

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) miód – 25g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) papryka – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) miód – 25g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) pomidor – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) miód – 25g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) pomidor – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) szynka z piersią indyczą – 20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 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) serek śniadaniowy – 64g (MLE) miód – 20g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) papryka – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) serek śniadaniowy – 64g (MLE) miód – 20g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) 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 owocowa z makaronem- 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) kasza jaglana – 160g (GOR, SEL, MLE, ORZ, GLU) surówka z kapusty białej i marchewki z koperkiem i jogurtem greckim – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: nektarynka – 120g	zupa owocowa z makaronem- 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) kasza jaglana – 160g (GOR, SEL, MLE, ORZ, GLU) cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa owocowa z makaronem- 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) kasza jaglana – 160g (GOR, SEL, MLE, ORZ, GLU) cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa owocowa z makaronem- 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) kasza jaglana – 160g (GOR, SEL, MLE, ORZ, GLU) surówka z kapusty białej i marchewki z koperkiem i jogurtem greckim – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: nektarynka – 120g	zupa owocowa z makaronem- 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) schab gotowany – 64g sos własny – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) kasza jaglana – 128g (GOR, SEL, MLE, ORZ, GLU) surówka z kapusty białej i marchewki z koperkiem i jogurtem greckim – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczerek: nektarynka – 96g	zupa owocowa z makaronem- 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) schab gotowany – 80g sos własny – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) kasza jaglana – 128g (GOR, SEL, MLE, ORZ, GLU) 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 (w sosie ziołowym)– 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem (w sosie ziołowym)– 60g roszponka – 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 (w sosie ziołowym)– 60g roszponka – 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 (w sosie ziołowym) – 60g roszponka – 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(w sosie ziołowym) – 48g roszponka – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem(w sosie ziołowym)– 48g roszponka – 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), połędwica sopocka -20g (GLU,SOJ,GOR) pomidor-20g	kefir -160g (MLE)	kefir -160g (MLE)
Podsumowanie: E: 1809.5 kcal B: 72.81 g, T: 75.94 g, W: 224.93 g, Błonnik [g]: 27.35, Cukier [g]: 54.77, Sód [mg]: 330.25, Kwasy tł. nas. [g]: 35.04,	Podsumowanie: E: 1823.7 kcal B: 80.14 g, T: 55.71 g, W: 243.65 g, Błonnik [g]: 40.82, Cukier [g]: 45.77, Sód [mg]: 216.85, Kwasy tł. nas. [g]: 33.53,	Podsumowanie: E: 1691.4 kcal B: 94.34 g, T: 34.67 g, W: 243.87 g, Błonnik [g]: 40.82, Cukier [g]: 45.87, Sód [mg]: 136.85, Kwasy tł. nas. [g]: 16.48,	Podsumowanie: E: 1929.7 kcal B: 77.32 g, T: 81.15 g, W: 239.96 g, Błonnik [g]: 29.05, Cukier [g]: 55.69, Sód [mg]: 332.25, Kwasy tł. nas. [g]: 38.06,	Podsumowanie: E: 1447.60 kcal B: 58.25 g, T: 60.75 g, W: 179.94 g, Błonnik [g]: 21.88, Cukier [g]: 43.82, Sód [mg]: 264.20, Kwasy tł. nas. [g]: 28.03	Podsumowanie: E: 1458.96 kcal B: 64.11 g, T: 44.57 g, W: 194.92 g, Błonnik [g]: 32.66, Cukier [g]: 36.62, Sód [mg]: 173.48, Kwasy tł. nas. [g]: 26.82

22.07.2026, 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) jajko gotowane – 50g (IAJ) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) kalarepa – 60 g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (IAJ) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) marchew mini gotowana – 60 g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) Pasta z białek jaja – 50g (IAJ) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) marchew mini gotowana – 60 g rukola – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (IAJ) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) kalarepa – 60 g 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) jajko gotowane – 40g (IAJ) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) kalarepa – 48 g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) jajko gotowane – 40g (IAJ) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) marchew mini gotowana – 48 g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO 2) fasolka po bretońsku – 250g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO 2) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pulpet drobiowy – 150g (IAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pulpet drobiowy – 150g (IAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek chudy z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) fasolka po bretońsku – 250g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) fasolka po bretońsku – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 160g (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pulpet drobiowy – 120g (IAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody – 304g szpinak gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 160g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty (MLE) – 40g pomidor z cebulą (z olejem) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty (MLE) – 40g pomidor z koperkiem (z olejem) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty (MLE) – 40g pomidor z koperkiem (z olejem) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty (MLE) – 40g pomidor z cebulą (z olejem) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty (MLE) – 32g pomidor z cebulą (z olejem) – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty (MLE) – 32g pomidor z koperkiem (z olejem) – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	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: 2187.85 kcal B: 88.58 g, T: 83.51 g, W: 293.26 g, Błonnik [g]: 38.25, Cukier [g]: 50.51, Sód [mg]: 194.11, Kwasy tł. nas. [g]: 30.33,	Podsumowanie: E: 2333.35 kcal B: 145.27 g, T: 76.88 g, W: 299.23 g, Błonnik [g]: 72.35, Cukier [g]: 54.47, Sód [mg]: 988.91, Kwasy tł. nas. [g]: 25.44,	Podsumowanie: E: 2335.35 kcal B: 187.17 g, T: 52.22 g, W: 313.03 g, Błonnik [g]: 72.35, Cukier [g]: 68.23, Sód [mg]: 988.91, Kwasy tł. nas. [g]: 8.81,	Podsumowanie: E: 2308.05 kcal B: 93.09 g, T: 88.72 g, W: 308.29 g, Błonnik [g]: 39.95, Cukier [g]: 51.43, Sód [mg]: 196.11, Kwasy tł. nas. [g]: 33.35,	Podsumowanie: E: 1750.28 kcal B: 70.86 g, T: 66.81 g, W: 234.61 g, Błonnik [g]: 30.60, Cukier [g]: 40.41, Sód [mg]: 155.29, Kwasy tł. nas. [g]: 24.26	Podsumowanie: E: 1866.68 kcal B: 116.22 g, T: 61.50 g, W: 239.38 g, Błonnik [g]: 57.88, Cukier [g]: 43.58, Sód [mg]: 791.13, Kwasy tł. nas. [g]: 20.35

23.07.2026, 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 z makreli wędzonej – 40g (RYB, JAJ, GOR, SEL) szynka z indyka – 40g (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) pasta rybna (miruna) z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) szynka z indyka – 40g (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) pasta rybna (miruna) z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) szynka z indyka – 40g (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) pasta z makreli wędzonej – 40g (RYB, JAJ, GOR, SEL) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia w sosie ziołowym – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jogurt skyr 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 32g (RYB, JAJ, GOR, SEL) szynka z indyka – 32g (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) pasta rybna (miruna) z warzywami – 32g (RYB, MLE, SEL) szynka indyka – 32g (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) ser żółty – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) włoszczyzna kostka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) włoszczyzna kostka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni – 30g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) ser żółty – 32g (MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, 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: 2463.23 kcal B: 103.52 g, T: 87.58 g, W: 330.55 g, Błonnik [g]: 26.92, Cukier [g]: 60.76, Sód [mg]: 645.6, Kwasy tł. nas. [g]: 37.74,	E: 2298.13 kcal B: 88.51 g, T: 75.43 g, W: 327.67 g, Błonnik [g]: 23.06, Cukier [g]: 63.96, Sód [mg]: 371.4, Kwasy tł. nas. [g]: 31.02,	E: 2084.03 kcal B: 111.42 g, T: 48.82 g, W: 311.53 g, Błonnik [g]: 22.16, Cukier [g]: 52.46, Sód [mg]: 371.4, Kwasy tł. nas. [g]: 13.27,	E: 2513.63 kcal B: 119.07 g, T: 89.19 g, W: 325.64 g, Błonnik [g]: 27.72, Cukier [g]: 46.42, Sód [mg]: 647.6, Kwasy tł. nas. [g]: 38.42,	E: 1970.58 kcal B: 82.82 g, T: 70.06 g, W: 264.44 g, Błonnik [g]: 21.54, Cukier [g]: 48.61, Sód [mg]: 516.48, Kwasy tł. nas. [g]: 30.19	E: 1838.50 kcal B: 70.81 g, T: 60.34 g, W: 262.14 g, Błonnik [g]: 18.45, Cukier [g]: 51.17, Sód [mg]: 297.12, Kwasy tł. nas. [g]: 24.82

24.07.2026, PIĄTEK

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) sałatka z tuńczykiem, kukurydzą, groszkiem konserwowym i ogórkiem konserwowym – 150g (RYB, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) 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) 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) 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) twaróg półtłusty – 40g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) papryka– 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 chłodnik -350 ml (MLE, SEL) 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> pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2)	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 cukinia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2)	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 cukinia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2)	Zupa chłodnik -350 ml (MLE, SEL) 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> pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2)	zupa selerowo-pietruszkowa z ryżem – 280 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO2) 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> pianka z galaretki na bazie jogurtu – 160g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2)	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 cukinia w ziołach gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu – 160g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO2)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 25g pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 25g pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa (chudy) z natką pietruszki – 80g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 25g 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) papryka – 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) dżem brzoskwiniowy – 20g papryka – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 64g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 20g pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 250ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	jogurt skyr 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g	kefir – 160g (MLE)	kefir – 160g (MLE)
Podsumowanie: E: 1842.7 kcal B: 77.85 g, T: 70.83 g, W: 237.12 g, Błonnik [g]: 23.6, Cukier [g]: 80.25, Sód [mg]: 429.25, Kwasy tł. nas. [g]: 27.78,	Podsumowanie: E: 1860.5 kcal B: 75.2 g, T: 67.65 g, W: 249.13 g, Błonnik [g]: 22.48, Cukier [g]: 61.72, Sód [mg]: 421.55, Kwasy tł. nas. [g]: 26.26,	Podsumowanie: E: 1783.8 kcal B: 110.67 g, T: 41.8 g, W: 252.69 g, Błonnik [g]: 22.48, Cukier [g]: 65.16, Sód [mg]: 341.55, Kwasy tł. nas. [g]: 8.93,	Podsumowanie: E: 1962.9 kcal B: 82.36 g, T: 76.04 g, W: 252.15 g, Błonnik [g]: 25.3, Cukier [g]: 81.17, Sód [mg]: 431.25, Kwasy tł. nas. [g]: 30.8,	Podsumowanie: E: 1474.16 kcal B: 62.28 g, T: 56.66 g, W: 189.70 g, Błonnik [g]: 18.88, Cukier [g]: 64.20, Sód [mg]: 343.40, Kwasy tł. nas. [g]: 22.22	Podsumowanie: E: 1488.40 kcal B: 60.16 g, T: 54.12 g, W: 199.30 g, Błonnik [g]: 17.98, Cukier [g]: 49.38, Sód [mg]: 337.24, Kwasy tł. nas. [g]: 21.01

25.07.2026, 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) twaróg półtłusty – 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) twaróg półtłusty – 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) twaróg półtłusty – 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) twaróg półtłusty – 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) twaróg półtłusty – 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) twaróg półtłusty – 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 podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
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) brokuł gotowany na parze - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko – 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) SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) dynia gotowana na parze - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</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) dynia gotowana na parze - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</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) 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>Podwieczerek:</u> jabłko – 180g	zupa marchewkowa z ziemniakami - 350g (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) 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>Podwieczerek:</u> jabłko – 140g	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) SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) dynia gotowana na parze - 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</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 w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor w sosie ziołowym – 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 w sosie ziołowym – 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 w sosie ziołowym – 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 w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 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 truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 1897.45 kcal B: 81.81 g, T: 53.34 g, W: 268.98 g, Błonnik [g]: 47.76, Cukier [g]: 55.31, Sód [mg]: 168.75, Kwasy tł. nas. [g]: 23.02,	Podsumowanie: E: 1915.85 kcal B: 78.01 g, T: 51.82 g, W: 282.65 g, Błonnik [g]: 50.02, Cukier [g]: 60.06, Sód [mg]: 176.95, Kwasy tł. nas. [g]: 22.74,	Podsumowanie: E: 1765.55 kcal B: 93.68 g, T: 27.31 g, W: 284.45 g, Błonnik [g]: 50.02, Cukier [g]: 61.82, Sód [mg]: 176.95, Kwasy tł. nas. [g]: 6.33,	Podsumowanie: E: 1999.65 kcal B: 87.42 g, T: 59.05 g, W: 277.31 g, Błonnik [g]: 49.46, Cukier [g]: 49.53, Sód [mg]: 170.75, Kwasy tł. nas. [g]: 26.44,	Podsumowanie: E: 1517.96 kcal B: 65.45 g, T: 42.67 g, W: 215.18 g, Błonnik [g]: 38.21, Cukier [g]: 44.25, Sód [mg]: 135.00, Kwasy tł. nas. [g]: 18.42	Podsumowanie: E: 1532.68 kcal B: 62.41 g, T: 41.46 g, W: 226.12 g, Błonnik [g]: 40.02, Cukier [g]: 48.05, Sód [mg]: 141.56, Kwasy tł. nas. [g]: 18.19

26.07.2026, 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 indyka – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor w sosie ziołowym– 60 g sałata z jogurtem greckim – 20g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor w sosie ziołowym – 60 g sałata z jogurtem greckim – 20g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor w sosie ziołowym – 60 g sałata z jogurtem greckim – 10g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor w sosie ziołowym – 60 g sałata z jogurtem greckim – 20g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> skyr 0% tłuszczu owocowy (MLE) – 140g	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor w sosie ziołowym – 48 g sałata z jogurtem greckim – 16g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 48g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor w sosie ziołowym – 48 g sałata z jogurtem greckim – 16g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa grochowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 150g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sos pietruszkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały gotowany – 160g (GLU) cukinia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> brzoskwinia – 100g	zupa ziemniaczana- 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 150g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sos pietruszkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały gotowany – 160g (GLU) cukinia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> brzoskwinia pieczona – 100g	zupa ziemniaczana- 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały gotowany – 160g (GLU) cukinia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> brzoskwinia pieczona – 100g	zupa grochowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż brązowy gotowany – 160g (GLU) cukinia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> brzoskwinia – 100g	zupa grochowa z ziemniakami - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 120g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały – 128g (GLU) cukinia w ziołach gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> brzoskwinia – 80g	zupa ziemniaczana- 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 120g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały – 128g (GLU) cukinia w ziołach gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> brzoskwinia pieczona – 80g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek zielony – 60g Sałata – 10 g 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 – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g Sałata – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	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) ogórek zielony – 60g Sałata – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 32g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek zielony – 48g Sałata – 8 g 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 – 8 g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	skyr 0% tłuszczu owocowy (MLE) – 140g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g	jogurt naturalny – 80g (MLE)	jogurt naturalny – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 2088.85 kcal B: 87.69 g, T: 65.1 g, W: 303 g, Błonnik [g]: 25.27, Cukier [g]: 42.01, Sód [mg]: 180.65, Kwasy tł. nas. [g]: 24.78,	Podsumowanie: E: 2068.65 kcal B: 84.02 g, T: 63.66 g, W: 299.72 g, Błonnik [g]: 18.79, Cukier [g]: 40.64, Sód [mg]: 189.15, Kwasy tł. nas. [g]: 24.54,	Podsumowanie: E: 1947.15 kcal B: 108.79 g, T: 37.65 g, W: 303.12 g, Błonnik [g]: 18.79, Cukier [g]: 44, Sód [mg]: 189.15, Kwasy tł. nas. [g]: 7.13	Podsumowanie: E: 2229.05 kcal B: 103.7 g, T: 67.31 g, W: 318.33 g, Błonnik [g]: 26.97, Cukier [g]: 42.95, Sód [mg]: 182.65, Kwasy tł. nas. [g]: 25.8,	Podsumowanie: E: 1671.08 kcal B: 70.15 g, T: 52.08 g, W: 242.40 g, Błonnik [g]: 20.22, Cukier [g]: 33.61, Sód [mg]: 144.52, Kwasy tł. nas. [g]: 19.82	Podsumowanie: E: 1654.92 kcal B: 67.22 g, T: 50.93 g, W: 239.78 g, Błonnik [g]: 15.03, Cukier [g]: 32.51, Sód [mg]: 151.32, Kwasy tł. nas. [g]: 19.63

27.07.2026, 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) serek śniadaniowy – 80g (MLE) ser żółty – 20g (MLE) rzodkiewka – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) dżem owocowy – 30g marchew mini – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) serek śniadaniowy – 80g (MLE) dżem owocowy – 30g 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) serek śniadaniowy – 80g (MLE) ser żółty – 20g (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) serek śniadaniowy – 64g (MLE) ser żółty – 18g (MLE) rzodkiewka – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło – 12g (MLE) serek śniadaniowy – 64g (MLE) dżem owocowy – 22g 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 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 <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślance – 200ml (MLE)	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 <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślance – 200ml (MLE)	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 <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślance – 200ml (MLE)	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 <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślance – 200ml (MLE)	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 <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślance – 160ml (MLE)	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 <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślance – 160ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) ogórek konserwowy – 60g (GOR) 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) ogórek konserwowy – 60g (GOR) 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 brzoskwiinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiinowy – 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 brzoskwiinowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwiinowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 2099.75 kcal B: 67.4 g, T: 69.36 g, W: 311.34 g, Błonnik [g]: 21.76, Cukier [g]: 88.92, Sód [mg]: 147.35, Kwasy tł. nas. [g]: 30.84,	Podsumowanie: E: 2038.45 kcal B: 57.63 g, T: 58.05 g, W: 327.2 g, Błonnik [g]: 18.76, Cukier [g]: 102.28, Sód [mg]: 192.35, Kwasy tł. nas. [g]: 23.87,	Podsumowanie: E: 1832.95 kcal B: 77.03 g, T: 31.09 g, W: 317.1 g, Błonnik [g]: 18.76, Cukier [g]: 93.86, Sód [mg]: 192.35, Kwasy tł. nas. [g]: 6.19,	Podsumowanie: E: 2134.95 kcal B: 67.61 g, T: 73.57 g, W: 311.67 g, Błonnik [g]: 23.46, Cukier [g]: 77.14, Sód [mg]: 149.35, Kwasy tł. nas. [g]: 33.56,,	Podsumowanie: E: 1679.80 kcal B: 53.92 g, T: 55.49 g, W: 249.07 g, Błonnik [g]: 17.41, Cukier [g]: 71.14, Sód [mg]: 117.88, Kwasy tł. nas. [g]: 24.67	Podsumowanie: E: 1630.76 kcal B: 46.10 g, T: 46.44 g, W: 261.76 g, Błonnik [g]: 15.01, Cukier [g]: 81.82, Sód [mg]: 153.88, Kwasy tł. nas. [g]: 19.10

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) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta marchewkowa – 40g burak gotowany na parze – 60g sałata – 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) pasta marchewkowa – 40g burak gotowany na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta marchewkowa– 40g burak gotowany 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 – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta marchewkowa – 40g burak gotowany na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie kefir – 200g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta marchewkowa – 24g burak gotowany na parze – 48g sałata – 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) pasta marchewkowa – 24g burak gotowany 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 soczewicą i ryżem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) kopytka gotowane – 200g (GLU,IAJ) surówka z kiszzonej kapusty (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) kopytka gotowane – 200g (GLU,IAJ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) kopytka gotowane – 200g (GLU,IAJ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa z soczewicą i ryżem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) kopytka gotowane – 200g (GLU,IAJ) surówka z kiszzonej kapusty (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa z soczewicą i ryżem - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos własny – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) kopytka gotowane – 160g (GLU,IAJ) surówka z kiszzonej kapusty (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 160g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa pomidorowa z ryżem - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos własny – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) kopytka gotowane – 160g (GLU,IAJ) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 160g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło – 15g (MLE) pasta twarogowa z rzodkiewką– 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem– 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z natką pietruszki – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa (twaróg chudy) z koperkiem– 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z natką pietruszki – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z rzodkiewką– 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło – 15g (MLE) pasta twarogowa z rzodkiewką– 32g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem– 32 g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z natką pietruszki – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka – 20g (GLU,SOJ, MLE), sałata-20g	wafle ryżowe – 16g	wafle ryżowe – 16g
Podsumowanie: E: 1896.17 kcal B: 86.67 g, T: 67.28 g, W: 260.12 g, Błonnik [g]: 27.74, Cukier [g]: 32.65, Sód [mg]: 191.93, Kwasy tł. nas. [g]: 25.57,	Podsumowanie: E:1905.47 kcal B: 87.57 g, T: 66.23 g, W: 253.18 g, Błonnik [g]: 21.82, Cukier [g]: 33.26, Sód [mg]: 242.03, Kwasy tł. nas. [g]: 25.39,	Podsumowanie: E: 1872.77 kcal B: 117.04 g, T: 45.98 g, W: 261.02 g, Błonnik [g]: 21.82, Cukier [g]: 38.7, Sód [mg]: 242.03, Kwasy tł. nas. [g]: 11.06,	Podsumowanie: E: 2025.77 kcal B: 95.88 g, T: 74.85 g, W: 267.66 g, Błonnik [g]: 29.04, Cukier [g]: 40.96, Sód [mg]: 273.93, Kwasy tł. nas. [g]: 30.43,	Podsumowanie: E: 1516.94 kcal B: 69.34 g, T: 53.82 g, W: 208.10 g, Błonnik [g]: 22.19, Cukier [g]: 26.12, Sód [mg]: 153.54, Kwasy tł. nas. [g]: 20.46	Podsumowanie: E: 1524.38 kcal B: 70.06 g, T: 52.98 g, W: 202.54 g, Błonnik [g]: 17.46, Cukier [g]: 26.61, Sód [mg]: 193.62, Kwasy tł. nas. [g]: 20.31

29.07.2026, 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) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (IAJ, MLE) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidorki koktajlowe – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (IAJ, MLE) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidorki koktajlowe – 60g mix sałat – 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 (IAJ, MLE) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidorki koktajlowe – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (IAJ, MLE) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidorki koktajlowe – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: skyr 0% tłuszczu owocowy (MLE) – 140g	chleb pszenno-żytni – 48 g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 32g (IAJ, MLE) szynka z indyka – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidorki koktajlowe – 48g mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 32g (IAJ, MLE) szynka z indyka – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidorki koktajlowe – 48g mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pulpet drobiowy – 150g (IAJ, GLU) sos pomidorowy – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ryż biały gotowany – 160g (GLU) marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kiwi – 80g	zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O2) pulpet drobiowy – 150g (IAJ, GLU) sos pomidorowy – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ryż biały gotowany – 160g (GLU) (GLU)marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pulpet drobiowy – 150g (IAJ, GLU) sos pomidorowy – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ryż biały gotowany – 160g (GLU) marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO 2) pulpet drobiowy – 150g (IAJ, GLU) sos pomidorowy – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ryż brązowy gotowany – 160g (GLU) marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kiwi – 80g	zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ ,SO2) pulpet drobiowy – 120g (IAJ, GLU) sos pomidorowy – 64ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ryż biały – 128g marchew gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> kiwi – 64g	zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,O RZ,SO2) pulpet drobiowy – 120g (IAJ, GLU) sos pomidorowy – 64ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ryż biały – 128g marchew gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c – 200ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 144g
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) burak gotowany na parze w sosie – 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) burak gotowany na parze w sosie – 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 półtłusty - 40g (MLE) burak gotowany na parze w sosie – 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) burak gotowany na parze w sosie – 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) burak gotowany na parze w sosie – 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) burak gotowany na parze w sosie – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	jogurt skyr 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)) sałata-10g	kefir – 160g (MLE)	kefir – 160g (MLE)
Podsumowanie: E: 2079.56 kcal B: 84.56 g, T: 70.58 g, W: 293.22 g, Błonnik [g]: 29.82, Cukier [g]: 44.9, Sód [mg]: 447.84, Kwasy tł. nas. [g]: 24.13,	Podsumowanie: E: 2044.86 kcal B: 80.07 g, T: 69.31 g, W: 287.32 g, Błonnik [g]: 23.86, Cukier [g]: 46.05, Sód [mg]: 442.84, Kwasy tł. nas. [g]: 23.85,	Podsumowanie: E: 1901.36 kcal B: 102.54 g, T: 43.3 g, W: 287.62 g, Błonnik [g]: 23.86, Cukier [g]: 46.51, Sód [mg]: 362.84, Kwasy tł. nas. [g]: 6.44,	Podsumowanie: E: 2202.76 kcal B: 99.27 g, T: 67.99 g, W: 317.35 g, Błonnik [g]: 33.42, Cukier [g]: 50.64, Sód [mg]: 372.84, Kwasy tł. nas. [g]: 24.79,	Podsumowanie: E: 1663.65 kcal B: 67.65 g, T: 56.46 g, W: 234.58 g, Błonnik [g]: 23.86, Cukier [g]: 35.92, Sód [mg]: 358.27, Kwasy tł. nas. [g]: 19.30	Podsumowanie: E: 1635.89 kcal B: 64.06 g, T: 55.45 g, W: 229.86 g, Błonnik [g]: 19.09, Cukier [g]: 36.84, Sód [mg]: 354.27, Kwasy tł. nas. [g]: 19.08

30.07.2026, 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 z brokułem– 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 z brokułem – 40g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) rzodkiewka – 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 z brokułem – 32g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) rzodkiewka – 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 podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krupnik jęczmienny - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pierogi leniwe – 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>Podwieczorek:</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>Podwieczorek:</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>Podwieczorek:</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>Podwieczorek:</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>Podwieczorek:</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>Podwieczorek:</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) pomidor – 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) pomidor – 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) pomidor – 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) pomidor – 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) pomidor – 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) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	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	jogurt naturalny – 80g (MLE)	jogurt naturalny – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 1732.76 kcal B: 45.99 g, T: 88.61 g, W: 200.78 g, Błonnik [g]: 25.71, Cukier [g]: 55.33, Sód [mg]: 204.99, Kwasy tł. nas. [g]: 24.98,	Podsumowanie: E: 1698.04 kcal B: 45.75 g, T: 77.42 g, W: 214.02 g, Błonnik [g]: 22.58, Cukier [g]: 65.04, Sód [mg]: 206.66, Kwasy tł. nas. [g]: 24.06,	Podsumowanie: E: 1678.14 kcal B: 90.72 g, T: 51.65 g, W: 221.96 g, Błonnik [g]: 22.58, Cukier [g]: 72.66, Sód [mg]: 206.66, Kwasy tł. nas. [g]: 6.77,	Podsumowanie: E: 1784.96 kcal B: 52.8 g, T: 83.82 g, W: 218.91 g, Błonnik [g]: 27.41, Cukier [g]: 59.15, Sód [mg]: 286.99, Kwasy tł. nas. [g]: 27.25	Podsumowanie: E: 1386.21 kcal B: 36.79 g, T: 70.89 g, W: 160.62 g, Błonnik [g]: 20.57, Cukier [g]: 44.26, Sód [mg]: 163.99, Kwasy tł. nas. [g]: 19.98,	Podsumowanie: E: 1358.43 kcal B: 36.60 g, T: 61.94 g, W: 171.22 g, Błonnik [g]: 18.06, Cukier [g]: 52.03, Sód [mg]: 165.33, Kwasy tł. nas. [g]: 19.25

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) 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 (IAJ, 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) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) jajecznica z samych białek gotowana na parze – 100g (IAJ, MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (IAJ, 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> jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 80g (IAJ, MLE) twaróg półtłusty – 40g (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) 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 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>Podwieczerek:</u> galaretką z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem –380g dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> galaretką z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem –380g dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> galaretką z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2))	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) śledź pod pierzynką (śledź, jogurt grecki, ogórek kiszony, cebula) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> brzoskwinia – 100g	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 280ml SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) śledź pod pierzynką (śledź, jogurt grecki, ogórek kiszony, cebula) – 160g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> galaretką z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 280ml SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryba (miruna) gotowana na parze – 80g (RYB) sos cytrynowy – 64g SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g dynia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> galaretką z owocami – 200g (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 z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, IAJ) twaróg półtłusty - 40 (MLE) pomidor w sosie ziołowym– 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, IAJ) pomidor w sosie ziołowym – 60g twaróg półtłusty - 40 (MLE) roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, IAJ) pomidor w sosie ziołowym – 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 z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, IAJ) twaróg półtłusty - 40 (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta z tuńczyka – 32g (RYB, MLE, IAJ) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 48g roszponka – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta z tuńczyka – 32g (RYB, MLE, IAJ) pomidor w sosie ziołowym – 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 truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 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 truskawkowy –80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE))
Podsumowanie: E: 1774.99 kcal B: 62.16 g, T: 80.27 g, W: 214.03 g, Błonnik [g]: 22.28, Cukier [g]: 60.49, Sód [mg]: 303.87, Kwasy tł. nas. [g]: 27.58,	Podsumowanie: E: 1713.79 kcal B: 63.65 g, T: 71.99 g, W: 214.02 g, Błonnik [g]: 23.56, Cukier [g]: 62.54, Sód [mg]: 389.67, Kwasy tł. nas. [g]: 24.57,	Podsumowanie: E: 1633.73 kcal B: 94.31 g, T: 47.6 g, W: 218.04 g, Błonnik [g]: 23.56, Cukier [g]: 66.52, Sód [mg]: 389.67, Kwasy tł. nas. [g]: 8.22,	Podsumowanie: E: 1809.5 kcal B: 66.29 g, T: 86.04 g, W: 206.01 g, Błonnik [g]: 21.99, Cukier [g]: 38.74, Sód [mg]: 307.95, Kwasy tł. nas. [g]: 31.02,	Podsumowanie: E: 1420.00 kcal B: 49.73 g, T: 64.22 g, W: 171.22 g, Błonnik [g]: 17.82, Cukier [g]: 48.39, Sód [mg]: 243.10, Kwasy tł. nas. [g]: 22.06	Podsumowanie: E: 1371.03 kcal B: 50.92 g, T: 57.59 g, W: 171.22 g, Błonnik [g]: 18.85, Cukier [g]: 50.03, Sód [mg]: 311.74, Kwasy tł. nas. [g]: 19.66

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]