

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pasta drobiowa z brokułem– 40g (MLE) pomidor w sosie ziołowym z sałatą – 70 g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki– 40g (MLE) pomidor w sosie ziołowym z sałatą – 70 g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki– 40g (MLE) pomidor w sosie ziołowym z sałatą – 70 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) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pasta drobiowa z brokułem– 40g (MLE) pomidor w sosie ziołowym z sałatą – 70 g 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) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) pasta drobiowa z brokułem– 32g (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki– 32g (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 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 pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzycą i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku 0,5% z sokiem truskawkowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzycą i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) surówka z białej kapusty z marchewką (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku– 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa pieczarkowa z ziemniakami, ciecierzycą i natką pietruszki - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka wieprzowa gotowana – 80g sos własny – 60ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana - 130g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) surówka z białej kapusty z marchewką (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem truskawkowym – 160g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa selerowa z ziemniakami - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka wieprzowa gotowana – 80g sos własny – 60ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana - 130g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem truskawkowym – 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) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana – 60g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana – 60g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	Skyr borówka banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), połędwica sopocka-20g (GLU,SOJ,GOR), sałata-10g	jogurt naturalny – 80ml (MLE)	jogurt naturalny – 80ml (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 2083.9, B [g]: 99.74, T [g]: 74.5, W [g]: 254.19, Błonnik [g]: 50.6, Cukier [g]: 36.73, Sód [mg]: 357.49, Kwasy tł. nas. [g]: 27.07	Podsumowanie: E [kcal]: 2069.41, B [g]: 98.84, T [g]: 73.55, W [g]: 249.79, Błonnik [g]: 47.56, Cukier [g]: 31.29, Sód [mg]: 367.18, Kwasy tł. nas. [g]: 26.95	Podsumowanie: E [kcal]: 1948.31, B [g]: 118.31, T [g]: 47.96, W [g]: 257.61, Błonnik [g]: 47.56, Cukier [g]: 38.79, Sód [mg]: 367.18, Kwasy tł. nas. [g]: 9.8	Podsumowanie: E [kcal]: 2184.15, B [g]: 104.25, T [g]: 79.71, W [g]: 264.23, Błonnik [g]: 52.3, Cukier [g]: 32.66, Sód [mg]: 359.44, Kwasy tł. nas. [g]: 30.09	Podsumowanie: E [kcal]: 1667.12, B [g]: 79.79, T [g]: 59.60, W [g]: 203.35, Błonnik [g]: 40.48, Cukier [g]: 29.38, Sód [mg]: 285.99, Kwasy tł. nas. [g]: 21.66	Podsumowanie: E [kcal]: 1655.53, B [g]: 79.07, T [g]: 58.84, W [g]: 199.83, Błonnik [g]: 38.05, Cukier [g]: 25.03, Sód [mg]: 293.74, Kwasy tł. nas. [g]: 21.56

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– 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka w sosie ziołowym z rozszponką – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa– 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor w sosie ziołowym z rozszponką – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa (chudy)– 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor w sosie ziołowym z rozszponką – 70g 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– 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka w sosie ziołowym z rozszponką – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200g (MLE)	chleb pszenno-żytni – 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa– 32g (MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 48g rozszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa– 32g (MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 48g rozszponka – 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 z groszkiem ptysiowym - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) wątróbka drobiowa gotowana na parze z jabłkiem i cebulą - 150g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kiwi -100g	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpecik drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan -120g	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpecik drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody - 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan -120g	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) wątróbka drobiowa gotowana na parze z jabłkiem i cebulą - 150g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kiwi -100g	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym -280g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpecik drobiowy gotowany - 120g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> kiwi - 80g	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 280g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpecik drobiowy gotowany - 120g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody - 304g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> banan - 95g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (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 jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (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 jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor– 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (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)	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 truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 1872.61, B [g]: 65.69, T [g]: 69.89, W [g]: 261.54, Błonnik [g]: 29.49, Cukier [g]: 66.63, Sód [mg]: 321.2, Kwasy tł. nas. [g]: 25.21	Podsumowanie: E [kcal]: 1954.91, B [g]: 77.63, T [g]: 64.66, W [g]: 278.25, Błonnik [g]: 25.3, Cukier [g]: 78.9, Sód [mg]: 345.6, Kwasy tł. nas. [g]: 23.49	Podsumowanie: E [kcal]: 1850.46, B [g]: 93.87, T [g]: 44.89, W [g]: 280.26, Błonnik [g]: 25.3, Cukier [g]: 80.86, Sód [mg]: 348.55, Kwasy tł. nas. [g]: 7.46	Podsumowanie: E: [kcal]: 1976.86, B [g]: 73.6, T [g]: 75.6, W [g]: 267.98, Błonnik [g]: 31.19, Cukier [g]: 58.76, Sód [mg]: 403.15, Kwasy tł. nas. [g]: 28.63 ,	Podsumowanie: E [kcal]: 1498.09, B [g]: 52.55, T [g]: 55.91, W [g]: 209.23, Błonnik [g]: 23.59, Cukier [g]: 53.30, Sód [mg]: 256.96, Kwasy tł. nas. [g]: 20.17	Podsumowanie: E [kcal]: 1563.93, B [g]: 62.10, T [g]: 51.73, W [g]: 222.60, Błonnik [g]: 20.24, Cukier [g]: 63.12, Sód [mg]: 276.48, Kwasy tł. nas. [g]: 18.79

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) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) rzodkiew biała w sosie ziołowym z sałatą – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE,SEL) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) włoszczyzna gotowana na parze w sosie ziołowym z sałatą – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE,SEL) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) włoszczyzna gotowana na parze w sosie ziołowym z sałatą – 70g 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) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) rzodkiew biała w sosie ziołowym z sałatą – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 32g (RYB, JAJ, GOR, SEL) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) rzodkiew biała – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 32g (RYB, MLE,SEL) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) włoszczyzna 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 grysikowa - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gołąbki gotowane bez zawijania z kapustą białą – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: śliwki – 120 g	zupa grysikowa - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gołąbki gotowane bez zawijania z marchewką – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180 g	zupa grysikowa - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gołąbki gotowane bez zawijania z marchewką – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180 g	zupa grysikowa - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gołąbki gotowane bez zawijania z kapustą białą – 100g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 380g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: śliwki – 120 g	zupa grysikowa - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gołąbki gotowane bez zawijania z kapustą białą – 80g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 60g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 300g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: śliwki – 90 g	zupa grysikowa - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gołąbki gotowane bez zawijania z marchewką – 80g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 60g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 300g szpinak gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 140 g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) twaróg chudy – 40g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) szynka z indyka – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) szynka z indyka – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt z owsianką - 180g (MLE, GLU)	Jogurt z owsianką - 180g (MLE, GLU)	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, GLU)	Jogurt z owsianką - 144g (MLE, GLU)
Podsumowanie: E [kcal]: 2073.36, B [g]: 73.29, T [g]: 87.94, W [g]: 269.01, Błonnik [g]: 31.18, Cukier [g]: 63.34, Sód [mg]: 267.42, Kwasy tł. nas. [g]: 29.99	Podsumowanie: E [kcal]: 2016.16, B [g]: 78.78, T [g]: 71.51, W [g]: 277.28, Błonnik [g]: 33.75, Cukier [g]: 68.42, Sód [mg]: 338.28, Kwasy tł. nas. [g]: 26.73	Podsumowanie: E [kcal]: 1709.89, B [g]: 102.87, T [g]: 39.92, W [g]: 247.55, Błonnik [g]: 31.72, Cukier [g]: 51.52, Sód [mg]: 337.97, Kwasy tł. nas. [g]: 8.75	Podsumowanie: E [kcal]: 1846.61, B [g]: 73.3, T [g]: 62.41, W [g]: 271.63, Błonnik [g]: 33.14, Cukier [g]: 54.17, Sód [mg]: 270.57, Kwasy tł. nas. [g]: 28.48	Podsumowanie: E [kcal]: 1658.69, B [g]: 58.63, T [g]: 70.35, W [g]: 215.21, Błonnik [g]: 24.94, Cukier [g]: 50.67, Sód [mg]: 213.94, Kwasy tł. nas. [g]: 23.99	Podsumowanie: E [kcal]: 1612.93, B [g]: 63.02, T [g]: 57.21, W [g]: 221.82, Błonnik [g]: 27.00, Cukier [g]: 54.74, Sód [mg]: 270.62, Kwasy tł. nas. [g]: 21.38

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) ser żółty – 20g (MLE) pomidor w sosie ziołowym z sałatą – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) twaróg półtłusty – 30g (MLE) pomidor w sosie ziołowym z sałatą – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) twaróg chudy – 30g (MLE) pomidor w sosie ziołowym z sałatą – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) ser żółty – 20g (MLE) pomidor w sosie ziołowym z sałatą – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie</u> : kefir – 200g(MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 80g (JAJ, MLE) ser żółty – 16g (MLE) pomidor z sałat – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 80g (JAJ, MLE) twaróg półtłusty – 24g (MLE) pomidor sałat – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (JAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) śledź pod pierzynką (śledź, jogurt grecki, ogórek kiszony, cebula) – 250g (RYB, MLE, GOR, SEL, JAJ, GLU) 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, SO ₂)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (JAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana 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, SO ₂)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (JAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego 0% tłuszczu – 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO ₂)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (JAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) śledź pod pierzynką (śledź, jogurt grecki, ogórek kiszony, cebula) – 250g (RYB, MLE, GOR, SEL, JAJ, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : pomarańcze – 150g	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 280ml (JAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) miruna w ziołach gotowana na parze – 80g (RYB) sos koperkowy – 64g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g kompot owocowy z/c – 200ml <u>Podwieczorek</u> : galaretka z malinami – 160g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO ₂)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 280ml (JAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) miruna w ziołach gotowana na parze – 80g (RYB) sos koperkowy – 64g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g dynia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek</u> : galaretka z brzoskwinia – 160g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO ₂)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa – 80g (MLE) dżem owocowy – 30g papryka– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa – 80g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa (chudy) – 80g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa – 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 -64g (MLE) dżem owocowy – 24g papryka– 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa – 64g (MLE) dżem owocowy – 24g 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 owocowy 0% tłuszczu (MLE) – 140g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (GLU, SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g	jogurt naturalny – 80g (MLE)	jogurt naturalny – 80g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 2235.59, B [g]: 91.83, T [g]: 96.9, W [g]: 262.45, Błonnik [g]: 21.55, Cukier [g]: 69.14, Sód [mg]: 294.81, Kwasy tł. nas. [g]: 44.75	Podsumowanie: E [kcal]: 1958.15, B [g]: 81.89, T [g]: 73, W [g]: 254.68, Błonnik [g]: 21.85, Cukier [g]: 65.96, Sód [mg]: 381.8, Kwasy tł. nas. [g]: 36.81	Podsumowanie: E [kcal]: 1805.35, B [g]: 105.62, T [g]: 43.03, W [g]: 260.28, Błonnik [g]: 21.85, Cukier [g]: 71.14, Sód [mg]: 440.8, Kwasy tł. nas. [g]: 17.15	Podsumowanie: E: [kcal]: 2248.24, B [g]: 89.93, T [g]: 94.88, W [g]: 273.21, Błonnik [g]: 23.25, Cukier [g]: 65.79, Sód [mg]: 376.76, Kwasy tł. nas. [g]: 36.9	Podsumowanie: E [kcal]: 1612.93, B [g]: 63.02, T [g]: 57.21, W [g]: 221.82, Błonnik [g]: 27.00, Cukier [g]: 54.74, Sód [mg]: 270.62, Kwasy tł. nas. [g]: 21.38	Podsumowanie: E [kcal]: 1566.52, B [g]: 65.51, T [g]: 58.40, W [g]: 203.74, Błonnik [g]: 17.48, Cukier [g]: 52.77, Sód [mg]: 305.44, Kwasy tł. nas. [g]: 29.45

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 – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana na parze w sose ziołowym z rukolą – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana na parze w sose ziołowym z rukolą – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg chudy – 40g (MLE) marchew mini gotowana na parze w sose ziołowym z rukolą – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana na parze w sose ziołowym z rukolą – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) marchew mini gotowana na parze– 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) marchew mini gotowana na parze– 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa rosół z makaronem - 350g (GLU,SOJ,MLE,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 - 160g (GLU) marchewka z groszkiem gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa rosół z makaronem - 350g (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 - 160g (GLU) marchewka gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa rosół z makaronem - 350g (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 - 160g (GLU) marchewka gotowana na parze– 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa rosół z makaronem - 350g (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 - 160g (SEL,GOR,MLE,GLU,SOJ) marchewka z groszkiem gotowana na parze– 250g kompot owocowy B/c - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa rosół z makaronem - 280g (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 - 128g (GLU) marchewka z groszkiem gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: banan – 96g	zupa rosół z makaronem - 280g (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 - 128g (GLU) marchewka gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: banan – 96g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL) burak w sosie ziołowym – 60g polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL) burak w sosie ziołowym – 60g polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) galareta z kurczakiem z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL) burak w sosie ziołowym – 60g polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL) burak w sosie ziołowym – 60g polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,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) burak w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) burak w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir - 200ml (MLE)	kefir - 200ml (MLE)	Skyr naturalny 0% tłuszczu (MLE) – 140g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka – 20g (GLU,SOJ, MLE) 20g, pomidor-20g	kefir - 160ml (MLE)	kefir - 160ml (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 1974.92, B [g]: 94.39, T [g]: 75.06, W [g]: 246.3, Błonnik [g]: 28.52, Cukier [g]: 63.35, Sód [mg]: 545.19, Kwasy tł. nas. [g]: 28.63	Podsumowanie: E [kcal]: 1940.22, B [g]: 89.9, T [g]: 73.79, W [g]: 240.4, Błonnik [g]: 22.56, Cukier [g]: 64.5, Sód [mg]: 592.69, Kwasy tł. nas. [g]: 28.35	Podsumowanie: E [kcal]: 1852.62, B [g]: 113.67, T [g]: 53.22, W [g]: 241.1, Błonnik [g]: 22.56, Cukier [g]: 65.36, Sód [mg]: 512.69, Kwasy tł. nas. [g]: 11.63	Podsumowanie: E: [kcal]: 2053.17, B [g]: 96.6, T [g]: 80.27, W [g]: 253.24, Błonnik [g]: 30.22, Cukier [g]: 56.38, Sód [mg]: 467.14, Kwasy tł. nas. [g]: 31.65	Podsumowanie: E [kcal]: 1579.94, B [g]: 75.51, T [g]: 60.05, W [g]: 197.04, Błonnik [g]: 22.82, Cukier [g]: 50.68, Sód [mg]: 436.15, Kwasy tł. nas. [g]: 22.90	Podsumowanie: E [kcal]: 1552.18, B [g]: 71.92, T [g]: 59.03, W [g]: 192.32, Błonnik [g]: 18.05, Cukier [g]: 51.60, Sód [mg]: 474.15, Kwasy tł. nas. [g]: 22.68

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa(P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony w sosie z sałatą – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) cukinia gotowana na parze w sosie z sałatą – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) cukinia gotowana na parze w sosie z sałatą – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) ogórek kiszony w sosie z sałatą – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> kefir – 200g(MLE)	chleb pszenno-żytni - 48 (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) połędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) ogórek kiszony – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny – 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) cukinia gotowana na parze – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ziemniaczana - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki – 160g (IAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki – 160g (IAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki – 160g (IAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron pełnoziarnisty świderki – 160g (IAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa ziemniaczana – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos pomidorowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki – 128g (IAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 144g	zupa ziemniaczana – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos pomidorowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki – 128 (IAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 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) pomidor – 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) pomidor – 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) papryka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiew biała – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (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 owocowy 0% tłuszczu (MLE) – 140g	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka– 20g (SOJ, MLE), pomidor- 20g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
E [kcal]: 2181.55, B [g]: 78.28, T [g]: 76.41, W [g]: 306.66, Błonnik [g]: 23.35, Cukier [g]: 59.56, Sód [mg]: 144.45, Kwasy tł. nas. [g]: 26.84	E [kcal]: 2137.15, B [g]: 78.28, T [g]: 70.09, W [g]: 305.04, Błonnik [g]: 18.61, Cukier [g]: 59.44, Sód [mg]: 140.85, Kwasy tł. nas. [g]: 26.2	E [kcal]: 1970.95, B [g]: 96.85, T [g]: 44.94, W [g]: 301.56, Błonnik [g]: 18.61, Cukier [g]: 55.64, Sód [mg]: 140.85, Kwasy tł. nas. [g]: 9.47	E: [kcal]: 2285.8, B [g]: 86.19, T [g]: 82.12, W [g]: 313.1, Błonnik [g]: 25.05, Cukier [g]: 51.69, Sód [mg]: 226.4, Kwasy tł. nas. [g]: 30.26	E [kcal]: 1745.24, B [g]: 62.62, T [g]: 61.13, W [g]: 245.33, Błonnik [g]: 18.68, Cukier [g]: 47.65, Sód [mg]: 115.56, Kwasy tł. nas. [g]: 21.47	E [kcal]: 1709.72, B [g]: 62.62, T [g]: 56.07, W [g]: 244.03, Błonnik [g]: 14.89, Cukier [g]: 47.55, Sód [mg]: 112.68, Kwasy tł. nas. [g]: 20.96

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa(P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) ogórek świeży w sosie ziołowym z sałatą - 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym z sałatą -70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym z sałatą -70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) ogórek świeży w sosie ziołowym z sałatą -70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: Skyr owocowy 0% tłuszczu (MLE) – 140g	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) połędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) ogórek świeży – 48g sałata -8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym – 48g sałata -8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z buraka - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczro drobiowe z warzywami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 160g (GLU) sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa krem z buraka - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczro drobiowe z warzywami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 160g (GLU) szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa krem z buraka - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczro drobiowe z warzywami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 160g (GLU) szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa krem z buraka - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczro drobiowe z warzywami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż brązowy – 160g (GLU) sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa krem z buraka – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczro drobiowe z warzywami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 128g (GLU) sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowym (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: koktajl owocowy na maślanie – 160ml (MLE)	zupa krem z buraka – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) leczro drobiowe z warzywami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 128g (GLU) szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: koktajl owocowy na maślanie – 160ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidorki koktajlowe– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidorki koktajlowe– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) twaróg chudy – 40g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, 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) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, 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) szynka z indyka – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidorki koktajlowe – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 30g (MLE) szynka z indyka – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidorki koktajlowe – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Wafle ryżowe – 20g	Wafle ryżowe – 20g	Wafle ryżowe – 20g	chleb graham - 30g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor-20g	Wafle ryżowe – 18g	Wafle ryżowe – 18g
Podsumowanie: E [kcal]: 1801.4, B [g]: 74.21, T [g]: 67.22, W [g]: 240.32, Błonnik [g]: 25.7, Cukier [g]: 61.86, Sód [mg]: 242.05, Kwasy tł. nas. [g]: 23.95	Podsumowanie: E [kcal]: 1821.8, B [g]: 73.93, T [g]: 66.22, W [g]: 244.12, Błonnik [g]: 23.18, Cukier [g]: 63.22, Sód [mg]: 282.25, Kwasy tł. nas. [g]: 23.76	Podsumowanie: E [kcal]: 1726.05, B [g]: 85.9, T [g]: 43.54, W [g]: 259.34, Błonnik [g]: 23.5, Cukier [g]: 67.4, Sód [mg]: 283.05, Kwasy tł. nas. [g]: 8.55	Podsumowanie: E [kcal]: 1911.45, B [g]: 92.62, T [g]: 71.79, W [g]: 240.56, Błonnik [g]: 27, Cukier [g]: 62.73, Sód [mg]: 244, Kwasy tł. nas. [g]: 26.81	Podsumowanie: E [kcal]: 1441.12, B [g]: 59.37, T [g]: 53.78, W [g]: 192.26, Błonnik [g]: 20.56, Cukier [g]: 49.49, Sód [mg]: 193.64, Kwasy tł. nas. [g]: 19.16	Podsumowanie: E [kcal]: 1457.44, B [g]: 59.14, T [g]: 52.98, W [g]: 195.30, Błonnik [g]: 18.54, Cukier [g]: 50.58, Sód [mg]: 225.80, Kwasy tł. nas. [g]: 19.01

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: pomarańcze – 150g	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka jarzynowa – 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) steki drobiowe z warzywami gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 380g surówka z czerwonej kapusty z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 100g (GLU,MLE)	zupa warzywna - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) steki drobiowe z warzywami gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z ziołami (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 100g (GLU,MLE)	zupa warzywna - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) steki drobiowe z warzywami gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z ziołami (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 100g (GLU,MLE)	zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) steki drobiowe z warzywami gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 380g surówka z czerwonej kapusty z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)	zupa ogórkowa z kaszą jaglaną – 280 ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) steki drobiowe z warzywami gotowane – 80g (JAJ) sos koperkowy – 64 g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 304 g surówka z czerwonej kapusty z marchewką i jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 80g (GLU,MLE)	zupa warzywna – 280 ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) steki drobiowe z warzywami gotowane – 80g (JAJ) sos koperkowy – 64 g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody – 304 g surówka z kapusty pekińskiej z ziołami (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 80g (GLU,MLE)
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 konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa (twaróg chudy) z natką pietruszki – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni – 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z rzodkiewką – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 32g (MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 32g (MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	Skyr naturalny 0% tłuszczu (MLE) – 140g	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata-10g	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
E [kcal]: 1914.77, B [g]: 73.11, T [g]: 68.97, W [g]: 267.26, Błonnik [g]: 29.77, Cukier [g]: 60.74, Sód [mg]: 810.83, Kwasy tł. nas. [g]: 23.72	E [kcal]: 1878.37, B [g]: 72.02, T [g]: 67.89, W [g]: 256.49, Błonnik [g]: 23.91, Cukier [g]: 51.6, Sód [mg]: 773.03, Kwasy tł. nas. [g]: 23.57	E [kcal]: 1707.09, B [g]: 97.27, T [g]: 40.39, W [g]: 250.27, Błonnik [g]: 23.91, Cukier [g]: 47.33, Sód [mg]: 779.17, Kwasy tł. nas. [g]: 5.85	E: [kcal]: 1936.52, B [g]: 70.77, T [g]: 70.48, W [g]: 274.25, Błonnik [g]: 34.32, Cukier [g]: 51.72, Sód [mg]: 817.28, Kwasy tł. nas. [g]: 24.47	E [kcal]: 1531.82, B [g]: 58.49, T [g]: 55.18, W [g]: 213.81, Błonnik [g]: 23.82, Cukier [g]: 48.59, Sód [mg]: 648.66, Kwasy tł. nas. [g]: 18.98	E [kcal]: 1502.70, B [g]: 57.62, T [g]: 54.31, W [g]: 205.19, Błonnik [g]: 19.13, Cukier [g]: 41.28, Sód [mg]: 618.42, Kwasy tł. nas. [g]: 18.86

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (IAJ) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiewka w sosie ziołowym z mixem sałat – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (IAJ) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor w sosie ziołowym z mix sałat – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj na parze – 100g (IAJ) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor w sosie ziołowym z mix sałat – 70g 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) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiewka w sosie ziołowym z mixem sałat – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200g(MLE)	chleb pszenno-żytni – 64 g (GLU) chleb graham – 28 g (GLU) masło - 12g (MLE) jajko gotowane – 40g (IAJ) szynka z indyka – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiewka – 48g mix sałat – 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200 ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 96g (GLU) masło - 12g (MLE) jajko gotowane – 40g (IAJ) szynka z indyka – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 48g (SEL) mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200 ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa z soczewicą i ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, IAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 25g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziołowy – 20g (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, IAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 25g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziołowy – 20g (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, IAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 25g (MLE) marchew gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziołowy – 20g (MLE)	zupa z soczewicą i ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, IAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 25g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziołowy – 20g (MLE)	zupa z soczewicą i ziemniakami - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pierogi leniwe – 280g (MLE, GLU, IAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 20g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 200 g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczerek</u> : pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 80g (SEL) sos jogurtowo-ziołowy – 16 g (MLE)	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pierogi leniwe – 280 g (MLE, GLU, IAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 20 g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczerek</u> : pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 80g (SEL) sos jogurtowo-ziołowy – 16 g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 40g (RYB) twaróg półtłusty – 40g (MLE) kukinia gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 40g (RYB) twaróg półtłusty – 40g (MLE) kukinia gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 40g (RYB) twaróg chudy – 40g (MLE) kukinia gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 40g (RYB) twaróg półtłusty – 40g (MLE) kukinia gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni – 64 g (GLU) chleb graham – 28 g (GLU) masło – 12 g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 32 g (RYB) twaróg półtłusty – 32 g (MLE) sałata – 8 g kukinia gotowana na parze – 48g herbata czarna b/c – 200 ml	chleb pszenny – 96 g (GLU) masło – 12 g (MLE) pasta rybna pomidorowa – 32 g (RYB) twaróg półtłusty – 32g (MLE) sałata – 8g kukinia gotowana na parze – 48g herbata czarna b/c – 200 ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir - 200ml (MLE)	kefir - 200ml (MLE)	Jogurt owocowy 0% tłuszczu 150g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor-20g	kefir - 160ml (MLE)	kefir - 160ml (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 1784, B [g]: 58.27, T [g]: 68.14, W [g]: 252.96, Błonnik [g]: 33.2, Cukier [g]: 54.78, Sód [mg]: 522.58, Kwasy tł. nas. [g]: 25.49	Podsumowanie: E [kcal]: 1785.59, B [g]: 56.37, T [g]: 66.2, W [g]: 255.34, Błonnik [g]: 28.46, Cukier [g]: 54.98, Sód [mg]: 520.77, Kwasy tł. nas. [g]: 24.91	Podsumowanie: E [kcal]: 1755.09, B [g]: 103.1, T [g]: 39.74, W [g]: 260.2, Błonnik [g]: 28.46, Cukier [g]: 60.67, Sód [mg]: 474.27, Kwasy tł. nas. [g]: 6.14	Podsumowanie: E: [kcal]: 1870.25, B [g]: 62.18, T [g]: 72.35, W [g]: 262, Błonnik [g]: 34.9, Cukier [g]: 50.71, Sód [mg]: 528.53, Kwasy tł. nas. [g]: 28.13	Podsumowanie: E [kcal]: 1427.20, B [g]: 46.62, T [g]: 54.51, W [g]: 202.37, Błonnik [g]: 26.56, Cukier [g]: 43.82, Sód [mg]: 418.06, Kwasy tł. nas. [g]: 20.39	Podsumowanie: E [kcal]: 1428.47, B [g]: 45.10, T [g]: 52.96, W [g]: 204.27, Błonnik [g]: 22.77, Cukier [g]: 43.98, Sód [mg]: 416.62, Kwasy tł. nas. [g]: 19.93

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) pasztet pieczony drobiowo wieprzowy z warzywami – 40g (JAJ, SEL) twaróg półtłusty – 40g (MLE) ogórek konserwowy w sosie z sałatą –70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa z warzywami – 40g (MLE, SEL) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor z natką pietruszki i sałatą w sosie –70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta drobiowa z warzywami – 40g (MLE, SEL) twaróg chudy – 40g (MLE) pomidor z natką pietruszki i sałatą w sosie –70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasztet pieczony drobiowo wieprzowy z warzywami – 40g (JAJ, SEL) twaróg półtłusty – 40g (MLE) ogórek konserwowy w sosie z sałatą –70g II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasztet pieczony drobiowo wieprzowy z warzywami – 32g (JAJ, SEL) twaróg półtłusty – 32g (MLE) ogórek kiszony – 50g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta drobiowa z warzywami – 32g (MLE, SEL) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pomidor z natką pietruszki i sałatą w sosie –56g 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,SO ₂) pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU) sos bazyliowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g kapusta kiszona gotowana (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa marchewkowa z kaszą manną - 350ml(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU) sos bazyliowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g marchew kostka gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa marchewkowa z kaszą manną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU) sos bazyliowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g marchew kostka gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa fasolowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU) sos bazyliowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g kapusta kiszona gotowana (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa fasolowa z ziemniakami - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 120g (JAJ, GLU) sos bazyliowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 304g kapusta kiszona gotowana (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 160g (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy – 120g (JAJ, GLU) sos bazyliowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 304g marchew kostka gotowana – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: 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 – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 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) pomidor – 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) pomidor – 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) papryka – 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 z piersią indyczą – 18g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) szynka z piersią indyczą – 18g (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
biszkopty– 20g (GLU, JAJ)	biszkopty– 20g (GLU, JAJ)	biszkopty– 20g (GLU, JAJ)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka – 20g (GLU,SOJ, MLE) 20g, pomidor-20g	biszkopty– 16g (GLU, JAJ)	biszkopty– 16g (GLU, JAJ)
Podsumowanie: E [kcal]: 1767.96, B [g]: 75.14, T [g]: 60.05, W [g]: 254.67, Błonnik [g]: 31.22, Cukier [g]: 36.84, Sód [mg]: 208.01, Kwasy tł. nas. [g]: 20.92	Podsumowanie: E [kcal]: 1779.36, B [g]: 75.2, T [g]: 58.97, W [g]: 256.23, Błonnik [g]: 27.5, Cukier [g]: 36.84, Sód [mg]: 215.81, Kwasy tł. nas. [g]: 20.74	Podsumowanie: E [kcal]: 1822.2, B [g]: 117.57, T [g]: 40.7, W [g]: 265.48, Błonnik [g]: 27.5, Cukier [g]: 46.04, Sód [mg]: 219.51, Kwasy tł. nas. [g]: 5.68	Podsumowanie: E: [kcal]: 1862.21, B [g]: 81.61, T [g]: 67.58, W [g]: 256.07, Błonnik [g]: 32.5, Cukier [g]: 31.01, Sód [mg]: 209.96, Kwasy tł. nas. [g]: 25.66	Podsumowanie: E [kcal]: 1414.37, B [g]: 60.11, T [g]: 48.04, W [g]: 203.74, Błonnik [g]: 24.98, Cukier [g]: 29.47, Sód [mg]: 166.41, Kwasy tł. nas. [g]: 16.74	Podsumowanie: E [kcal]: 1423.49, B [g]: 60.16, T [g]: 47.18, W [g]: 204.98, Błonnik [g]: 22.00, Cukier [g]: 29.47, Sód [mg]: 172.65, Kwasy tł. nas. [g]: 16.59

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]

Kwasy tł. Nas. – nasycone kwasy tłuszczowe – [g]

Sód – [mg]