11.10.2026, 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) szynka konserwowa – 60g (**GLU**,**SOJ, MLE, SEL, GOR**) rzodkiewka 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% 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) rzodkiewka **z s**ałat**ą w sosie ziołowym** – **7**0g 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) rzodkiewka – 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) pomidor – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**
zupa ziemniaczana – 350ml **(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** schab gotowany – 100g sos własny – 80g **SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** kasza jęczmienna – 160g **(GLU,ORZ,SO2,ŁUB)** królewski bukiet warzyw gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko – 180g	zupa ziemniaczana – 350ml **SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** schab gotowany – 100g sos własny – 80g **SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** kasza jęczmienna – 160g (**GLU,ORZ,SO2,ŁUB**) **burak** gotowan**y** na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g	zupa ziemniaczana – 350ml **SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** schab gotowany – 100g sos własny – 80g **SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** kasza jęczmienna – 160g (**GLU,ORZ,SO2,ŁUB**) **burak** gotowan**y** na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g	zupa ziemniaczana – 350ml **SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** schab gotowany – 100g sos własny – 80g **SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** kasza jęczmienna – **16**0g (**GLU,ORZ,SO2,ŁUB**) **królewski bukiet warzyw** gotowan**y** na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko – 180g	zupa ziemniaczana - 280ml (**GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** schab gotowany – 80g sos własny – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) kasza jęczmienna – 128g (**GLU,ORZ,SO2,ŁUB**) królewski bukiet warzyw gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: jabłko – 144g	zupa ziemniaczana - 280ml **(GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** schab gotowany – 80g sos własny – 64g **(GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** kasza jęczmienna – 128g (**GLU,ORZ,SO2,ŁUB**) burak gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: jabłko pieczone – 144g
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
chleb pszenno-żytni - 60g (**GLU**) chleb graham - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 60g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR**) cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 60g **(GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)** cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 60g **(GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)** cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – **6**0g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 48g **(GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)** cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	Posiłek nocny	**Posiłek nocny**
kefir -200g **(MLE)**	kefir -200g (MLE)	Skyr borówka banan 0% tłuszczu – 140g (**MLE**)	chleb graham - 30g (**GLU**), masło-5g (**MLE**), polędwica sopocka -20g **(GLU,SOJ,GOR**) pomidor-20g	kefir -160g (MLE)	kefir -160g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 2109.45, B [g]: 84.35, T [g]: 73.61, W [g]: 272.85, Błonnik [g]: 51.98, Cukier [g]: 51.1, Sód [mg]: 280.45, Kwasy tł. nas. [g]: 25.63	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2152.85, B [g]: 83.8, T [g]: 71.59, W [g]: 289.27, Błonnik [g]: 46.74, Cukier [g]: 61.1, Sód [mg]: 328.65, Kwasy tł. nas. [g]: 25.25	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1975.55, B [g]: 98, T [g]: 45.55, W [g]: 289.49, Błonnik [g]: 46.74, Cukier [g]: 61.06, Sód [mg]: 248.65, Kwasy tł. nas. [g]: 7.83,	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2216.05, B [g]: 87.98, T [g]: 80.74, W [g]: 281.08, Błonnik [g]: 53.8, Cukier [g]: 48.44, Sód [mg]: 200.85, Kwasy tł. nas. [g]: 29.06	Podsumowanie: E: 1687.56 kcal B: 67.48 g, T: 58.89 g, W: 218.28 g, Błonnik [g]: 41.58, Cukier [g]: 40.88, Sód [mg]: 224.36, Kwasy tł. nas. [g]: 20.50	**Podsumowanie:** E: 1722.28 kcal B: 67.04 g, T: 57.27 g, W: 231.42 g, Błonnik [g]: 37.39, Cukier [g]: 48.88, Sód [mg]: 262.92, Kwasy tł. nas. [g]: 20.20

12.10.2026, 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 - 80g (**GLU**) chleb graham - 35g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) polędwica sopocka – 40g **(GLU,SOJ,GOR)** pasta rybna (miruna) z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) ogórek konserwowy z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 120g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pasta rybna (miruna) z warzywami – 40g (**RYB, MLE, SEL**) 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**) polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pasta rybna (miruna) z warzywami – 40g (**RYB, MLE, SEL**) pomidor z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – **4**0g (GLU,SOJ,GOR) **pasta rybna (miruna) z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL)** ogórek konserwowy **z** sałat**ą w sosie ziołowym – 7**0g 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) polędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) pasta rybna (miruna) z warzywami – 32g (**RYB, MLE, SEL**) ogórek konserwowy – 48g (GOR) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) polędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) pasta rybna (miruna) z warzywami – 32g (**RYB, MLE, SEL**) pomidor – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (**MLE, GLU**)
Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**
zupa parzycha z ziemniakami - 350ml(**SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g **(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** makaron świderki – 160g (**JAJ, GLU**) brokuł gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: koktajl bananowy na maślance z cynamonem – 200ml (**MLE**)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (**SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) makaron świderki – 160g (**JAJ, GLU**) dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: koktajl bananowy na maślance z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (**SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) makaron świderki – 160g (**JAJ, GLU**) dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: koktajl bananowy na maślance z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa parzycha z ziemniakami - 350ml(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (**SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) makaron świderki pełnoziarnisty – 160g (JAJ, GLU) brokuł gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: koktajl bananowy na maślance z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa parzycha z ziemniakami - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos pomidorowy – 80g (**SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) makaron świderki – 128g (**JAJ, GLU**) brokuł gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: koktajl owocowy na maślance – 160ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 280ml (**GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos pomidorowy – 64g (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) makaron świderki – 128g (**JAJ, GLU**) dynia gotowana – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: koktajl owocowy na maślance – 160ml (MLE))
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	Kolacja	**Kolacja**
chleb pszenno-żytni - 80g (**GLU**) chleb graham - 35g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 60g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR**) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym – **60g** Sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) **s**zynka z piersią indyczą – 60g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR**) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g Sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) **s**zynka z piersią indyczą – 60g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR**) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g Sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g Sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana na parze **w sosie ziołowym – 48**g sałata –8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana na parze **w sosie ziołowym – 48**g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	Posiłek nocny	**Posiłek nocny**
jogurt brzoskwiniowy – 100g **(MLE)**	jogurt brzoskwiniowy – 100g (**MLE**)	Skyr 0% tłuszczu owocowy– 140g (MLE)	chleb graham - 30g (**GLU**), masło-5g (**MLE**), szynka konserwowa-20g(**GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR),** sałata-10g	jogurt brzoskwiniowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 80g (**MLE**)
Podsumowanie: E [kcal]: 2343.74, B [g]: 90.48, T [g]: 76.43, W [g]: 328.81, Błonnik [g]: 17.21, Cukier [g]: 90.62, Sód [mg]: 123.7, Kwasy tł. nas. [g]: 27.78	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2352.14, B [g]: 86.4, T [g]: 75.13, W [g]: 340, Błonnik [g]: 19.85, Cukier [g]: 93.83, Sód [mg]: 150.7, Kwasy tł. nas. [g]: 27.53	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2111.84, B [g]: 98.6, T [g]: 48.09, W [g]: 328.62, Błonnik [g]: 19.85, Cukier [g]: 83.99, Sód [mg]: 150.7, Kwasy tł. nas. [g]: 9.81	**Podsumowanie**: E [kcal]: 2423.34, B [g]: 95.01, T [g]: 83.56, W [g]: 329.54, Błonnik [g]: 19.03, Cukier [g]: 81.06, Sód [mg]: 200.1, Kwasy tł. nas. [g]: 31.29	E: 1951.32 kcal B: 72.14 g, T: 69.95 g, W: 262.66 g, Błonnik [g]: 13.88, Cukier [g]: 72.01, Sód [mg]: 93.72, Kwasy tł. nas. [g]: 24.81	E: 1859.26 kcal B: 70.35 g, T: 56.06 g, W: 274.72 g, Błonnik [g]: 16.82, Cukier [g]: 76.00, Sód [mg]: 134.62, Kwasy tł. nas. [g]: 21.73

13.10.2026, WTOREK

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 drobiowa ze szpinakiem – 40g (**MLE**) **twaróg półtłusty – 40g (MLE)** papryka z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (**MLE**) twaróg półtłusty – 40g (**MLE**) pomidor z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (**MLE**) twaróg chudy – 40g (**MLE**) pomidor z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta drobiowa ze szpinakiem – **4**0g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (**MLE**) papryka **z** sałat**ą w sosie ziołowym** – **7**0g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**) <u>II śniadanie:</u> jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta drobiowa ze szpinakiem – 32g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) papryka – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 48g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) pasta drobiowa ze szpinakiem – 32g (**MLE**) twaróg półtłusty – 32g (**MLE**) pomidor – 48g **sałata** – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (**MLE, GLU**)
Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**
zupa pomidorowa z ryżem – 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) kotlet drobiowy panierowany – 100g (**GLU, JAJ**) sos jarzynowy – 80g (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 200g **(GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)**	zupa pomidorowa z **ryżem** – 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos **jarzynowy** – 80g (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa pomidorowa z **ryżem** – 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos **jarzynowy** – 80g (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku 0,5 % z sokiem malinowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa pomidorowa z **ryżem** – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) kotlet drobiowy panierowany – 100g (GLU, JAJ) sos jarzynowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku– 200g	zupa pomidorowa z ryżem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) kotlet drobiowy panierowany – 80g (JAJ, GLU) sos jarzynowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ziemniaki z wody – 304g surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku z sokiem malinowym – 160g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa pomidorowa z ryżem - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) filet z kurczaka gotowany na parze – 80g sos jarzynowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ziemniaki z wody – 304g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> 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, MLE, GLU**) włoszczyzna gotowana na parze– 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z indyka – **6**0g (SOJ, MLE, GLU) włoszczyzna gotowana na parze– 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) szynka z indyka – **6**0g (SOJ, MLE, GLU) włoszczyzna gotowana na parze– 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z indyka – **6**0g (SOJ, MLE, GLU) włoszczyzna gotowana na parze– 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) szynka z indyka – **48**g (SOJ, MLE, GLU) włoszczyzna gotowana na parze– 48g roszponka – 8 g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka z indyka – **48**g (SOJ, MLE, GLU) włoszczyzna gotowana na parze– 48g roszponka – 8 g 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 konserwowa-20g(**SOJ, MLE, SEL, GOR**), sałata-10g	biszkopty – 18g (GLU, JAJ)	biszkopty – 18g (GLU, JAJ)
Podsumowanie: E [kcal]: 2060.81, B [g]: 86.47, T [g]: 75.35, W [g]: 274.74, Błonnik [g]: 29.16, Cukier [g]: 59.51, Sód [mg]: 612.88, Kwasy tł. nas. [g]: 28.11,	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1867.51, B [g]: 74.81, T [g]: 63.1, W [g]: 260.74, Błonnik [g]: 23.62, Cukier [g]: 46.94, Sód [mg]: 611.03, Kwasy tł. nas. [g]: 20.98	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1785.81, B [g]: 92.46, T [g]: 40.65, W [g]: 273.01, Błonnik [g]: 23.62, Cukier [g]: 59.17, Sód [mg]: 609.02, Kwasy tł. nas. [g]: 5.94,	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2041.01, B [g]: 90.48, T [g]: 83.44, W [g]: 249.06, Błonnik [g]: 29.72, Cukier [g]: 43.44, Sód [mg]: 613.28, Kwasy tł. nas. [g]: 32.7	**Podsumowanie**E: 1648.65 kcal B: 69.18 g, T: 60.28 g, W: 219.79 g, Błonnik [g]: 23.33, Cukier [g]: 47.61, Sód [mg]: 490.30, Kwasy tł. nas. [g]: 22.49	**Podsumowanie**E: 1494.01 kcal B: 59.85 g, T: 50.48 g, W: 208.59 g, Błonnik [g]: 18.90, Cukier [g]: 37.55, Sód [mg]: 488.82, Kwasy tł. nas. [g]: 16.78

14.10.2026, ŚRODA

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	**Dieta łatwostrawna (D02)**	**Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)**	**Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)**	**Dieta podstawowa(P01/2)**	**Dieta łatwostrawna (P02/2)**
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie i II śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (**JAJ**) polędwica sopocka – 40g **(GLU,SOJ,GOR)** rzodkiew biała z rukolą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,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**) Pasta z białek jaja – 50g (JAJ) polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) marchew mini gotowana z rukolą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajko gotowane – 50g (JAJ) polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) rzodkiew biała **z** rukol**ą w sosie ziołowym** – **7**0g 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) jajko gotowane – 40g (JAJ) polędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) rzodkiew biała – 48 g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) jajko gotowane – 40g (JAJ) polędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) marchew mini gotowana – 48 g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**
zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2**) fasolka po bretońsku – 250g (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2**) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z ogórka kiszonego, papryki i cebuli – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ, SO2**) pulpet drobiowy – 150g (**JAJ, GLU**) sos pietruszkowy – 80ml (**MLE, GLU**) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ, SO2**) pulpet drobiowy – 150g (**JAJ, GLU**) sos pietruszkowy – 80ml (**MLE, GLU**) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek chudy z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ, SO2**) fasolka po bretońsku – 250g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z ogórka kiszonego, papryki i cebuli – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 200g (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 280ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ, SO2**) fasolka po bretońsku – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka z ogórka kiszonego, papryki i cebuli – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 160g (MLE)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 280ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2**) pulpet drobiowy – 120g (**JAJ, GLU**) sos pietruszkowy – 64g **(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki z wody – 304g szpinak gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: 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**) pomidor z cebulą (z olejem) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (**GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR**) pomidor z koperkiem (z olejem) – 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, GO**R) pomidor z koperkiem (z olejem) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - **3**0g (GLU) szynka konserwowa – 60g (**GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR**) pomidor z cebulą (z olejem) – 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**) pomidor z cebulą (z olejem) – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (**GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR**) pomidor z koperkiem (z olejem) – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	Posiłek nocny	**Posiłek nocny**
jogurt naturalny – 100g (**MLE**)	jogurt naturalny – 100g (MLE)	jogurt skyr 0% tłuszczu – 140g (**MLE**)	chleb graham - 30g (**GLU**), masło-5g (**MLE**), szynka konserwowa-20g (**GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR**)) sałata-10g	jogurt naturalny – 80g (MLE)	jogurt naturalny – 80g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 2006.45, B [g]: 71.77, T [g]: 82.01, W [g]: 263.1, Błonnik [g]: 29.36, Cukier [g]: 55.93, Sód [mg]: 185.81, Kwasy tł. nas. [g]: 28.46	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2190.85, B [g]: 93.57, T [g]: 72.85, W [g]: 298.61, Błonnik [g]: 31.9, Cukier [g]: 38.82, Sód [mg]: 349.91, Kwasy tł. nas. [g]: 25.25	**Podsumowanie:** [kcal]: 2114.45, B [g]: 137.26, T [g]: 41.83, W [g]: 305.59, Błonnik [g]: 31.9, Cukier [g]: 45.7, Sód [mg]: 382.36, Kwasy tł. nas. [g]: 6.3	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2171.05, B [g]: 80.6, T [g]: 90.14, W [g]: 278.53, Błonnik [g]: 31.18, Cukier [g]: 59.07, Sód [mg]: 262.21, Kwasy tł. nas. [g]: 32.27	**Podsumowanie:** E: 1605.16 kcal B: 57.42 g, T: 65.61 g, W: 210.48 g, Błonnik [g]: 23.49, Cukier [g]: 44.74, Sód [mg]: 148.65, Kwasy tł. nas. [g]: 22.77	**Podsumowanie:** E: 1752.68 kcal B: 74.86 g, T: 58.28 g, W: 238.89 g, Błonnik [g]: 25.52, Cukier [g]: 31.06, Sód [mg]: 279.93, Kwasy tł. nas. [g]: 20.20

15.10.2026, 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**) szynka z piersią indyczą – 40g (**GLU**,**SOJ, SEL, MLE, GOR**) pasta z tuńczyka – 40g **(RYB, MLE, JAJ)** ogórek zielony z roszponką w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – **4**0g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) cukinia gotowana na parze roszponką w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – **4**0g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) cukinia gotowana na parze roszponką w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – **4**0g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) ogórek zielony **z** roszponk**ą w sosie ziołowym** – **7**0g 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 z piersią indyczą – **32**g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta z tuńczyka – 32g (RYB, MLE, JAJ) ogórek zielony – **48**g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – **32**g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta z tuńczyka – 32g (RYB, MLE, JAJ) cukinia gotowana na parze – 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 krupnik jęczmienny - 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2**) naleśniki ze swojskim nadzieniem (twaróg, ziemniaki, cebula) – 100g (**MLE, JAJ, GLU**) sos pieczarkowy – 50g ((**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2**)) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kiwi – 80g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2**) pierogi leniwe –350g (**MLE, GLU, JAJ**) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek brzoskwinia gotowana na parze – 100g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml(**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2**) pierogi leniwe – 350g (**MLE, GLU, JAJ**) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek brzoskwinia gotowana na parze – 100g	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2**) naleśniki ze swojskim nadzieniem (twaróg, ziemniaki, cebula) – 100g (MLE, JAJ, GLU) sos pieczarkowy – 50g (MLE, GLU) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kiwi – 80g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 280ml (**GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) naleśniki ze swojskim nadzieniem (twaróg, ziemniaki, cebula) – 80g (MLE, JAJ, GLU) sos pieczarkowy – 40g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: kiwi – 64g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 280ml **(GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** pierogi leniwe – 280g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 16ml (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: brzoskwinia gotowana na parze – 80g
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	Kolacja	**Kolacja**
chleb pszenno-żytni - 60g (**GLU**) chleb graham - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) polędwica sopocka – 60g (**GLU,SOJ,GOR**) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) polędwica sopocka – 60g(**GLU,SOJ,GOR**) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) polędwica sopocka – 60g(**GLU,SOJ,GOR**) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) polędwica sopocka – **6**0g (GLU,SOJ,GOR) **pomidor** – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica sopocka – **48**g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) polędwica sopocka – **48**g (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 truskawkowy – 100g (**MLE**)	jogurt truskawkowy – 100g (**MLE**)	jogurt skyr 0% tłuszczu – 140g (**MLE**)	chleb graham - 30g (**GLU**), masło-5g (**MLE**), szynka konserwowa-20g(**GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR**) sałata-10g	jogurt truskawkowy – 80g (**MLE**)	jogurt truskawkowy – 80g (**MLE**)
Podsumowanie: E [kcal]: 1665.91, B [g]: 41.63, T [g]: 93.68, W [g]: 176.32, Błonnik [g]: 24.77, Cukier [g]: 52.71, Sód [mg]: 230.08, Kwasy tł. nas. [g]: 25.7	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1916.17, B [g]: 46.01, T [g]: 92.38, W [g]: 234.77, Błonnik [g]: 24.86, Cukier [g]: 56.76, Sód [mg]: 237.88, Kwasy tł. nas. [g]: 25.71	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1860.33, B [g]: 91.78, T [g]: 65.36, W [g]: 235.76, Błonnik [g]: 24.86, Cukier [g]: 57.42, Sód [mg]: 234.61, Kwasy tł. nas. [g]: 8.1	**Podsumowanie**: E [kcal]: 1776.51, B [g]: 48.66, T [g]: 101.31, W [g]: 180.95, Błonnik [g]: 26.59, Cukier [g]: 46.25, Sód [mg]: 230.48, Kwasy tł. nas. [g]: 29.53	**E: 1332.73 kcal B: 33.30 g, T: 74.94 g, W: 141.06 g, Błonnik [g]: 19.82, Cukier [g]: 42.17, Sód [mg]: 184.06, Kwasy tł. nas. [g]: 20.56**	**Podsumowanie:** E: 1532.94 kcal B: 36.81 g, T: 73.90 g, W: 187.82 g, Błonnik [g]: 19.89, Cukier [g]: 45.41, Sód [mg]: 190.30, Kwasy tł. nas. [g]: 20.57

16.10.2026, PIĄTEK

JADŁOSPIS DLA OSÓB DOROSŁYCH				JADŁOSPIS DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Dieta podstawowa (D01)	**Dieta łatwostrawna (D02)**	**Dieta łatw. z ogr. tł. (D05)**	**Dieta z ogr. łatwo przysw. węgl. (D03)**	**Dieta podstawowa (P01/2)**	**Dieta łatwostrawna (P02/2)**
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie i II śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (**JAJ, MLE**) ser żółty – 20g (**MLE**) marchew mini gotowana na parze z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (**JAJ**, **MLE**) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami – 30g (**MLE**) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) Jajecznica z samych białek na parze – 100g (**JAJ**, **MLE**) Pasta twarogowa chuda z suszonymi pomidorami – 30g (**MLE**) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU))	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) jajecznica na parze – 100g (JAJ, MLE) ser żółty – 20g (MLE) marchew mini gotowana na parze **z sałatą** w sosie ziołowym – **7**0g sałata – 10g 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) jajecznica na parze – 80g (JAJ, MLE) ser żółty – 16g (MLE) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym – 48g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) jajecznica na parze – 80g (**JAJ**, **MLE**) pasta twarogowa z pomidorami – 24g (**MLE**) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym – 48g 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 grysikowa - 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** śledź pod pierzynką (śledź, jogurt grecki, ogórek kiszony, cebula) – 200g (**RYB, M**LE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kaszka na mleku z syropem malinowym – 100g ((**MLE, GLU,SO2,ORZ,SEL,ŁUB)**	zupa grysikowa - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2**) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kaszka na mleku z **syropem malinowym** – 100g ((**MLE, GLU,SO2,ORZ,SEL,ŁUB**)	zupa grysikowa - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) miruna w ziołach gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2**) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kaszka na mleku z **syropem malinowym** – 100g ((**MLE, GLU,SO2,ORZ,SEL,ŁUB**)	zupa grysikowa - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) śledź pod pierzynką (śledź, jogurt grecki, ogórek kiszony, cebula) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa grysikowa - 280ml(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) miruna w ziołach gotowana na parze – 80g sos cytrynowy – 64g (MLE, GLU) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g dynia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: kaszka na mleku z musem jabłkowym – 80g ((**MLE, GLU,SO2,ORZ,SEL,ŁUB**)	zupa grysikowa - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) miruna w ziołach gotowana na parze – 80g sos cytrynowy – 64g (**MLE, GLU**) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g dynia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: kaszka na mleku z musem jabłkowym – 80g ((**MLE, GLU,SO2,ORZ,SEL,ŁUB**)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	Kolacja	**Kolacja**
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**) sałatka ogórek zielony, rzodkiewka, ciecierzyca, ser feta, koperek – 100g (**MLE**) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) galart rybny z marchewką i natką pietruszki – 200g (**GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL,RYB**) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 100g (**MLE**) herbata czarna b/c - 250ml	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)** sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 100g (**MLE**) herbata czarna b/c - 250ml	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)** sałatka ogórek zielony, rzodkiewka, ciecierzyca, ser feta, koperek – 100g (MLE) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) galart rybny z marchewką i natką pietruszki – 160g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL,RYB) sałatka ogórek zielony, rzodkiewka, ciecierzyca, ser feta, koperek – 80g (MLE) sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) galart rybny z marchewką i natką pietruszki – 160g (GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL,RYB) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (**MLE**) 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)	Mleko 0,5%– 200 ml (**MLE**)	chleb graham - 30g (**GLU**), masło-5g (**MLE**), polędwica sopocka -20g **(GLU,SOJ,GOR**) pomidor-20g	Wypasione mleczko smakowe – 160ml (**MLE**)	Wypasione mleczko smakowe – 160ml (**MLE**)
Podsumowanie: E [kcal]: 2161.89, B [g]: 82.15, T [g]: 115.61, W [g]: 252.54, Błonnik [g]: 24.09, Cukier [g]: 39.99, Sód [mg]: 380.54, Kwasy tł. nas. [g]: 49.65	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1988.59, B [g]: 78.5, T [g]: 91.28, W [g]: 266.82, Błonnik [g]: 27.19, Cukier [g]: 45.14, Sód [mg]: 462.24, Kwasy tł. nas. [g]: 41.33	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1726.44, B [g]: 102.37, T [g]: 37.56, W [g]: 260.36, Błonnik [g]: 27.19, Cukier [g]: 50.53, Sód [mg]: 510.54, Kwasy tł. nas. [g]: 4.37	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2308.56, B [g]: 88.69, T [g]: 106.82, W [g]: 267.28, Błonnik [g]: 27.95, Cukier [g]: 60.8, Sód [mg]: 457.94, Kwasy tł. nas. [g]: 37.57,	**Podsumowanie:** E: 1729.51 kcal B: 65.72 g, T: 92.49 g, W: 202.03 g, Błonnik [g]: 19.27, Cukier [g]: 31.99, Sód [mg]: 304.43, Kwasy tł. nas. [g]: 39.72	**E: 1590.87 kcal B: 62.80 g, T: 73.02 g, W: 213.46 g, Błonnik [g]: 21.75, Cukier [g]: 36.11, Sód [mg]: 369.79, Kwasy tł. nas. [g]: 33.06**

17.10.2026, 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) polędwica sopocka – 60g **(GLU,SOJ,GOR)** pomidor ze szczypiorkiem i mixem sałat w sosie ziołowym – 60g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – **6**0g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z koperkiem i mixem sałat w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) polędwica sopocka – **6**0g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z koperkiem i mixem sałat 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) polędwica sopocka – **6**0g (GLU,SOJ,GOR) pomidor ze szczypiorkiem **i** mix**em** sałat **w sosie ziołowym** – **6**0g 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) polędwica sopocka – **48**g (GLU,SOJ,GOR) pomidor ze szczypiorkiem– 48g mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica sopocka – **48**g (GLU,SOJ,GOR) pomidor z koperkiem – 48g mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**
zupa z botwiny i soczewicy z ziemniakami - 350g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** pulpet wieprzowy gotowany na parze - 150g (**GLU, JAJ**) sos koperkowy – 80g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** kasza jęczmienna - 160g surówka z białej kapusty z rzodkiewką, marchewką i koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: gruszka – 130 g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g ((**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 150g (**GLU, JAJ**) sos koperkowy – 80g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) kasza jęczmienna - 160g cukinia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g ((**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 150g (**GLU, JAJ**) sos koperkowy – 80g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) kasza jęczmienna - 160g cukinia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g	zupa z **botwiny i soczewicy** z ziemniakami - 350g ((**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**)) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 150g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) kasza jęczmienna - 160g surówka z białej kapusty z rzodkiewką, marchewką i koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: **gruszka – 130 g**	zupa z botwiny i soczewicy z ziemniakami - 280g ((**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 120g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 64g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) kasza jęczmienna - 128g surówka z białej kapusty z rzodkiewką, marchewką i koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: gruszka – 128g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 280g ((**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 120g (**GLU, JAJ**) sos koperkowy – 64g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) kasza jęczmienna - 128g cukinia w ziołach gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: 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 – 40g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR**) twaróg półtłusty – 40g **(MLE)** ogórek konserwowy – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – **4**0g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR**) twaróg półtłusty – 40g (**MLE**) pomidor w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) szynka z indyka – **4**0g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR**) twaróg chudy – 40g (**MLE**) pomidor w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 3**0**g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – **4**0g (GLU,**SOJ, SEL, MLE, GOR**) twaróg półtłusty – 40g (**MLE**) ogórek konserwowy – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) ogórek konserwowy – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) 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 brzoskwiniowy – 100g (**MLE**)	jogurt brzoskwiniowy – 100g (MLE)	jogurt skyr 0% tłuszczu – 140g (**MLE**)	chleb graham - 30g (**GLU**), masło-5g (**MLE**), szynka konserwowa-20g(**GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR**)) sałata-10g	jogurt brzoskwiniowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 2361.8, B [g]: 97.71, T [g]: 85.96, W [g]: 301.86, Błonnik [g]: 54.75, Cukier [g]: 62.78, Sód [mg]: 323.95, Kwasy tł. nas. [g]: 29.92	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2265, B [g]: 91.39, T [g]: 84.76, W [g]: 279.35, Błonnik [g]: 44.94, Cukier [g]: 59.96, Sód [mg]: 207.6, Kwasy tł. nas. [g]: 29.61	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2054.9, B [g]: 110.71, T [g]: 57.32, W [g]: 269.26, Błonnik [g]: 44.94, Cukier [g]: 51.54, Sód [mg]: 210.55, Kwasy tł. nas. [g]: 11.78	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2405.4, B [g]: 99.34, T [g]: 92.09, W [g]: 298.49, Błonnik [g]: 56.57, Cukier [g]: 50.32, Sód [mg]: 324.35, Kwasy tł. nas. [g]: 33.05	**Podsumowanie:** E: 1889.44 kcal B: 78.17 g, T: 68.77 g, W: 241.49 g, Błonnik [g]: 43.80, Cukier [g]: 50.22, Sód [mg]: 259.16, Kwasy tł. nas. [g]: 23.94	**Podsumowanie:** E: 1812.00 kcal B: 73.11 g, T: 67.81 g, W: 223.48 g, Błonnik [g]: 35.95, Cukier [g]: 47.97, Sód [mg]: 166.08, Kwasy tł. nas. [g]: 23.69

18.10.2026, 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**) szynka z piersią indyczą – 60g (**SOJ, SEL, MLE, GOR**) ogórek kiszony z sałatą w sosie ziołowy -70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml **(MLE**, GLU**)**	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 60g (**SOJ, SEL, MLE, 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 z piersią indyczą – 60g (**SOJ, SEL, MLE, GOR**) Pomidor z sałatą w sosie ziołowym -70g sałata -10g 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 piersią indyczą – 60g(**SOJ, SEL, MLE, GOR**) ogórek kiszony **z** sałat**ą w sosie ziołowy** - **7**0g sałata -10g 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 piersią indyczą – 48g (**SOJ, SEL, MLE, GOR**) ogórek kiszony – 48g sałata -8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 48g (**SOJ, SEL, MLE, GOR**) pomidor w sosie ziołowym (z olejem) – 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 selerowa z ziemniakami - 350ml **(GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** leczo drobiowe z warzywami gotowane– 200g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ryż biały gotowany– 160g **(GLU)** surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: nektarynka – 130g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) leczo drobiowe z warzywami gotowane – 200g **GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2** ryż biały gotowany– 160g **(GLU)** surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan -120g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) leczo drobiowe z warzywami gotowane– 200g **GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2** ryż biały gotowany – 160g **(GLU)** surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan -120g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) leczo drobiowe z warzywami gotowane – 200g **GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2** ryż brązowy gotowany– 160g **(GLU)** surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: nektarynka – 130g	zupa selerowa z ziemniakami - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) leczo drobiowe z warzywami gotowane– 160g **GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2** ryż biały gotowany – 128g **(GLU)** surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: nektarynka – 104g	zupa selerowa z ziemniakami - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) leczo drobiowe z warzywami gotowane– 160g **GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2** ryż biały gotowany – 128g **(GLU)** surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: banan - 96g
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
chleb pszenno-żytni - 60g (**GLU**) chleb graham - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka konserwowa – 60g (**GLU**,**SOJ, MLE, SEL, GOR**) burak gotowany na parze– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka konserwowa – **60**g (GLU**,**SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany na parze– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) szynka konserwowa – **60**g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany na parze– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka konserwowa – **4**0g (GLU**,**SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany na parze– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (**GLU**) chleb graham - 24g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka konserwowa – **48**g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany na parze– 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka konserwowa – **48**g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) burak gotowany na parze– 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**
kefir -200g **(MLE)**	kefir -200g (MLE)	jogurt skyr 0% tłuszczu – 140g (**MLE**)	chleb graham - 30g (**GLU**) masło-5g (**MLE**), szynka z piersią indyczą – **20**g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR**) pomidor-20g	kefir -160g (MLE)	kefir -160g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 1942.35, B [g]: 82.64, T [g]: 70.62, W [g]: 271.03, Błonnik [g]: 30.35, Cukier [g]: 44.48, Sód [mg]: 370.75, Kwasy tł. nas. [g]: 23.62	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2000.05, B [g]: 81.97, T [g]: 69.22, W [g]: 285.76, Błonnik [g]: 27.95, Cukier [g]: 57, Sód [mg]: 413.45, Kwasy tł. nas. [g]: 23.48	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1818.95, B [g]: 95.84, T [g]: 43.13, W [g]: 285.48, Błonnik [g]: 27.95, Cukier [g]: 56.6, Sód [mg]: 333.45, Kwasy tł. nas. [g]: 6.03	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2070.95, B [g]: 88.57, T [g]: 77.75, W [g]: 282.36, Błonnik [g]: 32.17, Cukier [g]: 44.72, Sód [mg]: 371.15, Kwasy tł. nas. [g]: 27.05	**Podsumowanie:** E: 1553.88 kcal B: 66.11 g, T: 56.50 g, W: 216.82 g, Błonnik [g]: 24.28, Cukier [g]: 35.58, Sód [mg]: 296.60, Kwasy tł. nas. [g]: 18.90	**Podsumowanie:** E: 1600.04 kcal B: 65.58 g, T: 55.38 g, W: 228.61 g, Błonnik [g]: 22.36, Cukier [g]: 45.60, Sód [mg]: 330.76, Kwasy tł. nas. [g]: 18.78

19.10.2026, 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) szynka z indyka – 60g (**SOJ, SEL, MLE, GOR**) rzodkiewka z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, 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 z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z sałatą w sosie ziołowym –70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU))	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiewka z sałatą 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) szynka z indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiewka – 48**g** sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 48**g** sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**
zupa rosół z makaronem - 350g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO2**) udko z kurczaka gotowane – 200g sos śmietanowy – 80g (**GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki z wody – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa rosół z makaronem - 350g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO2**) udko z kurczaka gotowane – 200g sos śmietanowy – 80g **(GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki z wody – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa rosół z makaronem - 350g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO2**) udko z kurczaka gotowane – 200g sos śmietanowy – 80g **(GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki z wody – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa rosół z makaronem - 350g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO2**) udko z kurczaka gotowane – 200g sos śmietanowy – 80g **(GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki z wody – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 100g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa rosół z makaronem - 280g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO2**) udko z kurczaka gotowane – 160g sos bazyliowy – 64g (**GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki z wody – 304g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 80g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)	zupa rosół z makaronem - 280g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO2**) udko z kurczaka gotowane – 160g sos bazyliowy – 64g **(GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki z wody – 304g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> placuszki jabłkowe – 80g (MLE, GLU, JAJ,SOJ)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	Kolacja	**Kolacja**
chleb pszenno-żytni - 60g (**GLU**) chleb graham - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka konserwowa – 40g (**GLU**,**SOJ, MLE, SEL, GOR**) twaróg półtłusty – 40g (**MLE**) pomidor w sosie ziołowym (z olejem) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g **(MLE)** pomidor w sosie ziołowym (z olejem) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg chudy – 40g **(MLE)** pomidor w sosie ziołowym (z olejem) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 40g **(MLE)** pomidor w sosie ziołowym (z olejem) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (**GLU**) chleb graham - 24g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 32g (**MLE**) **pomidor** w sosie ziołowym (z olejem) – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) twaróg półtłusty – 32g **(MLE)** **pomidor** w sosie ziołowym (z olejem) – 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 - 30g (**GLU**), masło-5g (**MLE**), polędwica sopocka -20g **(GLU,SOJ,GOR**) pomidor-20g	jogurt naturalny – 80g (MLE)	jogurt naturalny – 80g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 2244.63, B [g]: 85.07, T [g]: 101.78, W [g]: 261.43, Błonnik [g]: 25.94, Cukier [g]: 53.67, Sód [mg]: 375.7, Kwasy tł. nas. [g]: 31.13	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2252.43, B [g]: 84.83, T [g]: 100.76, W [g]: 262.03, Błonnik [g]: 21.98, Cukier [g]: 53.07, Sód [mg]: 375.7, Kwasy tł. nas. [g]: 30.95	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2130.93, B [g]: 109.6, T [g]: 74.75, W [g]: 265.43, Błonnik [g]: 21.98, Cukier [g]: 56.43, Sód [mg]: 375.7, Kwasy tł. nas. [g]: 13.54	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2373.23, B [g]: 91, T [g]: 108.91, W [g]: 272.76, Błonnik [g]: 27.76, Cukier [g]: 53.91, Sód [mg]: 376.1, Kwasy tł. nas. [g]: 34.56	**Podsumowanie**: E: 1795.70 kcal B: 68.06 g, T: 81.42 g, W: 209.14 g, Błonnik [g]: 20.75, Cukier [g]: 42.94, Sód [mg]: 300.56, Kwasy tł. nas. [g]: 24.90	**Podsumowanie:** E: 1801.94 kcal B: 67.86 g, T: 80.61 g, W: 209.62 g, Błonnik [g]: 17.58, Cukier [g]: 42.46, Sód [mg]: 300.56, Kwasy tł. nas. [g]: 24.76

20.10.2026, WTOREK

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 ciecierzycy – 40g szynka z piersią indyczą – 40g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR**) cukinia gotowana na parze z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) pasta twarogowa (chudy) z koperkiem – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z ciecierzycy – 40g szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze **z** sałat**ą w sosie ziołowym** – **7**0g 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) pasta z ciecierzycy – 32g szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze – 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) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**
zupa krem z buraka - 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO$_2$)** łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (**GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO$_2$)** kasza jęczmienna gotowana - 160g **(GLU,ORZ,SO$_2$,ŁUB)** sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowy (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa krem z buraka - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO$_2$) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (**GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO$_2$**) kasza jęczmienna gotowana - 160g **(GLU,ORZ,SO$_2$,ŁUB**) marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa krem z buraka - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO$_2$) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (**GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO$_2$**) kasza jęczmienna gotowana - **16**0g **(GLU,ORZ,SO$_2$,ŁUB**) marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa krem z buraka - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO$_2$) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (**GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO$_2$**) kasza jęczmienna gotowana - 160g **(GLU,ORZ,SO$_2$,ŁUB**) sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowy (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa krem z buraka - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO$_2$) łopatka wieprzowa gotowana – 80g sos własny – 64ml (**GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO$_2$**) kasza jęczmienna gotowana - **128**g **(GLU,ORZ,SO$_2$,ŁUB**) sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowy (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa krem z buraka - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO$_2$) łopatka wieprzowa gotowana – 80g sos własny – 64ml (**GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO$_2$**) kasza jęczmienna gotowana - **128**g **(GLU,ORZ,SO$_2$,ŁUB**) marchew gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu – 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) szynka z indyka – 60g (**SOJ, SEL, MLE, GOR**) pomidor z koperkiem(z olejem) – 60g rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – **6**0g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem (z olejem) – 60g rukola – 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 z koperkiem (z olejem) – 60g rukola – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 3**0**g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem(z olejem) – 60g rukola – 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) pomidor z koperkiem(z olejem)– 48g rukola – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem(z olejem) – 48g rukola – 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 naturalny 0% tłuszczu (**MLE**) – 140g	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]: 2227.85, B [g]: 79.39, T [g]: 86.87, W [g]: 281.16, Błonnik [g]: 49.64, Cukier [g]: 57.12, Sód [mg]: 127.63, Kwasy tł. nas. [g]: 27.66	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2135.55, B [g]: 82.55, T [g]: 82.58, W [g]: 259.63, Błonnik [g]: 40.8, Cukier [g]: 53.71, Sód [mg]: 118, Kwasy tł. nas. [g]: 27.53	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1936.75, B [g]: 103.32, T [g]: 53.49, W [g]: 254.71, Błonnik [g]: 40.8, Cukier [g]: 48.74, Sód [mg]: 93.5, Kwasy tł. nas. [g]: 8.8	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2374.45, B [g]: 89.32, T [g]: 95.5, W [g]: 289.89, Błonnik [g]: 51.46, Cukier [g]: 53.56, Sód [mg]: 204.03, Kwasy tł. nas. [g]: 31.87	**Podsumowanie** :E: 1782.28 kcal B: 63.51 g, T: 69.50 g, W: 224.93 g, Błonnik [g]: 39.71, Cukier [g]: 45.70, Sód [mg]: 102.10, Kwasy tł. nas. [g]: 22.13	**Podsumowanie:** E: 1708.44 kcal B: 66.04 g, T: 66.06 g, W: 207.70 g, Błonnik [g]: 32.64, Cukier [g]: 42.97, Sód [mg]: 94.40, Kwasy tł. nas. [g]: 22.02

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]