

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) pomidor – 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) pomidor – 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) pomidor – 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) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 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 – 24 g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) leczo drobiowe – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały – 160g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: arbuz – 200g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczo drobiowe – 180g ((GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂)) ryż biały – 160g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczo drobiowe – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 160g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml ((GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂)) leczo drobiowe – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 160g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: arbuz – 200g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczo drobiowe – 144g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 128g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: arbuz – 160g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczo drobiowe – 144g ((GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂)) ryż biały – 128g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 144g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek kiszony – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 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) ogórek kiszony – 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) ogórek kiszony – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 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), poledwica sopocka -20g (GLU,SOJ,GOR) (GLU,SOJ,GOR),pomidor-20g	jogurt naturalny – 80g (MLE)	jogurt naturalny – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 1947.88 kcal B: 71.65 g, T: 58.59 g, W: 298.98 g, Błonnik [g]: 25.7, Cukier [g]: 46.45, Sód [mg]: 168.66, Kwasy tł. nas. [g]: 22.83,	Podsumowanie: E: 1983.62 kcal B: 70.9 g, T: 57.59 g, W: 308.45 g, Błonnik [g]: 26.2, Cukier [g]: 51.86, Sód [mg]: 233.51, Kwasy tł. nas. [g]: 22.61,	Podsumowanie: E: 1820.32 kcal B: 78.6 g, T: 32.55 g, W: 316.17 g, Błonnik [g]: 26.2, Cukier [g]: 59.54, Sód [mg]: 233.51, Kwasy tł. nas. [g]: 5.79,	Podsumowanie: E: 2036.48 kcal B: 78.84 g, T: 60.62 g, W: 310.37 g, Błonnik [g]: 27.52, Cukier [g]: 46.7, Sód [mg]: 169.06, Kwasy tł. nas. [g]: 23.37,	Podsumowanie: E: 1558,30 kcal B: 57,32 g, T: 46,87 g, W: 239,18 g, Błonnik [g]: 20,56, Cukier [g]: 37,16, Sód [mg]: 134,93, Kwasy tł. nas. [g]: 18,26,	Podsumowanie: E: 1586,90 kcal B: 56,72 g, T: 46,07 g, W: 246,76 g, Błonnik [g]: 20,96, Cukier [g]: 41,49, Sód [mg]: 186,81, Kwasy tł. nas. [g]: 18,09,

12.07.2026, 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 – 25g (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 – 25g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) marchew mini – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) twaróg chhudy – 40g (MLE) miód – 25g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) marchew mini – 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 – 80g (MLE) rzodkiewka – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200g (MLE)	chleb pszenno-żytni – 48 g (GLU) chleb graham – 24 g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) miód – 20g (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 – 20g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) marchew mini – 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 ziemniaczana – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (GLU,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 Podwieczerek: nektarynka – 120g	zupa ziemniaczana – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa ziemniaczana – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa ziemniaczana – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (GLU,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 Podwieczerek: nektarynka – 120g	zupa ziemniaczana – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 64g 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 Podwieczerek: nektarynka – 96g	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) cukinia gotowana na parze – 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) szynka indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor ze szczypiorkiem – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor ze szczypiorkiem – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor ze szczypiorkiem – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem– 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: 2191.1 kcal B: 76 g, T: 80.28 g, W: 286.95 g, Błonnik [g]: 52.05, Cukier [g]: 60.05, Sód [mg]: 198.85, Kwasy tł. nas. [g]: 25.36,	Podsumowanie: E: 2234.2 kcal B: 73.81 g, T: 78.86 g, W: 302.02 g, Błonnik [g]: 43.89, Cukier [g]: 76.05, Sód [mg]: 249.2, Kwasy tł. nas. [g]: 25.08,	Podsumowanie: E: 2091.7 kcal B: 95.21 g, T: 52.9 g, W: 303.52 g, Błonnik [g]: 43.89, Cukier [g]: 77.43, Sód [mg]: 169.2, Kwasy tł. nas. [g]: 7.7,	Podsumowanie: E: 2200.2 kcal B: 83.06 g, T: 82.31 g, W: 278.59 g, Błonnik [g]: 53.87, Cukier [g]: 41.05, Sód [mg]: 199.25, Kwasy tł. nas. [g]: 25.9,	Podsumowanie: E: 1752,88 kcal B: 60,8 g, T: 64,22 g, W: 229,08 g, Błonnik [g]: 41,46, Cukier [g]: 41,64, Sód [mg]: 159,08, Kwasy tł. nas. [g]: 20,29,	Podsumowanie: E: 1787,36 kcal B: 59,05 g, T: 63,09 g, W: 241,62 g, Błonnik [g]: 35,11, Cukier [g]: 60,84, Sód [mg]: 199,36, Kwasy tł. nas. [g]: 20,06

13.07.2026, 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) jajecznica gotowana na parze – 100g (IAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 20g (GLU,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) jajecznica gotowana na parze – 100g (IAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 20g (GLU,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) jajecznica z samych białek gotowana na parze – 100g (IAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 20g (GLU,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) jajecznica gotowana na parze – 100g (IAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana na parze – 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) jajecznica gotowana na parze – 80g (IAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 16g (GLU,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) jajecznica gotowana na parze – 80g (IAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 16g (GLU,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 wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso z piersi kurczaka – 100g sos szpinakowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki – 160g (IAJ, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml galaretka z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO₂)	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso z piersi kurczaka – 100g sos szpinakowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki – 160g (IAJ, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml galaretka z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO₂)	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso z piersi kurczaka – 100g sos szpinakowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki – 160g (IAJ, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml galaretka z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO₂)	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso z piersi kurczaka – 100g sos szpinakowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki – 160g (IAJ, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml banan – 120 g	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso z piersi kurczaka – 80g sos szpinakowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki – 128g (IAJ, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml galaretka z owocami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO₂)	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso z piersi kurczaka – 80g sos szpinakowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki – 128g (IAJ, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml 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) polędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) papryka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica 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) polędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) papryka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) papryka – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 48g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica 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 - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 2173.24 kcal B: 87.4 g, T: 68.04 g, W: 313.39 g, Błonnik [g]: 25.59, Cukier [g]: 81.11, Sód [mg]: 411.07, Kwasy tł. nas. [g]: 25.83,	Podsumowanie: E: 2173.24 kcal B: 86.92 g, T: 66.84 g, W: 312.49 g, Błonnik [g]: 21.15, Cukier [g]: 79.43, Sód [mg]: 414.07, Kwasy tł. nas. [g]: 25.62,	Podsumowanie: E: 1894.94 kcal B: 102.43 g, T: 30.8 g, W: 308.72 g, Błonnik [g]: 21.15, Cukier [g]: 75.23, Sód [mg]: 478.97, Kwasy tł. nas. [g]: 5.27,	Podsumowanie: E: 2243.84 kcal B: 95.69 g, T: 70.57 g, W: 318.08 g, Błonnik [g]: 27.41, Cukier [g]: 74.66, Sód [mg]: 411.47, Kwasy tł. nas. [g]: 26.77,	Podsumowanie: E: 1738,59 kcal B: 69,92 g, T: 54,43 g, W: 250,71 g, Błonnik [g]: 20,47, Cukier [g]: 64,89, Sód [mg]: 328,86, Kwasy tł. nas. [g]: 20,66,	Podsumowanie: E: 1738,59 kcal B: 69,54 g, T: 53,47 g, W: 249,99 g, Błonnik [g]: 16,92, Cukier [g]: 63,54, Sód [mg]: 331,26, Kwasy tł. nas. [g]: 20,50,

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) pasta z makreli wędzonej – 30g (RYB, JAJ, GOR, SEL) pomidor – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 30g (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) twaróg chudy – 40g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 30g (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) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 30g (RYB, JAJ, GOR, SEL) pomidor – 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) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 24g (RYB, JAJ, GOR, SEL) pomidor – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pasta rybna (miruna) z warzywami – 24g (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 pomidorowa z makaronem – 350 ml (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 z koperkiem – 380g surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem, marchewką i cebulą (z olejem) – 50g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z sokiem – 200g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	zupa pomidorowa z makaronem – 350 ml (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 z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z sokiem – 200g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	zupa pomidorowa z makaronem – 350 ml (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 z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z sokiem – 200g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	zupa pomidorowa z makaronem – 350 ml (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 z koperkiem – 380g surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem, marchewką i cebulą (z olejem) – 50g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku – 200g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	zupa pomidorowa z makaronem – 280 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) kotlet drobiowy panierowany – 80g (GLU, JAJ) sos jarzynowy – 64g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem, marchewką i cebulą (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z sokiem – 180g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	zupa pomidorowa z makaronem – 280 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) filet z kurczaka gotowany na parze – 80g sos jarzynowy – 64g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g dynia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> budyń na mleku z sokiem – 160g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło – 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – 60g (GOR) roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z pietruszką – 60g (GOR) roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z pietruszką – 60g (GOR) roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – 60g (GOR) roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło – 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – 48g (GOR) roszponka – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny -72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z pietruszką – 48g (GOR) roszponka – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	Mleko 0,5%– 200 ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor-20g	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 1689,55 kcal B: 64,38 g, T: 67,75 g, W: 218,51 g, Błonnik [g]: 21,89, Cukier [g]: 49,49, Sód [mg]: 187,7, Kwasy tł. nas. [g]: 24,61,	Podsumowanie: E: 1611,42 kcal B: 65,09 g, T: 55,13 g, W: 224,35 g, Błonnik [g]: 20,97, Cukier [g]: 50,12, Sód [mg]: 198,19, Kwasy tł. nas. [g]: 21,82,	Podsumowanie: E: 1359,32 kcal B: 68,16 g, T: 29,04 g, W: 216,87 g, Błonnik [g]: 20,97, Cukier [g]: 44,6, Sód [mg]: 198,19, Kwasy tł. nas. [g]: 4,67,	Podsumowanie: E: 1726,75 kcal B: 70,17 g, T: 69,78 g, W: 218,81 g, Błonnik [g]: 23,71, Cukier [g]: 39,51, Sód [mg]: 264,1, Kwasy tł. nas. [g]: 25,23,	Podsumowanie: E: 1351,64 kcal B: 51,50 g, T: 54,20 g, W: 174,81 g, Błonnik [g]: 17,51, Cukier [g]: 39,59, Sód [mg]: 150,16, Kwasy tł. nas. [g]: 19,69,	Podsumowanie: E: 1189,14 kcal B: 52,07 g, T: 44,10 g, W: 179,48 g, Błonnik [g]: 16,78, Cukier [g]: 40,10, Sód [mg]: 158,55, Kwasy tł. nas. [g]: 17,46,

15.07.2026, 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) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta z grochu – 30g ogórek zielony – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) burak gotowany na parze – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg chudy – 40g (MLE) burak gotowany na parze – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta z grochu – 30g ogórek zielony – 60g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta z grochu – 24g ogórek zielony – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) burak gotowany na parze – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 160g marchew z groszkiem gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel truskawkowy – 150g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 160g marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel truskawkowy – 150g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 160g marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel truskawkowy – 150g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 160g marchew z groszkiem gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> nektarynka – 110g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 120g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 128g marchew z groszkiem gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel truskawkowy – 120g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 120g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 128g marchew gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c – 200ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel truskawkowy – 120g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR serek śniadaniowy – 80 g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR serek śniadaniowy – 80 g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) połędwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR serek śniadaniowy – 80 g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 20g (GLU,SOJ,GOR serek śniadaniowy – 80 g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) połędwica sopocka – 16g (GLU,SOJ,GOR serek śniadaniowy – 64 g (MLE) pomidorki koktajlowe – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połędwica sopocka – 16g (GLU,SOJ,GOR serek śniadaniowy – 64 g (MLE) pomidorki koktajlowe – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	jogurt skyr 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)) sałata-10g	wypasione mleko smakowe – 160ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 160ml (MLE)
Podsumowanie: E: 1988.15 kcal B: 89.58 g, T: 66.44 g, W: 314.55 g, Błonnik [g]: 32.59, Cukier [g]: 33.49, Sód [mg]: 327.41, Kwasy tł. nas. [g]: 38.44,	Podsumowanie: E: 1960.95 kcal B: 84.23 g, T: 65.11 g, W: 311.86 g, Błonnik [g]: 27.45, Cukier [g]: 39.76, Sód [mg]: 467.11, Kwasy tł. nas. [g]: 38.09,	Podsumowanie: E: 1772.05 kcal B: 105.42 g, T: 21.62 g, W: 303.27 g, Błonnik [g]: 27.45, Cukier [g]: 42.84, Sód [mg]: 469.86, Kwasy tł. nas. [g]: 4.53,	Podsumowanie: E: 2071.75 kcal B: 95.66 g, T: 51.69 g, W: 326.22 g, Błonnik [g]: 35.73, Cukier [g]: 42.94, Sód [mg]: 328.71, Kwasy tł. nas. [g]: 22.98,	Podsumowanie: E: 1590,52 kcal B: 71,66 g, T: 53,15 g, W: 251,64 g, Błonnik [g]: 26,07, Cukier [g]: 26,79, Sód [mg]: 261,93, Kwasy tł. nas. [g]: 30,75,	Podsumowanie: E: 568,79 kcal B: 67,38 g, T: 249,49 g, W: 249,49 g, Błonnik [g]: 21,96, Cukier [g]: 1,81, Sód [mg]: 373,69, Kwasy tł. nas. [g]: 30,47,

16.07.2026, 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) szynka indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (GLU, SOJ, MLE, SEK, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) pomidor – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (GLU, SOJ, MLE, SEK, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) pomidor – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (GLU, SOJ, MLE, SEK, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) 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) szynka indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (GLU, SOJ, MLE, SEK, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) papryka – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka indyka – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa ze szpinakiem – 32g (GLU, SOJ, MLE, SEK, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) pomidor – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka indyka – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa ze szpinakiem – 32g (GLU, SOJ, MLE, SEK, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) 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 krupnik jęczmienny - 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> arbuz – 200g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> arbuz – 200g	zupa krupnik jęczmienny - 280ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) pierogi leniwe – 128g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 16ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> arbuz – 160g	zupa krupnik jęczmienny - 280ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) pierogi leniwe – 128g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 16ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 96g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło – 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) polędwica sopocka – 40g (GLU, SOJ, GOR) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) polędwica sopocka – 40g (GLU, SOJ, GOR) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) polędwica sopocka – 40g (GLU, SOJ, GOR) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) polędwica sopocka – 40g (GLU, SOJ, GOR) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło – 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) polędwica sopocka – 32g (GLU, SOJ, GOR) pomidorki koktajlowe – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) polędwica sopocka – 32g (GLU, SOJ, GOR) pomidorki koktajlowe – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	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	biszkopty – 48g (GLU, JAJ)	biszkopty – 48g (GLU, JAJ)
Podsumowanie: E: 1669.73 kcal B: 48.6 g, T: 63.91 g, W: 237.5 g, Błonnik [g]: 27.03, Cukier [g]: 75.05, Sód [mg]: 213.51, Kwasy tł. nas. [g]: 22.66,	Podsumowanie: E: 1711.43 kcal B: 48.36 g, T: 63.14 g, W: 247.1 g, Błonnik [g]: 24.81, Cukier [g]: 81.27, Sód [mg]: 215.71, Kwasy tł. nas. [g]: 22.62,	Podsumowanie: E: 1710.92 kcal B: 88 g, T: 40.27 g, W: 258.7 g, Błonnik [g]: 24.81, Cukier [g]: 92.55, Sód [mg]: 215.71, Kwasy tł. nas. [g]: 7.28,	Podsumowanie: E: 1648.33 kcal B: 56.77 g, T: 67.9 g, W: 216.47 g, Błonnik [g]: 27.59, Cukier [g]: 62.32, Sód [mg]: 289.91, Kwasy tł. nas. [g]: 24.74,	Podsumowanie: E: 1335,78 kcal B: 38,88 g, T: 51,13 g, W: 190,00 g, Błonnik [g]: 21,62, Cukier [g]: 60,04, Sód [mg]: 170,81, Kwasy tł. nas. [g]: 18,13,	Podsumowanie: E: 1369,14 kcal B: 38,69 g, T: 50,51 g, W: 197,68 g, Błonnik [g]: 19,85, Cukier [g]: 65,02, Sód [mg]: 172,57 Kwasy tł. nas. [g]: 18,10

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 suszonymi pomidorami i ziołami – 40g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) rzodkiewka – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 40g (MLE) dżem owocowy – 40g marchew mini – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 40g (MLE) dżem owocowy – 40g marchew mini – 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 suszonymi pomidorami i ziołami – 40g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) rzodkiewka – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 32g (MLE) ser żółty – 32g (MLE) rzodkiewka – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło – 12g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 32g (MLE) dżem owocowy – 32g marchew mini – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml 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 <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody z koperkiem –380g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody z koperkiem –380g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml 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 <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 280ml SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) śledź pod pierzynką (śledź, jogurt grecki, ogórek kiszony, cebula) – 160g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 280ml SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ryba (miruna) gotowana na parze – 80g (RYB) sos cytrynowy – 64g SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g szpinak gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 40g (JAJ, MLE) twaróg półtłusty - 40 (MLE) pomidor – 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) pomidor – 60g twaróg półtłusty - 40 (MLE) roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) pomidor – 60g twaróg półtłusty - 40 (MLE) roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 40g (JAJ, MLE) twaróg półtłusty - 40 (MLE) pomidor – 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 32g (JAJ, MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pomidor – 48g roszponka – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE) pomidor – 48g twaróg półtłusty – 32g (MLE) 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: 1949,16 kcal B: 72.74 g, T: 88.15 g, W: 229.38 g, Błonnik [g]: 20.68, Cukier [g]: 56.27, Sód [mg]: 194.04, Kwasy tł. nas. [g]: 34.65,	Podsumowanie: E: 1774.86 kcal B: 66.29 g, T: 59.85 g, W: 247.35 g, Błonnik [g]: 23.92, Cukier [g]: 66.93, Sód [mg]: 295.74, Kwasy tł. nas. [g]: 24.23,	Podsumowanie: E: 1681.16 kcal B: 88.39 g, T: 34.97 g, W: 257.63 g, Błonnik [g]: 23.92, Cukier [g]: 77.17, Sód [mg]: 295.74, Kwasy tł. nas. [g]: 7.49,	Podsumowanie: E: 2037.76 kcal B: 79.93 g, T: 90.18 g, W: 240.77 g, Błonnik [g]: 22.5, Cukier [g]: 56.52, Sód [mg]: 194.44, Kwasy tł. nas. [g]: 35.19,	Podsumowanie: E: 1559,33 kcal B: 58,19 g, T: 70,52g, W: 183,50 g, Błonnik [g]: 16,54, Cukier [g]: 45,02, Sód [mg]: 155,23, Kwasy tł. nas. [g]: 27,72,	Podsumowanie: E: 1419,89 kcal B: 53,03 g, T: 47,88 g, W: 197,88 g, Błonnik [g]: 19,14, Cukier [g]: 53,54, Sód [mg]: 236,59 Kwasy tł. nas. [g]: 19,38,

18.07.2026, SOBOTA

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 60g roszponka – 10 g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) włoszczyzna gotowana na parze – 60g roszponka – 10 g 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 gotowana na parze– 60g roszponka – 10 g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 60g roszponka – 10 g 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) papryka – 48g roszponka – 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) włoszczyzna gotowana na parze – 48g roszponka – 8 g 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 fasolowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) kalafior gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> nektarynka – 120g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa fasolowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 16kalafior 0g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) kalafior gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> nektarynka – 120g	zupa fasolowa z ziemniakami - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ ,SO ₂) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 144g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ ,SO ₂) kasza jęczmienna – 128g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) marchew gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> nektarynka – 96g	zupa selerowa z ziemniakami - 280ml (MLE, GLU, SEL) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 144g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI ,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 128g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) marchew gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 96g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) 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 pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa 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 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 twarogowo - chrzanowa – 32g (MLE,GOR,SO ₂) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 48g 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 - 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 borówka banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 1971.55 kcal B: 75.26 g, T: 61.66 g, W: 279.22 g, Błonnik [g]: 45.52, Cukier [g]: 49.88, Sód [mg]: 49.05, Kwasy tł. nas. [g]: 24.19,	Podsumowanie: E: 2006.05 kcal B: 69.01 g, T: 60.4 g, W: 295.85 g, Błonnik [g]: 51.93, Cukier [g]: 67.16, Sód [mg]: 332.95, Kwasy tł. nas. [g]: 23.93,	Podsumowanie: E: 1863.75 kcal B: 93.48 g, T: 34.89 g, W: 293.25 g, Błonnik [g]: 51.93, Cukier [g]: 64.24, Sód [mg]: 332.95, Kwasy tł. nas. [g]: 6.92,	Podsumowanie: E: 2078.15 kcal B: 86.45 g, T: 65.19 g, W: 288.01 g, Błonnik [g]: 47.34, Cukier [g]: 46.33, Sód [mg]: 125.45, Kwasy tł. nas. [g]: 25.51,	Podsumowanie: E: 1577,24 kcal B: 60,12 g, T: 49,33 g, W: 223,38 g, Błonnik [g]: 36,42, Cukier [g]: 39,90, Sód [mg]: 39,24, Kwasy tł. nas. [g]: 19,35,	Podsumowanie: E: 1604,84 kcal B: 55,21 g, T: 48,32 g, W: 236,68 g, Błonnik [g]: 53, Cukier [g]: 53,73, Sód [mg]: 266,37, Kwasy tł. nas. [g]: 19,14,

19.07.2026, 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 (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia w sosie ziołowym – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia 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) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia 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) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia w sosie ziołowym – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia w sosie ziołowym – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia 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 rosół z makaronem - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały gotowany –160g marchewka z groszkiem gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> arbuz – 200g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały gotowany –160g marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały gotowany –160g marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż brązowy gotowany –160g marchewka z groszkiem gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> arbuz – 200g	zupa rosół z makaronem - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) udko z kurczaka gotowane – 160g sos potrawkowy – 128g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały gotowany –128g marchewka z groszkiem gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> arbuz – 160g	zupa rosół z makaronem - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) udko z kurczaka gotowane – 160g sos potrawkowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały gotowany –128g marchew 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 piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiew biała – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) włoszczyzna kostka – 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) włoszczyzna kostka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni – 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiew biała – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiew biała – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) włoszczyzna kostka – 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)	jogurt z owsianką – 180g (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 z owsianką – 144g (MLE)	jogurt z owsianką – 144g (MLE)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
E: 2513.53 kcal B: 93.46 g, T: 98.4 g, W: 328.25 g, Błonnik [g]: 27.27, Cukier [g]: 64.39, Sód [mg]: 344, Kwasy tł. nas. [g]: 39.99,	E: 2494.33 kcal B: 88.66 g, T: 97.57 g, W: 327.16 g, Błonnik [g]: 24.91, Cukier [g]: 67.11, Sód [mg]: 432.7, Kwasy tł. nas. [g]: 39.77,	E: 2245.43 kcal B: 104.37 g, T: 70.88 g, W: 309.74 g, Błonnik [g]: 24.01, Cukier [g]: 54.33, Sód [mg]: 432.7, Kwasy tł. nas. [g]: 21.98,	E: 2507.53 kcal B: 106.89 g, T: 96.83 g, W: 318.3 g, Błonnik [g]: 28.19, Cukier [g]: 47.98, Sód [mg]: 344.4, Kwasy tł. nas. [g]: 38.19,	E: 2010,82 kcal B: 74,77 g, T: 78,72 g, W: 262,60 g, Błonnik [g]: 21,82, Cukier [g]: 51,51, Sód [mg]: 275,20, Kwasy tł. nas. [g]: 31,99,	E: 1995,46 kcal B:70,93 g, T: 78,06 g, W: 261,73 g, Błonnik [g]: 19,93, Cukier [g]: 53,69, Sód [mg]: 346,16 Kwasy tł. nas. [g]: 31,82,

20.07.2026, 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) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, 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 konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, 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 konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) 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) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) 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) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, 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 konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 z botwiny i soczewicy z ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna - 160g brokuł gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl bananowy na maślance z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa z botwiny z ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna - 160g burak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl bananowy na maślance z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa z botwiny z ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna - 160g cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl bananowy na maślance z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa z botwiny i soczewicy z ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna - 160g brokuł gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl bananowy na maślance z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa z botwiny i soczewicy z ziemniakami - 280g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 80g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna - 128g brokuł gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl bananowy na maślance z cynamonem – 160ml (MLE)	zupa z botwiny z ziemniakami - 280g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 80g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna - 128g burak gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek</u> : koktajl bananowy na maślance z cynamonem – 160ml (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 - 64g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta z tuńczyka – 32g (RYB, MLE, JAJ) ser żółty – 32g (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: E: 2189,34 kcal B: 88,63 g, T: 65,22 g, W: 307,34 g, Błonnik [g]: 48,78, Cukier [g]: 82,73, Sód [mg]: 182,07, Kwasy tł. nas. [g]: 31,19	Podsumowanie: E: 2096,64 kcal B: 76,08 g, T: 52,8 g, W: 325,51 g, Błonnik [g]: 49,54, Cukier [g]: 94,23, Sód [mg]: 310,27, Kwasy tł. nas. [g]: 24,01,	Podsumowanie: E: 1947,18 kcal B: 88,69 g, T: 28,81 g, W: 329,48 g, Błonnik [g]: 49,54, Cukier [g]: 98,15, Sód [mg]: 316,42, Kwasy tł. nas. [g]: 8,3,	Podsumowanie: E: 2277,94 kcal B: 95,82 g, T: 67,25 g, W: 318,73 g, Błonnik [g]: 50,6, Cukier [g]: 82,98, Sód [mg]: 182,47, Kwasy tł. nas. [g]: 31,73,	Podsumowanie: E: 1751,47 kcal B: 70,90 g, T: 52,18 g, W: 245,87 g, Błonnik [g]: 39,02, Cukier [g]: 66,18, Sód [mg]: 145,66, Kwasy tł. nas. [g]: 24,95	Podsumowanie: E: 1677,31 kcal B: 60,86 g, T: 42,24 g, W: 260,41 g, Błonnik [g]: 39,63 Cukier [g]: 75,38, Sód [mg]: 248,22, Kwasy tł. nas. [g]: 19,21,

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]