

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) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika w sosie ziołowym– 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) 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) Pasta z białek jaj – 50g (JAJ) sałatka z pomidorem, twarogiem chudym, mixem sałat w sosie ziołowym– 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika w sosie ziołowym– 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: gruszka -130g	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika w sosie ziołowym– 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) 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 krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet rybny (miruna) pieczony – 150g (RYB JAJ, GLU) sos cytrynowy– 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem)– 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU,SO₂,ORZ,SEL,ŁUB)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet rybny (miruna) gotowany – 150g (RYB JAJ, GLU) sos cytrynowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew kostka gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż na mleku z musem jabłkowym 200g (MLE, GLU,SO₂,ORZ,SEL,ŁUB)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet rybny (miruna) gotowany – 150g (RYB JAJ, GLU) sos cytrynowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew kostka gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż na mleku 0,5% tłuszczu z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU,SO₂,ORZ,SEL,ŁUB)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet rybny (miruna) pieczony – 150g (RYB JAJ, GLU) sos cytrynowy– 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem)– 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kefir – 200g (MLE)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet rybny (miruna) pieczony – 120g (RYB JAJ, GLU) sos cytrynowy– 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem)– 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: ryż na mleku z sokiem owocowym – 160g (MLE, GLU,SO₂,ORZ,SEL,ŁUB)	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet rybny (miruna) gotowany – 120g (RYB JAJ, GLU) sos cytrynowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g marchew kostka gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: ryż na mleku z sokiem owocowym – 160g (MLE, GLU,SO₂,ORZ,SEL,ŁUB)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g pasta twarogowa z koperkiem – 80 (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g pasta twarogowa (twaróg chudy) z koperkiem – 80 g(MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g pasta twarogowa z koperkiem – 64g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło – 12g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g pasta twarogowa z koperkiem – 64g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g 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 konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor-20g	wafle ryżowe – 16g	wafle ryżowe – 16g
Podsumowanie: E [kcal]: 2030.13, B [g]: 71.81, T [g]: 76.02, W [g]: 280.9, Błonnik [g]: 28.85, Cukier [g]: 53.45, Sód [mg]: 369.88, Kwasy tł. nas. [g]: 28.39	Podsumowanie: E [kcal]: 1809.13, B [g]: 62.31, T [g]: 54.68, W [g]: 279.94, Błonnik [g]: 26.01, Cukier [g]: 52.7, Sód [mg]: 577.18, Kwasy tł. nas. [g]: 20.37	Podsumowanie: E [kcal]: 1706.95, B [g]: 87.31, T [g]: 27.5, W [g]: 290.46, Błonnik [g]: 26.01, Cukier [g]: 63.13, Sód [mg]: 606.8, Kwasy tł. nas. [g]: 3.8	Podsumowanie: E [kcal]: 2129.53, B [g]: 82.1, T [g]: 82.55, W [g]: 283.39, Błonnik [g]: 32.5, Cukier [g]: 70.1, Sód [mg]: 447.08, Kwasy tł. nas. [g]: 31.3	Podsumowanie: E [kcal]: 1624.10, B [g]: 57.45, T [g]: 60.82, W [g]: 224.72, Błonnik [g]: 23.08, Cukier [g]: 42.76, Sód [mg]: 295.90, Kwasy tł. nas. [g]: 22.71	Podsumowanie: E [kcal]: 1447.30, B [g]: 49.85, T [g]: 43.74, W [g]: 223.95, Błonnik [g]: 20.81, Cukier [g]: 42.16, Sód [mg]: 461.74, Kwasy tł. nas. [g]: 16.30

12.09.2026, 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 (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty (MLE) – 40g ogórek kiszony z sałatą 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) twaróg półtłusty (MLE) – 40g cukinia gotowana na parze 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 (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg chudy (MLE) – 40g cukinia gotowana na parze 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) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) twaróg półtłusty (MLE) – 40g ogórek kiszony z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny -100 g(MLE)	chleb pszenno-żytni - 48 (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) twaróg półtłusty (MLE) – 32g ogórek kiszony – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny – 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) twaróg półtłusty (MLE) – 32g cukinia gotowana na parze – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa ziemniaczana - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki gotowany – 160g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki gotowany – 160g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki gotowany – 160g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron pełnoziarnisty świderki gotowany – 160g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa ziemniaczana – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos pomidorowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) makaron świderki gotowany – 128g (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 144g	zupa ziemniaczana – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O₂) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos pomidorowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O₂) makaron świderki gotowany – 128 (JAJ, GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 144g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiew biała – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiew biała – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor –48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	Skyr owocowy 0% tłuszczu (MLE) – 140g	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka– 20g (SOJ, MLE), pomidor-20g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
E [kcal]: 2171.65, B [g]: 75.78, T [g]: 75.71, W [g]: 308.26, Błonnik [g]: 23.35, Cukier [g]: 61.26, Sód [mg]: 144.45, Kwasy tł. nas. [g]: 26.53	E [kcal]: 2139.55, B [g]: 74.28, T [g]: 74.09, W [g]: 300.64, Błonnik [g]: 18.61, Cukier [g]: 55.74, Sód [mg]: 140.85, Kwasy tł. nas. [g]: 26.23	E [kcal]: 2000.05, B [g]: 100.15, T [g]: 48.58, W [g]: 297.34, Błonnik [g]: 18.61, Cukier [g]: 52.4, Sód [mg]: 140.85, Kwasy tł. nas. [g]: 9.22	E [kcal]: 2255.05, B [g]: 83.1, T [g]: 79.33, W [g]: 315, Błonnik [g]: 25.39, Cukier [g]: 54.78, Sód [mg]: 144.85, Kwasy tł. nas. [g]: 27.62	E [kcal]: 1737.32, B [g]: 60.62, T [g]: 60.57, W [g]: 246.61, Błonnik [g]: 18.68, Cukier [g]: 49.01, Sód [mg]: 115.56, Kwasy tł. nas. [g]: 21.22	E [kcal]: 1711.64, B [g]: 59.42, T [g]: 59.27, W [g]: 240.51, Błonnik [g]: 14.89, Cukier [g]: 44.59, Sód [mg]: 112.68, Kwasy tł. nas. [g]: 20.98

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– 60g (MLE) szynka z indyka – 20g (SOJ, MLE, GLU) papryka z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty– 60g (MLE) szynka z indyka – 20g (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– 60g (MLE) szynka z indyka – 20g (SOJ, MLE, GLU) pomidor z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty– 60g (MLE) szynka z indyka – 20g (SOJ, MLE, GLU) papryka z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty– 48g (MLE) szynka z indyka – 16g (SOJ, MLE, GLU) papryka – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty– 48g (MLE) szynka z indyka – 16g (SOJ, MLE, GLU) pomidor– 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały gotowany - 160g (GLU) fasolka szparagowa gotowana na parze– 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: gruszka – 130g	zupa marchewkowa z ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały gotowany - 160g (GLU) szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa marchewkowa z ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały gotowany - 160g (GLU) szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa kalafiorowa z ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż brązowy gotowany - 160g (GLU) fasolka szparagowa gotowana na parze– 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: gruszka – 130g	zupa kalafiorowa z ziemniakami - 280g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy gotowany - 120g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały gotowany - 128g (GLU) fasolka szparagowa gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: gruszka –104g	zupa marchewkowa z ziemniakami - 280g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet drobiowy gotowany - 120g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64 (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały gotowany - 128g (GLU) szpinak gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: banan – 96g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 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) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze w sosie ziołowym – 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)	jogurt skyr 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]: 1901.05, B [g]: 81.43, T [g]: 80.85, W [g]: 226.46, Błonnik [g]: 25.23, Cukier [g]: 46.51, Sód [mg]: 204.25, Kwasy tł. nas. [g]: 34.76	Podsumowanie: E [kcal]: 1809, B [g]: 78.07, T [g]: 72.9, W [g]: 214.06, Błonnik [g]: 21.12, Cukier [g]: 52.78, Sód [mg]: 225.25, Kwasy tł. nas. [g]: 33.95	Podsumowanie: E [kcal]: 1652.9, B [g]: 94.82, T [g]: 46.43, W [g]: 217.89, Błonnik [g]: 21.12, Cukier [g]: 56.14, Sód [mg]: 228.2, Kwasy tł. nas. [g]: 16.41	Podsumowanie: E [kcal]: 2038.45, B [g]: 90.55, T [g]: 84.97, W [g]: 244, Błonnik [g]: 27.27, Cukier [g]: 49.63, Sód [mg]: 280.65, Kwasy tł. nas. [g]: 35.83	Podsumowanie: E [kcal]: 1520.84, B [g]: 65.14, T [g]: 64.68, W [g]: 181.17, Błonnik [g]: 20.18, Cukier [g]: 37.21, Sód [mg]: 163.40, Kwasy tł. nas. [g]: 27.81,	Podsumowanie: E [kcal]: 1447.20, B [g]: 62.46, T [g]: 58.32, W [g]: 171.25, Błonnik [g]: 16.90, Cukier [g]: 42.22, Sód [mg]: 180.20, Kwasy tł. nas. [g]: 27.16

14.09.2026, PONIEDZIAŁEK

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew gotowana na parze z sałatą i sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew gotowana na parze z sałatą i sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) Szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew gotowana na parze z sałatą i sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew gotowana na parze z sałatą i sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> pomarańcza – 150g	chleb pszenno-żytni -48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) serek śniadaniowy – 64g (MLE) połędwica sopocka – 16g (GLU,SOJ,GOR) marchew gotowana na parze – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) serek śniadaniowy – 64g (MLE) połędwica sopocka – 16g (GLU,SOJ,GOR) marchew gotowana na parze – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa jarzynowa z ziemniakami– 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana– 160g (GLU,ORZ,SO2,ŁUB) mizéria z ogórkiem świeżym – 250g (MLE) kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślance – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami– 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 100g sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana– 160g (GLU,ORZ,SO2,ŁUB) sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślance – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami– 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 100g sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana– 160g (GLU,ORZ,SO2,ŁUB) sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślance – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami– 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana– 160g (GLU,ORZ,SO2,ŁUB) mizéria z ogórkiem świeżym – 250g (MLE) kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślance – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami– 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) schab gotowany – 80g sos chrzanowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana – 128g (GLU,ORZ,SO2,ŁUB) mizéria z ogórkiem świeżym – 200g (MLE) kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślance – 160ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami– 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) schab gotowany – 80g sos koperkowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana – 128g (GLU,ORZ,SO2,ŁUB) sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślance – 160ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa – 40g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) twaróg półtłusty (MLE) – 40g cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa – 40g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) twaróg półtłusty (MLE) – 40g cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa – 40g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) twaróg półtłusty (MLE) – 40g cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa – 40g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) twaróg półtłusty (MLE) – 40g cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa – 32g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) twaróg półtłusty (MLE) – 32g cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym– 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta drobiowa pomidorowa – 32g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) twaróg półtłusty (MLE) – 32g cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 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 (MLE) – 140g	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata-10g	jogurt z owsianką – 112g (MLE, GLU)	jogurt z owsianką – 112g (MLE, GLU)
Podsumowanie: E [kcal]: 2188.55, B [g]: 88.08, T [g]: 75.59, W [g]: 285.3, Błonnik [g]: 46.32, Cukier [g]: 77.95, Sód [mg]: 246.1, Kwasy tł. nas. [g]: 27.32	Podsumowanie: E [kcal]: 2212.95, B [g]: 85.65, T [g]: 72.15, W [g]: 300.67, Błonnik [g]: 47.69, Cukier [g]: 87.82, Sód [mg]: 298.7, Kwasy tł. nas. [g]: 25.94	Podsumowanie: E [kcal]: 2030.85, B [g]: 108.44, T [g]: 46.34, W [g]: 290.75, Błonnik [g]: 46.99, Cukier [g]: 81.22, Sód [mg]: 298.7, Kwasy tł. nas. [g]: 8.71	Podsumowanie: E [kcal]: 2238.65, B [g]: 91.17, T [g]: 76.21, W [g]: 296.37, Błonnik [g]: 50.51, Cukier [g]: 75.54, Sód [mg]: 251, Kwasy tł. nas. [g]: 26.22	Podsumowanie E [kcal]: 1750.84, B [g]: 70.46, T [g]: 60.47, W [g]: 228.24, Błonnik [g]: 37.06, Cukier [g]: 62.36, Sód [mg]: 196.88, Kwasy tł. nas. [g]: 21.86	Podsumowanie: E [kcal]: 1770.36, B [g]: 68.52, T [g]: 57.72, W [g]: 240.54, Błonnik [g]: 38.15, Cukier [g]: 70.26, Sód [mg]: 238.96, Kwasy tł. nas. [g]: 20.75

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 z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE, GLU) ogórek świeży z sałatą w sosie ziołowym– 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) 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) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE, GLU) pomidor z sałatą 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) pasta rybna z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE, GLU) pomidor z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: gruszka – 130g	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta rybna z warzywami – 32g (RYB, MLE, SEL) szynka z indyka – 32g (SOJ, MLE, GLU) ogórek świeży – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta rybna z warzywami – 32g (RYB, MLE, SEL) szynka z indyka – 32g (SOJ, MLE, GLU) pomidor – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pomidorowa z makaronem – 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) kotlet drobiowy panierowany – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty czerwonej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO ₂)	zupa pomidorowa z makaronem – 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos pietruszkowy – 80g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO ₂)	zupa pomidorowa z makaronem – 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos pietruszkowy – 80g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : pianka z galaretki na bazie jogurtu 0% tł.– 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO ₂)	zupa pomidorowa z makaronem – 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) kotlet drobiowy panierowany – 100g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 80g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : jogurt naturalny – 100g (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem – 280ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) kotlet drobiowy panierowany – 80g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy – 64g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) ziemniaki z wody – 304g surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek</u> : pianka z galaretki na bazie jogurtu – 160g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, SO ₂)	zupa pomidorowa z makaronem – 280ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) filet z kurczaka gotowany na parze – 80g sos pietruszkowy – 64g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO ₂) ziemniaki z wody – 304g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek</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) jajko gotowane – 50g (JAJ) połędwica sopocka – 40g (GLU, SOJ, GOR) rzodkiewka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) połędwica sopocka – 40g (GLU, SOJ, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z białek jaj z koperkiem – 50g (JAJ, MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU, SOJ, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) połędwica sopocka – 40g (GLU, SOJ, GOR) rzodkiewka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) jajko gotowane – 40g (JAJ) połędwica sopocka – 32g (GLU, SOJ, GOR) rzodkiewka – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 120g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 40g (JAJ) połędwica sopocka – 32g (GLU, SOJ, GOR) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwiinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwiinowy – 100g (MLE)	Skyr owocowy 0% tłuszczu (MLE) – 140g	chleb graham - 35g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z indyka – 20g (SOJ, MLE), pomidor-20g	jogurt brzoskwiinowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwiinowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 2008.14, B [g]: 88.1, T [g]: 79.15, W [g]: 250.81, Błonnik [g]: 25.13, Cukier [g]: 63.53, Sód [mg]: 307.85, Kwasy tł. nas. [g]: 27.31	Podsumowanie: E [kcal]: 1993.94, B [g]: 87.36, T [g]: 78.15, W [g]: 245.45, Błonnik [g]: 21.16, Cukier [g]: 57.92, Sód [mg]: 350.15, Kwasy tł. nas. [g]: 27.18	Podsumowanie: E [kcal]: 1747.34, B [g]: 107.43, T [g]: 46.41, W [g]: 235.22, Błonnik [g]: 21.16, Cukier [g]: 49.32, Sód [mg]: 379.65, Kwasy tł. nas. [g]: 7.98,	Podsumowanie: E [kcal]: 1985.84, B [g]: 83.31, T [g]: 78.03, W [g]: 254.98, Błonnik [g]: 29.76, Cukier [g]: 51.32, Sód [mg]: 286.35, Kwasy tł. nas. [g]: 26.07	Podsumowanie: E [kcal]: 1606.51, B [g]: 70.48, T [g]: 63.32, W [g]: 200.65, Błonnik [g]: 20.10, Cukier [g]: 50.82, Sód [mg]: 246.28, Kwasy tł. nas. [g]: 21.85	Podsumowanie: E [kcal]: 1595.15, B [g]: 69.89, T [g]: 62.52, W [g]: 196.36, Błonnik [g]: 16.93, Cukier [g]: 46.34, Sód [mg]: 280.12, Kwasy tł. nas. [g]: 21.74

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta z ciecierzycy – 50g papryka 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 (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 50g (MLE) cukinia 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 (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg chudy – 50g (MLE) cukinia 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 (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta z ciecierzycy – 50g papryka z rukolą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> kefir -200ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta z ciecierzycy – 40g papryka – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) cukinia gotowana na parze – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni- 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) naleśniki na słodko z serem twarogowym i musem truskawkowym – 200g (MLE, GLU, JAJ) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 25g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem truskawkowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pierogi leniwe – 350g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 25g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku 0% tłuszczu z sokiem truskawkowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) naleśniki na słodko z serem twarogowym i musem truskawkowym – 200g (MLE, GLU, JAJ) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku– 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) naleśniki na słodko z serem twarogowym i musem truskawkowym – 160g (MLE, GLU, JAJ) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem truskawkowym – 160g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pierogi leniwe – 280g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 25g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem truskawkowym – 160g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE, GLU), pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE, GLU), pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE, GLU), pomidor – 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, MLE, GLU), pomidor – 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, MLE, GLU), pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka– 48g (SOJ, MLE, GLU), pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
biszkopty – 20g (GLU, JAJ)	biszkopty – 20g (GLU, JAJ)	biszkopty – 20g (GLU, JAJ)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka– 20g (GLU,SOJ, MLE), sałata-10g	biszkopty – 16g (GLU, JAJ)	biszkopty – 16g (GLU, JAJ)
Podsumowanie: E [kcal]: 1503.05, B [g]: 45.03, T [g]: 73.13, W [g]: 177.85, Błonnik [g]: 20.8, Cukier [g]: 34.01, Sód [mg]: 105.61, Kwasy tł. nas. [g]: 22.99	Podsumowanie: E [kcal]: 1606.82, B [g]: 43.19, T [g]: 66.86, W [g]: 216.83, Błonnik [g]: 18, Cukier [g]: 33.01, Sód [mg]: 110.74, Kwasy tł. nas. [g]: 22.31	Podsumowanie: E [kcal]: 1662.82, B [g]: 89.2, T [g]: 44.97, W [g]: 233.76, Błonnik [g]: 18, Cukier [g]: 49.9, Sód [mg]: 110.74, Kwasy tł. nas. [g]: 7.54	Podsumowanie: E [kcal]: 1634.45, B [g]: 56.11, T [g]: 79.57, W [g]: 186.75, Błonnik [g]: 22.42, Cukier [g]: 35.37, Sód [mg]: 182.01, Kwasy tł. nas. [g]: 25.78	Podsumowanie: E [kcal]: 1202.44, B [g]: 36.02, T [g]: 58.50, W [g]: 142.28, Błonnik [g]: 16.64, Cukier [g]: 27.21, Sód [mg]: 84.49, Kwasy tł. nas. [g]: 18.39	Podsumowanie: E [kcal]: 1285.46, B [g]: 34.55, T [g]: 53.49, W [g]: 173.46, Błonnik [g]: 14.40, Cukier [g]: 26.41, Sód [mg]: 88.59, Kwasy tł. nas. [g]: 17.85

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 jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) pomidor 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 jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) pomidor 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 jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) pomidor z mixem sałat w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) pomidor z mixem sałat w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jabłko – 180g	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 32g (SOJ, MLE, SEL, GOR,GLU) pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE) ogórek kiszony – 48g mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny- 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 32g (SOJ, MLE, SEL, GOR,GLU) pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE) włoszczyzna kostka – 48g mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa z soczewicą i ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kopytka gotowane z okrasą – 200g (GLU,JAJ) gotowana kiszona kapusta – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziołowy – 20g (MLE)	zupa ziemniaczana z pomidorami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kopytka gotowane z masłem – 200g (GLU,JAJ) surówka z kapusty pekińskiej (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziołowy – 20g (MLE)	zupa ziemniaczana z pomidorami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kopytka gotowane z masłem – 200g (GLU,JAJ) surówka z kapusty pekińskiej (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziołowy – 20g (MLE)	zupa z soczewicą i ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kopytka gotowane z okrasą – 200g (GLU,JAJ) gotowana kiszona kapusta – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziołowy – 20g (MLE)	zupa z soczewicą i ziemniakami - 280g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kopytka gotowane z okrasą – 160g (GLU,JAJ) gotowana kiszona kapusta – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 80g (SEL) sos jogurtowo-ziołowy – 16g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kopytka gotowane z masłem – 160g (GLU,JAJ) surówka z kapusty pekińskiej (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 80g (SEL) sos jogurtowo-ziołowy – 16g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiew biała – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 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) rzodkiew biała – 60g 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), ser żółty – 32g (MLE) ogórek kiszony – 48g 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
kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	Mleko 0,5% tłuszczu – 200ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR, sałata -10g	kefir – 160 (MLE)	kefir – 160g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 1745.46, B [g]: 62.21, T [g]: 64.4, W [g]: 252.83, Błonnik [g]: 31.28, Cukier [g]: 42.02, Sód [mg]: 308.14, Kwasy tł. nas. [g]: 25.74	Podsumowanie: E [kcal]: 1845.36, B [g]: 61.33, T [g]: 77.47, W [g]: 237.57, Błonnik [g]: 22.52, Cukier [g]: 39.8, Sód [mg]: 298.94, Kwasy tł. nas. [g]: 27.33	Podsumowanie: E [kcal]: 1650.26, B [g]: 74.6, T [g]: 50.38, W [g]: 236.29, Błonnik [g]: 22.52, Cukier [g]: 39.4, Sód [mg]: 222.94, Kwasy tł. nas. [g]: 9.5	Podsumowanie: E [kcal]: 1836.86, B [g]: 62.35, T [g]: 64.24, W [g]: 278.65, Błonnik [g]: 36.92, Cukier [g]: 51.5, Sód [mg]: 236.14, Kwasy tł. nas. [g]: 24.12	Podsumowanie: E [kcal]: 1396.37, B [g]: 49.77, T [g]: 51.52, W [g]: 202.26, Błonnik [g]: 25.02, Cukier [g]: 33.62, Sód [mg]: 246.51, Kwasy tł. nas. [g]: 20.59	Podsumowanie: E [kcal]: 1476.29, B [g]: 49.06, T [g]: 61.98, W [g]: 190.06, Błonnik [g]: 18.02, Cukier [g]: 31.84, Sód [mg]: 239.15, Kwasy tł. nas. [g]: 21.86

18.09.2026, 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 (JAJ, MLE) twaróg półtłusty – 30g (MLE) pomidorki koktajlowe z roszponką 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) twaróg półtłusty – 30g (MLE) pomidorki koktajlowe z roszponką w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) twaróg chudy – 30g (MLE) pomidorki koktajlowe z roszponką 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) jajecznica gotowana na parze – 100g (JAJ, MLE) twaróg półtłusty – 30g (MLE) pomidorki koktajlowe z roszponką 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) ser żółty – 16g (MLE) pomidorki koktajlowe – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 80g (JAJ, MLE) twaróg półtłusty – 24g (MLE) pomidorki koktajlowe – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) śledź pod pierzynką (śledź, jogurt grecki, ogórek kiszony, cebula) – 250g (RYB, MLE,GOR,SEL,JAJ,GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa marchewkowa z kaszą jaglaną - 350ml(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa marchewkowa z kaszą jaglaną - 350ml(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) śledź pod pierzynką (śledź, jogurt grecki, ogórek kiszony, cebula) – 250g (RYB, MLE,GOR,SEL,JAJ,GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa ogórkowa z kaszą jaglaną - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) miruna w ziołach gotowana na parze – 80g (RYB) sos koperkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g kompot owocowy z/c – 200ml <u>Podwieczerek:</u> placuszki jabłkowe – 80g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa marchewkowa z kaszą jaglaną - 280ml(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) miruna w ziołach gotowana na parze – 80g (RYB) sos koperkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g cukinia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> placuszki jabłkowe – 80g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)
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) papryka – 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) włoszczyzna gotowana – 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) włoszczyzna gotowana – 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) miód – 30g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) papryka – 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) papryka – 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 w sosie ziołowym – 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 naturalny 0% tłuszczu (MLE) – 140g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą -20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR), sałata-10g	jogurt naturalny – 80g (MLE)	jogurt naturalny – 80g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 1928.53, B [g]: 63.11, T [g]: 80.76, W [g]: 250.7, Błonnik [g]: 21.57, Cukier [g]: 63.77, Sód [mg]: 638.61, Kwasy tł. nas. [g]: 28.05	Podsumowanie: E [kcal]: 2039.35, B [g]: 66.17, T [g]: 82.57, W [g]: 269.15, Błonnik [g]: 22.75, Cukier [g]: 64.07, Sód [mg]: 377.15, Kwasy tł. nas. [g]: 25.68	Podsumowanie: E [kcal]: 1796.75, B [g]: 101.94, T [g]: 37.2, W [g]: 274.89, Błonnik [g]: 22.75, Cukier [g]: 69.67, Sód [mg]: 436.15, Kwasy tł. nas. [g]: 4.59	Podsumowanie: E [kcal]: 2029.93, B [g]: 69.33, T [g]: 83.88, W [g]: 264.14, Błonnik [g]: 23.61, Cukier [g]: 63.99, Sód [mg]: 639.01, Kwasy tł. nas. [g]: 28.74	Podsumowanie: E [kcal]: 1542.82, B [g]: 50.49, T [g]: 64.61, W [g]: 200.56, Błonnik [g]: 17.26, Cukier [g]: 51.02, Sód [mg]: 510.89, Kwasy tł. nas. [g]: 22.44	Podsumowanie: E [kcal]: 1631.48, B [g]: 52.94, T [g]: 66.06, W [g]: 215.32, Błonnik [g]: 18.20, Cukier [g]: 51.26, Sód [mg]: 301.72, Kwasy tł. nas. [g]: 20.54

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 pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR, GLU) burak gotowany na parze z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR, GLU) burak gotowany na parze 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 z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR, GLU) burak gotowany na parze z sałatą w sosie ziołowym – 70g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR, GLU) burak gotowany na parze z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir -200ml (MLE)	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham - 28g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR, GLU) burak gotowany na parze – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200 ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 96g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 48 g (SOJ, SEL, MLE, GOR, GLU) burak gotowany na parze – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200 ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa pieczarkowa z ziemniakami i natką pietruszki - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) fasolka po bretońsku – 150g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pomarańcza – 150g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,Z,SO₂) pulpet drobiowy – 150g (IAJ, GLU) sos pomidorowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet drobiowy – 150g (IAJ, GLU) sos pomidorowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g kasza jęczmienna gotowana - 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa pieczarkowa z ziemniakami i natką pietruszki - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) fasolka po bretońsku – 250g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pomarańcza – 150g	zupa pieczarkowa z ziemniakami, i natką pietruszki – 280 ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) fasolka po bretońsku – 120g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 300g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczorek:</u> pomarańcza – 120g	zupa selerowa z ziemniakami – 280 ml ((GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ ,SO₂) pulpet drobiowy – 120g (IAJ, GLU) sos pomidorowy – 60ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 300g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczorek</u> banan – 96g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 60g sałata – 10g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) ogórek konserwowy – 60g (GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham – 28 g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) ogórek konserwowy – 48g (GOR) sałata – 8 g herbata czarna b/c – 200 ml	chleb pszenny - 96g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 40g sałata – 8 g herbata czarna b/c – 200 ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 200ml (MLE)	Mleko 0,5%– 200 ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata-10g	wypasione mleko smakowe – 160ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 160ml (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 1946.21, B [g]: 65.02, T [g]: 91.3, W [g]: 271.38, Błonnik [g]: 30.51, Cukier [g]: 56.13, Sód [mg]: 124.13, Kwasy tł. nas. [g]: 41.95	Podsumowanie: E [kcal]: 1897.85, B [g]: 82.79, T [g]: 75.43, W [g]: 272.58, Błonnik [g]: 25.27, Cukier [g]: 61.24, Sód [mg]: 279.35, Kwasy tł. nas. [g]: 39.03	Podsumowanie: E [kcal]: 1766.95, B [g]: 98.18, T [g]: 41.86, W [g]: 262.01, Błonnik [g]: 25.27, Cukier [g]: 62.62, Sód [mg]: 282.1, Kwasy tł. nas. [g]: 6.18,	Podsumowanie: E [kcal]: 2023.61, B [g]: 72.04, T [g]: 78.42, W [g]: 276.22, Błonnik [g]: 32.55, Cukier [g]: 58.55, Sód [mg]: 200.33, Kwasy tł. nas. [g]: 27.02	Podsumowanie: E [kcal]: 1556.97, B [g]: 52.02, T [g]: 73.04, W [g]: 217.10, Błonnik [g]: 24.41, Cukier [g]: 44.90, Sód [mg]: 99.30, Kwasy tł. nas. [g]: 33.56	Podsumowanie: E [kcal]: 1518.28, B [g]: 66.23, T [g]: 60.34, W [g]: 218.06, Błonnik [g]: 20.22, Cukier [g]: 48.99, Sód [mg]: 223.48, Kwasy tł. nas. [g]: 31.22

20.09.2026, 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 konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor z sałatą w sosie siołowym – 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) pomidor z sałatą w sosie siołowym – 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) pomidor z sałatą w sosie siołowym – 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) pomidor z sałatą w sosie siołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g(MLE)	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham - 28g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) ogórek kiszony – 40g sałata – 80g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny- 96g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pomidor – 40g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa rosół z makaronem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO₂) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO₂) ryż biały gotowany - 160g (GLU) marchewka z groszkiem gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	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) marchewka gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze– 180g	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) marchewka gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze– 180g	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) marchewka z groszkiem gotowana – 250g kompot owocowy B/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 180g	zupa rosół z makaronem - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO₂) udko z kurczaka gotowane - 160g sos potrawkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO₂) ryż biały gotowany - 64g (GLU) marchewka z groszkiem gotowana – 200g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko – 144g	zupa rosół z makaronem - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O₂) udko z kurczaka gotowane - 160g sos potrawkowy – 64 g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O₂) ryż biały gotowany – 64 g (GLU) marchewka gotowana – 200g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze– 144g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło – 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE, GLU) ogórek kiszony – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE, GLU) pomidor w sosie ziołowym– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE, GLU) pomidor w sosie ziołowym– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (SOJ, MLE, GLU) ogórek kiszony - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni -64 g (GLU) chleb graham – 28 g (GLU) masło – 12 g (MLE) polędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 40g sałata – 8 g herbata czarna b/c – 200 ml	chleb pszenny – 96 g (GLU) masło – 12 g (MLE) polędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 40g sałata – 8 g herbata czarna b/c – 200 ml
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 – 80 g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 1923.93, B [g]: 79.77, T [g]: 81.06, W [g]: 234.59, Błonnik [g]: 26.35, Cukier [g]: 55.11, Sód [mg]: 339.6, Kwasy tł. nas. [g]: 28.86	Podsumowanie: E [kcal]: 2034.13, B [g]: 75.71, T [g]: 94.61, W [g]: 231.72, Błonnik [g]: 22.11, Cukier [g]: 58.89, Sód [mg]: 431.9, Kwasy tł. nas. [g]: 29.68	Podsumowanie: E [kcal]: 1891.83, B [g]: 100.18, T [g]: 69.1, W [g]: 229.12, Błonnik [g]: 22.11, Cukier [g]: 55.83, Sód [mg]: 431.9, Kwasy tł. nas. [g]: 12.67	Podsumowanie: E [kcal]: 2007.33, B [g]: 87.09, T [g]: 84.68, W [g]: 241.33, Błonnik [g]: 28.39, Cukier [g]: 48.63, Sód [mg]: 340, Kwasy tł. nas. [g]: 29.95	Podsumowanie: E [kcal]: 1539.14, B [g]: 63.82, T [g]: 64.85, W [g]: 187.67, Błonnik [g]: 21.08, Cukier [g]: 44.09, Sód [mg]: 271.68, Kwasy tł. nas. [g]: 23.09	Podsumowanie: E [kcal]: 1627.30, B [g]: 60.57, T [g]: 75.69, W [g]: 185.38, Błonnik [g]: 17.69, Cukier [g]: 47.11, Sód [mg]: 345.52, Kwasy tł. nas. [g]: 23.74

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]