21.10.2026, 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**) polędwica sopocka – 40g (**GLU,SOJ,GOR)** pasta twarogowa z suszonymi pomidorami– 50g **(MLE)** papryka z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) polędwica sopocka – 40g **(GLU,SOJ,GOR**) pasta **twarogowa z suszonymi pomidorami**– 50g (**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**) polędwica sopocka – 40g **(GLU,SOJ,GOR**) pasta **twarogowa chuda z suszonymi pomidorami**– 50g (**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**) polędwica sopocka – 40g **(GLU,SOJ,GOR**) pasta **twarogowa z suszonymi pomidorami**– 50g (**MLE**) papryka **z** sałat**ą w sosie ziołowym** – **7**0g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**) II śniadanie: chleb graham - 35g (**GLU**), masło-5g (**MLE**), polędwica sopocka-20g(**GLU,SOJ,GOR**), pomidor-20g	chleb pszenno-żytni - 48g (**GLU**) chleb graham - 24g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) polędwica sopocka – 32g **(GLU,SOJ,GOR**) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami– 40g (MLE) papryka – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) polędwica sopocka – 32g **(GLU,SOJ,GOR**) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami– 40g (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 krem z dyni z pestkami dyni - 350ml (**GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** wątróbka drobiowa gotowana z jabłkiem i cebulą – 150g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 100g (**MLE**)	zupa krem z **dyni** z **pestkami dyni** - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)) pulpet drobiowy – 150 (**GLU, JAJ**) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos pietruszkowy – 80g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 100g (MLE)	zupa krem z **dyni** z **pestkami dyni** - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pulpet drobiowy – 150g (**GLU, JAJ**) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos pietruszkowy – 80g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 100g (MLE)	zupa krem z **dyni** z **pestkami dyni** - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) wątróbka drobiowa gotowana z jabłkiem i cebulą – 150g ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 100g (MLE)	zupa krem z **dyni** z **pestkami dyni** - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pulpet drobiowy – 120g (**GLU, JAJ**) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 80g (MLE))	zupa krem z **dyni** z **pestkami dyni** - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pulpet drobiowy – 120 (**GLU, JAJ**) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sos pietruszkowy – 64g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ, SO_2)** sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: ryż biały na mleku z musem jabłkowym – 80g (MLE)
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**), rzodkiew biała – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z indyka– 60g (**SOJ, MLE, GLU**), marchew mini gotowana – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) szynka z indyka– 60g (**SOJ, MLE, GLU**), marchew mini gotowana – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (MLE) szynka z indyka– 60g (**SOJ, MLE, GLU**), rzodkiew biała – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (**GLU**) chleb graham - 24g (**GLU**) masło - 12g (MLE) szynka z indyka– 48g (**SOJ, MLE, GLU**), rzodkiew biała – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka z indyka– **48**g (**SOJ, MLE, GLU**), marchew mini gotowana – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	Posiłek nocny	**Posiłek nocny**
biszkopty – 60g (**GLU, JAJ**)	biszkopty – 60g (**GLU, JAJ**)	biszkopty – 60g (**GLU, JAJ**)	chleb graham - 30g (**GLU**), masło-5g (**MLE**), szynka z indyka– 20g (**GLU,SOJ, MLE**), sałata-10g	biszkopty – 48g (**GLU, JAJ**)	biszkopty – 48g (GLU, JAJ)
Podsumowanie: E [kcal]: 2074.08, B [g]: 70.41, T [g]: 76.3, W [g]: 294.49, Błonnik [g]: 31.9, Cukier [g]: 74.5, Sód [mg]: 236.71, Kwasy tł. nas. [g]: 25.12	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2093.93, B [g]: 82.86, T [g]: 71.07, W [g]: 295.14, Błonnik [g]: 28.16, Cukier [g]: 69.99, Sód [mg]: 312.61, Kwasy tł. nas. [g]: 23.31	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1977.82, B [g]: 98.22, T [g]: 48.34, W [g]: 301.82, Błonnik [g]: 28.16, Cukier [g]: 76.63, Sód [mg]: 312.61, Kwasy tł. nas. [g]: 8.06	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2125.48, B [g]: 75.85, T [g]: 88.22, W [g]: 277.73, Błonnik [g]: 33.92, Cukier [g]: 53.92, Sód [mg]: 237.51, Kwasy tł. nas. [g]: 31.14	Podsumowanie: E [kcal]: 1659,26 B [g]: 56,33 T [g]: 61,04 W [g]: 235,59 Błonnik pokarmowy [g]: 25,52 Cukier [g]: 59,60 Sód [mg]: 189,37 Kwasy tłuszczowe nasycone [g]: 20,10	Podsumowanie: E [kcal]: 1675,14 B [g]: 66,29 T [g]: 56,86 W [g]: 236,11 Błonnik pokarmowy [g]: 22,53 Cukier [g]: 55,99 Sód [mg]: 250,09 Kwasy tłuszczowe nasycone [g]: 18,65

22.10.2026, 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**) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 50g (**RYB, MLE**) szynka z piersią indyczą – 40g **(GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)** rzodkiewka z rukolą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 50g (**RYB, MLE**) szynka z piersią indyczą – 40g **(GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)** pomidor w sosie ziołowym z rukolą – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 50g (**RYB, MLE**) szynka z piersią indyczą – 40g **(GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)** pomidor w sosie ziołowym z rukolą – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 50g (**RYB, MLE**) szynka z piersią indyczą – 40g **(GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)** rzodkiewka **z** rukolą 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 rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiewka – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenno-żytni – 48g (GLU) chleb graham – 24g (GLU) masło – 12g (MLE) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (RYB, MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (**MLE, GLU**)
Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**
zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) udko z kurczaka pieczone – 200g sos jarzynowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: koktajl owocowy na maślance – 200ml (**MLE**)	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) udko z kurczaka gotowane – 200g sos jarzynowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: koktajl owocowy na maślance – 200ml (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) udko z kurczaka gotowane – 200g sos jarzynowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: koktajl owocowy na maślance – 200ml (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) udko z kurczaka pieczone – 200g sos jarzynowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: koktajl owocowy na maślance – 200ml (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki – 280ml **(GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** udko z kurczaka pieczone – 160g 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 Podwieczorek: koktajl owocowy na maślance – 160ml (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki – 280ml **(GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** udko z kurczaka pieczone – 160g 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 – 200mlPodwieczorek: koktajl owocowy na maślance – 160ml (MLE))
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 – **6**0g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) polędwica sopocka – **6**0g (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 brzoskwiniowy – 100g (**MLE**)	jogurt brzoskwiniowy – 100g (**MLE**)	Skyr mango banan 0% tłuszczu – 140g (**MLE**)	chleb graham - 30g (**GLU**), masło-5g (**MLE**), szynka z piersią indyczą – **20**g (**SOJ, SEL, MLE, GOR**) pomidor-20g	jogurt brzoskwiniowy – 80g (**MLE**)	jogurt brzoskwiniowy – 80g (**MLE**)
Podsumowanie: E [kcal]: 2045.1, B [g]: 87.59, T [g]: 88.55, W [g]: 238.9, Błonnik [g]: 25.21, Cukier [g]: 53.66, Sód [mg]: 337.29, Kwasy tł. nas. [g]: 30.09	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2053.5, B [g]: 87.29, T [g]: 87.53, W [g]: 239.32, Błonnik [g]: 20.47, Cukier [g]: 53.66, Sód [mg]: 335.49, Kwasy tł. nas. [g]: 29.91	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1876.4, B [g]: 104.56, T [g]: 61.94, W [g]: 235.44, Błonnik [g]: 20.47, Cukier [g]: 49.32, Sód [mg]: 335.49, Kwasy tł. nas. [g]: 12.86	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2191.7, B [g]: 97.52, T [g]: 97.18, W [g]: 247.63, Błonnik [g]: 27.03, Cukier [g]: 50.1, Sód [mg]: 413.69, Kwasy tł. nas. [g]: 34.3	Podsumowanie: E [kcal]: 1636,08 B [g]: 70,07 T [g]: 70,84 W [g]: 191,12 Błonnik pokarmowy [g]: 20,17 Cukier [g]: 42,93 Sód [mg]: 269,83 Kwasy tłuszczowe nasycone [g]: 24,07	Podsumowanie: E [kcal]: 1642,80 B [g]: 69,83 T [g]: 70,02 W [g]: 191,46 Błonnik pokarmowy [g]: 16,38 Cukier [g]: 42,93 Sód [mg]: 268,39 Kwasy tłuszczowe nasycone [g]: 23,93

23.10.2026, 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**) pasta z grochu – 50g (**MLE**) jajko gotowane – 50g **(JAJ)** papryka czerwona z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta marchewkowa – **5**0g (**MLE**) jajko gotowane – **50g** (**JAJ**) burak gotowany na parzę w sosie ziołowym z sałatą– 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) pasta marchewkowa – **5**0g (MLE) gotowane białka jaj – 50g (**JAJ**) burak gotowany na parzę w sosie ziołowym z sałatą– 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 grochu** – 50g (MLE) jajko gotowane – 50g (**JAJ**) papryka czerwona z **sałatą** w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (**MLE**)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta z grochu – 40g (MLE) jajko gotowane – 40g (JAJ) papryka czerwona – 48g mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny -72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta marchewkowa – 40g (MLE) jajko gotowane – 40g (JAJ) burak gotowany na parze– 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 brokułowa z kaszą manną - 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** zrazik rybny gotowana na parze – 150g (**RYB**) sos cytrynowy – 80g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty kiszonej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g **(GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,$SO_{2)}$**	zupa wielowarzywna z kaszą manną - 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** **zrazik rybny** gotowana na parze – 1**5**0g (RYB) sos **cytrynowy** – 80g **(GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,$SO_{2)}$	zupa wielowarzywna z kaszą manną - 350ml **(GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** **zrazik rybny** gotowana na parze – 1**5**0g (RYB) sos **cytrynowy** – 80g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,$SO_{2)}$	zupa brokułowa z kaszą manną - 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** **zrazik rybny** gotowana na parze – 1**5**0g (RYB) sos **cytrynowy** – 80g **(GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki z wody – 380g surówka z kapusty kiszonej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko – 180g	zupa brokułowa z kaszą manną – 280ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** **pulpet rybny** gotowana na parze – 1**2**0g (RYB) sos **pomidorowy** – 64g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki z wody – 304g surówka z kapusty kiszonej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,$SO_{2)}$	zupa wielowarzywna z kaszą manną 280ml**(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ, OZI,ORZ,SO_2)** **pulpet rybny** gotowana na parze – 1**2**0g (RYB) sos **pomidorowy** – 64g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki z wody – 304g dynia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 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**) pasta twarogowo - chrzanowa – 80g (**MLE**) ser żółty – 20g **(MLE)** pomidor- 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta twarogowa z natką pietruszki– 80g (**MLE**) dżem owocowy – 30g pomidor w sosie ziołowym - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) pasta twarogowa (chudy) z natką pietruszki– 80g (**MLE**) dżem owocowy – 30g pomidor - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (MLE) pasta twarogowo - chrzanowa – 80g (MLE) ser żółty – **20**g (MLE) pomidor - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni – 48g (GLU) chleb graham – 24g (GLU) masło – 12g (MLE) pasta twarogowo - chrzanowa – 64g (MLE) ser żółty – **15**g (MLE) pomidor- 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) pasta twarogowa z natką pietruszki– 64g (**MLE**) dżem owocowy – 24g 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)	Skyr naturalny 0% tłuszczu (**MLE**) – 140g	chleb graham - 30g (**GLU**), masło-5g (**MLE**), szynka z indyka– 20g (**SOJ, MLE)** sałata-10g	jogurt naturalny – 80g (MLE)	jogurt naturalny – 80g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 2208.13, B [g]: 102.51, T [g]: 84.76, W [g]: 283.44, Błonnik [g]: 34.39, Cukier [g]: 52.16, Sód [mg]: 412.96, Kwasy tł. nas. [g]: 31.3	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2091.2, B [g]: 87.89, T [g]: 76.16, W [g]: 278.82, Błonnik [g]: 27.72, Cukier [g]: 70.25, Sód [mg]: 492, Kwasy tł. nas. [g]: 27.5 ,	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1932.1, B [g]: 104.06, T [g]: 50.07, W [g]: 281.64, Błonnik [g]: 27.72, Cukier [g]: 72.75, Sód [mg]: 492, Kwasy tł. nas. [g]: 10.05	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2263.73, B [g]: 98.46, T [g]: 87.61, W [g]: 297.57, Błonnik [g]: 39.61, Cukier [g]: 51.86, Sód [mg]: 381.96, Kwasy tł. nas. [g]: 32.41	Podsumowanie: E [kcal]: 1766,50 B [g]: 82,01 T [g]: 67,81 W [g]: 226,75 Błonnik pokarmowy [g]: 27,51 Cukier [g]: 41,73 Sód [mg]: 330,37 Kwasy tłuszczowe nasycone [g]: 25,04	Podsumowanie: E [kcal]: 1672,96 B [g]: 70,31 T [g]: 60,93 W [g]: 223,06 Błonnik pokarmowy [g]: 22,18 Cukier [g]: 56,20 Sód [mg]: 393,60 Kwasy tłuszczowe nasycone [g]: 22,00

24.10.2026, 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)** ogórek kiszony z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE**, **GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) polędwica sopocka – **6**0g **(GLU,SOJ,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**) polędwica sopocka – **6**0g **(GLU,SOJ,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**) polędwica sopocka – **6**0g **(GLU,SOJ,GOR**) ogórek kiszony **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 - 48 (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica sopocka – **48g (GLU,SOJ,GOR**) ogórek kiszony – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny – 72g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica sopocka – **48g (GLU,SOJ,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 ziemniaczana - 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g **(GLU,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: jabłko – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** makaron świderki – 160g (**JAJ, GLU**) marchewka gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** makaron świderki – 160g (**JAJ, GLU**) marchewka gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** makaron świderki pełnoziarnisty– 160g (**JAJ, GLU**) brokuł gotowany na parze – 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: jabłko – 180g	zupa ziemniaczana – 280ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos pomidorowy – 64g **(GLU,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: jabłko – 144g	zupa ziemniaczana – 280ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos pomidorowy – 64g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** makaron świderki – 128 (JAJ, GLU) marchewka 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 piersią indyczą – 60g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR**) rzodkiew biała – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) **s**zynka 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**) **s**zynka 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**) **s**zynka z piersią indyczą – 60g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR**) papryka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR**) rzodkiew biała – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) **s**zynka z piersią indyczą – 60g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR**) pomidor –48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	Posiłek nocny	**Posiłek nocny**
jogurt truskawkowy – 100g (**MLE**)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	Skyr truskawka banan 0% tłuszcu (**MLE**) – 140g	chleb graham - 30g (**GLU**), masło-5g (**MLE**), szynka z indyka– 20g (**SOJ, MLE**), pomidor- 20g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 2215.05, B [g]: 80.49, T [g]: 77.92, W [g]: 309.31, Błonnik [g]: 24, Cukier [g]: 52.81, Sód [mg]: 608.95, Kwasy tł. nas. [g]: 26.61	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2252.45, B [g]: 81.35, T [g]: 76.48, W [g]: 316.39, Błonnik [g]: 27.88, Cukier [g]: 52.9, Sód [mg]: 134.35, Kwasy tł. nas. [g]: 26.46	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2066.95, B [g]: 98.5, T [g]: 50.83, W [g]: 310.05, Błonnik [g]: 26.5, Cukier [g]: 47.98, Sód [mg]: 128.95, Kwasy tł. nas. [g]: 9.38	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2361.65, B [g]: 90.42, T [g]: 86.55, W [g]: 318.04, Błonnik [g]: 25.82, Cukier [g]: 49.25, Sód [mg]: 685.35, Kwasy tł. nas. [g]: 30.82	Podsumowanie: E [kcal]: 1772,04 B [g]: 64,39 T [g]: 62,34 W [g]: 247,45 Błonnik pokarmowy [g]: 19,20 Cukier [g]: 42,25 Sód [mg]: 487,16 Kwasy tłuszczowe nasycone [g]: 21,29	Podsumowanie: E [kcal]: 1801,96 B [g]: 65,08 T [g]: 61,18 W [g]: 253,11 Błonnik pokarmowy [g]: 22,30 Cukier [g]: 42,32 Sód [mg]: 107,48 Kwasy tłuszczowe nasycone [g]: 21,17

25.10.2026, 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 – 20g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) serek śniadaniowy – 80g (MLE) pomidor z roszponką w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 20g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) serek śniadaniowy – 80g (MLE) pomidor z roszponką w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) szynka konserwowa – 20g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) serek śniadaniowy – 80g (MLE) pomidor z 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 konserwowa – 20g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) serek śniadaniowy – 80g (MLE) pomidor z roszponką w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (**MLE**)	chleb pszenno-żytni – 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – **15g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR**) serek śniadaniowy – 60g (MLE) pomidor – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – **15g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR**) serek śniadaniowy – 60g (MLE) pomidor – 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 fasolowa z ziemniakami - 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g(**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** kasza jęczmienna – 160g fasolka szparagowa gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: gruszka – 130g	zupa grysikowa - 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g**(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** kasza jęczmienna – 160g cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa grysikowa - 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g**(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** kasza jęczmienna – 160g cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa fasolowa z ziemniakami - 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g**(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** kasza jęczmienna – 160g fasolka szparagowa gotowana na parze – 250gkompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: gruszka – 130g	zupa fasolowa z ziemniakami – 280ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** gulasz wieprzowy w sosie własnym – 144g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** kasza jęczmienna – 128g fasolka szparagowa gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: gruszka – 104g	zupa grysikowa – 280ml **(MLE, GLU, SEL)** gulasz wieprzowy w sosie własnym – 144g (**MLE, GLU**) kasza jęczmienna – 128g cukinia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: banan – 104g
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	Kolacja	**Kolacja**
chleb pszenno-żytni - 60g (**GLU**) chleb graham - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z indyka – 60g **(GLU,SOJ, MLE)** marchew mini – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z indyka – 60g (**GLU,SOJ, MLE)** marchew mini – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) szynka z indyka – 60g (**GLU,SOJ, MLE)** marchew mini – 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, MLE)** marchew mini – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (**GLU,SOJ, MLE**) marchew mini – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (**GLU,SOJ, MLE)** marchew mini – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	Posiłek nocny	**Posiłek nocny**
kefir – 200 ml **(MLE)**	kefir – 200 ml (**MLE**)	Mleko 0,,5%– 200 ml (**MLE**)	chleb graham - 30g (**GLU**) masło-5g (**MLE**), szynka konserwowa-20g(**GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR**), pomidor-20g	kefir – 128 ml (MLE)	kefir – 128 ml (**MLE**)
Podsumowanie: E [kcal]: 1894.35, B [g]: 79.51, T [g]: 80.49, W [g]: 230.09, Błonnik [g]: 30.76, Cukier [g]: 46.72, Sód [mg]: 288.95, Kwasy tł. nas. [g]: 37.18	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1916.09, B [g]: 74.84, T [g]: 80.36, W [g]: 238.85, Błonnik [g]: 23.05, Cukier [g]: 57.75, Sód [mg]: 322.5, Kwasy tł. nas. [g]: 37.48	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1754.99, B [g]: 91.35, T [g]: 54.87, W [g]: 239.55, Błonnik [g]: 23.05, Cukier [g]: 58.57, Sód [mg]: 258.5, Kwasy tł. nas. [g]: 20.43	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2018.15, B [g]: 84.38, T [g]: 88.22, W [g]: 240, Błonnik [g]: 32.58, Cukier [g]: 45.7, Sód [mg]: 225.35, Kwasy tł. nas. [g]: 41.01	Podsumowanie: E [kcal]: 1515,48 B [g]: 63,61 T [g]: 64,39 W [g]: 184,07 Błonnik pokarmowy [g]: 24,61 Cukier [g]: 37,38 Sód [mg]: 231,16 Kwasy tłuszczowe nasycone [g]: 29,74	Podsumowanie: E [kcal]: 1532,87 B [g]: 59,87 T [g]: 64,29 W [g]: 191,08 Błonnik pokarmowy [g]: 18,44 Cukier [g]: 46,20 Sód [mg]: 258,00 Kwasy tłuszczowe nasycone [g]: 29,98

26.10.2026, 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 jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g (**GLU,SOJ,GOR)** pomidor z sałatą w sosie ziołowym -70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml **(MLE**, GLU**)**	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (**JAJ, MLE**) polędwica sopocka – **4**0g **(GLU,SOJ,GOR**) **pomidor z** sałat**ą w sosie ziołowym** -**7**0g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta jajeczna z białek z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,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) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pomidor 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) pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – **32**g **(GLU,SOJ,GOR**) pomidor – 48g sałata -8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE) polędwica sopocka – **4**0g **(GLU,SOJ,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 koperkowa z makaronem świderki - 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** leczo drobiowe z warzywami – 200g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ryż biały – 160g surówka z kapusty białej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku z sokiem malinowym – 200g **(GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ**)	zupa koperkowa z makaronem świderki - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) leczo drobiowe z warzywami – 200g **GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2** ryż biały – 160g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku z sokiem malinowym – 200g **(GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ**)	zupa koperkowa z makaronem świderki - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) leczo drobiowe z warzywami – 200g **GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2** ryż biały – 160g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku z sokiem malinowym – 200g **(GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ**)	zupa koperkowa z makaronem świderki - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ, SO_2) leczo drobiowe z warzywami – 200g **GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ, SO_2** ryż brązowy – 160g surówka z kapusty białej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku– 200g **(GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ**)	zupa koperkowa z makaronem świderki - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ ,SO_2) leczo drobiowe z warzywami – 160g **GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO_2** ryż biały – 128g surówka z kapusty białej z marchewką i natką pietruszki (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 160g **(GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ**)	zupa koperkowa z makaronem świderki - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) leczo drobiowe z warzywami – 160g **GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2** ryż biały – 128g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku z sokiem truskawkowym – 160g **(GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ**)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	Kolacja	**Kolacja**
chleb pszenno-żytni - 60g (**GLU**) chleb graham - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) ser żółty – 20g (**MLE**) szynka konserwowa – 40g (**GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)** pomidor z pietruszką – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) twaróg półtłusty – 30g (**MLE**) szynka konserwowa – 40g (**GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR**) pomidor z pietruszką – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) twaróg półtłusty – 30g (**MLE**) szynka konserwowa – 40g (**GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR**) pomidor z pietruszką – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) ser żółty – 20g (MLE) szynka konserwowa – 40g (**GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR**) pomidor z pietruszką – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) ser żółty – 16g (MLE) szynka konserwowa – 32g (**GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR**) pomidor z pietruszką – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 30g (MLE) szynka konserwowa – 32g (**GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR**) pomidor z pietruszką – 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**)	Skyr borówka banan 0% tłuszczu (**MLE**) – 140g	chleb graham - 30g (**GLU**) masło-5g (**MLE**), szynka z piersią indyczą – **20**g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR**) pomidor-20g	jogurt brzoskwiniowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 80g (**MLE**)
Podsumowanie: E [kcal]: 1860.89, B [g]: 77.04, T [g]: 76.78, W [g]: 230.36, Błonnik [g]: 25.66, Cukier [g]: 45.24, Sód [mg]: 284.87, Kwasy tł. nas. [g]: 27.95	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1818.89, B [g]: 75.16, T [g]: 75.44, W [g]: 219.4, Błonnik [g]: 19.59, Cukier [g]: 37.16, Sód [mg]: 253.17, Kwasy tł. nas. [g]: 27.75	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1647.87, B [g]: 92.96, T [g]: 49.93, W [g]: 216.32, Błonnik [g]: 19.59, Cukier [g]: 33.76, Sód [mg]: 253.17, Kwasy tł. nas. [g]: 10.75	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2007.49, B [g]: 86.97, T [g]: 85.41, W [g]: 239.09, Błonnik [g]: 27.48, Cukier [g]: 41.68, Sód [mg]: 361.27, Kwasy tł. nas. [g]: 32.16	Podsumowanie: E [kcal]: 1488,71 B [g]: 61,63 T [g]: 61,42 W [g]: 184,29 Błonnik pokarmowy [g]: 20,53 Cukier [g]: 36,19 Sód [mg]: 227,90 Kwasy tłuszczowe nasycone [g]: 22,36	Podsumowanie: E [kcal]: 1455,11 B [g]: 60,13 T [g]: 60,35 W [g]: 175,52 Błonnik pokarmowy [g]: 15,67 Cukier [g]: 29,73 Sód [mg]: 202,54 Kwasy tłuszczowe nasycone [g]: 22,20

27.10.2026, 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**) szynka z indyka – 60g **(GLU,SOJ, MLE)** 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 – **6**0g (GLU,SOJ, MLE) cukinia gotowana na parze z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) szynka z indyka – **6**0g (GLU,SOJ, MLE) 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**) szynka z indyka – **6**0g (GLU,SOJ, MLE) rzodkiewka z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (**MLE**)	chleb pszenno-żytni - 48g (**GLU**) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – **48g** (**GLU,SOJ, MLE**) rzodkiewka– 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – **48g** (**GLU,SOJ, MLE**) 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 białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) kotlet drobiowy panierowany – 100g (**GLU, JAJ**) sos jarzynowy – 80g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ziemniaki z wody – 380g **sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 250g** kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kasza manna na mleku z syropem malinowym – 200g (**MLE, GLU**)	zupa **krem z białych warzyw ze słonecznikiem** - 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos **jarzynowy** – 80g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kasza manna na mleku z **syropem malinowym** – 200g (MLE, GLU)	zupa **krem z białych warzyw ze słonecznikiem** - 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** filet z kurczaka gotowany na parze – 100g sos bazyliowy – 80g **GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2** ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kasza manna na mleku 0% tłuszczu z syropem malinowym – 200g (MLE, GLU)	zupa **krem z białych warzyw ze słonecznikiem** - 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** kotlet drobiowy panierowany – 100g (GLU, JAJ) sos **jarzynowy** – 80g **GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2** ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kasza manna na mleku– 200g (MLE, GLU)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 280ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** kotlet drobiowy panierowany – 80g (**GLU, JAJ**) sos jarzynowy – 60g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki z wody – 304g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 160g (MLE, GLU)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 280ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** filet z kurczaka gotowany na parze – 80g sos jarzynowy – 60g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki z wody – 304g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: kasza manna na mleku z musem jabłkowym – 160g (MLE, GLU)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	Kolacja	**Kolacja**
chleb pszenno-żytni - 60g (**GLU**) chleb graham - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta z makreli wędzonej – 40g (**RYB, JAJ, GOR, SEL**) polędwica sopocka – 40g (**GLU,SOJ,GOR**) **pomidor – 60g** roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (**RYB, MLE, SEL**) polędwica sopocka – **4**0g **(GLU,SOJ,GOR**) pomidor – 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (**RYB, MLE, SEL**) polędwica sopocka – **4**0g **(GLU,SOJ,GOR**) pomidor – 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta z makreli wędzonej – 40g (**RYB, JAJ, GOR, SEL**) polędwica sopocka – **4**0g **(GLU,SOJ,GOR**) pomidor – 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni – 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 32g (RYB, JAJ, GOR, SEL) polędwica sopocka – **32g (GLU,SOJ,GOR**) ogórek konserwowy – 48g (**GOR**) roszponka – 8g herbata czarna b/c – 200ml	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 32g (**RYB, MLE, SEL**) polędwica sopocka – **32g (GLU,SOJ,GOR**) polędwica sopocka – 32g pomidor – 48g roszponka – 8g herbata czarna b/c – 200ml
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	Posiłek nocny	**Posiłek nocny**
Jogurt z owsianką - 180g (**MLE, GLU**)	Jogurt z owsianką - 180g (**MLE, GLU**)	Mleko 0,,5%– 200 ml (**MLE**)	chleb graham - 30g (**GLU**), masło-5g (**MLE**), szynka konserwowa-20g (**GLU**,**SOJ, MLE, SEL, GOR**), sałata-10g	Jogurt z owsianką - 144g (MLE, GLU)	Jogurt z owsianką - 144g (MLE, GLU)
Podsumowanie: E [kcal]: 2167.35, B [g]: 77.83, T [g]: 88.97, W [g]: 281.24, Błonnik [g]: 29.92, Cukier [g]: 62.82, Sód [mg]: 432.41, Kwasy tł. nas. [g]: 28.36	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2040.84, B [g]: 78.19, T [g]: 72.09, W [g]: 284.99, Błonnik [g]: 27.14, Cukier [g]: 62.96, Sód [mg]: 498.46, Kwasy tł. nas. [g]: 24.58	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1829.94, B [g]: 97.2, T [g]: 45.9, W [g]: 272.57, Błonnik [g]: 26.24, Cukier [g]: 55.18, Sód [mg]: 498.46, Kwasy tł. nas. [g]: 7.09	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2193.15, B [g]: 81.82, T [g]: 95.4, W [g]: 270.37, Błonnik [g]: 30.58, Cukier [g]: 46, Sód [mg]: 272.81, Kwasy tł. nas. [g]: 31.43	Podsumowanie: E [kcal]: 1733,88 B [g]: 62,26 T [g]: 71,18 W [g]: 224,99 Błonnik pokarmowy [g]: 23,94 Cukier [g]: 50,26 Sód [mg]: 345,93 Kwasy tłuszczowe nasycone [g]: 22,69	Podsumowanie: E [kcal]: 1632,67 B [g]: 62,55 T [g]: 57,67 W [g]: 227,99 Błonnik pokarmowy [g]: 21,71 Cukier [g]: 50,37 Sód [mg]: 398,77 Kwasy tłuszczowe nasycone [g]: 19,66

28.10.2026, 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**) ser żółty – 40g (**MLE**) polędwica sopocka – 20g **(GLU,SOJ,GOR)** ogórek świeży z mixem sałat – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) twaróg półtłusty – 40g (**MLE**) polędwica sopocka – **2**0g **(GLU,SOJ,GOR**) pomidor z pietruszką i mixem sałat w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 9090g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) twaróg chudy – 40g (**MLE**) polędwica sopocka – **2**0g **(GLU,SOJ,GOR**) pomidor z pietruszką 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**) ser żółty – 40g (**MLE**) polędwica sopocka – **2**0g **(GLU,SOJ,GOR**) ogórek świeży **z** mix**em** sałat – **7**0g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**) II śniadanie: kefir – 200 ml (**MLE**)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) ser żółty – 32g (MLE) polędwica sopocka – 16g **(GLU,SOJ,GOR**) ogórek świeży – 48g mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) polędwica sopocka – **16g (GLU,SOJ,GOR**) pomidor z pietruszką– 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 selerowa z ziemniakami - 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** kasza jęczmienna - 160g surówka z czerwonej kapusty i jabłka (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kisiel z jabłkiem – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** schab gotowany – 100g sos pietruszkowy – 80g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** kasza jęczmienna **-** 160g marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kisiel z jabłkiem – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** schab gotowany – 100g sos pietruszkowy – 80g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** kasza jęczmienna - 160g marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kisiel z jabłkiem – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml **(MLE, GLU, SEL**) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** kasza jęczmienna - 80g surówka z czerwonej kapusty i jabłka (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: skyr owocowy - 140g	zupa selerowa z ziemniakami – 280ml (MLE, GLU, SEL) schab gotowany – 80g sos chrzanowy – 64g**(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** kasza jęczmienna - 64g surówka z czerwonej kapusty i jabłka (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: kisiel z jabłkiem – 160g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa selerowa z ziemniakami – 280ml (**MLE, GLU, SEL**) schab gotowany – 80g sos pietruszkowy – 64g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** kasza jęczmienna - 64g marchew gotowana na parze – 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 indyka– 60g (**GLU**,**SOJ, MLE**), papryka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z indyka– 60g **(GLU,SOJ, MLE),** marchew mini gotowana – 60g sałata – **1**0g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) szynka z indyka– 60g **(GLU,SOJ, MLE),** marchew mini gotowana – 60g sałata – **1**0g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z indyka– 60g (**GLU**,**SOJ, MLE),** papryka – 60g sałata – **1**0g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka– 48g (**GLU,SOJ, MLE**), papryka – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło – 12g (MLE) szynka z indyka– 48g (**GLU**,**SOJ, MLE),** 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 truskawka banan 0% tłuszczu (**MLE**) – 140g	chleb graham - 30g (**GLU**), masło-5g (**MLE**), polędwica sopocka -20g **(GLU,SOJ,GOR)**, pomidor-20g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (**MLE**)
Podsumowanie: E [kcal]: 1728.15, B [g]: 70.12, T [g]: 83.71, W [g]: 186.05, Błonnik [g]: 19.57, Cukier [g]: 31.53, Sód [mg]: 321.85, Kwasy tł. nas. [g]: 31.77	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1699.55, B [g]: 63.3, T [g]: 72.68, W [g]: 211.67, Błonnik [g]: 26.5, Cukier [g]: 43.78, Sód [mg]: 539.75, Kwasy tł. nas. [g]: 24.85	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1557.25, B [g]: 87.77, T [g]: 47.17, W [g]: 209.07, Błonnik [g]: 26.5, Cukier [g]: 40.86, Sód [mg]: 539.75, Kwasy tł. nas. [g]: 7.84	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1874.75, B [g]: 80.05, T [g]: 92.34, W [g]: 194.78, Błonnik [g]: 21.39, Cukier [g]: 27.97, Sód [mg]: 398.25, Kwasy tł. nas. [g]: 35.98	Podsumowanie: E [kcal]: 1382,52 B [g]: 56,10 T [g]: 66,97 W [g]: 148,84 Błonnik pokarmowy [g]: 15,66 Cukier [g]: 25,22 Sód [mg]: 257,48 Kwasy tłuszczowe nasycone [g]: 25,42	Podsumowanie: E [kcal]: 1359,64 B [g]: 50,64 T [g]: 58,14 W [g]: 169,34 Błonnik pokarmowy [g]: 21,20 Cukier [g]: 35,02 Sód [mg]: 431,80 Kwasy tłuszczowe nasycone [g]: 19,88

29.10.2026, 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 konserwowa – 60g **(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)** papryka z roszponką 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 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 konserwowa – 60g (**GLU SOJ, MLE, SEL, GOR**) pomidor z 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 konserwowa – 60g (**GLU,**SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka **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 konserwowa – 48g (**GLU,**SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 48g roszponka – 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 – 40g 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 z soczewicą i ziemniakami - 350g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 160g (**GLU, JAJ**) sos pieczarkowy – 80g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko – 180g	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – **16**0g (**GLU, JAJ**) sos pomidorowy – 80g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g	zupa jarzynowa z ziemniakami – 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki – 160g (**GLU, JAJ**) sos pomidorowy – 80g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g	zupa z soczewicą i ziemniakami – 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2** filet z piersi kurczaka gotowany – 100g makaron świderki pełnoziarnisty – 160g (**GLU, JAJ**) sos **pieczarkowy** – 80g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2** surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko– 180g	zupa z soczewicą i ziemniakami – 280ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2** filet z piersi kurczaka gotowany – 80g makaron świderki – 128g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy – 64g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2** surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: jabłko – 144g	zupa jarzynowa z ziemniakami – 280ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** filet z piersi kurczaka gotowany – 80g makaron świderki – 128g (**GLU, JAJ**) sos pomidorowy – 64g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 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, MLE),** twaróg półtłusty – 40g **(MLE)** ogórek kiszony – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z indyka – 40g (**GLU**,**SOJ, MLE),** twaróg półtłusty – 40g (**MLE**) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) masło - 15g (**MLE**) szynka z indyka – 40g (**GLU,SOJ, MLE),** twaróg półtłusty – 40g (**MLE**) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z indyka – 40g (**GLU,SOJ, MLE),** twaróg półtłusty – 40g (**MLE**) ogórek kiszony – 50g 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, MLE**), twaróg półtłusty –24g (MLE) ogórek kiszony – 40g sałata – 8g herbata czarna b/c – 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 32g (**GLU,SOJ,MLE),** twaróg półtłusty – 24g (MLE) pomidor – 40g 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 mango banan 0% tłuszczu – 140g (**MLE**)	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]: 2242.75, B [g]: 94.72, T [g]: 75.43, W [g]: 313.46, Błonnik [g]: 30.31, Cukier [g]: 49.83, Sód [mg]: 747.35, Kwasy tł. nas. [g]: 25.51	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2192.95, B [g]: 89.21, T [g]: 73.8, W [g]: 304.66, Błonnik [g]: 23.04, Cukier [g]: 53.53, Sód [mg]: 249.95, Kwasy tł. nas. [g]: 25.2	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2011.85, B [g]: 103.08, T [g]: 47.71, W [g]: 304.38, Błonnik [g]: 23.04, Cukier [g]: 52.99, Sód [mg]: 169.95, Kwasy tł. nas. [g]: 7.75	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2349.35, B [g]: 98.35, T [g]: 82.56, W [g]: 321.69, Błonnik [g]: 32.13, Cukier [g]: 47.17, Sód [mg]: 667.75, Kwasy tł. nas. [g]: 28.94	Podsumowanie: E [kcal]: 1794,20 B [g]: 75,78 T [g]: 60,34 W [g]: 250,77 Błonnik pokarmowy [g]: 24,25 Cukier [g]: 39,86 Sód [mg]: 597,88 Kwasy tłuszczowe nasycone [g]: 20,41	Podsumowanie: E [kcal]: 1754,36 B [g]: 71,37 T [g]: 59,04 W [g]: 243,73 Błonnik pokarmowy [g]: 18,43 Cukier [g]: 42,82 Sód [mg]: 199,96 Kwasy tłuszczowe nasycone [g]: 20,16

30.10.2026, 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**) dżem owocowy – 20g pasta twarogowa z ogórkiem zielonym – 80g (**MLE**) marchew mini gotowana w sosie ziołowy z rukolą – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) **dżem owocowy – 20g** pasta twarogowa z koperkiem – **8**0g (MLE) marchew mini gotowana w sosie ziołowy **z** rukol**ą** – **7**0g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) **dżem owocowy – 20g** pasta twarogowa chuda z koperkiem – **8**0g (MLE) marchew mini gotowana w sosie ziołowy **z** rukol**ą** – **7**0g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (MLE) **ser żółty – 20g (MLE)** pasta twarogowa z ogórkiem zielonym – **8**0g (MLE) marchew mini gotowana w sosie ziołowy **z** rukol**ą** – **7**0g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: kefir – 250ml (**MLE**)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z ogórkiem zielonym- 64g (MLE) dżem owocowy – 12g marchew mini gotowana – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem– 64g (MLE) dżem owocowy – 12g marchew mini gotowana – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**
zupa parzycha z kapusty pekińskiej z ziemniakami – 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** jajko gotowane – 100g **(JAJ)** sos musztardowy – 80ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki z wody z koperkiem – 380g fasolka szparagowa gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: gruszka – 130g	zupa **parzycha z kapusty pekińskiej** z ziemniakami – 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** jajko gotowane – 100g (**JAJ**) sos koperkowy – 80ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2** ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa **parzycha z kapusty pekińskiej** z ziemniakami – 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2** jajko gotowane – 100g (**JAJ**) sos koperkowy – 80ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2** ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa **parzycha z kapusty pekińskiej** z ziemniakami – 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** jajko gotowane – 100g (**JAJ**) sos musztardowy – 80ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki z wody z koperkiem – 380g fasolka szparagowa gotowana – 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: gruszka – 130g	zupa **parzycha z kapusty pekińskiej** z ziemniakami – 280ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** jajko gotowane – 80g (JAJ) sos musztardowy – 64ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki z wody z koperkiem – 304g fasolka szparagowa gotowana – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 80g (MLE)	zupa **parzycha z kapusty pekińskiej** z ziemniakami – 280ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** jajko gotowane – 80g (**JAJ**) sos koperkowy – 64ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki z wody – 304g dynia gotowana – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: twarożek z brzoskwiniami – 80g (MLE)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	Kolacja	**Kolacja**
chleb pszenno-żytni - 60g (**GLU**) chleb graham - 30g (**GLU**) masło - 15g **(MLE)** galareta z rybą, marchewką i natką pietruszki – 200g **(RYB,GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL)** ser żółty – 20g (**MLE**) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) galareta z rybą, marchewką i natką pietruszki – 200g (**RYB,GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL**) twaróg półtłusty – 30g (**MLE**) sałata – 10g herbata czarna b/c – 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) galareta z rybą, marchewką i natką pietruszki – 200g (**RYB,GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL**) twaróg półtłusty – 30g (**MLE**) sałata – 10g herbata czarna b/c – 250ml	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) galareta z rybą, marchewką i natką pietruszki – 200g (**RYB,GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL**) ser żółty – **2**0g (MLE) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 48g (**GLU,**SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiewka– 48g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka konserwowa – 48g (**GLU,**SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 48g sałata – 10g herbata czarna b/c – 250ml
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	Posiłek nocny	**Posiłek nocny**
jogurt naturalny – 100 g **(MLE)**	jogurt naturalny – 100g (**MLE**)	Skyr naturalny 0% tłuszcu (**MLE**) – 140g	chleb graham - 30g (**GLU**), masło-5g (**MLE**), szynka konserwowa-20g(**GLU**,**SOJ, MLE, SEL, GOR**, pomidor-20g	jogurt naturalny – 64 g (MLE)	jogurt naturalny – 64 g (**MLE**)
Podsumowanie: E [kcal]: 1816.44, B [g]: 63.09, T [g]: 67.97, W [g]: 254.36, Błonnik [g]: 30.81, Cukier [g]: 53.7, Sód [mg]: 349.24, Kwasy tł. nas. [g]: 27.22	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1785.24, B [g]: 55.72, T [g]: 61.6, W [g]: 265.44, Błonnik [g]: 27.6, Cukier [g]: 67.51, Sód [mg]: 343.84, Kwasy tł. nas. [g]: 23.75	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1785.54, B [g]: 105.69, T [g]: 35.87, W [g]: 273.32, Błonnik [g]: 27.6, Cukier [g]: 75.35, Sód [mg]: 343.84, Kwasy tł. nas. [g]: 6.48	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2019.24, B [g]: 76.86, T [g]: 81.26, W [g]: 262.79, Błonnik [g]: 32.63, Cukier [g]: 49.84, Sód [mg]: 425.64, Kwasy tł. nas. [g]: 34.43	Podsumowanie: E [kcal]: 1453,15 B [g]: 50,47 T [g]: 54,38 W [g]: 203,49 Błonnik pokarmowy [g]: 24,65 Cukier [g]: 42,96 Sód [mg]: 279,39 Kwasy tłuszczowe nasycone [g]: 21,78	Podsumowanie: E [kcal]: 1428,19 B [g]: 44,58 T [g]: 49,28 W [g]: 212,35 Błonnik pokarmowy [g]: 22,08 Cukier [g]: 54,01 Sód [mg]: 275,07 Kwasy tłuszczowe nasycone [g]: 19,00

31.10.2026, 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 piersią indyczą – 40g **(GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)** twaróg półtłusty – 30g **(MLE)** pomidor 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 – 40g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)** twaróg półtłusty – 30g (**MLE)** **pomidor z** roszponk**ą w sosie ziołowym** – **7**0g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 40g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)** twaróg chudy – 30g (**MLE)** **pomidor z** roszponk**ą w sosie ziołowym** – **7**0g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 40g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)** twaróg półtłusty – 30g (**MLE)** **pomidor z** roszponk**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) szynka z piersią indyczą – 32g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)** twaróg półtłusty – 24g (**MLE)** pomidor – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 32g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)** twaróg półtłusty – 24g (**MLE)** pomidor – 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 pietruszkowa z ziemniakami - 350ml(**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g **(GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** kasza jęczmienna – 160g **(GLU,ORZ,SO_2,ŁUB)** marchewka z groszkiem gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pomarańcza – 150g	zupa **pietruszkowa** z ziemniakami - 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) kasza jęczmienna – 160g **(GLU,ORZ,SO_2,ŁUB**) cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa **pietruszkowa** z ziemniakami - 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) kasza jęczmienna – 160g **(GLU,ORZ,SO_2,ŁUB**) cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 120g	zupa **pietruszkowa** z ziemniakami - 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) kasza jęczmienna – 160g **(GLU,ORZ,SO_2,ŁUB**) marchewka z groszkiem gotowan**a** na parze – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> pomarańcza – 150g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 280ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 144g (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) kasza jęczmienna – 128g **(GLU,ORZ,SO_2,ŁUB**) marchewka z groszkiem gotowan**a** na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> pomarańcza – 104g	zupa pietruszkowa z ziemniakami - 280ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 144g (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) kasza jęczmienna – 128g **(GLU,ORZ,SO_2,ŁUB**) cukinia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> banan – 96g
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	Kolacja	**Kolacja**
chleb pszenno-żytni - 60g (**GLU**) chleb graham - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z indyka – 60g (**SOJ, MLE, GLU**), burak gotowany na parze– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z indyka – 60g (**SOJ, MLE, GLU)** **burak gotowany na parze**– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) szynka z indyka – 60g (**SOJ, MLE, GLU)** **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 z indyka – 60g (**SOJ, MLE, GLU)** marchew mini 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 indyka – 48g (**SOJ, MLE, GLU)** burak gotowany na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka z indyka – 48g (**SOJ, MLE, GLU)** burak gotowany na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	Posiłek nocny	**Posiłek nocny**
Wafle ryżowe – 20g	Wafle ryżowe – 20g	Wafle ryżowe – 20g	chleb graham - 35g (**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]: 1980.65, B [g]: 72.87, T [g]: 64.47, W [g]: 273.21, Błonnik [g]: 47.32, Cukier [g]: 41.83, Sód [mg]: 119.55, Kwasy tł. nas. [g]: 23.63	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2004.35, B [g]: 68.73, T [g]: 62.51, W [g]: 287.06, Błonnik [g]: 45.05, Cukier [g]: 51.72, Sód [mg]: 123.75, Kwasy tł. nas. [g]: 23.31	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1851.35, B [g]: 78.8, T [g]: 39.48, W [g]: 290.54, Błonnik [g]: 45.05, Cukier [g]: 55.16, Sód [mg]: 123.75, Kwasy tł. nas. [g]: 7.89	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2099.05, B [g]: 81.2, T [g]: 73.96, W [g]: 274.44, Błonnik [g]: 48.74, Cukier [g]: 46.99, Sód [mg]: 119.95, Kwasy tł. nas. [g]: 28.9	Podsumowanie: E [kcal]: 1584,52 B [g]: 58,30 T [g]: 51,58 W [g]: 218,57 Błonnik pokarmowy [g]: 37,86 Cukier [g]: 33,46 Sód [mg]: 95,64 Kwasy tłuszczowe nasycone [g]: 18,90	Podsumowanie: E [kcal]: 1603,48 B [g]: 54,98 T [g]: 50,01 W [g]: 229,65 Błonnik pokarmowy [g]: 36,04 Cukier [g]: 41,38 Sód [mg]: 99,00 Kwasy tłuszczowe nasycone [g]: 18,65

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 – [g]

Sód – [mg]