

21.08.2026, PIĄTEK

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROŚŁYCH				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) dżem brzoskwinowy – 25g ogórek świeży z sałatą (w sosie ziołowym) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) dżem brzoskwinowy – 30g marchew z sałatą (w sosie ziołowym) – 70 g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) jajecznica z samych białek gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) dżem brzoskwinowy – 30g marchew z sałatą (w sosie ziołowym) – 70 g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) ser żółty – 20g (MLE) ogórek świeży z sałatą (w sosie ziołowym) – 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) jajecznica gotowana na parze – 80g (JAJ, MLE) dżem brzoskwinowy – 24g ogórek świeży z sałatą (w sosie ziołowym) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 80g (JAJ, MLE) dżem brzoskwinowy – 24g marchew z sałatą (w sosie ziołowym) – 70 g 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 kalafiorowa z kaszą manną- 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) śledź pod pierzynką (śledź, jogurt grecki, ogórek kiszony, cebula, jabłko) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: koktajl owocowy na maślance – 200ml (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: koktajl owocowy na maślance – 200ml (MLE)	zupa grysikowa - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: koktajl owocowy na maślance – 200ml (MLE)	zupa kalafiorowa z kaszą manną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) śledź pod pierzynką (śledź, jogurt grecki, ogórek kiszony, cebula, jabłko) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: koktajl owocowy na maślance – 200ml (MLE)	zupa kalafiorowa z kaszą manną - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryba (miruna) gotowana na parze – 80g (RYB) sos cytrynowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g dynia gotowana – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczerek: koktajl owocowy na maślance – 160ml (MLE)	zupa grysikowa - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryba (miruna) gotowana na parze – 80g (RYB) sos cytrynowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g dynia gotowana – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczerek: koktajl owocowy na maślance – 160ml (MLE))
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 40g (RYB, JAJ, GOR, SEL) twaróg półtłusty – 40g (MLE) rzodkiewka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidorki koktajlowe– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE) twaróg chudy – 40g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 40g (RYB, JAJ, GOR, SEL) twaróg półtłusty – 40g (MLE) rzodkiewka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 32g (RYB, JAJ, GOR, SEL) twaróg półtłusty – 32g (MLE) rzodkiewka – 48g sałata –8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 32g (RYB, MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pomidorki koktajlowe– 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt z owsianką – 140g (MLE, GLU)	jogurt z owsianką – 140g (MLE, GLU)	Skyr owocowy 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g	jogurt z owsianką – 110g (MLE, GLU)	jogurt z owsianką – 110g (MLE, GLU)
Podsumowanie: E [kcal]: 2492.4, B [g]: 87.4, T [g]: 116.17, W [g]: 294.84, Błonnik [g]: 31.03, Cukier [g]: 104.89, Sód [mg]: 349.84, Kwasy tł. nas. [g]: 41.06	Podsumowanie: E [kcal]: 2198.39, B [g]: 83.6, T [g]: 80.91, W [g]: 297.45, Błonnik [g]: 28.19, Cukier [g]: 95.41, Sód [mg]: 414.2, Kwasy tł. nas. [g]: 33.29	Podsumowanie: E [kcal]: 1759.69, B [g]: 93.84, T [g]: 34.45, W [g]: 282.61, Błonnik [g]: 27.29, Cukier [g]: 84.83, Sód [mg]: 473.2, Kwasy tł. nas. [g]: 5.77	Podsumowanie: E [kcal]: 2430.65, B [g]: 86.05, T [g]: 115.9, W [g]: 283.15, Błonnik [g]: 32.05, Cukier [g]: 82.22, Sód [mg]: 351.84, Kwasy tł. nas. [g]: 40.47	Podsumowanie: E: 1781,16 B: 66,84, T: 67,42, W: 240,88, Błonnik [g]: 24,23, Cukier [g]: 73,53 Sód [mg]: 278,72 Kwasy tł. nas. [g]: 26,98	Podsumowanie: E: 1578,99 B: 58,00, T: 45,82, W: 245,26, Błonnik [g]: 22,64, Cukier [g]: 75,67, Sód [mg]: 278,36, Kwasy tł. nas. [g]: 18,57

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 z sałatą i jogurtem greckim – 80g (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 z sałatą i jogurtem greckim – 80g (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 z sałatą i jogurtem greckim 0% – 80g (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 z sałatą i jogurtem greckim – 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 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 – 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) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały – 160g (GLU) cukinia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> śliwka – 200g	zupa ziemniaczana- 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały – 160g (GLU) cukinia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko pieczone – 180g	zupa ziemniaczana- 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż brązowy – 160g (GLU) cukinia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko pieczone – 180g	zupa grochowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 160g (GLU) cukinia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> śliwka – 200g	zupa grochowa z ziemniakami - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 80g sos chrzanowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 128g (GLU) cukinia w ziołach gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> śliwka – 160g	zupa ziemniaczana- 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 80g sos chrzanowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 128g (GLU) cukinia w ziołach gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko pieczone – 144g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) marchew mini gotowana na parze – 60g Sałata – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) marchew mini gotowana na parze– 60g Sałata – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) marchew mini gotowana na parze – 60g Sałata – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) marchew mini gotowana na parze – 60g Sałata – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) połędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) marchew mini gotowana na parze – 48g Sałata – 8 g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) marchew mini gotowana na parze – 48g Sałata – 8 g 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 0% tłuszczu naturalny (MLE) – 140g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 2111.25, B [g]: 69.41, T [g]: 63.58, W [g]: 329.81, Błonnik [g]: 24.79, Cukier [g]: 78.08, Sód [mg]: 129.15, Kwasy tł. nas. [g]: 22.62	Podsumowanie: E [kcal]: 2097.25, B [g]: 73.76, T [g]: 65.8, W [g]: 313.59, Błonnik [g]: 22.09, Cukier [g]: 54.97, Sód [mg]: 185.05, Kwasy tł. nas. [g]: 24.37	Podsumowanie: E [kcal]: 1920.45, B [g]: 91.66, T [g]: 39.76, W [g]: 310.16, Błonnik [g]: 22.09, Cukier [g]: 51.08, Sód [mg]: 181.55, Kwasy tł. nas. [g]: 7.11	Podsumowanie: E: [kcal]: 2201.65, B [g]: 81.55, T [g]: 72.94, W [g]: 320.81, Błonnik [g]: 26.71, Cukier [g]: 52.22, Sód [mg]: 207.15, Kwasy tł. nas. [g]: 28.15	Podsumowanie: E: 1745,24 B: 68,92, T: 59,51, W: 245,01, Błonnik [g]: 18,86, Cukier [g]: 42,64, Sód [mg]: 157,72, Kwasy tł. nas. [g]: 22,66	Podsumowanie: E: 1787,80 B: 67,82, T: 58,94, W: 255,49, Błonnik [g]: 18,44 Cukier [g]: 44,36, Sód [mg]: 202,12 Kwasy tł. nas. [g]: 22,51

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa(P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka z sałatą (w sosie ziołowym) – 70 g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) Pomidorki koktajlowe z sałatą (w sosie ziołowym) – 70 g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa (twaróg chudy) z natką pietruszki– 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) Pomidorki koktajlowe z sałatą (w sosie ziołowym) – 70 g 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 ze szczypiorkiem – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka z sałatą (w sosie ziołowym) – 70 g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 32g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka z sałatą (w sosie ziołowym) – 56 g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 32g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) Pomidorki koktajlowe z sałatą (w sosie ziołowym) – 56 g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa marchewkowa z ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) - SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jagłana gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) szpinak gotowany na parze - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g	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,SO₂) kasza jagłana gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) szpinak gotowany 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,SO₂) kasza jagłana gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) szpinak gotowany 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,SO₂) kasza jagłana gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) brokuł gotowany na parze - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g	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,SO₂) kasza jęczmienna gotowana – 128g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) brokuł gotowany na parze - 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 104g	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,SO₂) kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) szpinak gotowany 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) włoszczyzna gotowana – 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) włoszczyzna gotowana – 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) włoszczyzna gotowana – 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 – 140g (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 [kcal]: 2027.95, B [g]: 81.69, T [g]: 67.46, W [g]: 286.27, Błonnik [g]: 25.98, Cukier [g]: 46.05, Sód [mg]: 178.35, Kwasy tł. nas. [g]: 23.93	Podsumowanie: E [kcal]: 2063.05, B [g]: 80.89, T [g]: 65.57, W [g]: 296.2, Błonnik [g]: 28.26, Cukier [g]: 48.97, Sód [mg]: 212.45, Kwasy tł. nas. [g]: 23.75	Podsumowanie: E [kcal]: 1938.75, B [g]: 104.26, T [g]: 39.56, W [g]: 300.3, Błonnik [g]: 28.26, Cukier [g]: 52.61, Sód [mg]: 212.45, Kwasy tł. nas. [g]: 6.34	Podsumowanie: E: [kcal]: 2161.35, B [g]: 87.33, T [g]: 73.02, W [g]: 302.87, Błonnik [g]: 27.9, Cukier [g]: 46.99, Sód [mg]: 180.35, Kwasy tł. nas. [g]: 27.08	Podsumowanie: E: 1391,88 B: 64,10, T: 32,06 W: 208,14, Błonnik [g]: 37,18, Cukier [g]: 36,19, Sód [mg]: 127,88, Kwasy tł. nas. [g]: 17,47,	Podsumowanie: E: 1423,32 B: 63,37, T: 30,65, W: 215,42, Błonnik [g]: 38,10, Cukier [g]: 39,81, Sód [mg]: 125,40, Kwasy tł. nas. [g]: 17,37,

24.08.2026, 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) ser żółty - 40g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z cebulą i sałatą – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z natką pietruszki i sałatą – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) twaróg chudy – 40g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z natką pietruszki i sałatą – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty - 40g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z cebulą i sałatą – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: biszkopty b/c – 20g	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) ser żółty - 32g (MLE) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z cebulą sałatą – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z natką pietruszki – sałatą – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 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 – 160g mizeria z ogórkiem świeżym – 250g (MLE) kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 150g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) sos pietruszkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 160g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 150g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) sos pietruszkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały – 160g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek chudy z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 150g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) sos pietruszkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż brązowy – 160g mizeria z ogórkiem świeżym – 250g (MLE) kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 120g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) sos pietruszkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g mizeria z ogórkiem świeżym – 200g (MLE) kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 160g (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 120g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) sos pietruszkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> twarożek z brzoskwiniami – 160g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (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) szynka z indyka – 60g (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) szynka z indyka – 60g (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) szynka z indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze - 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (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
biszkopty – 20g	biszkopty – 20g	biszkopty – 20g	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa- 20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata-10g	wafle ryżowe – 16g	wafle ryżowe – 16g
Podsumowanie: E [kcal]: 2065.08, B [g]: 90.56, T [g]: 69.07, W [g]: 280.64, Błonnik [g]: 21.11, Cukier [g]: 35.7, Sód [mg]: 208.26, Kwasy tł. nas. [g]: 33.48	Podsumowanie: E [kcal]: 1969.4, B [g]: 77.54, T [g]: 55.4, W [g]: 298.19, Błonnik [g]: 20.99, Cukier [g]: 49.49, Sód [mg]: 260.45, Kwasy tł. nas. [g]: 25.32	Podsumowanie: E [kcal]: 1951, B [g]: 116.33, T [g]: 32.21, W [g]: 306.8, Błonnik [g]: 20.99, Cukier [g]: 58.05, Sód [mg]: 263.4, Kwasy tł. nas. [g]: 9.91	Podsumowanie: E [kcal]: 2198.48, B [g]: 96.2, T [g]: 74.63, W [g]: 297.24, Błonnik [g]: 23.03, Cukier [g]: 36.64, Sód [mg]: 210.26, Kwasy tł. nas. [g]: 36.63	Podsumowanie: E: 1457,16 B: 61,06, T: 56,64 W: 184,10, Błonnik [g]: 18,35, Cukier [g]: 31,57, Sód [mg]: 139,88, Kwasy tł. nas. [g]: 27,87	Podsumowanie: E: 1477,96 B: 59,35, T: 53,89, W: 196,57, Błonnik [g]: 19,65 Cukier [g]: 39,13, Sód [mg]: 184,60 Kwasy tł. nas. [g]: 26,76,

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) sałatka ogórek zielony, rzodkiewka, ciecierzycza, ser feta, koperek – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 100g (MLE) 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) sałata z pomidorem i jogurtem greckim 0%– 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 konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka ogórek zielony, rzodkiewka, ciecierzycza, ser feta, koperek – 100g (MLE) <u>II śniadanie:</u> kefir – 200g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka ogórek zielony, rzodkiewka, ciecierzycza, ser feta, koperek – 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 2010ml (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 - 350ml(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos pieczarkowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel– 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos pieczarkowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki pełnoziarnisty – 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel – 200g(GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 280ml(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 80g sos pieczarkowy – 64g (MLE, GLU) makaron świderki – 128g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel – 160g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 80g sos szpinakowy – 64g (MLE, GLU) makaron świderki – 128g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> kisiel – 160g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana 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) marchew mini gotowana 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) marchew mini gotowana 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) marchew mini gotowana 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) marchew mini gotowana 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) marchew mini gotowana na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	Mleko 0,5%– 200 ml (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), poledwica sopocka -20g (GLU,SOJ,GOR) pomidor-20g	jogurt brzoskwiniowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 2013.75, B [g]: 80.88, T [g]: 66.23, W [g]: 283.32, Błonnik [g]: 21.6, Cukier [g]: 46.17, Sód [mg]: 195.01, Kwasy tł. nas. [g]: 25.41	Podsumowanie: E [kcal]: 1969.4, B [g]: 77.54, T [g]: 55.4, W [g]: 298.19, Błonnik [g]: 20.99, Cukier [g]: 49.49, Sód [mg]: 260.45, Kwasy tł. nas. [g]: 25.32	Podsumowanie: E [kcal]: 1810.45, B [g]: 103.41, T [g]: 35.96, W [g]: 273.39, Błonnik [g]: 17.65, Cukier [g]: 37.82, Sód [mg]: 192.21, Kwasy tł. nas. [g]: 5.9	Podsumowanie: E: 2028.95 kcal B: 84.57 g, T: 66.86 g, W: 282.91 g, Błonnik [g]: 23.42, Cukier [g]: 36.57, Sód [mg]: 275.41, Kwasy tł. nas. [g]: 25.49	Podsumowanie: E: 1560,60 B: 63,10, T: 52,18, W:217,38, Błonnik [g]: 17,28, Cukier [g]: 29,10, Sód [mg]: 220,01, Kwasy tł. nas. [g]: 20,09,	Podsumowanie: E: 1545,40 B: 62,0, T: 49,61 W: 217,39, Błonnik [g]: 14,12, Cukier [g]: 29,01 Sód [mg]: 223,41, Kwasy tł. nas. [g]: 18,68,

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) pasta rybna (miruna) z pomidorami– 40g (RYB, MLE, SEL) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany z rukolą (w sosie ziołowym) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z pomidorami – 40g (RYB, MLE, SEL) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany z rukolą (w sosie ziołowym) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta rybna (miruna) z pomidorami – 40g (RYB, MLE, SEL) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany z rukolą (w sosie ziołowym) – 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 pomidorami – 40g (RYB, MLE, SEL) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany z rukolą (w sosie ziołowym) – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt skyr naturalny 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) połędwica sopocka – 48g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL, RYB) marchew mini gotowana – 48g sałata – 16g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połędwica sopocka – 48g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL, RYB) marchew mini gotowana – 48g sałata – 16g 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 jarzynowa z ziemniakami i ciecierzycą - 350g ((GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 150g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jagłana - 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) surówka z białej kapusty z rzodkiewką, marchewką i koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 150g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jagłana - 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) cukinia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 150g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jagłana - 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) cukinia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa jarzynowa z ziemniakami i ciecierzycą - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 150g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sos koperkowy – 80g (MLE, GLU) kasza jagłana - 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) surówka z białej kapusty z rzodkiewką, marchewką i koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa z botwiny i soczewicy z ziemniakami - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 120g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sos pietruszkowy – 64g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 128g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) surówka z białej kapusty z rzodkiewką, marchewką i koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 120g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sos pietruszkowy – 64g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 128g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) cukinia w ziołach gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> pianka z galaretki na bazie jogurtu – 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) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE, GLU) twaróg półtłusty – 40g (MLE) ogórek konserwowy – 60g (GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE, GLU) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE, GLU) twaróg chudy – 40g (MLE) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE, GLU) twaróg półtłusty – 40g (MLE) ogórek konserwowy – 60g (GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 32g (SOJ, MLE, GLU) twaróg półtłusty – 32g (MLE) ogórek konserwowy – 48g (GOR) sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 32g (SOJ, MLE, GLU) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Wypasione mleczko smakowe – 200 ml (MLE)	Wypasione mleczko smakowe – 200 ml (MLE)	jogurt skyr naturalny 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)) sałata-10g	Wypasione mleczko smakowe – 160 ml (MLE)	Wypasione mleczko smakowe – 160 ml (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 2387.57, B [g]: 101.74, T [g]: 99.18, W [g]: 328.55, Błonnik [g]: 31.7, Cukier [g]: 42.51, Sód [mg]: 383.37, Kwasy tł. nas. [g]: 45.58	Podsumowanie: E [kcal]: 2302.17, B [g]: 96.37, T [g]: 97.63, W [g]: 308.94, Błonnik [g]: 21.83, Cukier [g]: 39.89, Sód [mg]: 283.87, Kwasy tł. nas. [g]: 45.27	Podsumowanie: E [kcal]: 2119.87, B [g]: 119.29, T [g]: 54.19, W [g]: 300.15, Błonnik [g]: 21.83, Cukier [g]: 43.05, Sód [mg]: 286.62, Kwasy tł. nas. [g]: 11.74,	Podsumowanie: E: [kcal]: 2098.15, B [g]: 85.12, T [g]: 71.79, W [g]: 289.32, Błonnik [g]: 23.52, Cukier [g]: 37.31, Sód [mg]: 273.01, Kwasy tł. nas. [g]: 28.64	Podsumowanie: E: 1895,85 B:94,26 , T:75,74, W: 241,78 Błonnik [g]: 43,61, Cukier [g]: 32,71, Sód [mg]: 355,44 Kwasy tł. nas. [g]: 36,5,	Podsumowanie: E: 1827,53 B: 89,97, T: 74,50, W: 226,10, Błonnik [g]: 35,71, Cukier [g]: 30,62 Sód [mg]: 275,84 Kwasy tł. nas. [g]: 36,26,

27.08.2026, CZWARTEK

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pasta drobiowa z brokułem– 40g (MLE) papryka z mixem sałat (w sosie ziołowym)- 70g 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 warzywami– 40g (MLE) burak gotowany na parze z mixem sałat (w sosie ziołowym) – 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 warzywami– 40g (MLE) burak gotowany na parze z mixem sałat (w sosie ziołowym) – 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) papryka z mixem sałat (w sosie ziołowym)- 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) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) pasta drobiowa z brokułem– 32g (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 48g mix sałat – 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 warzywami– 32g (MLE) burak gotowany na parze z mixem sałat (w sosie ziołowym) – 53 g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa krem z buraka – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,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 <u>Podwieczerek:</u> budyń waniliowy na mleku z sakiem malinowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z buraka 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,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,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń waniliowy na mleku z sakiem malinowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z buraka - 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,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń waniliowy na mleku 0,5% z sakiem malinowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z buraka - 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 b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> budyń waniliowy na mleku – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	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– 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 304g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> budyń waniliowy na mleku z sakiem malinowym – 160g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa grysikowa - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gołąbki gotowane bez zawijania z marchewką – 80g (GLU, JAJ) sos pomidorowy– 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 304g szpinak gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> budyń waniliowy na mleku z sakiem 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) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60 g 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) pomidor – 60 g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni – 48g (GLU) chleb graham – 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 48 g sałata – 8g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (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 naturalny – 100ml (MLE)	jogurt naturalny – 100ml (MLE)	Skyr owocowy 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]: 1769.02, B [g]: 67.29, T [g]: 72.02, W [g]: 227.37, Błonnik [g]: 22.68, Cukier [g]: 44.51, Sód [mg]: 176.83, Kwasy tł. nas. [g]: 26.04	Podsumowanie: E [kcal]: 1811.77, B [g]: 69.26, T [g]: 70.6, W [g]: 230.6, Błonnik [g]: 24.79, Cukier [g]: 43.57, Sód [mg]: 210, Kwasy tł. nas. [g]: 25.98	Podsumowanie: E [kcal]: 1722.81, B [g]: 92.2, T [g]: 44.8, W [g]: 243.38, Błonnik [g]: 24.79, Cukier [g]: 55.89, Sód [mg]: 209.32, Kwasy tł. nas. [g]: 8.84	Podsumowanie: E: [kcal]: 2483.77, B [g]: 118.18, T [g]: 84.74, W [g]: 332.05, Błonnik [g]: 33.62, Cukier [g]: 42.35, Sód [mg]: 385.17, Kwasy tł. nas. [g]: 30.73	Podsumowanie: E: 1649,54 B: 64,12, T: 63,84, W: 226,42, Błonnik [g]: 23,75, Cukier [g]: 29,20, Sód [mg]: 210,78, Kwasy tł. nas. [g]: 21,28,	Podsumowanie: E: 1666,57 B: 67,63, T: 63,10, W: 226,66, Błonnik [g]: 23,62, Cukier [g]: 26,78, Sód [mg]: 276,66, Kwasy tł. nas. [g]: 21,07,

28.08.2026, PIĄTEK

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (IAJ , MLE) pasta marchewkowa – 40g pomidor koktajlowy z rukolą (w sosie ziołowym) – 70 g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE , GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (IAJ , MLE) pasta marchewkowa – 40g pomidor koktajlowy z rukolą (w sosie ziołowym) – 70 g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE , GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) Jajecznica z samych białek gotowana na parze – 100g (IAJ , MLE) pasta marchewkowa – 40g pomidor koktajlowy z rukolą (w sosie ziołowym) – 70 g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE , GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (IAJ , MLE) pasta marchewkowa – 40g pomidor koktajlowy z rukolą (w sosie ziołowym) – 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) jajecznica gotowana na parze – 80g (IAJ , MLE) pasta marchewkowa – 32g pomidor koktajlowy z rukolą (w sosie ziołowym) – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE , GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 80g (IAJ , MLE) pasta marchewkowa – 32g pomidor koktajlowy z rukolą (w sosie ziołowym) – 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 - 350g (GLU , SOJ , MLE , SEK , GOR , SEZ , OZI , ORZ , SO₂) gzik ze szczypiorkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> arbuz – 200g	zupa pomidorowa z ryżem - 350g (GLU , SOJ , MLE , SEK , GOR , SEZ , OZI , ORZ , SO₂) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko pieczone – 180g	zupa pomidorowa z ryżem - 350g (GLU , SOJ , MLE , SEK , GOR , SEZ , OZI , ORZ , SO₂) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko pieczone – 180g	zupa pomidorowa z ryżem - 350g (GLU , SOJ , MLE , SEK , GOR , SEZ , OZI , ORZ , SO₂) gzik ze szczypiorkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> arbuz – 200g	zupa pomidorowa z ryżem - 280g (GLU , SOJ , MLE , SEK , GOR , SEZ , OZI , ORZ , SO₂) gzik ze szczypiorkiem – 80g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowym (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> arbuz – 160g	zupa pomidorowa z ryżem - 280g (GLU , SOJ , MLE , SEK , GOR , SEZ , OZI , ORZ , SO₂) gzik z koperkiem – 80g (MLE) ziemniaki z wody – 304g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko pieczone – 144g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z rzodkiewką – 80g (MLE) miód – 30g (MLE , ORZ , SOJ , GLU) ogórek zielony– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 80g (MLE) miód – 30g (MLE , ORZ , SOJ , GLU) pomidor– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa (twaróg chudy) z natką pietruszki – 80g (MLE) miód – 30g (MLE , ORZ , SOJ , GLU) pomidor– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z rzodkiewką – 80g (MLE) ser żółty – 20g (MLE) ogórek zielony – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z rzodkiewką – 64g (MLE) miód – 24g (MLE , ORZ , SOJ , GLU) ogórek zielony – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 64g (MLE) miód – 24g (MLE , ORZ , SOJ , GLU) pomidor– 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 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– 16g	Wafle ryżowe– 16g
Podsumowanie: E [kcal]: 1623.35, B [g]: 40.21, T [g]: 76.15, W [g]: 206.42, Błonnik [g]: 18.72, Cukier [g]: 63.02, Sód [mg]: 298.4, Kwasy tł. nas. [g]: 26.77	Podsumowanie: E [kcal]: 1813.95, B [g]: 44.21, T [g]: 76.69, W [g]: 248.79, Błonnik [g]: 23.13, Cukier [g]: 81.51, Sód [mg]: 367.35, Kwasy tł. nas. [g]: 26.74	Podsumowanie: E [kcal]: 1648.85, B [g]: 80.72, T [g]: 37.75, W [g]: 258.57, Błonnik [g]: 23.13, Cukier [g]: 91.14, Sód [mg]: 405.35, Kwasy tł. nas. [g]: 4.55	Podsumowanie: E: [kcal]: 1937.22, B [g]: 75.83, T [g]: 78.58, W [g]: 247.82, Błonnik [g]: 24.6, Cukier [g]: 48.13, Sód [mg]: 254.	Podsumowanie: E: 1200,92 B: 29,35, T: 56,19, W: 153,41, Błonnik [g]: 14,96, Cukier [g]: 59,36, Sód [mg]: 231,56 Kwasy tł. nas. [g]: 18,67,	Podsumowanie: E: 1237,00 B: 30,08, T: 55,78 W: 160,31, Błonnik [g]: 14,58, Cukier [g]: 63,49, Sód [mg]: 226,44 Kwasy tł. nas. [g]: 18,54,

29.08.2026, 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) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchewka gotowana na parze z rukolą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchewka gotowana na parze z rukolą 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 (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg chudy – 40g (MLE) marchewka gotowana na parze z rukolą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchewka gotowana na parze z rukolą 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 (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) marchewka gotowana na parze z rukolą w sosie ziołowym – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 48g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 32g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) marchewka gotowana na parze z rukolą w sosie ziołowym – 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 rosół z makaronem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały gotowany - 160g (GLU) królewski bukiet warzyw – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) 2) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) 2) ryż biały gotowany - 160g (GLU) dynia gotowana na parze– 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały gotowany - 160g (GLU) dynia gotowana na parze– 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż brązowy gotowany - 160g (GLU) królewski bukiet warzyw – 250g kompot owocowy B/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa rosół z makaronem - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) udko z kurczaka gotowane - 160g sos potrawkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały gotowany - 128g (GLU) królewski bukiet warzyw – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 96g	zupa rosół z makaronem - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) udko z kurczaka gotowane - 160g sos potrawkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały gotowany - 128g (GLU) 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 z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor– 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) pomidor– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło – 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor– 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) 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 - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor- 20g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 2289.23, B [g]: 83.06, T [g]: 74.48, W [g]: 331.1, Błonnik [g]: 25.09, Cukier [g]: 84.16, Sód [mg]: 352.9, Kwasy tł. nas. [g]: 27.12	Podsumowanie: E [kcal]: 2368.53, B [g]: 87.72, T [g]: 76.28, W [g]: 346, Błonnik [g]: 24.77, Cukier [g]: 64.05, Sód [mg]: 282.9, Kwasy tł. nas. [g]: 28.56	Podsumowanie: E [kcal]: 2226.23, B [g]: 112.19, T [g]: 50.77, W [g]: 343.4, Błonnik [g]: 24.77, Cukier [g]: 61.13, Sód [mg]: 282.9, Kwasy tł. nas. [g]: 11.55	Podsumowanie: E: [kcal]: 1746.55, B [g]: 48.25, T [g]: 84.07, W [g]: 212.92, Błonnik [g]: 20.24, Cukier [g]: 68.88, Sód [mg]: 300.4, Kwasy tł. nas. [g]: 31.76	Podsumowanie: wartość energetyczna [kcal]: 1764,98 białko [g]: 70,37 tłuszcz [g]: 55,41, węglowodany [g]: 2523,99 cukry proste [g]: 53,65, błonnik [g]: 19,64, sól [mg] 250,16 kwasy tł.nas. [g]: 22,74	Podsumowanie: E:1790,34 kcal B: 68,71 g, T: 54,09 g, W: 267,07 g, Błonnik [g]: 20,31, Cukier [g]: 58,87 Sód [mg]: 372,72, Kwasy tł. nas. [g]: 22,48,

30.08.2026, 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) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE, GLU) rzodkiewka z sałatą w sosie ziołowym – 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 (SOJ, MLE, GLU) pomidor z sałatą w sosie ziołowym – 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 (SOJ, MLE, GLU) pomidor z sałatą w sosie ziołowym – 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 (SOJ, MLE, GLU) rzodkiewka z sałatą w sosie ziołowym – 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 (SOJ, MLE, GLU) rzodkiewka z sałatą w sosie ziołowym – 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 (SOJ, MLE, GLU) pomidor z sałatą w sosie ziołowym – 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 ziemniaczana – 350ml (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) fasolka szparagowa gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: brzoskwinia – 100g	zupa ziemniaczana – 350ml (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) burak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: brzoskwinia – 100g	zupa ziemniaczana – 350ml (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) burak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: brzoskwinia – 100g	zupa ziemniaczana – 350ml (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) fasolka szparagowa gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: brzoskwinia – 100g	zupa ziemniaczana - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 80g sos własny – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 128g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) fasolka szparagowa gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: brzoskwinia – 80g	zupa ziemniaczana - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 80g sos własny – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jęczmienna – 128g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) burak gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: brzoskwinia – 80g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze– 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze– 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir -200g (MLE)	kefir -200g (MLE)	Skyr naturalny 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), połędwica sopocka -20g (GLU,SOJ,GOR) pomidor-20g	kefir -160g (MLE)	kefir -160g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 1914.35, B [g]: 86.04, T [g]: 52.39, W [g]: 271.79, Błonnik [g]: 54.16, Cukier [g]: 42.38, Sód [mg]: 199.25, Kwasy tł. nas. [g]: 24.76	Podsumowanie: E [kcal]: 2042.95, B [g]: 86.86, T [g]: 51.7, W [g]: 305.43, Błonnik [g]: 47.66, Cukier [g]: 51.37, Sód [mg]: 321.75, Kwasy tł. nas. [g]: 24.52	Podsumowanie: E [kcal]: 1885.45, B [g]: 108.73, T [g]: 24.69, W [g]: 304.73, Błonnik [g]: 47.66, Cukier [g]: 51.83, Sód [mg]: 245.75, Kwasy tł. nas. [g]: 6.73	Podsumowanie: E: [kcal]: 2011.75, B [g]: 88.78, T [g]: 56.95, W [g]: 284.29, Błonnik [g]: 56.08, Cukier [g]: 40.42, Sód [mg]: 125.25, Kwasy tł. nas. [g]: 27.53	Podsumowanie: E: 1593.56 kcal B: 60.98 g, T: 44.15 g, W: 234.30 g, Błonnik [g]: 40.78, Cukier [g]: 54.51, Sód [mg]: 159.08, Kwasy tł. nas. [g]: 23.04	Podsumowanie: E: 1599.80 kcal B: 60.79 g, T: 43.34 g, W: 234.78 g, Błonnik [g]: 37.62, Cukier [g]: 54.03, Sód [mg]: 159.08, Kwasy tł. nas. [g]: 18.62

31.08.2026, 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 - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) papryka z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor z sałatą 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 (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) papryka z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: skyr 0% tł. owocowy – 140g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 32g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) papryka z sałatą w sosie ziołowym – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 32g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pomidor z sałatą 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 ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) makaron świderki – 160g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem i olejem – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kiwi – 100g	zupa cukiniowa z ziemniakam - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) makaron świderki – 160g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem i olejem – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa cukiniowa z ziemniakam - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) makaron świderki – 160g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem i olejem – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa cukiniowa z ziemniakam - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) makaron świderki pełnoziarnisty – 160g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem i olejem – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> kiwi – 100g	zupa cukiniowa z ziemniakam - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos pomidorowy – 80g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) makaron świderki – 128g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem i olejem – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> kiwi – 80g	zupa cukiniowa z ziemniakam - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos pomidorowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) makaron świderki – 128g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem i olejem – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> jabłko gotowane na parze – 140g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 80g (GLU) chleb graham - 35g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek kiszony – 60g Sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) włoszczyzna kostka gotowana na parze – 60g Sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) włoszczyzna kostka gotowana na parze – 60g Sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek kiszony – 60g Sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek kiszony – 48g sałata –8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) włoszczyzna kostka gotowana na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	Skyr 0% tłuszczu owocowy– 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 [kcal]: 1918.85, B [g]: 79.57, T [g]: 51.97, W [g]: 291.47, Błonnik [g]: 16.72, Cukier [g]: 55.98, Sód [mg]: 126.5, Kwasy tł. nas. [g]: 25.39	Podsumowanie: E [kcal]: 2156.35, B [g]: 87.67, T [g]: 52.85, W [g]: 342.42, Błonnik [g]: 24.15, Cukier [g]: 87.83, Sód [mg]: 184.4, Kwasy tł. nas. [g]: 25.33	Podsumowanie: E [kcal]: 1947.05, B [g]: 106.74, T [g]: 25.84, W [g]: 331.82, Błonnik [g]: 24.15, Cukier [g]: 78.77, Sód [mg]: 184.4, Kwasy tł. nas. [g]: 7.62	Podsumowanie: E [kcal]: 1990.05, B [g]: 93.81, T [g]: 53.53, W [g]: 292.97, Błonnik [g]: 18.64, Cukier [g]: 43.82, Sód [mg]: 128.5, Kwasy tł. nas. [g]: 26.24	Podsumowanie: E: 1951.32 kcal B: 72.14 g, T: 69.95 g, W: 262.66 g, Błonnik [g]: 13.88, Cukier [g]: 72.01, Sód [mg]: 93.72, Kwasy tł. nas. [g]: 24.81	Podsumowanie: E: 1859.26 kcal B: 70.35 g, T: 56.06 g, W: 274.72 g, Błonnik [g]: 16.82, Cukier [g]: 76.00, Sód [mg]: 134.62, Kwasy tł. nas. [g]: 21.73

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]