

01.10.2026, CZWARTEK

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z pietruszką i sałata w sosie – 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 pietruszką i sałata w sosie – 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 pietruszką i sałata w sosie – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU))	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połudwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z pietruszką i sałata w sosie – 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) połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z pietruszką – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połudwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z pietruszką – 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 ryżem i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka pieczone – 200g sos bazyliowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g kapusta biała gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU,SO2,ORZ,SEL,ŁUB)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż na mleku z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU,SO2,ORZ,SEL,ŁUB)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 200g sos bazyliowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż na mleku 0,5% z musem jabłkowym – 200g (MLE, GLU,SO2,ORZ,SEL,ŁUB)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka pieczone – 200g sos bazyliowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 380g kapusta biała gotowana – 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: nektarynka – 130g	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka pieczone – 160g sos bazyliowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 304g kapusta biała gotowana – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: ryż na mleku z musem jabłkowym – 160g (MLE, GLU,SO2,ORZ,SEL,ŁUB)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane – 160g sos bazyliowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody – 304g cukinia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: ryż na mleku z musem jabłkowym – 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) szynka z pierśią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) Serek śniadaniowy – 80g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) Serek śniadaniowy – 80g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) Serek śniadaniowy – 80g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) Serek śniadaniowy – 80g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) Serek śniadaniowy – 60g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z pierśią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) Serek śniadaniowy – 60g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
biszkopty– 20g (GLU, JAJ)	biszkopty– 20g (GLU, JAJ)	biszkopty– 20g (GLU, JAJ)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), połudwica sopocka -20g (GLU,SOJ,GOR) pomidor-20g	biszkopty– 16g (GLU, JAJ)	biszkopty– 16g (GLU, JAJ)
Podsumowanie: E [kcal]: 2049.31, B [g]: 85.45, T [g]: 75.37, W [g]: 278.96, Błonnik [g]: 38.56, Cukier [g]: 44.84, Sód [mg]: 384.82, Kwasy tł. nas. [g]: 26.98	Podsumowanie: E [kcal]: 2017.11, B [g]: 83.96, T [g]: 74.1, W [g]: 269.06, Błonnik [g]: 30.85, Cukier [g]: 40.24, Sód [mg]: 344.82, Kwasy tł. nas. [g]: 26.72	Podsumowanie: E [kcal]: 1919.39, B [g]: 99.88, T [g]: 51.7, W [g]: 278.99, Błonnik [g]: 30.85, Cukier [g]: 50.13, Sód [mg]: 344.82, Kwasy tł. nas. [g]: 11.68	Podsumowanie: E [kcal]: 2139.75, B [g]: 94.82, T [g]: 85.81, W [g]: 270.55, Błonnik [g]: 40.59, Cukier [g]: 52.42, Sód [mg]: 460.2, Kwasy tł. nas. [g]: 32.45	Podsumowanie: E [kcal]: 1592,40 B [g]: 71,50 T [g]: 62,40 W [g]: 200,40 Błonnik [g]: 32,60 Cukier [g]: 36,67 Sód [mg]: 336,44 Kwasy tł. nas. [g]: 23,04	Podsumowanie: E [kcal]: 1615,76 B [g]: 69,74 T [g]: 61,26 W [g]: 209,37 Błonnik [g]: 25,42 Cukier [g]: 47,26 Sód [mg]: 342,36 Kwasy tł. nas. [g]: 22,82

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, 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) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE) 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 rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE) sałatka z pomidorem, twarogiem, mixem sałat w sosie ziołowym– 100g (MLE) 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 i koperkiem – 40g (RYB, 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: jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, 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) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 32g (RYB, MLE) 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 kalafiorowa z kaszą jaglaną i ciecierzycą - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,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>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziołowy – 20g (MLE)	zupa wielowarzynna z kaszą jaglaną - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (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 wielowarzynna z kaszą jaglaną - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (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 kalafiorowa z kaszą jaglaną i ciecierzycą - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,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>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziołowy – 20g (MLE)	zupa kalafiorowa z kaszą manną i ciecierzycą - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) śledź pod pierzynką (śledź, jogurt grecki, ogórek kiszony, cebula) – 200g (RYB, MLE,GOR,SEL,JAJ,GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 80g (SEL) sos jogurtowo-ziołowy – 16g (MLE)	zupa wielowarzynna z kaszą jaglaną - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryba (miruna) gotowana na parze – 80g (RYB) sos cytrynowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> pieczone warzywa (burak, seler, pietruszka, marchew) – 100g (SEL) sos jogurtowo-ziołowy – 20g (MLE)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z chrzanem– 80g (MLE) dżem brzoskwiinowy – 30g rzodkiewka – 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (MLE) dżem brzoskwiinowy – 30g pomidorki koktajlowe– 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa (twaróg chudy) z koperkiem – 80g (MLE) dżem brzoskwiinowy – 30g pomidorki koktajlowe – 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z chrzanem – 80g (MLE) ser żółty – 20g (MLE) rzodkiewka – 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem– 64g (MLE) dżem brzoskwiinowy – 24g rzodkiewka – 48g roszponka –8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 64g (MLE) dżem brzoskwiinowy – 24g pomidorki koktajlowe– 48g roszponka – 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 - 30g (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]: 2038.18, B [g]: 68.62, T [g]: 90.8, W [g]: 251.46, Błonnik [g]: 23.7, Cukier [g]: 64.37, Sód [mg]: 177.26, Kwasy tł. nas. [g]: 28.38	Podsumowanie: E [kcal]: 1764.19, B [g]: 59.25, T [g]: 63.78, W [g]: 250.93, Błonnik [g]: 25.42, Cukier [g]: 59.58, Sód [mg]: 313.25, Kwasy tł. nas. [g]: 22.2	Podsumowanie: E [kcal]: 1628.84, B [g]: 93.62, T [g]: 36.94, W [g]: 243.05, Błonnik [g]: 25.42, Cukier [g]: 53.38, Sód [mg]: 313.25, Kwasy tł. nas. [g]: 4.58	Podsumowanie: E [kcal]: 2105.68, B [g]: 75.1, T [g]: 102.1, W [g]: 237.59, Błonnik [g]: 25.52, Cukier [g]: 41.41, Sód [mg]: 177.66, Kwasy tł. nas. [g]: 34.91	Podsumowanie: E [kcal]: 1781,16 B [g]: 66,84 T [g]: 67,42 W [g]: 240,88 Błonnik [g]: 24,23 Cukier [g]: 73,53 Sód [mg]: 278,72 Kwasy tł. nas. [g]: 26,98	Podsumowanie: E [kcal]: 1578,99 B [g]: 58,00 T [g]: 45,82 W [g]: 245,26 Błonnik [g]: 22,64 Cukier [g]: 75,67 Sód [mg]: 278,36 Kwasy tł. nas. [g]: 18,57

03.10.2026, 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 z indyka – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60 g sałata z jogurtem greckim – 20g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60 g sałata z jogurtem greckim – 20g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60 g sałata z jogurtem greckim – 10g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60 g sałata z jogurtem greckim – 20g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 200g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 48 g sałata z jogurtem greckim – 16g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 48g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 48 g sałata z jogurtem greckim – 16g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa ziemniaczana - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 150g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały gotowany – 160g (GLU) brokuł gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: jabłko – 180g	zupa ziemniaczana- 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 150g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) sos pomidorowy – 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 Podwieczerek: jabłko pieczone – 180g	zupa ziemniaczana- 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 150g (IAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały gotowany – 160g (GLU) szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: jabłko pieczone – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 150g (IAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż brązowy gotowany – 160g (GLU) brokuł gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: jabłko – 180g	zupa ziemniaczana - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 120g (IAJ, GLU) sos pomidorowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały gotowany – 128g (GLU) brokuł gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczerek: jabłko – 140g	zupa ziemniaczana- 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 120g (IAJ, GLU) sos pomidorowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały gotowany – 128g (GLU) szpinak gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczerek: jabłko pieczone – 140g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 60g Sałata – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany na parze– 60g Sałata – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany na parze– 60g Sałata – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 60g Sałata – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 48g Sałata – 8 g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany na parze– 48g Sałata – 8 g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	Skyr 0% tłuszczu owocowy (MLE) – 140g	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(SOJ, MLE, SEL, GOR), sałata-10g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E: 2181.55 kcal B: 86.15 g, T: 74.39 g, W: E [kcal]: 2181.55, B [g]: 89.21, T [g]: 66.07, W [g]: 318.79, Błonnik [g]: 22.57, Cukier [g]: 60.48, Sód [mg]: 188.05, Kwasy tł. nas. [g]: 27.88	Podsumowanie: E [kcal]: 2192.85, B [g]: 88.27, T [g]: 64.06, W [g]: 322.13, Błonnik [g]: 25.73, Cukier [g]: 57.01, Sód [mg]: 217.45, Kwasy tł. nas. [g]: 27.65	Podsumowanie: E [kcal]: 2007.65, B [g]: 105.76, T [g]: 37.49, W [g]: 318.21, Błonnik [g]: 25.73, Cukier [g]: 52.76, Sód [mg]: 216.9, Kwasy tł. nas. [g]: 10.21	Podsumowanie: E: [kcal]: 2328.15, B [g]: 99.14, T [g]: 74.7, W [g]: 327.52, Błonnik [g]: 24.39, Cukier [g]: 56.92, Sód [mg]: 264.45, Kwasy tł. nas. [g]: 32.09	Podsumowanie: E [kcal]: 1745,24 B [g]: 68,92 T [g]: 59,51 W [g]: 245,01 Błonnik [g]: 18,86 Cukier [g]: 42,64 Sód [mg]: 157,72 Kwasy tł. nas. [g]: 22,66	Podsumowanie: E [kcal]: 1787,80 B [g]: 67,82 T [g]: 58,94 W [g]: 255,49 Błonnik [g]: 18,44 Cukier [g]: 44,36 Sód [mg]: 202,12 Kwasy tł. nas. [g]: 22,51

04.10.2026, 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) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 50g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) Pomidorki koktajlowe z rukola w sosie – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 50g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) Pomidorki koktajlowe z rukola w sosie – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa (twaróg chudy) z natką pietruszki– 50g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) Pomidorki koktajlowe z rukola w sosie – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa ze szczypiorkiem – 50g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) Pomidorki koktajlowe z rukola w sosie – 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 twarogowa ze szczypiorkiem – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) Pomidorki koktajlowe– 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) Pomidorki koktajlowe – 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 fasolowa z ziemniakami - - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) - SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jagłana gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) fasolka szparagowa gotowana na parze - 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: gruszka – 130g	zupa marchewkowa z ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jagłana gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) cukinia gotowana na parze - 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa marchewkowa z ziemniakami - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jagłana gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) cukinia gotowana na parze - 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: banan – 120g	zupa fasolowa z ziemniakami - - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz drobiowy – 100g sos własny – 80g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jagłana gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) fasolka szparagowa gotowana na parze - 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczerek: gruszka – 130g	zupa fasolowa z ziemniakami - - 280g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz drobiowy – 80g sos własny – 64g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jagłana gotowana – 128g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) fasolka szparagowa gotowana na parze - 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczerek: gruszka – 104g	zupa marchewkowa z ziemniakami - 280g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) gulasz drobiowy – 80g sos własny – 64g (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kasza jagłana gotowana – 160g (GLU,ORZ,SO ₂ ,ŁUB) cukinia gotowana na parze - 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczerek: banan – 96g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) rzodkiew biała – 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 herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) rzodkiew biała – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) rzodkiew biała – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka sopocka – 48g ((GLU,SOJ,GOR) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt skyr 0% tłuszczu naturalny – 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]: 1879.75, B [g]: 82.11, T [g]: 50.2, W [g]: 272.42, Błonnik [g]: 56.1, Cukier [g]: 40.86, Sód [mg]: 112.65, Kwasy tł. nas. [g]: 22.79	Podsumowanie: E [kcal]: 1787.05, B [g]: 75.07, T [g]: 48.46, W [g]: 256.92, Błonnik [g]: 42.75, Cukier [g]: 54.45, Sód [mg]: 161.35, Kwasy tł. nas. [g]: 22.42	Podsumowanie: E [kcal]: 1671.45, B [g]: 100.24, T [g]: 22.47, W [g]: 261.34, Błonnik [g]: 42.75, Cukier [g]: 58.41, Sód [mg]: 161.35, Kwasy tł. nas. [g]: 5.02	Podsumowanie: E: [kcal]: 2008.35, B [g]: 88.04, T [g]: 57.33, W [g]: 283.75, Błonnik [g]: 57.92, Cukier [g]: 41.1, Sód [mg]: 113.05, Kwasy tł. nas. [g]: 26.22	Podsumowanie: E [kcal]: 1391,88 B [g]: 64,10 T [g]: 32,06 W [g]: 208,14 Błonnik [g]: 37,18 Cukier [g]: 36,19 Sód [mg]: 127,88 Kwasy tł. nas. [g]: 17,47	Podsumowanie: E [kcal]: 1423,32 B [g]: 63,37 T [g]: 30,65 W [g]: 215,42 Błonnik [g]: 38,10 Cukier [g]: 39,81 Sód [mg]: 125,40 Kwasy tł. nas. [g]: 17,37

05.10.2026, 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) pasta twarogowa z ogórkiem zielonym – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor z cebulą i sałatą w sosie– 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki i sałatą w sosie – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki i sałatą w sosie – 70g Mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z ogórkiem zielonym – 40g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor z cebulą i sałatą w sosie– 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II <u>śniadanie</u> : skyr owocowy – 140g	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z ogórkiem zielonym – 32g (MLE) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z cebulą – 48g sałata– 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 32g (MLE) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z natką pietruszki – 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 krupnik z kaszą jęczmienną - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kapusta modra gotowana -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 krupnik z kaszą jęczmienną - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) schab gotowany – 100g sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (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 krupnik jęczmienny - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) schab gotowany – 100g sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (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 krupnik jęczmienny - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kapusta modra gotowana -250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : banan – 120g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) schab gotowany – 80g sos chrzanowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g kapusta modra gotowana -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 krupnik z kaszą jęczmienną - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) schab gotowany – 80g sos koperkowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek</u> : galaretka z owocami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO ₂)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek kiszony– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (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 indyka – 60g (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 indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek kiszony – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek kiszony – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (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)	Skyr 0% tłuszczu owocowy (MLE) – 140g	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata-10g	kefir – 160g (MLE)	kefir – 160g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 1974.5, B [g]: 84.24, T [g]: 80.76, W [g]: 241.04, Błonnik [g]: 26.15, Cukier [g]: 59.09, Sód [mg]: 272.3, Kwasy tł. nas. [g]: 28.51	Podsumowanie: E [kcal]: 1999.05, B [g]: 83.33, T [g]: 79.3, W [g]: 247.85, Błonnik [g]: 23.1, Cukier [g]: 65.03, Sód [mg]: 346.7, Kwasy tł. nas. [g]: 28.27	Podsumowanie: E [kcal]: 1802.2, B [g]: 107.3, T [g]: 47.28, W [g]: 246.51, Błonnik [g]: 23.1, Cukier [g]: 64.83, Sód [mg]: 235.7, Kwasy tł. nas. [g]: 8.09	Podsumowanie: E [kcal]: 2043.3, B [g]: 90.67, T [g]: 79.25, W [g]: 257.09, Błonnik [g]: 29.81, Cukier [g]: 61.07, Sód [mg]: 162.9, Kwasy tł. nas. [g]: 27.31	Podsumowanie: E [kcal]: 1457,16 B [g]: 61,06 T [g]: 56,64 W [g]: 184,10 Błonnik [g]: 18,35 Cukier [g]: 31,57 Sód [mg]: 139,88 Kwasy tł. nas. [g]: 27,87	Podsumowanie: E [kcal]: 1477,96 B [g]: 59,35 T [g]: 53,89 W [g]: 196,57 Błonnik [g]: 19,65 Cukier [g]: 39,13 Sód [mg]: 184,60 Kwasy tł. nas. [g]: 26,76

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pasta drobiowa z warzywami– 40g (MLE) pomidor w sosie ziołowym z sałatą -70g papryka z sałatą w sosie ziołowym -70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pasta drobiowa z warzywami– 40g (MLE) leczo drobiowe z warzywami z sałatą -70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pasta drobiowa z warzywami– 40g (MLE) pomidor w sosie ziołowym z sałatą -70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pasta drobiowa z brokułem– 40g (MLE) papryka z sałatą 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) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) pasta drobiowa z warzywami– 32g (MLE) pomidor w sosie ziołowym z sałatą -56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) pasta drobiowa z warzywami– 32g (MLE) leczo drobiowe z warzywami z sałatą -56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
Zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kociółek meksykański z mięsem drobiowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ryż biały – 160g (GLU) surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	Zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) leczo drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ryż biały – 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	Zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) leczo drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ryż biały – 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku 0,5% z sokiem malinowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	Zupa szpinakowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) kociółek meksykański z mięsem drobiowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ryż biały – 160g (GLU) surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	Zupa szpinakowa z ziemniakami - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) kociółek meksykański z mięsem drobiowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ryż biały – 130g (GLU) surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 160g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	Zupa szpinakowa z ziemniakami - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) leczo drobiowe z warzywami (marchew, pietruszka, seler) – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ryż biały – 130g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 160g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana – 60 g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana – 60 g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana – 60 g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana – 60 g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni – 48g (GLU) chleb graham – 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana – 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 borówka banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), połędwica sopocka-20g (GLU,SOJ,GOR), sałata-10g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 1529.59, B [g]: 72.77, T [g]: 72.09, W [g]: 158.86, Błonnik [g]: 23.67, Cukier [g]: 44.44, Sód [mg]: 224.68, Kwasy tł. nas. [g]: 24.24	Podsumowanie: E [kcal]: 1992.45, B [g]: 76.28, T [g]: 71.43, W [g]: 271.08, Błonnik [g]: 21.64, Cukier [g]: 35.4, Sód [mg]: 243.69, Kwasy tł. nas. [g]: 24.21	Podsumowanie: E [kcal]: 1889.8, B [g]: 100.28, T [g]: 46.62, W [g]: 277.18, Błonnik [g]: 21.64, Cukier [g]: 41.18, Sód [mg]: 242.13, Kwasy tł. nas. [g]: 7.65	Podsumowanie: E: [kcal]: 1674.99, B [g]: 82.7, T [g]: 80.72, W [g]: 167.34, Błonnik [g]: 25.49, Cukier [g]: 40.66, Sód [mg]: 301.08, Kwasy tł. nas. [g]: 28.45	Podsumowanie: E [kcal]: 1649,54 B [g]: 64,12 T [g]: 63,84 W [g]: 226,42 Błonnik [g]: 23,75 Cukier [g]: 29,20 Sód [mg]: 210,78 Kwasy tł. nas. [g]: 21,28	Podsumowanie: E [kcal]: 1666,57 B [g]: 67,63 T [g]: 63,10 W [g]: 226,66 Błonnik [g]: 23,62 Cukier [g]: 26,78 Sód [mg]: 276,66 Kwasy tł. nas. [g]: 21,07

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) galart rybny z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL,RYB) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) rzodkiewka z rukola w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) galart rybny z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL,RYB) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z rukola w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) galart rybny z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL,RYB) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z rukola 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) galart rybny z marchewką i natką pietruszki – 200g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL,RYB) połędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) rzodkiewka z rukola w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) połędwica sopocka – 48g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL,RYB) rzodkiewka z rukola w sosie ziołowym – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połędwica sopocka – 48g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL,RYB) pomidor z rukola w sosie ziołowym – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek	Obiad i podwieczerek
zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) wątróbka drobiowa gotowana na parze z jabłkiem i cebulą - 150g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kapusta kiszona gotowana -250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> koktajl owocowy na maślance – 200ml (MLE)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka gotowana – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> koktajl owocowy na maślance – 200ml (MLE)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka gotowana – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> koktajl owocowy na maślance – 200ml (MLE)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) wątróbka drobiowa gotowana na parze z jabłkiem i cebulą - 150g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kapusta kiszona gotowana -250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczerek:</u> koktajl owocowy na maślance – 200ml (MLE)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 280ml(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) wątróbka drobiowa gotowana na parze z jabłkiem i cebulą - 120g ziemniaki z wody z koperkiem – 304g kapusta kiszona gotowana -200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> koktajl owocowy na maślance – 128ml (MLE)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 280ml(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) łopatka gotowana – 100g sos własny – 80g (MLE, GLU) kasza jęczmienna - 160g (GLU,ORZ,SO₂,ŁUB) marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczerek:</u> koktajl owocowy na maślance – 120ml (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) ogórek konserwowy – 60g (GOR) 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) ogórek konserwowy – 60g (GOR) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (SOJ, MLE, GLU) ogórek konserwowy – 48g (GOR) 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
Wypasione mleczko smakowe – 200 ml (MLE)	Wypasione mleczko smakowe – 200 ml (MLE)	jogurt skyr 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 30g (GLU), masło-5g (MLE), szynka konserwowa-20g(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)) sałata-10g	Wypasione mleczko smakowe – 160 ml (MLE)	Wypasione mleczko smakowe – 160 ml (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 2037.01, B [g]: 91.11, T [g]: 92.47, W [g]: 273.16, Błonnik [g]: 33.85, Cukier [g]: 54.73, Sód [mg]: 339.07, Kwasy tł. nas. [g]: 42.68	Podsumowanie: E [kcal]: 2286.26, B [g]: 100.62, T [g]: 95.58, W [g]: 292.79, Błonnik [g]: 51.02, Cukier [g]: 57.1, Sód [mg]: 483.17, Kwasy tł. nas. [g]: 44.44	Podsumowanie: E [kcal]: 2070.96, B [g]: 115.02, T [g]: 52.54, W [g]: 283.41, Błonnik [g]: 51.02, Cukier [g]: 59.4, Sód [mg]: 482.97, Kwasy tł. nas. [g]: 11.02	Podsumowanie: E:[kcal]: 2105.61, B [g]: 94.94, T [g]: 82.6, W [g]: 271.79, Błonnik [g]: 35.67, Cukier [g]: 54.27, Sód [mg]: 339.27, Kwasy tł. nas. [g]: 30.11	Podsumowanie: E [kcal]: 1895,85 B [g]: 94,26 T [g]: 75,74 W [g]: 241,78 Błonnik [g]: 43,61 Cukier [g]: 32,71 Sód [mg]: 355,44 Kwasy tł. nas. [g]: 36,50	Podsumowanie: E [kcal]: 1827,53 B [g]: 89,97 T [g]: 74,50 W [g]: 226,10 Błonnik [g]: 35,71 Cukier [g]: 30,62 Sód [mg]: 275,84 Kwasy tł. nas. [g]: 36,26

08.10.2026, CZWARTEK

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (IAJ, MLE) sałatka ogórek zielony, rzodkiewka, ciecierzycza, ser feta, koperek – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (IAJ, MLE) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) jajecznica z białek jaj gotowana na parze – 100g (IAJ, MLE) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU))	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (IAJ, MLE) sałatka ogórek zielony, rzodkiewka, ciecierzycza, ser feta, koperek – 100g (MLE) II śniadanie: skyr naturalny – 140g	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (IAJ, MLE) sałatka ogórek zielony, rzodkiewka, ciecierzycza, ser feta, koperek – 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) jajecznica gotowana na parze – 100g (IAJ, MLE) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 2010ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa jarzynowa - 350ml(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos pieczarkowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 160g (GLU) sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kisiel z jabłkiem – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa jarzynowa - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 160g (GLU) sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kisiel z jabłkiem – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa jarzynowa - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos szpinakowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 160g (GLU) sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 250g Podwieczorek: kisiel z jabłkiem – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa jarzynowa - 350ml(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 100g sos pieczarkowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki pełnoziarnisty – 160g (GLU) sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kisiel z jabłkiem – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa jarzynowa - 280ml(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 80g sos pieczarkowy – 64g (MLE, GLU) makaron świderki – 128g (GLU) sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: kisiel z jabłkiem – 160g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa jarzynowa - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) filet z piersi kurczaka gotowany na parze – 80g sos szpinakowy – 64g (MLE, GLU) makaron świderki – 128g (GLU) sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: kisiel z jabłkiem – 160g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor koktajlowy – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor koktajlowy – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg chudy – 40g (MLE) pomidor koktajlowy – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pomidor koktajlowy – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pomidor koktajlowy – 60g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pomidor koktajlowy – 60g 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 - 30g (GLU), masło-5g (MLE), połędwica sopocka -20g (GLU,SOJ,GOR) pomidor-20g	jogurt naturalny – 80g (MLE)	jogurt naturalny – 80g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 2127.65, B [g]: 83.47, T [g]: 78.5, W [g]: 281.63, Błonnik [g]: 20.18, Cukier [g]: 47.96, Sód [mg]: 362.05, Kwasy tł. nas. [g]: 27.82	Podsumowanie: E [kcal]: 2103.55, B [g]: 81.51, T [g]: 75.02, W [g]: 281.51, Błonnik [g]: 16.23, Cukier [g]: 47.76, Sód [mg]: 370.45, Kwasy tł. nas. [g]: 25.93	Podsumowanie: E [kcal]: 1875.75, B [g]: 94.78, T [g]: 40.01, W [g]: 290.06, Błonnik [g]: 16.23, Cukier [g]: 56.17, Sód [mg]: 425.95, Kwasy tł. nas. [g]: 5.88	Podsumowanie: E: [kcal]: 2276.25, B [g]: 100.9, T [g]: 82.63, W [g]: 293.26, Błonnik [g]: 22, Cukier [g]: 48.08, Sód [mg]: 362.45, Kwasy tł. nas. [g]: 29.25	Podsumowanie: E [kcal]: 1560,60 B [g]: 63,10 T [g]: 52,18 W [g]: 217,38 Błonnik [g]: 17,28 Cukier [g]: 29,10 Sód [mg]: 220,01 Kwasy tł. nas. [g]: 20,09	Podsumowanie: E [kcal]: 1545,40 B [g]: 62,00 T [g]: 49,61 W [g]: 217,39 Błonnik [g]: 14,12 Cukier [g]: 29,01 Sód [mg]: 223,41 Kwasy tł. nas. [g]: 18,68

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie i II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana z sałatą w sosie – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana z sałatą w sosie – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana z sałatą w sosie – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) twaróg półtłusty – 40g (MLE) marchew mini gotowana z sałatą w sosie – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny–100g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło – 12g (MLE) połudwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) marchew mini gotowana z sałatą w sosie – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) połudwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) marchew mini gotowana z sałatą w sosie – 56g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O2) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos chrzanowy – 80ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> śliwki – 80g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O2) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O2) Kotlet z białek jaj – 100g (JAJ, MLE) sos koperkowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos chrzanowy – 80ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> śliwki – 80g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ ,SO2) jajko gotowane – 80g (JAJ) sos chrzanowy – 64 ml (MLE, GLU, GOR) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczorek:</u> śliwki – 60g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO 2) jajko gotowane – 80g (JAJ) sos koperkowy – 64 ml (MLE, GLU) ziemniaki z wody – 304g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200 ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 140g
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) pomidor w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 80g (MLE) miód – 30g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) pomidor w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta twarogowa (twaróg chudy) z natką pietruszki – 80g (MLE) miód – 30g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) pomidor w sosie ziołowym – 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) pomidor w sosie ziołowym – 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) pomidor w sosie ziołowym – 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
kefir – 200g (MLE)	kefir – 200g (MLE)	Skyr borówka banan 0% tłuszczu – 140g (MLE)	chleb graham - 30g (GLU) masło-5g (MLE), szynka z piersią indyczą – 20g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor-20g	kefir – 160g (MLE)	kefir – 160g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 1999.33, B [g]: 66.75, T [g]: 83.91, W [g]: 259.45, Błonnik [g]: 28.64, Cukier [g]: 76.17, Sód [mg]: 496.72, Kwasy tł. nas. [g]: 25.76	Podsumowanie: E [kcal]: 1949.63, B [g]: 67.08, T [g]: 73.16, W [g]: 269.2, Błonnik [g]: 27.99, Cukier [g]: 81.97, Sód [mg]: 500.82, Kwasy tł. nas. [g]: 24.87	Podsumowanie: E [kcal]: 1766.93, B [g]: 100.35, T [g]: 36.81, W [g]: 271.86, Błonnik [g]: 27.99, Cukier [g]: 85.41, Sód [mg]: 483.82, Kwasy tł. nas. [g]: 4.16	Podsumowanie: E [kcal]: 2063.33, B [g]: 74.63, T [g]: 95.24, W [g]: 242.98, Błonnik [g]: 30.46, Cukier [g]: 50.41, Sód [mg]: 421.12, Kwasy tł. nas. [g]: 32.21	Podsumowanie: E [kcal]: Wartość obliczona z 80% diety dorosłych -> 1629,64 B [g]: 72,85 T [g]: 63,18 W [g]: 225,12 Błonnik [g]: 34,88 Cukier [g]: 43,78 Sód [mg]: 271,26 Kwasy tł. nas. [g]: 34,14	Podsumowanie: E: 1237,00 B: 30,08, T: 55,78 W: 160,31, Błonnik [g]: 14,58, Cukier [g]: 63,49, Sód [mg]: 226,44 Kwasy tł. nas. [g]: 18,54,

10.10.2026, SOBOTA

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	Dieta łatwostrawna (D02)	Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)	Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)	Dieta podstawowa (P01/2)	Dieta łatwostrawna (P02/2)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie I II śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) ogórek świeży z roszponką w sosie – 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) włoszczyzna kostka gotowana na parze z rukolą w sosie – 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) włoszczyzna kostka gotowana na parze z rukolą w sosie – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) ogórek świeży z roszponką w sosie – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II <u>śniadanie</u> : kefir – 200g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 32g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) ogórek świeży z roszponką w sosie – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 48g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 32g (SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) włoszczyzna kostka gotowana na parze z rukolą w sosie – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek	Obiad i podwieczorek
zupa rosół z makaronem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż biały gotowany - 160g (GLU) marchew z groszkiem gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : kiwi – 100g	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,SO ₂) ryż biały gotowany - 160g (GLU) marchewka gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : banan – 120g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały gotowany - 160g (GLU) marchewka gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : banan – 120g	zupa rosół z makaronem - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) ryż brązowy gotowany - 160g (GLU) marchew z groszkiem gotowana – 250g kompot owocowy B/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> : kiwi – 100g	zupa rosół z makaronem - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) udko z kurczaka gotowane - 160g sos potrawkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały gotowany - 128g (GLU) marchew z groszkiem gotowana – 200g kompot owocowy z/c - 160ml <u>Podwieczorek</u> : kiwi – 80g	zupa rosół z makaronem - 280g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO₂) udko z kurczaka gotowane - 160g sos potrawkowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO ₂) ryż biały gotowany - 128g (GLU) marchewka gotowana – 200g kompot owocowy z/c - 160ml <u>Podwieczorek</u> : banan – 96g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło – 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 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 indyka – 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 indyka – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło – 12g (MLE) polędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 60g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 60g 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)	Mleko 0,5%– 200 ml (MLE)	chleb graham - 35g (GLU), masło-5g (MLE), szynka z pierśią indyczą – 20g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor-20g	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwinowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 2228.73, B [g]: 92.45, T [g]: 72.9, W [g]: 316.85, Błonnik [g]: 27.71, Cukier [g]: 53.51, Sód [mg]: 353, Kwasy tł. nas. [g]: 28.98	Podsumowanie: E [kcal]: 2265.13, B [g]: 88.99, T [g]: 71.61, W [g]: 330.68, Błonnik [g]: 24.73, Cukier [g]: 70.21, Sód [mg]: 471.9, Kwasy tł. nas. [g]: 28.72	Podsumowanie: E [kcal]: 2047.83, B [g]: 99.26, T [g]: 45.6, W [g]: 324.48, Błonnik [g]: 24.73, Cukier [g]: 65.97, Sód [mg]: 471.9, Kwasy tł. nas. [g]: 11.61	Podsumowanie: E[kcal]: 2308.33, B [g]: 96.98, T [g]: 80.03, W [g]: 317.58, Błonnik [g]: 29.53, Cukier [g]: 43.95, Sód [mg]: 429.4, Kwasy tł. nas. [g]: 32.49	Podsumowanie: E [kcal]: Wartość obliczona z 80% diety dorosłych -> 1629,60 B [g]: 72,89 T [g]: 73,98 W [g]: 218,53 Błonnik [g]: 27,08 Cukier [g]: 43,78 Sód [mg]: 271,26 Kwasy tł. nas. [g]: 34,14	Podsumowanie: E:1790,34 kcal B: 68,71 g, T: 54,09 g, W: 267,07 g, Błonnik [g]: 20,31, Cukier [g]: 58,87 Sód [mg]: 372,72, Kwasy tł. nas. [g]: 22,48,

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]