

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) sałata z marchewką (z sosem na bazie oleju) – 70g 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) sałata z marchewką (z sosem na bazie oleju) – 70g 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) sałata z marchewką (z sosem na bazie oleju) – 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) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) sałata z marchewką (z sosem na bazie oleju) – 70g 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) sałata z marchewką (z sosem na bazie oleju) – 56g 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) sałata z marchewką (z sosem na bazie oleju) – 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 krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) fasolka po bretońsku – 250g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) pulpet drobiowy – 150g (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 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 – 60g rukola – 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 – 60g rukola – 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 chudy (MLE) – 40g pomidor – 60g rukola – 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 – 60g rukola – 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 – 48g rukola – 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 – 48g rukola – 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: 2211.7 kcal B: 84.79 g, T: 87.43 g, W: 294.66 g, Błonnik [g]: 39.1, Cukier [g]: 51.42, Sód [mg]: 238.81, Kwasy tł. nas. [g]: 30.29,	Podsumowanie: E: 2288.35 kcal B: 145.27 g, T: 71.88 g, W: 299.23 g, Błonnik [g]: 72.35, Cukier [g]: 54.47, Sód [mg]: 988.91, Kwasy tł. nas. [g]: 25.06,	Podsumowanie: E: 2247.75 kcal B: 195.09 g, T: 40.99 g, W: 308.69 g, Błonnik [g]: 72.35, Cukier [g]: 63.41, Sód [mg]: 1021.36, Kwasy tł. nas. [g]: 6.18,	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

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) mix sałat z papryką (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) mix sałat z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa (chuda) z natką pietruszki – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) mix sałat z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 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 z natką pietruszki – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) mix sałat z papryką (z sosem na bazie oleju) – 70g 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) pasta twarogowa z natką pietruszki – 32g (MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) mix sałat z papryką (z sosem na bazie oleju) – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 32g (MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) mix sałat z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 56g 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 jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO2,ŁUB) cukinia gotowana na parze – 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 jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO2,ŁUB) 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 jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO2,ŁUB) 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 jęczmienna – 160g(GLU,ORZ,SO2,ŁUB) cukinia gotowana na parze – 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 jęczmienna – 128g (GLU,ORZ,SO2,ŁUB) cukinia gotowana na parze – 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 jęczmienna – 128g (GLU,ORZ,SO2,ŁUB) cukinia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczerek: banan – 96g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor– 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 – 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 – 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 – 48g roszponka – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 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), polędwica sopocka -20g (GLU,SOJ,GOR) pomidor-20g	kefir -160g (MLE)	kefir -160g (MLE)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
E: 2064.35 kcal B: 79.31 g, T: 76.69 g, W: 261.38 g, Błonnik [g]: 45.43, Cukier [g]: 48.64, Sód [mg]: 157.75, Kwasy tł. nas. [g]: 25.53,	E: 1954.65 kcal B: 71.69 g, T: 68.83 g, W: 255.82 g, Błonnik [g]: 41.71, Cukier [g]: 55.69, Sód [mg]: 220.65, Kwasy tł. nas. [g]: 24.33,	E: 1812.15 kcal B: 93.09 g, T: 42.87 g, W: 257.32 g, Błonnik [g]: 41.71, Cukier [g]: 56.93, Sód [mg]: 140.65, Kwasy tł. nas. [g]: 6.95,	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,	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	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

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) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika w sosie ziołowym– 100g (MLE, GLU,SOJ,SEZ,ORZ) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z pomidorem, twarogiem, mixem sałat w sosie ziołowym– 100g (MLE) 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) sałatka z pomidorem, twarogiem (chudym), mixem sałat w sosie ziołowym– 100g (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 – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika w sosie ziołowym– 100g (MLE, GLU,SOJ,SEZ,ORZ) 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) szynka z indyka – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z pomidorem, twarogiem, mixem sałat w sosie ziołowym– 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka indyka – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka z pomidorem, twarogiem, mixem sałat w sosie ziołowym– 80g (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 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> jabłko – 180g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂)) 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,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) 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,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż brązowy gotowany –160g marchewka z groszkiem gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa rosół z makaronem - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 160g sos potrawkowy – 128g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały gotowany –128g marchewka z groszkiem gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 144g	zupa rosół z makaronem - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 160g sos potrawkowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂)) 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 chudy – 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: E: 2596.23 kcal B: 103.77 g, T: 98.55 g, W: 339.28 g, Błonnik [g]: 30.2, Cukier [g]: 64.34, Sód [mg]: 647.8, Kwasy tł. nas. [g]: 37.6,	Podsumowanie: E: 2243.73 kcal B: 83.57 g, T: 69.89 g, W: 332.77 g, Błonnik [g]: 26.18, Cukier [g]: 66.4, Sód [mg]: 376, Kwasy tł. nas. [g]: 28.26,	Podsumowanie: E: 2052.93 kcal B: 110.48 g, T: 43.34 g, W: 318.29 g, Błonnik [g]: 25.28, Cukier [g]: 56.14, Sód [mg]: 376, Kwasy tł. nas. [g]: 10.54,	Podsumowanie: 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,	Podsumowanie: 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	Podsumowanie: 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

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 rybna (miruna) z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) twaróg półtłusty – 40g (MLE) sałata z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 70g 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) twaróg półtłusty – 40g (MLE) sałata z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 70g 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) twaróg chudy – 40g (MLE) sałata z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 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 rybna (miruna) z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) twaróg półtłusty – 40g (MLE) sałata z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 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) pasta rybna (miruna) z warzywami – 32g (RYB, MLE, SEL) twaróg półtłusty – 32g (MLE) sałata z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 56g 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) twaróg półtłusty – 32g (MLE) sałata z pomidorem (z sosem na bazie oleju) – 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 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> arbuz – 200 g	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> banan – 120 g	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> banan – 120 g	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> arbuz – 200 g	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> arbuz – 200 g	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> banan – 120 g
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 papryka – 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: 1874.79 kcal B: 64.29 g, T: 80.12 g, W: 238.37 g, Błonnik [g]: 24.94, Cukier [g]: 83.3, Sód [mg]: 466.7, Kwasy tł. nas. [g]: 28.29,	Podsumowanie: E: 2243.73 kcal B: 83.57 g, T: 69.89 g, W: 332.77 g, Błonnik [g]: 26.18, Cukier [g]: 66.4, Sód [mg]: 376, Kwasy tł. nas. [g]: 28.26,	Podsumowanie: E: 1711.49 kcal B: 94.39 g, T: 40.52 g, W: 254.07 g, Błonnik [g]: 22.96, Cukier [g]: 65.68, Sód [mg]: 432.8, Kwasy tł. nas. [g]: 6.38,	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

15.08.2026, 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) sałata z pomidorkami koktajlowym (z sosem na bazie oleju) – 70g 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) sałata z pomidorkami koktajlowym (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) twaróg chudy – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z pomidorkami koktajlowym (z sosem na bazie oleju) – 70g 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) sałata z pomidorkami koktajlowym (z sosem na bazie oleju) – 70g 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) sałata z pomidorkami koktajlowym (z sosem na bazie oleju) – 56g 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) sałata z pomidorkami koktajlowym (z sosem na bazie oleju) – 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 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) bukiet warzyw gotowany na parze - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kiwi - 80g	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>Podwieczorek:</u> banan - 120g	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>Podwieczorek:</u> banan - 120g	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) bukiet warzyw gotowany na parze - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kiwi - 80g	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) kasza jęczmienna gotowana – 128g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) bukiet warzyw gotowany na parze - 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> kiwi - 65g	zupa marchewkowa z ziemniakami - 280g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz drobiowy – 80g sos własny – 64g SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) dynia gotowana na parze - 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> banan - 96g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiew biała – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiew biała – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiew biała – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	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: 1865.35 kcal B: 76.51 g, T: 59.52 g, W: 251.63 g, Błonnik [g]: 52.24, Cukier [g]: 48.11, Sód [mg]: 252.75, Kwasy tł. nas. [g]: 22.95,	Podsumowanie: E: 2032.25 kcal B: 78.49 g, T: 61.46 g, W: 289.07 g, Błonnik [g]: 48.46, Cukier [g]: 65.64, Sód [mg]: 174.55, Kwasy tł. nas. [g]: 23.56,	Podsumowanie: E: 1889.95 kcal B: 102.96 g, T: 35.95 g, W: 286.47 g, Błonnik [g]: 48.46, Cukier [g]: 62.58, Sód [mg]: 174.55, Kwasy tł. nas. [g]: 6.55,	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

16.08.2026, 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 – 60g 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 – 60g 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 (chuda) 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: 2248.85 kcal B: 84.95 g, T: 84.12 g, W: 302.46 g, Błonnik [g]: 24.23, Cukier [g]: 39.99, Sód [mg]: 196.05, Kwasy tł. nas. [g]: 29.36,	Podsumowanie: E: 2148.95 kcal B: 83.12 g, T: 73.16 g, W: 299.32 g, Błonnik [g]: 18.79, Cukier [g]: 40.24, Sód [mg]: 185.65, Kwasy tł. nas. [g]: 25.05,	Podsumowanie: E: 2020.05 kcal B: 106.41 g, T: 46.67 g, W: 303.43 g, Błonnik [g]: 18.79, Cukier [g]: 43.88, Sód [mg]: 188.6, Kwasy tł. nas. [g]: 7.49,	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

17.08.2026, 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) twaróg półtłusty– 40g (MLE) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z rzodkiewką (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty– 40g (MLE) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z marchewką (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) twaróg chudy– 40g (MLE) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z marchewką (z sosem na bazie oleju) – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty– 40g (MLE) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z rzodkiewką (z sosem na bazie oleju) – 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) twaróg półtłusty– 32g (MLE) szynka z indyka – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z rzodkiewką (z sosem na bazie oleju) – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło – 12g (MLE) twaróg półtłusty– 32g (MLE) szynka z indyka – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata z marchewką (z sosem na bazie oleju) – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa wielowarzywna z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso z piersi kurczaka – 100g sos szpinakowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki – 160g (JAJ, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> koktajl owocowy na maślanec – 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 (JAJ, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> koktajl owocowy na maślanec – 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 (JAJ, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> koktajl owocowy na maślanec – 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 pełnoziar.– 160g (JAJ, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> koktajl owocowy na maślanec – 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 (JAJ, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> koktajl owocowy na maślanec – 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 (JAJ, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> koktajl owocowy na maślanec – 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 brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 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 brzoskwinowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 2220.15 kcal B: 85.1 g, T: 74.66 g, W: 312.04 g, Błonnik [g]: 21.76, Cukier [g]: 89.12, Sód [mg]: 202.35, Kwasy tł. nas. [g]: 26.32,	Podsumowanie: E: 2251.55 kcal B: 85.38 g, T: 73.72 g, W: 317.7 g, Błonnik [g]: 18.76, Cukier [g]: 91.98, Sód [mg]: 247.35, Kwasy tł. nas. [g]: 26.15,	Podsumowanie: E: 2046.05 kcal B: 104.78 g, T: 46.76 g, W: 307.6 g, Błonnik [g]: 18.76, Cukier [g]: 83.42, Sód [mg]: 247.35, Kwasy tł. nas. [g]: 8.47,	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 sałata z burakiem gotowanym na parze (w sosie ziołowym) – 70g 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 sałata z burakiem gotowanym na parze (w sosie ziołowym) – 70g 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 sałata z burakiem gotowanym na parze (w sosie ziołowym) – 70g 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 sałata z burakiem gotowanym na parze (w sosie ziołowym) – 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) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta marchewkowa – 24g sałata z burakiem gotowanym na parze (w sosie ziołowym) – 56g 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 sałata z burakiem gotowanym na parze (w sosie ziołowym) – 56g 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 z soczewicą i ryżem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) łopatka gotowana – 100g kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO2,ŁUB) sos pieczarkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO 2) surówka z kiszonej kapusty (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) łopatka gotowana – 100g kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO2,ŁUB) sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO 2) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa pomidorowa z ryżem - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) łopatka gotowana – 100g kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO2,ŁUB) sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ ,SO2) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa z soczewicą i ryżem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) łopatka gotowana – 100g kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO2,ŁUB) sos pieczarkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) surówka z kiszonej kapusty (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</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) łopatka gotowana – 80g kasza jęczmienna gotowana – 128g (GLU,ORZ,SO2,ŁUB) sos pieczarkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O2) surówka z kiszonej kapusty (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 160g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa pomidorowa z ryżem - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) łopatka gotowana – 80g kasza jęczmienna gotowana – 128g (GLU,ORZ,SO2,ŁUB) sos własny – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O2) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 160g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło – 15g (MLE) 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 – 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– 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) pomidor – 48g 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 – 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: 2061.47 kcal B: 75.28 g, T: 73.7 g, W: 281.24 g, Błonnik [g]: 53.91, Cukier [g]: 30.75, Sód [mg]: 197.83, Kwasy tł. nas. [g]: 24.85,	Podsumowanie: E: 1911.47 kcal B: 81.67 g, T: 75.58 g, W: 238.19 g, Błonnik [g]: 19.01, Cukier [g]: 31.25, Sód [mg]: 229.38, Kwasy tł. nas. [g]: 26.05,	Podsumowanie: E: 1776.97 kcal B: 107.44 g, T: 51.93 g, W: 232.19 g, Błonnik [g]: 18.61, Cukier [g]: 39.81, Sód [mg]: 229.38, Kwasy tł. nas. [g]: 10.48,	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

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) mix sałat z pomidorkami koktajlowymi (w sosie ziołowym) – 70g 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) mix sałat z pomidorkami koktajlowymi (w sosie ziołowym) – 70g 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) mix sałat z pomidorkami koktajlowymi (w sosie ziołowym) – 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) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (IAJ, MLE) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) mix sałat z pomidorkami koktajlowymi (w sosie ziołowym) – 70g 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) mix sałat z pomidorkami koktajlowymi (w sosie ziołowym) – 56g 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) mix sałat z pomidorkami koktajlowymi (w sosie ziołowym) – 56g 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) marchew gotowana na parze – 250g (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) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty - 40g (MLE) burak gotowany na parze– 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 - 40g (MLE) burak gotowany na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg chudy - 40g (MLE) burak gotowany na parze– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty - 40g (MLE) burak gotowany na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty - 32g (MLE) burak gotowany na parze – 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 - 32g (MLE) 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)	jogurt skyr 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)) sałata-10g	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 2283.46 kcal B: 87.14 g, T: 81.48 g, W: 317.94 g, Błonnik [g]: 31.5, Cukier [g]: 63.78, Sód [mg]: 371.04, Kwasy tł. nas. [g]: 24.85,	Podsumowanie: E: 2308.66 kcal B: 85.79 g, T: 81.83 g, W: 321.1 g, Błonnik [g]: 27.46, Cukier [g]: 73.41, Sód [mg]: 366.44, Kwasy tł. nas. [g]: 25.29,	Podsumowanie: E: 2094.76 kcal B: 104.78 g, T: 54.34 g, W: 310.51 g, Błonnik [g]: 27.46, Cukier [g]: 64.35, Sód [mg]: 369.39, Kwasy tł. nas. [g]: 7.43,	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

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,SO ₂) roszponka z rzodkiewką (w sosie ziołowym) -70g 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,SO ₂) roszponka z pomidorem (w sosie ziołowym) -70g 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,SO ₂) roszponka z pomidorem (w sosie ziołowym) -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) szynka indyka – 40g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa z brokułem – 40g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) roszponka z rzodkiewką (w sosie ziołowym) -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) szynka indyka – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa z brokułem – 32g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) roszponka z rzodkiewką (w sosie ziołowym) - 56g 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,SO ₂) roszponka z pomidorem (w sosie ziołowym) -56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa krupnik jęczmienny - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : nektarynka – 120g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : banan – 120g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : banan – 120g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pierogi leniwe – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : nektarynka – 120g	zupa krupnik jęczmienny - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pierogi leniwe – 128g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 16ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek</u> : nektarynka – 96g	zupa krupnik jęczmienny - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pierogi leniwe – 128g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 16ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek</u> : banan – 96g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło – 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 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) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) twaróg chudy – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, 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) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt 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: 1540.76 kcal B: 45.87 g, T: 68.65 g, W: 198.14 g, Błonnik [g]: 26.55, Cukier [g]: 50.93, Sód [mg]: 204.19, Kwasy tł. nas. [g]: 23.48,	Podsumowanie: E: 2058.04 kcal B: 45.75 g, T: 117.42 g, W: 214.02 g, Błonnik [g]: 22.58, Cukier [g]: 65.04, Sód [mg]: 206.66, Kwasy tł. nas. [g]: 27.06	Podsumowanie: E: 2003.34 kcal B: 83.52 g, T: 91.57 g, W: 220.68 g, Błonnik [g]: 22.58, Cukier [g]: 71.24, Sód [mg]: 206.66, Kwasy tł. nas. [g]: 9.73,	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

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]