 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,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 brzoskwiinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiinowy – 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 brzoskwiinowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwiinowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 1977.53 kcal B: 85.11 g, T: 78.16 g, W: 247.97 g, Błonnik [g]: 25.09, Cukier [g]: 67.09, Sód [mg]: 343.8, Kwasy tł. nas. [g]: 28.85,	Podsumowanie: E: 1961.73 kcal B: 81.29 g, T: 77.01 g, W: 247.32 g, Błonnik [g]: 21.93, Cukier [g]: 70.99, Sód [mg]: 459.5, Kwasy tł. nas. [g]: 28.57,	Podsumowanie: E: 1744.43 kcal B: 91.56 g, T: 51 g, W: 241.12 g, Błonnik [g]: 21.93, Cukier [g]: 66.75, Sód [mg]: 459.5, Kwasy tł. nas. [g]: 11.46,	Podsumowanie: E: 2034.43 kcal B: 88.58 g, T: 82.96 g, W: 248.93 g, Błonnik [g]: 26.83, Cukier [g]: 57.95, Sód [mg]: 425.4, Kwasy tł. nas. [g]: 31.77,	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1582,02 białko [g]: 68,09 tłuszcze [g]: 62,53, węglowodany [g]: 198,38 cukry proste [g]: 53,67, błonnik [g]: 20,07, sód [mg] 250,16 kwasy tł.nas. [g]: 23,08	Podsumowanie: E:1569,38 kcal B: 65,03 g, T: 61,61 g, W: 197,86 g, Błonnik [g]: 17,55, Cukier [g]: 56,79 Sód [mg]: 367,6, Kwasy tł. nas. [g]: 22,86,

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 – 40g (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 pietruski– 40g (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 pietruski– 40g (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 – 40g (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) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 32g (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 pietruski– 32g (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 grochowa z ziemniakami - 350ml (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) - 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> nektarynka – 110g	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) 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> jabłko pieczone – 180g	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> jabłko pieczone – 180g	zupa grochowa z ziemniakami - 350ml (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> nektarynka – 110g	zupa grochowa z ziemniakami - 280ml (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> nektarynka – 80g	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> jabłko pieczone – 140g
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 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: 1873.55 kcal B: 83.58 g, T: 49.53 g, W: 269.4 g, Błonnik [g]: 47.35, Cukier [g]: 47.04, Sód [mg]: 137.55, Kwasy tł. nas. [g]: 22.1	Podsumowanie: E: 1960.45 kcal B: 77.25 g, T: 50.68 g, W: 288.82 g, Błonnik [g]: 48.71, Cukier [g]: 71.59, Sód [mg]: 132.25, Kwasy tł. nas. [g]: 23.84,	Podsumowanie: E: 1820.95 kcal B: 103.12 g, T: 25.17 g, W: 285.52 g, Błonnik [g]: 48.71, Cukier [g]: 68.25, Sód [mg]: 132.25, Kwasy tł. nas. [g]: 6.83,	Podsumowanie: E: 1975.45 kcal B: 90.15 g, T: 55.83 g, W: 275.26 g, Błonnik [g]: 49.09, Cukier [g]: 41, Sód [mg]: 139.15, Kwasy tł. nas. [g]: 25.72,	Podsumowanie: E: 149,84 B: 66,86, T: 39,62 W: 215,52, Błonnik [g]: 37,88, Cukier [g]: 37,63, Sód [mg]: 110,04 Kwasy tł. nas. [g]: 17,68,	Podsumowanie: E: 1568,36 B: 61,3 T: 40,54, W: 231,06, Błonnik [g]: 38,97, Cukier [g]: 57,27, Sód [mg]: 105,8, Kwasy tł. nas. [g]: 19,07,

06.07.2026, 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) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) rzodkiewka – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) rzodkiewka – 60g roszponka – 10g 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 jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE) połędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) rzodkiewka – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) połędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki – 160g (GLU, JAJ) sałatka wiosenna (sałata lodowa, papryka, ogórek) z sosem ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki – 160g (GLU, JAJ) sałatka wiosenna (sałata lodowa, pomidor) z sosem ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki – 160g (GLU, JAJ) sałatka wiosenna (sałata lodowa, pomidor) z sosem ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ))	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki – 160g (GLU, JAJ) sałatka wiosenna (sałata lodowa, papryka, ogórek) z sosem ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń waniliowy na mleku– 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 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 (GLU, JAJ) sałatka wiosenna (sałata lodowa, papryka, ogórek) z sosem ziołowym (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 160g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 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 (GLU, JAJ) sałatka wiosenna (sałata lodowa, pomidor) z sosem ziołowym (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</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) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – 60g (GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) włoszczyzna kostka gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) twaróg chudy – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) włoszczyzna kostka gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – 60g (GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło – 15g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – 48g (GOR) sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) włoszczyzna kostka gotowana na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	Skyr truskawka banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą–20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g	kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)
Podsumowanie: E: 2132.75 kcal B: 82.9 g, T: 83.27 g, W: 276.69 g, Błonnik [g]: 22.14, Cukier [g]: 31.7, Sód [mg]: 231.91, Kwasy tł. nas. [g]: 30.75,	Podsumowanie: E: 2163.35 kcal B: 83.47 g, T: 82.36 g, W: 283.09 g, Błonnik [g]: 20.28, Cukier [g]: 34.78, Sód [mg]: 267.91, Kwasy tł. nas. [g]: 30.58,	Podsumowanie: E: 2081.65 kcal B: 110.15 g, T: 57.2 g, W: 292.59 g, Błonnik [g]: 20.28, Cukier [g]: 44.16, Sód [mg]: 187.91, Kwasy tł. nas. [g]: 13.68,,	Podsumowanie: E: 2250.25 kcal B: 88.37 g, T: 89.07 g, W: 288.76 g, Błonnik [g]: 23.88, Cukier [g]: 31.93, Sód [mg]: 233.51, Kwasy tł. nas. [g]: 33.97,	Podsumowanie: E: 1706,2 B: 66,32, T: 6662 W: 222,91, Błonnik pokarmowy: 21,14 Cukier: 57,93, Sód: 516,2, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28,28,	Podsumowanie: E: 1715,32 B: 79,70, T: 66,10, W: 212,94, Błonnik pokarmowy: 20,58, Cukier: 56,92, Sód: 290,52, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28,30,

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa– 40g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa– 40g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa– 40g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa– 40g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, MLE) 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) pasta drobiowa pomidorowa– 32g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) szynka z indyka – 32g (GLU,SOJ, MLE) marchew mini gotowana na parze – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa– 32g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) szynka z indyka – 32g (GLU,SOJ, MLE) marchew mini 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 owocowa z makaronem- 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU) sos bazylkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody – 380g mizeria z ogórkiem świeżym – 250g (MLE) kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU)	zupa owocowa z makaronem- 350ml(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU) sos bazylkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody – 380g kuchnia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU)	zupa owocowa z makaronem- 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU) sos bazylkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody – 380g kuchnia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku 0% tłuszczu z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU)	zupa owocowa z makaronem- 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU) sos bazylkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody – 380g mizeria z ogórkiem świeżym – 250g (MLE) kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU)	zupa owocowa z makaronem– 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pulpet drobiowy – 120g (JAJ, GLU) sos bazylkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody – 304g mizeria z ogórkiem świeżym – 200g (MLE) kompot owocowy z/c – 200ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 160g (MLE, GLU)	zupa owocowa z makaronem– 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pulpet drobiowy – 120g (JAJ, GLU) sos bazylkowy – 64g (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 304g kuchnia w ziołach gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c – 200ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 160g (MLE, GLU)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze – 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze – 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) twaróg chudy – 40g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze – 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze – 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni – 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze – 48g roszponka – 8g herbata czarna b/c – 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze – 48g roszponka – 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), szynka konserwowa-20g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g	jogurt naturalny – 80g (MLE))	jogurt naturalny – 80g (MLE))
Podsumowanie: E: 2046.35 B: 87.22, T: 79.31, W: 259.39, Błonnik pokarmowy: 22.86, Cukier: 46.89, Sód: 643.15, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.33	Podsumowanie: E: 1794.41 kcal B: 81.32 g, T: 70.08 g, W: 217.72 g, Błonnik [g]: 16.69, Cukier [g]: 36.9, Sód [mg]: 268.28, Kwasy tł. nas. [g]: 27.46,	Podsumowanie: E: 1702.01 kcal B: 99.36 g, T: 45.6 g, W: 231.47 g, Błonnik [g]: 16.69, Cukier [g]: 50.61, Sód [mg]: 268.28, Kwasy tł. nas. [g]: 10.97	Podsumowanie: E: 1982.01 kcal B: 94.08 g, T: 81.8 g, W: 230.01 g, Błonnik [g]: 20.64, Cukier [g]: 38.16, Sód [mg]: 313.88, Kwasy tł. nas. [g]: 33.31,	Podsumowanie: E: 1637.08, B: 69.78, T: 63.45, W: 207.51, Błonnik pokarmowy: 18.29, Cukier: 37.51, Sód: 514.52, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.66,	Podsumowanie: E: 1588.22, B: 76.18, T: 50.81, W: 216.65, Błonnik pokarmowy: 20.30, Cukier: 40.36, Sód: 621.98, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19.74,

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) 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) sałatka jarzynowa – 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) sałatka jarzynowa – 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) 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 ziemniaczana - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) kociółek meksykański z mięsem drobiowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ryż biały – 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) lecco drobiowe z warzywami– 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ryż biały – 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) lecco drobiowe z warzywami– 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ryż biały – 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa ziemniaczana- 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) kociółek meksykański z mięsem drobiowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ryż brązowy – 160g (SEL,GOR,MLE,GLU,SOJ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> mandarynka - 80g	zupa ziemniaczana - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) kociółek meksykański z mięsem drobiowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ryż biały – 128g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa ziemniaczana - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) lecco drobiowe z warzywami– 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ryż biały – 128g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> galaretka z owocami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo - chrzanowa – 40g (MLE,GOR,SO2) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor ze szczypiorkiem (w sosie ziołowym)- 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem (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– 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo - chrzanowa – 40g (MLE,GOR,SO2) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa– 32g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor ze szczypiorkiem (w sosie ziołowym)- 60g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 32g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem (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 borówka banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa- 20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata- 10g	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 1815,48 kcal B: 71.29 g, T: 69.91 g, W: 237.6 g, Błonnik [g]: 25.99, Cukier [g]: 52.7, Sód [mg]: 391.1, Kwasy tł. nas. [g]: 24.14,	Podsumowanie: E: 1805.78 kcal B: 69.73 g, T: 68.68 g, W: 238.37 g, Błonnik [g]: 22.27, Cukier [g]: 53.64, Sód [mg]: 453.8, Kwasy tł. nas. [g]: 23.93,,	Podsumowanie: E: 1596.48 kcal B: 88.8 g, T: 41.67 g, W: 227.77 g, Błonnik [g]: 22.27, Cukier [g]: 44.72, Sód [mg]: 453.8, Kwasy tł. nas. [g]: 6.22,	Podsumowanie: E: 1870.13 kcal B: 74.43 g, T: 74.82 g, W: 238.34 g, Błonnik [g]: 27.98, Cukier [g]: 43.22, Sód [mg]: 473.2, Kwasy tł. nas. [g]: 27.08,	Podsumowanie: E: 1452,38 B:57,03, T: 55,93 W: 190,08, Błonnik pokarmowy: 20,79, Cukier: 42,16, Sód: 312,88, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19,31,	Podsumowanie: E: 1444,62 B: 55,78, T: 54,94, W: 190,70, Błonnik pokarmowy: 17,82, Cukier: 42,91, Sód: 363,04, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 19,14,

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 z pieczonym burakiem (MLE) – 40g szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) kalarepa – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem (MLE) – 40g szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor w sosie ziołowym -60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa (twaróg chudy) z pieczonym burakiem (MLE) – 40g szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor w sosie ziołowym -60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem (MLE) – 40g szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) kalarepa – 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) pasta twarogowa z pieczonym burakiem (MLE) – 32g szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) kalarepa – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem (MLE) – 32g szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor w sosie ziołowym -48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) steiki drobiowe z warzywami gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 380g surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z jabłkiem – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa warzywna - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) steiki drobiowe z warzywami gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 380g surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z jabłkiem – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa warzywna - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) steiki drobiowe z warzywami gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 380g surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z jabłkiem – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) steiki drobiowe z warzywami gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 380g surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z jabłkiem – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa ogórkowa z kaszą jaglaną – 280 ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) steiki drobiowe z warzywami gotowane – 80g (JAJ) sos koperkowy – 64 g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 304 g surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 200g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel z jabłkiem – 160g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa warzywna – 280 ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) steiki drobiowe z warzywami gotowane – 80g (JAJ) sos koperkowy – 64 g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 304 g surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 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 konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidorki koktajlowe – 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) pomidorki koktajlowe – 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) pomidorki koktajlowe – 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) pomidorki koktajlowe – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidorki koktajlowe – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	Skyr 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: 1706.19 kcal B: 55.5 g, T: 65.64 g, W: 239.26 g, Błonnik [g]: 28.17, Cukier [g]: 58.77, Sód [mg]: 656.95, Kwasy tł. nas. [g]: 22.41,	Podsumowanie: E: 1750.59 kcal B: 54.48 g, T: 69.56 g, W: 238.42 g, Błonnik [g]: 23.61, Cukier [g]: 57.75, Sód [mg]: 656.95, Kwasy tł. nas. [g]: 22.62,	Podsumowanie: E: 1732.89 kcal B: 105.55 g, T: 44.33 g, W: 239.6 g, Błonnik [g]: 23.61, Cukier [g]: 58.89, Sód [mg]: 656.95, Kwasy tł. nas. [g]: 5.75,	Podsumowanie: E: 1808.09 kcal B: 62.07 g, T: 71.94 g, W: 245.12 g, Błonnik [g]: 29.91, Cukier [g]: 52.73, Sód [mg]: 658.55, Kwasy tł. nas. [g]: 26.03,	Podsumowanie: E: 1364,95 B: 44,4, T: 52,51, W: 191,41, Błonnik [g]: 22,54, Cukier [g]: 47,02, Sód [mg]: 525,56, Kwasy tł. nas. [g]: 17,93,	Podsumowanie: E: 1400 B: 43,58, T: 55,65 W: 190,74, Błonnik [g]: 18,89, Cukier [g]: 46,2, Sód [mg]: 525,56 Kwasy tł. nas. [g]: 18,1,

10.07.2026, PIATEK

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) twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) twaróg chudy – 40g (MLE) marchew mini 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) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> biszkopty bez dodatku cukru– 20g (GLU, JAJ)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 80g (JAJ, MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 64g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 80g (JAJ, MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) marchew mini 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,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) 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> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 150g (MLE)	zupa szpinakowa z kaszą manną- 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 150g (MLE)	zupa szpinakowa z kaszą manną- 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 150g (MLE)	zupa brokułowa z kaszą manną - (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty białej i marchewki z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)	zupa brokułowa z kaszą manną - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryba (miruna) gotowana na parze – 80g (RYB) sos cytrynowy – 64g (MLE, GLU) 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> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 120g (MLE)	zupa szpinakowa z kaszą manną- 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryba (miruna) gotowana na parze – 80g (RYB) sos cytrynowy – 64g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 120g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) ser żółty – 40g (MLE) rzodkiewka - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) twaróg chudy – 40g (MLE) pomidor - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) ser żółty – 40g (MLE) rzodkiewka - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta z tuńczyka – 32g (RYB, MLE, JAJ) ser żółty – 32gp (MLE) rzodkiewka - 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta z tuńczyka – 32g (RYB, MLE, JAJ) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pomidor - 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
biszkopty – 20g (GLU, JAJ)	biszkopty – 20g (GLU, JAJ)	biszkopty – 20g (GLU, JAJ)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g	biszkopty – 16g (GLU, JAJ)	biszkopty – 16g (GLU, JAJ)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
E: 1842.55 kcal B: 72.52 g, T: 54.62 g, W: 281.24 g, Błonnik [g]: 30.01, Cukier [g]: 60.02, Sód [mg]: 417.35, Kwasy tł. nas. [g]: 23.24,	E: 1869.56 kcal B: 71.29 g, T: 53.42 g, W: 284.92 g, Błonnik [g]: 24.47, Cukier [g]: 67.11, Sód [mg]: 431.45, Kwasy tł. nas. [g]: 23.07,	E: 1764.5 kcal B: 91.28 g, T: 30.5 g, W: 290.16 g, Błonnik [g]: 24.47, Cukier [g]: 72.31, Sód [mg]: 431.45, Kwasy tł. nas. [g]: 7.71,	E: 1962.45 kcal B: 77.99 g, T: 60.42 g, W: 293.8 g, Błonnik [g]: 31.75, Cukier [g]: 60.68, Sód [mg]: 418.95, Kwasy tł. nas. [g]: 26.46,	E: 1474,04 kcal B: 58,02 g, T: 43,70 g, W: 225,00 g, Błonnik [g]: 24,01, Cukier [g]: 48,02 Sód [mg]: 333,88, Kwasy tł. nas. [g]: 18,59	E: 1495,65 kcal B: 57,03 g, T: 42,74 g, W: 227,94 g, Błonnik [g]: 19,58, Cukier [g]: 53,69, Sód [mg]: 345,16, Kwasy tł. nas. [g]: 18,46

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]