

21.09.2026, 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) połudwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) 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) połudwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) sałatka z pomidorem, twarogiem, mixem sałat w sosie ziołowym– 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) połudwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) sałatka z pomidorem, twarogiem, 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) połudwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika w sosie ziołowym– 100g (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) połudwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) 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) połudwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) sałatka z pomidorem, twarogiem, mixem sałat w sosie ziołowym– 80g (MLE)kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z białych warzyw z ciecierzycą i groszkiem ptysiowym- 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) kasza jęczmienna gotowana– 160g (GLU,ORZ,SO2,ŁUB) surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) kasza jęczmienna gotowana– 160g (GLU,ORZ,SO2,ŁUB) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) kasza jęczmienna gotowana– 160g (GLU,ORZ,SO2,ŁUB) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa krem z białych warzyw z ciecierzycą i groszkiem ptysiowym- 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) kasza jęczmienna gotowana– 160g (GLU,ORZ,SO2,ŁUB) surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> mandarynka - 80g	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) schab gotowany – 80g sos własny – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) kasza jęczmienna gotowana– 130g (GLU,ORZ,SO2,ŁUB) surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) schab gotowany – 80g sos własny – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) kasza jęczmienna gotowana– 130g (GLU,ORZ,SO2,ŁUB) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> galaretką z owocami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo - chrzanowa – 40g (MLE,GOR,SO2) jajo gotowane – 50 g (JAJ) pomidor- 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 40g (MLE) jajo gotowane – 50g (JAJ) 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– 40g (MLE) pasta jajeczna z samych białek – 50g (JAJ,MLE) pomidor - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo - chrzanowa – 40g (MLE,GOR,SO2) jajo gotowane – 50g (JAJ) pomidor- 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa– 64g (MLE) jajo gotowane – 40g (JAJ) pomidor- 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 64g (MLE) jajo gotowane – 40g (JAJ) 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 borówka banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g	jogurt brzoskwiinowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwiinowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 2159.52, B [g]: 93.16, T [g]: 71.81, W [g]: 286.61, Błonnik [g]: 53.06, Cukier [g]: 64.14, Sód [mg]: 313.58, Kwasy tł. nas. [g]: 27.86	Podsumowanie: E [kcal]: 2159.99, B [g]: 89.55, T [g]: 71.87, W [g]: 285.28, Błonnik [g]: 48.43, Cukier [g]: 65.41, Sód [mg]: 280.78, Kwasy tł. nas. [g]: 26.95	Podsumowanie: E [kcal]: 1933.29, B [g]: 105.02, T [g]: 44.82, W [g]: 274.04, Błonnik [g]: 48.43, Cukier [g]: 55.85, Sód [mg]: 280.78, Kwasy tł. nas. [g]: 9.22	Podsumowanie: E: [kcal]: 2147.8, B [g]: 94.58, T [g]: 76.34, W [g]: 272.22, Błonnik [g]: 53.37, Cukier [g]: 42.33, Sód [mg]: 395.41, Kwasy tł. nas. [g]: 30.6	Podsumowanie: E [kcal]: 1727.62, B [g]: 74.53, T [g]: 57.45, W [g]: 229.29, Błonnik [g]: 42.45, Cukier [g]: 51.31, Sód [mg]: 250.86, Kwasy tł. nas. [g]: 22.29	Podsumowanie: E [kcal]: 1727.99, B [g]: 71.64, T [g]: 57.5, W [g]: 228.22, Błonnik [g]: 38.74, Cukier [g]: 52.33, Sód [mg]: 224.62, Kwasy tł. nas. [g]: 21.56

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 40g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) serek śniadaniowy – 80g (MLE) ogórek kiszony z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 40g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) serek śniadaniowy – 80g (MLE) marchew mini gotowana 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) pasta wieprzowa z warzywami – 40g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) serek śniadaniowy – 80g (MLE) marchew mini gotowana z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 40g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) serek śniadaniowy – 80g (MLE) ogórek kiszony 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) pasta wieprzowa z warzywami – 32g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) serek śniadaniowy – 64g (MLE) ogórek kiszony – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 32g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) serek śniadaniowy – 64g (MLE) marchew mini gotowana – 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 barszcz czerwony z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gzik ze szczypiorkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g (SOJ,SEZ,SO ₂ ,GLU,ORZ) sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowy (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kisiel truskawkowy – 150g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa barszcz czerwony z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g (SOJ,SEZ,SO ₂ ,GLU,ORZ) cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kisiel truskawkowy – 150g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa barszcz czerwony z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gzik z koperkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g (SOJ,SEZ,SO ₂ ,GLU,ORZ) cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kisiel truskawkowy – 150g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa barszcz czerwony z makaronem - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gzik ze szczypiorkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g (SOJ,SEZ,SO ₂ ,GLU,ORZ) sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowy (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko – 180g	zupa barszcz czerwony z makaronem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gzik ze szczypiorkiem – 80g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g (SOJ,SEZ,SO ₂ ,GLU,ORZ) sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowy (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: kisiel truskawkowy – 120g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa barszcz czerwony z makaronem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gzik z koperkiem – 80g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g (SOJ,SEZ,SO ₂ ,GLU,ORZ) cukinia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: kisiel truskawkowy – 120g (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) pomidorki koktajlowe – 60 g sałata – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidorki koktajlowe – 60 g sałata – 10 g 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) pomidorki koktajlowe – 60 g sałata – 10 g 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) pomidorki koktajlowe – 60 g sałata – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło – 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata – 8 g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata – 8 g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir -200g (MLE)	kefir -200g (MLE)	Skyr truskawka banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka– 20g (GLU,SOJ, MLE), sałata-20g	kefir -160g (MLE)	kefir -160g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 1659.49, B [g]: 53.5, T [g]: 67.69, W [g]: 222.69, Błonnik [g]: 22.26, Cukier [g]: 41.86, Sód [mg]: 228.4, Kwasy tł. nas. [g]: 33.4	Podsumowanie: E [kcal]: 1642.69, B [g]: 56.16, T [g]: 60.06, W [g]: 228.19, Błonnik [g]: 19.82, Cukier [g]: 46.16, Sód [mg]: 264.8, Kwasy tł. nas. [g]: 25.72	Podsumowanie: E [kcal]: 1650.39, B [g]: 85.2, T [g]: 46.53, W [g]: 231.58, Błonnik [g]: 19.82, Cukier [g]: 49.29, Sód [mg]: 184.8, Kwasy tł. nas. [g]: 16.66	Podsumowanie: E [kcal]: 1823.54, B [g]: 57.03, T [g]: 73.92, W [g]: 249.01, Błonnik [g]: 27.92, Cukier [g]: 52.23, Sód [mg]: 153.95, Kwasy tł. nas. [g]: 36.49	Podsumowanie: E [kcal]: 1327.59, B [g]: 42.8, T [g]: 54.15, W [g]: 178.15, Błonnik [g]: 17.81, Cukier [g]: 33.49, Sód [mg]: 182.72, Kwasy tł. nas. [g]: 26.72	Podsumowanie: E [kcal]: 1314.15, B [g]: 44.93, T [g]: 48.05, W [g]: 182.55, Błonnik [g]: 15.86, Cukier [g]: 36.93, Sód [mg]: 211.84, Kwasy tł. nas. [g]: 20.58

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE, GLU), sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) sałata – 10 g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE, GLU), sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 120g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE, GLU), sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE, GLU), sałatka jarzynowa – 100g (MLE, JAJ, SEL, GOR) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: skyr owocowy - 140g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 32g (SOJ, MLE, GLU), sałatka jarzynowa – 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200 ml(MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 32g (SOJ, MLE, GLU), sałatka jarzynowa – 80g (MLE, JAJ, SEL, GOR) 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 brokułowa z kaszą jaglaną - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpecik drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 160g (GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g <u>Podwieczerek</u> : twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa wiosenna z kaszą jaglaną i natką pietruszki - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpecik drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 160g (GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa wiosenna z kaszą jaglaną i natką pietruszki - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpecik drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 160g (GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa brokułowa z kaszą jaglaną 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpecik drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż brązowy - 160g (GLU) sałatka z gotowanego buraka kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa brokułowa z kaszą jaglaną - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpecik drobiowy gotowany - 120g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczerek</u> : twarożek z brzoskwiniami – 160g (MLE)	zupa wiosenna z kaszą jaglaną i natką pietruszki - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpecik drobiowy gotowany - 120g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczerek</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 konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiewka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiewka – 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) rzodkiewka –48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200 ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt z owsianką - 180g (MLE, GLU)	Jogurt z owsianką - 180g (MLE, GLU)	Skyr mango banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR), pomidor-20g	Jogurt z owsianką - 144g (MLE, GLU)	Jogurt z owsianką - 144g (MLE, GLU)
Podsumowanie: E [kcal]: 2186.53, B [g]: 86.59, T [g]: 61.17, W [g]: 336.54, Błonnik [g]: 26.7, Cukier [g]: 75.97, Sód [mg]: 424.53, Kwasy tł. nas. [g]: 23.71	Podsumowanie: E [kcal]: 2103.43, B [g]: 85.57, T [g]: 50.36, W [g]: 337.68, Błonnik [g]: 23.34, Cukier [g]: 77.05, Sód [mg]: 453.33, Kwasy tł. nas. [g]: 22.8	Podsumowanie: E [kcal]: 1947.43, B [g]: 119.68, T [g]: 23.89, W [g]: 324.48, Błonnik [g]: 22.44, Cukier [g]: 68.07, Sód [mg]: 453.33, Kwasy tł. nas. [g]: 5.12	Podsumowanie: E: [kcal]: 2209.98, B [g]: 101.34, T [g]: 63.08, W [g]: 324.94, Błonnik [g]: 27.86, Cukier [g]: 56.94, Sód [mg]: 426.48, Kwasy tł. nas. [g]: 24.39	Podsumowanie: E [kcal]: 1749.22, B [g]: 69.27, T [g]: 48.94, W [g]: 269.23, Błonnik [g]: 21.36, Cukier [g]: 60.78, Sód [mg]: 339.62, Kwasy tł. nas. [g]: 18.97	Podsumowanie: E [kcal]: 1682.74, B [g]: 68.46, T [g]: 40.29, W [g]: 270.14, Błonnik [g]: 18.67, Cukier [g]: 61.64, Sód [mg]: 362.66, Kwasy tł. nas. [g]: 18.24

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa(P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 40g (RYB, JAJ, GOR, SEL) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pomidor w sosie ziołowym z rukolą – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE,SEL) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pomidor w sosie ziołowym z rukolą – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE,SEL) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pomidor w sosie ziołowym z rukolą – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 40g (RYB, JAJ, GOR, SEL) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pomidor w sosie ziołowym z rukolą – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: biszkopty bez dodatku cukru – 20big (GLU, JAJ)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 40g (RYB, JAJ, GOR, SEL) twaróg półtłusty – 24g (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 32g (RYB, MLE,SEL) twaróg półtłusty – 24g (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 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 pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka pieczone - 200g sos jarzynowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g mizeria ze świeżego ogórka - 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane - 200g sos jarzynowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane - 200g sos jarzynowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka pieczone - 200g sos jarzynowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g mizeria ze świeżego ogórka - 250g kompot owocowy B/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane - 160g sos potrawkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 128g (GLU) mizeria ze świeżego ogórka - 200g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 80g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 280ml GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane - 160g sos potrawkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały - 128g (GLU) dynia gotowana – 200g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) galareta z kurczakiem z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 70g (GLU) chleb pszenno-żytni - 40g (GLU) masło - 15g (MLE) galareta z kurczakiem z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL) szynka z piersią indyczą – 40g (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
biszkopty– 20g (GLU, JAJ)	biszkopty– 20g (GLU, JAJ)	biszkopty– 20g (GLU, JAJ)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka – 20g (GLU,SOJ, MLE) 20g, pomidor-20g	biszkopty– 16g (GLU, JAJ)	biszkopty– 16g (GLU, JAJ)
Podsumowanie: E [kcal]: 2137.03, B [g]: 112.14, T [g]: 93.14, W [g]: 225.09, Błonnik [g]: 19.74, Cukier [g]: 42.43, Sód [mg]: 437.9, Kwasy tł. nas. [g]: 33.39	Podsumowanie: E [kcal]: 2108.22, B [g]: 108.36, T [g]: 72.12, W [g]: 269.36, Błonnik [g]: 25.56, Cukier [g]: 58.8, Sód [mg]: 396.6, Kwasy tł. nas. [g]: 27.23	Podsumowanie: E [kcal]: 1789.12, B [g]: 109.15, T [g]: 47.67, W [g]: 244, Błonnik [g]: 24.72, Cukier [g]: 47.16, Sód [mg]: 396.6, Kwasy tł. nas. [g]: 11.22	Podsumowanie: E [kcal]: 2186.68, B [g]: 119.35, T [g]: 87.08, W [g]: 245.98, Błonnik [g]: 23.08, Cukier [g]: 31.57, Sód [mg]: 439.85, Kwasy tł. nas. [g]: 28.32	Podsumowanie: E [kcal]: 1709.62, B [g]: 89.71, T [g]: 74.51, W [g]: 180.07, Błonnik [g]: 15.79, Cukier [g]: 33.94, Sód [mg]: 350.32, Kwasy tł. nas. [g]: 26.71	Podsumowanie: E [kcal]: 1686.58, B [g]: 86.69, T [g]: 57.7, W [g]: 215.49, Błonnik [g]: 20.45, Cukier [g]: 47.04, Sód [mg]: 317.28, Kwasy tł. nas. [g]: 21.78

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) ser żółty – 20g (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 (IAJ, 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 (IAJ, 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 (IAJ, MLE) ser żółty – 20g (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 (IAJ, 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 (IAJ, MLE) twaróg półtłusty – 24g (MLE) pomidorki koktajlowe – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa szpinakowa z ryżem - 350ml (IAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kiwi – 100g	zupa szpinakowa z ryżem - 350ml (IAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, 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 surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> brzoskwinia gotowana – 100g	zupa szpinakowa z ryżem - 350ml (IAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, 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 surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> brzoskwinia gotowana – 100g	zupa szpinakowa z ryżem - 350ml (IAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, OZI, ORZ, SO₂) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos koperkowy – 80g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> kiwi – 100g	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 280ml (IAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, 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>Podwieczorek:</u> kiwi -80g	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 280ml (IAJ, GLU, SOJ, MLE, SEL, 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 szpinak gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> brzoskwinia gotowana – 80g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE) dżem owocowy – 30g papryka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa (twaróg chudy) z pieczonym burakiem – 80g (MLE) dżem owocowy – 30g pomidor– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 80g (MLE) ser żółty – 20g (MLE) papryka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 64g (MLE) dżem owocowy – 24g papryka – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z pieczonym burakiem – 64g (MLE) dżem owocowy – 24g 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]: 1784.36, B [g]: 68.68, T [g]: 68.33, W [g]: 237.3, Błonnik [g]: 27.57, Cukier [g]: 50.15, Sód [mg]: 310.95, Kwasy tł. nas. [g]: 27.43	Podsumowanie: E [kcal]: 2044.12, B [g]: 72.25, T [g]: 67.49, W [g]: 294.98, Błonnik [g]: 22.58, Cukier [g]: 50.25, Sód [mg]: 315.45, Kwasy tł. nas. [g]: 24.5	Podsumowanie: E [kcal]: 1961.22, B [g]: 104.55, T [g]: 41.61, W [g]: 300.16, Błonnik [g]: 22.58, Cukier [g]: 55.39, Sód [mg]: 315.45, Kwasy tł. nas. [g]: 7.16	Podsumowanie: E [kcal]: 1880.41, B [g]: 73.79, T [g]: 73.84, W [g]: 244.94, Błonnik [g]: 29.63, Cukier [g]: 45.96, Sód [mg]: 312.9, Kwasy tł. nas. [g]: 30.45	Podsumowanie: E [kcal]: 1427.49, B [g]: 54.94, T [g]: 54.66, W [g]: 189.84, Błonnik [g]: 22.06, Cukier [g]: 40.12, Sód [mg]: 248.76, Kwasy tł. nas. [g]: 21.94	Podsumowanie: E [kcal]: 1635.3, B [g]: 57.8, T [g]: 53.99, W [g]: 235.98, Błonnik [g]: 18.06, Cukier [g]: 40.2, Sód [mg]: 252.36, Kwasy tł. nas. [g]: 19.6

26.09.2026, 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 – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana z rukolą w 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 mini gotowana 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 – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana z rukolą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana 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 – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa pietruszkowa z ziemniakami– 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka gotowana – 100g kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) sos pieczarkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> mandarynka – 80g	zupa pietruszkowa z ziemniakami– 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka gotowana – 100g kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa pietruszkowa z ziemniakami– 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka gotowana – 100g kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa pietruszkowa z ziemniakami– 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka gotowana – 100g kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) sos pieczarkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> mandarynka – 80g	zupa pietruszkowa z ziemniakami– 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka gotowana – 80g kasza jęczmienna gotowana – 128g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) sos pieczarkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> mandarynka – 64g	zupa pietruszkowa z ziemniakami– 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka gotowana – 80g kasza jęczmienna gotowana – 128g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) sos własny – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 96g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) twaróg chudy – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (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) twaróg półtłusty – 32g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	Mleko 0,5%– 200 ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z indyka – 20g (GLU,SOJ, MLE), sałata-10g	kefir – 160g (MLE)	kefir – 160g (MLE)
Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:	Podsumowanie:
E [kcal]: 1698.8, B [g]: 67.13, T [g]: 65.96, W [g]: 224.86, Błonnik [g]: 27.73, Cukier [g]: 58.05, Sód [mg]: 376.85, Kwasy tł. nas. [g]: 25.92	E [kcal]: 1852.05, B [g]: 68.93, T [g]: 70.48, W [g]: 249.63, Błonnik [g]: 25.15, Cukier [g]: 73.1, Sód [mg]: 396.55, Kwasy tł. nas. [g]: 26.23	E [kcal]: 1683.75, B [g]: 80.6, T [g]: 44.47, W [g]: 254.03, Błonnik [g]: 25.15, Cukier [g]: 78.66, Sód [mg]: 320.55, Kwasy tł. nas. [g]: 9.04	E: [kcal]: 1780.85, B [g]: 71.64, T [g]: 70.47, W [g]: 231.5, Błonnik [g]: 29.79, Cukier [g]: 53.86, Sód [mg]: 382.8, Kwasy tł. nas. [g]: 28.56	E [kcal]: 1359.04, B [g]: 53.7, T [g]: 52.77, W [g]: 179.89, Błonnik [g]: 22.18, Cukier [g]: 46.44, Sód [mg]: 301.48, Kwasy tł. nas. [g]: 20.74	E [kcal]: 1481.64, B [g]: 55.14, T [g]: 56.38, W [g]: 199.7, Błonnik [g]: 20.12, Cukier [g]: 58.48, Sód [mg]: 317.24, Kwasy tł. nas. [g]: 20.98

27.09.2026, 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) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) ogórek świeży z roszponką w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor 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) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor 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) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) ogórek świeży 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) połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) ogórek świeży – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) pomidor w sosie ziołowym – 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 ziemniaczana 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały - 160g (GLU) fasolka szparagowa gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : jabłko – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały - 160g (GLU) marchew gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały - 160g (GLU) marchew gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet drobiowy gotowany - 150g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż brązowy - 160g (SEL,GOR,MLE,GLU,SOJ) fasolka szparagowa gotowana na parze – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczerek</u> : jabłko – 180g	zupa ziemniaczana - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet drobiowy gotowany - 120g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały - 128g (GLU) fasolka szparagowa gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek</u> : jabłko – 144g	zupa ziemniaczana - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet drobiowy gotowany - 120g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały - 128g (GLU) marchew gotowana – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek</u> : jabłko gotowane na parze – 144g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z 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) 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, MLE, GLU) 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, MLE, GLU) ogórek kiszony – 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) twaróg półtłusty –24g (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 – 24g (MLE) cukinia gotowana na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	Skyr mango banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g (GLU,SOJ,MLE, SEL, GOR) sałata-10g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 2262.27, B [g]: 84.28, T [g]: 75.3, W [g]: 329.55, Błonnik [g]: 30.48, Cukier [g]: 52.59, Sód [mg]: 705.07, Kwasy tł. nas. [g]: 25.06	Podsumowanie: E [kcal]: 2092.67, B [g]: 76.48, T [g]: 58.56, W [g]: 329.69, Błonnik [g]: 28.04, Cukier [g]: 59.36, Sód [mg]: 380.17, Kwasy tł. nas. [g]: 23.58	Podsumowanie: E [kcal]: 1915.57, B [g]: 93.75, T [g]: 32.97, W [g]: 325.81, Błonnik [g]: 28.04, Cukier [g]: 55.02, Sód [mg]: 380.17, Kwasy tł. nas. [g]: 6.53	Podsumowanie: E [kcal]: 2340.32, B [g]: 90.49, T [g]: 81.31, W [g]: 330.49, Błonnik [g]: 32.54, Cukier [g]: 41.7, Sód [mg]: 707.02, Kwasy tł. nas. [g]: 28.48	Podsumowanie: E [kcal]: 1809.82, B [g]: 67.42, T [g]: 60.24, W [g]: 263.64, Błonnik [g]: 24.38, Cukier [g]: 42.07, Sód [mg]: 564.06, Kwasy tł. nas. [g]: 20.05	Podsumowanie: E [kcal]: 1674.14, B [g]: 61.18, T [g]: 46.85, W [g]: 263.75, Błonnik [g]: 22.43, Cukier [g]: 47.49, Sód [mg]: 304.14, Kwasy tł. nas. [g]: 18.86

28.09.2026, 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) kiełbasa drobiowa – 100g musztarda – 10g (GOR) pomidor z sałatą, natką pietruszki w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g ketchup – 10g (SEL) pomidor z sałatą, natką pietruszki w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) kiełbasa drobiowa – 100g ketchup – 10g (SEL) pomidor z sałatą, natką pietruszki 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) kiełbasa drobiowa – 100g musztarda – 10g (GOR) pomidor z sałatą, natką pietruszki 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) parówka drobiowa – 80g musztarda – 8g (GOR) pomidor z natką pietruszki w sosie ziołowym – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) paardówka drobiowa – 80g ketchup – 8g (SEL) pomidor z natką pietruszki w sosie ziołowym – 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 z soczewicą i ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos chrzanowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) kapusta modra gotowana (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) dynia gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) dynia gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa z soczewicą i ziemniakami - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) gulasz wieprzowy z łopatki - 100g sos chrzanowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) kapusta modra gotowana (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 200ml (MLE)	zupa z soczewicą i ziemniakami - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) gulasz wieprzowy z łopatki - 80g sos własny – 60g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana – 130g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) kapusta modra gotowana (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 160ml (MLE)	zupa selerowa z ziemniakami - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) gulasz wieprzowy z łopatki - 80g sos własny – 60g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kasza jęczmienna gotowana – 130g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) dynia gotowana – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślanie – 160ml (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło – 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – 60g (GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – 60g (GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło – 15g (MLE) pasta z tuńczyka – 32g (RYB, MLE, JAJ) szynka z piersią indyczą – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – 48g (GOR) sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta z tuńczyka – 32g (RYB, MLE, JAJ) szynka z piersią indyczą – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 100g (MLE)	Skyr truskawka banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą–20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR), pomidor-20g	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 2356.45, B [g]: 109.43, T [g]: 79.15, W [g]: 302.61, Błonnik [g]: 51.1, Cukier [g]: 78.3, Sód [mg]: 648.05, Kwasy tł. nas. [g]: 35.32	Podsumowanie: E [kcal]: 2024.05, B [g]: 95.51, T [g]: 76.48, W [g]: 251.54, Błonnik [g]: 24.06, Cukier [g]: 77.75, Sód [mg]: 331.85, Kwasy tł. nas. [g]: 34.59	Podsumowanie: E [kcal]: 1784.39, B [g]: 108.3, T [g]: 49.4, W [g]: 239.82, Błonnik [g]: 24.06, Cukier [g]: 67.57, Sód [mg]: 331.85, Kwasy tł. nas. [g]: 16.85	Podsumowanie: E [kcal]: 2389.5, B [g]: 112.54, T [g]: 83.66, W [g]: 298.65, Błonnik [g]: 53.16, Cukier [g]: 64.31, Sód [mg]: 730, Kwasy tł. nas. [g]: 38.04	Podsumowanie: E [kcal]: 1885.16, B [g]: 87.54, T [g]: 63.32, W [g]: 242.09, Błonnik [g]: 40.88, Cukier [g]: 62.64, Sód [mg]: 518.44, Kwasy tł. nas. [g]: 28.26	Podsumowanie: E [kcal]: 1619.24, B [g]: 76.41, T [g]: 61.18, W [g]: 201.23, Błonnik [g]: 19.25, Cukier [g]: 62.2, Sód [mg]: 265.48, Kwasy tł. nas. [g]: 27.67

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) pomidor z sałatą w 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) 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 – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor z sałatą w sosie ziołowym– 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 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) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) cukinia gotowana – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) cukinia gotowana –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 grochowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 160g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem i kukurydzą (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU,SO₂,ORZ,SEL,ŁUB)	zupa ziemniaczana z pomidorami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 160g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU,SO ₂ ,ORZ,SEL,ŁUB)	zupa ziemniaczana z pomidorami- 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 160g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU,SO ₂ ,ORZ,SEL,ŁUB)	zupa grochowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki pełnoziarnisty– 160g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem i kukurydzą (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : kasza manna na mleku– 200g (MLE, GLU,SO ₂ ,ORZ,SEL,ŁUB)	zupa grochowa z ziemniakami - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 80g makaron świderki – 128g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek</u> : kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 160g (MLE, GLU,SO ₂ ,ORZ,SEL,ŁUB)	zupa ziemniaczana - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) filet z piersi kurczaka gotowany – 80g makaron świderki – 128g (GLU, JAJ) sos szpinakowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek</u> : kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 160g (MLE, GLU,SO ₂ ,ORZ,SEL,ŁUB)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE, GLU) pomidor– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE, GLU) pomidor– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) twaróg chudy – 40g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE, GLU) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) szynka z indyka – 40g (SOJ, MLE, GLU) pomidor– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) szynka z indyka – 32g (SOJ, MLE, GLU) pomidor w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) szynka z indyka – 32g (SOJ, MLE, 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)	Mleko 0,5%– 200 ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka -20g (GLU,SOJ,GOR) (GLU,SOJ,GOR),pomidor-20g	jogurt naturalny – 80g (MLE)	jogurt naturalny – 80g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 2006.3, B [g]: 86.24, T [g]: 52.98, W [g]: 305.94, Błonnik [g]: 22.72, Cukier [g]: 42.12, Sód [mg]: 153.95, Kwasy tł. nas. [g]: 23.6	Podsumowanie: E [kcal]: 1899.3, B [g]: 84.42, T [g]: 44.6, W [g]: 293.62, Błonnik [g]: 14.76, Cukier [g]: 39.76, Sód [mg]: 142.35, Kwasy tł. nas. [g]: 22.69	Podsumowanie: E [kcal]: 1810.7, B [g]: 102.79, T [g]: 20.17, W [g]: 307.87, Błonnik [g]: 14.76, Cukier [g]: 53.97, Sód [mg]: 142.35, Kwasy tł. nas. [g]: 6.23	Podsumowanie: E: [kcal]: 2102.35, B [g]: 91.35, T [g]: 58.49, W [g]: 313.58, Błonnik [g]: 24.78, Cukier [g]: 37.93, Sód [mg]: 155.9, Kwasy tł. nas. [g]: 26.62	Podsumowanie: E [kcal]: 1605.04, B [g]: 68.99, T [g]: 42.38, W [g]: 244.75, Błonnik [g]: 18.18, Cukier [g]: 33.7, Sód [mg]: 123.16, Kwasy tł. nas. [g]: 18.88	Podsumowanie: E [kcal]: 1519.44, B [g]: 67.54, T [g]: 35.68, W [g]: 234.9, Błonnik [g]: 11.81, Cukier [g]: 31.81, Sód [mg]: 113.88, Kwasy tł. nas. [g]: 18.15

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa z brokułem– 40g (MLE) marchew mini w sosie ziołowym z mixem sałat – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki– 40g (MLE) marchew mini w sosie ziołowym z mixem sałat – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki– 40g (MLE) marchew mini w sosie ziołowym z mixem sałat – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa z brokułem– 40g (MLE) marchew mini w sosie ziołowym z mixem sałat – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: skyr owocowy – 140g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa z brokułem– 32g (MLE) marchew mini w sosie ziołowym – 48g mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ,SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa z marchewką i natką pietruszki– 32g (MLE) marchew mini w sosie ziołowym – 48g mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa kapuśniak z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,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>Podwieczerek:</u> śliwki – 80g	zupa cukiniowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,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>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa cukiniowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,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>Podwieczerek:</u> banan – 120g	zupa kapuśniak z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,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 b/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> śliwki – 80g	zupa kapuśniak z ziemniakami - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pierogi leniwe – 280g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 20g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> śliwki – 60g	zupa cukiniowa z ziemniakami - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pierogi leniwe – 280g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy – 20g (MLE) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> banan – 120g
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) burak gotowany – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (GLU,SOJ, MLE,SEL, GOR) burak gotowany – 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) burak gotowany – 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) burak gotowany – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE,SEL, GOR) ogórek konserwowy - 48g (GOR) sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) szynka konserwowa – 48g (GLU,SOJ, MLE,SEL, GOR) włoszczyzna kostka gotowana - 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	Skyr borówka banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), polędwica sopocka-20g (GLU,SOJ,GOR), sałata-10g	wafle ryżowe – 16g	wafle ryżowe – 16g
Podsumowanie: E [kcal]: 1626.14, B [g]: 52.72, T [g]: 56.37, W [g]: 243.42, Błonnik [g]: 29.75, Cukier [g]: 46.05, Sód [mg]: 310.4, Kwasy tł. nas. [g]: 21.47	Podsumowanie: E [kcal]: 2293.7, B [g]: 93.6, T [g]: 42.81, W [g]: 394.15, Błonnik [g]: 29.12, Cukier [g]: 68.51, Sód [mg]: 411.14, Kwasy tł. nas. [g]: 21.13	Podsumowanie: E [kcal]: 2255.2, B [g]: 139.23, T [g]: 19.38, W [g]: 391.68, Błonnik [g]: 28.72, Cukier [g]: 80.6, Sód [mg]: 411.14, Kwasy tł. nas. [g]: 5.67	Podsumowanie: E [kcal]: 1731.99, B [g]: 71.73, T [g]: 61.24, W [g]: 241.26, Błonnik [g]: 31.41, Cukier [g]: 46.8, Sód [mg]: 312.35, Kwasy tł. nas. [g]: 24.33	Podsumowanie: E [kcal]: 1300.91, B [g]: 42.18, T [g]: 45.1, W [g]: 194.74, Błonnik [g]: 23.8, Cukier [g]: 36.84, Sód [mg]: 248.32, Kwasy tł. nas. [g]: 17.18	Podsumowanie: E [kcal]: 1834.96, B [g]: 74.88, T [g]: 34.25, W [g]: 315.32, Błonnik [g]: 23.3, Cukier [g]: 54.81, Sód [mg]: 328.91, Kwasy tł. nas. [g]: 16.9

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]