01.11.2026, NIEDZIELA ŚWIĘTO

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)** ser zółty – 40g **(MLE)** ogórek kiszony z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – **4**0g (GLU,SOJ,GOR) 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**) polędwica sopocka – **4**0g (GLU,SOJ,GOR) 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) polędwica sopocka – **4**0g (GLU,SOJ,GOR) ser zółty – 40g (MLE) ogórek kiszony **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) polędwica sopocka – **32**g (GLU,SOJ,GOR) ser żółty – 32g (MLE) ogórek kiszony – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica sopocka – **4**0g (GLU,SOJ,GOR) 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 krem dyni z pestkami dyni – 350ml **(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g **SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ryż biały – 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 150g	zupa krem dyni z pestkami dyni – 350ml (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g **SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ryż biały – 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko pieczone – 180g	zupa krem dyni z pestkami dyni – 350ml (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g **SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ryż biały – 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko pieczone – 180g	zupa krem dyni z pestkami dyni – 350ml (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ryż brązowy – 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy b/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> **gruszka** – 150g	zupa krem dyni z pestkami dyni – 280ml (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pulpet drobiowy – 120g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 60g SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ryż biały – 130g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> **gruszka** – 120g	zupa krem dyni z pestkami dyni – 280ml (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pulpet drobiowy – 120g (JAJ, GLU) sos pomidorowy – 60g **SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ryż biały – 130g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej w sosie ziołowym (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko pieczone – 140g
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 – 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 – 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 – 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– **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 – 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– 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]: 1845.05, B [g]: 90.85, T [g]: 71.24, W [g]: 225.39, Błonnik [g]: 25.91, Cukier [g]: 43.85, Sód [mg]: 315.35, Kwasy tł. nas. [g]: 29.88,	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1768.85, B [g]: 87.59, T [g]: 61.24, W [g]: 228.17, Błonnik [g]: 22.67, Cukier [g]: 44.63, Sód [mg]: 320.15, Kwasy tł. nas. [g]: 24.07	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1647.65, B [g]: 112.31, T [g]: 34.75, W [g]: 233.1, Błonnik [g]: 23.42, Cukier [g]: 50.42, Sód [mg]: 266.75, Kwasy tł. nas. [g]: 5.67	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1943.25, B [g]: 93.06, T [g]: 76.45, W [g]: 237.32, Błonnik [g]: 27.61, Cukier [g]: 41.87, Sód [mg]: 237.35, Kwasy tł. nas. [g]: 32.9	**Podsumowanie**: E [kcal]: 1476.04, B [g]: 72.68, T [g]: 56.99, W [g]: 180.31, Błonnik [g]: 20.73, Cukier [g]: 35.08, Sód [mg]: 252.28, Kwasy tł. nas. [g]: 23.90	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1415.08, B [g]: 70.07, T [g]: 48.99, W [g]: 182.54, Błonnik [g]: 18.14, Cukier [g]: 35.70, Sód [mg]: 256.12, Kwasy tł. nas. [g]: 19.26

02.11.2026, 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**) szynka z indyka – 40g **(GLU,SOJ,GOR)** pasta rybna (miruna) z warzywami – 40g (RYB, MLE, SEL) marchew kostka gotowana na parze w sosie ziołowym z sałatą – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE**, **GLU**)	chleb pszenny - 120g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pasta rybna (miruna) z warzywami – 40g (**RYB, MLE, SEL**) marchew kostka gotowana na parze w sosie ziołowym **z** sałat**ą** – **7**0g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pasta rybna (miruna) z warzywami – 40g (**RYB, MLE, SEL**) marchew kostka gotowana na parze w sosie ziołowym **z** sałat**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) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pasta rybna (miruna) z warzywami – 40g (**RYB, MLE, SEL**) marchew kostka gotowana na parze w sosie ziołowym **z** sałat**ą** – **7**0g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie</u>: kefir – 200g (**MLE**)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 32g (GLU,SOJ,GOR) pasta rybna (miruna) z warzywami – 32g (**RYB, MLE, SEL**) marchew kostka gotowana na parze – 48g (GOR) sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka z indyka – 32g (GLU,SOJ,GOR) pasta rybna (miruna) z warzywami – 32g (**RYB, MLE, SEL**) marchew kostka gotowana na parze – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (**MLE, GLU**)
Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**
zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (**SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2**) ziemniaki z wody – 380g fasolka szparagowa gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślance z cynamonem – 200ml (**MLE**)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) schab gotowany – 100g sos własny – 80g **(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2**) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślance z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) schab gotowany – 100g sos własny – 80g **(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2**) ziemniaki z wody – 380g dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślance z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) schab gotowany – 100g sos własny – 80g **(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2**) ziemniaki z wody – 380g fasolka szparagowa gotowan**a** na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślance z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) schab gotowany – 80g sos własny – 60g **(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2**) ziemniaki z wody – 300g fasolka szparagowa gotowan**a** na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślance – 160ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 280ml (**GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) schab gotowany – 80g sos własny – 60g **(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2**) ziemniaki z wody – 300g dynia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> 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 konserwowa – 60g (**GLU**,**SOJ, SEL, MLE, GOR**) pomidor – 60g Sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 120g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) **s**zynka **konserwowa** – 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 **konserwowa** – 60g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR**) **pomidor – 60g** Sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka **konserwowa** – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) **pomidor – 60g** Sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka **konserwowa** – 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 **konserwowa** – 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]: 2093.6, B [g]: 97.75, T [g]: 68.06, W [g]: 290.91, Błonnik [g]: 32.65, Cukier [g]: 88.58, Sód [mg]: 287.55, Kwasy tł. nas. [g]: 26.68	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2096.4, B [g]: 96.03, T [g]: 67.09, W [g]: 291.06, Błonnik [g]: 27.44, Cukier [g]: 89.4, Sód [mg]: 290.05, Kwasy tł. nas. [g]: 26.49,	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1856.1, B [g]: 108.23, T [g]: 40.05, W [g]: 279.68, Błonnik [g]: 27.44, Cukier [g]: 79.56, Sód [mg]: 290.05, Kwasy tł. nas. [g]: 8.77	**Podsumowanie**: E [kcal]: 2150.8, B [g]: 100.26, T [g]: 72.27, W [g]: 294.34, Błonnik [g]: 34.35, Cukier [g]: 79.7, Sód [mg]: 369.55, Kwasy tł. nas. [g]: 29.4	**Podsumowanie** E [kcal]: 1674.88, B [g]: 78.20, T [g]: 54.45, W [g]: 232.73, Błonnik [g]: 26.12, Cukier [g]: 70.86, Sód [mg]: 230.04, Kwasy tł. nas. [g]: 21.34	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1677.12, B [g]: 76.82, T [g]: 53.67, W [g]: 232.85, Błonnik [g]: 21.95, Cukier [g]: 71.52, Sód [mg]: 232.04, Kwasy tł. nas. [g]: 21.19

03.11.2026, 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 z warzywami – 40g (MLE, SEL) twaróg półtłusty – 40g (**MLE**) pomidor koktajlowy z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE**, **GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta drobiowa z warzywami – 40g (MLE, SEL) **twaróg półtłusty – 40g (**MLE**)** **pomidor koktajlowy z** sałatą **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 drobiowa z warzywami – 40g (MLE, SEL) **twaróg chudy – 40g (**MLE**)** **pomidor koktajlowy z** sałatą **w sosie ziołowym** – **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**) pasta drobiowa z warzywami – 40g (MLE, SEL) **twaróg półtłusty – 40g (**MLE**)** **pomidor koktajlowy z** sałatą **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 z warzywami – 32g (MLE, SEL) **twaróg półtłusty – 32g (**MLE**)** pomidor **koktajlowy** – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 48g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) pasta drobiowa z warzywami – 32g (MLE, SEL) **twaróg półtłusty – 32g (**MLE**)** pomidor **koktajlowy** – 48g **sałata** – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (**MLE, GLU**)
Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**
zupa krupnik jęczmienny - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ, SO2) jajko gotowane – 100g **(JAJ)** sos chrzanowy – 80ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ziemniaki z wody – 380g sałatka z burakiem gotowanym i 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 krupnik jęczmienny - 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O2**) jajko gotowane – 100g (**JAJ**) sos pietruszkowy – 80ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ziemniaki z wody – 380g **sałatka z burakiem gotowanym i 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 krupnik jęczmienny - 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O2**) Kotlet z białek jaj – 100g (**JAJ, MLE**) sos pietruszkowy – 80ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ziemniaki z wody – 380g **sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (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 krupnik jęczmienny - 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O2**) jajko gotowane – 100g (JAJ) sos chrzanowy – 80ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ziemniaki z wody – 380g **sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 250g** kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> budyń waniliowy na mleku– 200g	zupa krupnik jęczmienny - 280ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,S O2**) jajko gotowane – 80g (JAJ) sos chrzanowy – 60ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ziemniaki z wody – 300g sałatka z burakiem gotowanym i jabłkiem (z olejem) – 200g 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 krupnik jęczmienny - 280ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO2**) jajko gotowane – 80g (**JAJ**) sos pietruszkowy – 60ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ziemniaki z wody – 300g sałatka z burakiem gotowanym i 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)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	Kolacja	**Kolacja**
chleb pszenno-żytni - 60g (**GLU**) chleb graham - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) serek śniadaniowy – 80g (**MLE**) szynka z indyka – 20g (**SOJ, MLE, GLU**) włoszczyzna gotowana na parze– 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) serek śniadaniowy – 80g **(**MLE**)** szynka z indyka – **2**0g (SOJ, MLE, GLU) włoszczyzna gotowana na parze– 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) serek śniadaniowy – 80g **(**MLE**)** szynka z indyka – **2**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**) serek śniadaniowy – 80g **(**MLE**)** szynka z indyka – **2**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) serek śniadaniowy – 80g **(**MLE**)** szynka z indyka – **2**0g (SOJ, MLE, GLU)) włoszczyzna gotowana na parze– 48g roszponka – 8 g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) serek śniadaniowy – 80g **(**MLE**)** szynka z indyka – **2**0g (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]: 2056.71, B [g]: 75.23, T [g]: 77.51, W [g]: 277.05, Błonnik [g]: 30.38, Cukier [g]: 65.16, Sód [mg]: 357.38, Kwasy tł. nas. [g]: 35.83	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2064.51, B [g]: 74.99, T [g]: 76.49, W [g]: 277.65, Błonnik [g]: 26.42, Cukier [g]: 64.56, Sód [mg]: 357.38, Kwasy tł. nas. [g]: 35.65	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1937.61, B [g]: 85.67, T [g]: 52.73, W [g]: 288.55, Błonnik [g]: 26.42, Cukier [g]: 76.82, Sód [mg]: 357.38, Kwasy tł. nas. [g]: 19.55	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2030.91, B [g]: 77.82, T [g]: 83.68, W [g]: 255.56, Błonnik [g]: 30.82, Cukier [g]: 50.2, Sód [mg]: 359.38, Kwasy tł. nas. [g]: 40.01	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1645.37, B [g]: 60.18, T [g]: 62.01, W [g]: 221.64, Błonnik [g]: 24.30, Cukier [g]: 52.13, Sód [mg]: 285.90, Kwasy tł. nas. [g]: 28.66	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1651.61, B [g]: 59.99, T [g]: 61.19, W [g]: 222.12, Błonnik [g]: 21.14, Cukier [g]: 51.65, Sód [mg]: 285.90, Kwasy tł. nas. [g]: 28.52

04.11.2026, 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) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) polędwica sopocka – 40g **(GLU,SOJ,GOR)** ogórek świeży z rukolą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pomidor 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**) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pomidor 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) ryba po grecku z warzywami – 150g (RYB, SEL) polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) **ogórek świeży 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) polędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) **ogórek świeży** – 48 g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 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**) **pulpet drobiowy – 150g (JAJ, GLU)** **sos koperkowy – 80ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kapusta modra gotowana - 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 koperkowy – 80ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) 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 koperkowy – 80ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) 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**) pulpet drobiowy – 150g (**JAJ, GLU**) sos koperkowy – 80ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g **kapusta modra gotowana -** 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**) pulpet drobiowy – 120g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 60ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ziemniaki z wody z koperkiem – 300g kapusta modra gotowana - 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 koperkowy – 60ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ziemniaki z wody – 300g 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 z piersią indyczą – 60g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR**) pomidor z cebulą (z olejem) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem (z olejem) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem (z olejem) – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 3**0**g (GLU) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, 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 z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z cebulą (z olejem) – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor 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]: 2121.75, B [g]: 131.16, T [g]: 72.27, W [g]: 254.89, Błonnik [g]: 31.43, Cukier [g]: 47.05, Sód [mg]: 378.85, Kwasy tł. nas. [g]: 28.86	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2295.05, B [g]: 135.79, T [g]: 87.81, W [g]: 254.71, Błonnik [g]: 27.64, Cukier [g]: 41.98, Sód [mg]: 427.05, Kwasy tł. nas. [g]: 39.12	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2018.75, B [g]: 126.96, T [g]: 56.52, W [g]: 264.64, Błonnik [g]: 28.04, Cukier [g]: 42.1, Sód [mg]: 427.05, Kwasy tł. nas. [g]: 17.41	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2263.95, B [g]: 137.97, T [g]: 77.48, W [g]: 273.02, Błonnik [g]: 33.13, Cukier [g]: 50.87, Sód [mg]: 460.85, Kwasy tł. nas. [g]: 31.88	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1697.40, B [g]: 104.93, T [g]: 57.82, W [g]: 203.91, Błonnik [g]: 25.14, Cukier [g]: 37.64, Sód [mg]: 303.08, Kwasy tł. nas. [g]: 23.09	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1836.04, B [g]: 108.63, T [g]: 70.25, W [g]: 203.77, Błonnik [g]: 22.11, Cukier [g]: 33.58, Sód [mg]: 341.64, Kwasy tł. nas. [g]: 31.30

05.11.2026, 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 indyka – 40g (**GLU**,**SOJ, SEL, MLE, GOR**) jajko gotowane – 50g (**JAJ**) papryka z roszponką w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE**, **GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z indy**ka** – **4**0g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) jajko gotowane – 50g (JAJ) cukinia gotowana na parze z roszponka w sosie – 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 białek jaja – 50g (JAJ) cukinia gotowana na parze z roszponka w sosie – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z indy**ka** – **4**0g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) jajko gotowane – 50g (JAJ) **papryka 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 z piersią indyczą – **32**g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) jajko gotowane – 40g (JAJ) papryka – **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) jajko gotowane – 40g (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 z soczewicą i ziemniakami– 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) 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: kiwi – 80g	zupa ziemniaczana – 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2** 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 banan – 120g	zupa ziemniaczana – 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2** 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: banan – 120g	zupa z soczewicą i ziemniakami– 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) 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: kiwi – 80g	zupa z soczewicą i ziemniakami– 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,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: kiwi – 64g	zupa ziemniaczana – 280ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,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: banan – 90g
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]: 1957.73, B [g]: 82.01, T [g]: 72.26, W [g]: 261.75, Błonnik [g]: 29.98, Cukier [g]: 60.16, Sód [mg]: 293.78, Kwasy tł. nas. [g]: 29.95	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1965.53, B [g]: 81.77, T [g]: 71.24, W [g]: 262.35, Błonnik [g]: 26.02, Cukier [g]: 59.56, Sód [mg]: 293.78, Kwasy tł. nas. [g]: 29.77	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1741.82, B [g]: 100.54, T [g]: 39.94, W [g]: 258.02, Błonnik [g]: 26.02, Cukier [g]: 60.03, Sód [mg]: 293.78, Kwasy tł. nas. [g]: 8.36	**Podsumowanie**: E [kcal]: 2059.93, B [g]: 87.62, T [g]: 77.97, W [g]: 270.08, Błonnik [g]: 31.68, Cukier [g]: 54.38, Sód [mg]: 295.78, Kwasy tł. nas. [g]: 33.37	**Podsumowanie** E [kcal]: 1566.18, B [g]: 65.61, T [g]: 57.81, W [g]: 209.40, Błonnik [g]: 23.98, Cukier [g]: 48.13, Sód [mg]: 235.02, Kwasy tł. nas. [g]: 23.96	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1572.42, B [g]: 65.42, T [g]: 56.99, W [g]: 209.88, Błonnik [g]: 20.82, Cukier [g]: 47.65, Sód [mg]: 235.02, Kwasy tł. nas. [g]: 23.82

06.11.2026, 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**) pasta twarogowa z pomidorami – 30g (**MLE**) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym z sałata – 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 pomidorami – 30g (**MLE**) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym **z** sałata – **7**0g 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 pomidorami – 30g (**MLE**) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym **z** sałata – **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) jajecznica na parze – 100g (JAJ, MLE) pasta twarogowa z pomidorami – 30g (MLE) marchew mini gotowana na parze w sosie ziołowym **z** sałata – **7**0g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> kefir – 200g (**MLE)**	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) jajecznica na parze – 80g (JAJ, MLE) pasta twarogowa z pomidorami – 30g (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**
krem marchewkowy ze słonecznikiem - **350ml (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** pulpet rybny (miruna) pieczony – 150g (**RYB JAJ, GLU)** **sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2)** ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z białej kapusty z rzodkiewką, marchewką i koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: ryż na mleku z musem jabłkowym – 100g (**(MLE, GLU,SO2,ORZ,SEL,ŁUB)**	krem marchewkowy ze słonecznikiem - 350ml(**SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) pulpet rybny (miruna) gotowany – 150g (**RYB JAJ, GLU**) sos pomidorowy – 80g (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2**) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka gotowanego na parze z jabłkiem– 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: **ryż** na mleku z **musem jabłkowym** – 100g ((MLE, GLU,SO2,ORZ,SEL,ŁUB)	krem marchewkowy ze słonecznikiem - 350ml(**SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) pulpet rybny (miruna) gotowany – 150g (**RYB JAJ, GLU**) sos pomidorowy – 80g (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2**) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z buraka gotowanego na parze z jabłkiem– 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: **ryż** na mleku z **musem jabłkowym** – 100g ((MLE, GLU,SO2,ORZ,SEL,ŁUB)	krem marchewkowy ze słonecznikiem - 350ml(**SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO**) pulpet rybny (miruna) pieczony – 150g (RYB JAJ, GLU) sos pomidorowy – 80g (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2**) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z białej kapusty z rzodkiewką, marchewką i koperkiem (z olejem) **– 250g** kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 140g	krem marchewkowy ze słonecznikiem - 250ml(**SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) pulpet rybny (miruna) pieczony – 130g (RYB JAJ, GLU) sos pomidorowy – 60g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody z koperkiem – 300g surówka z białej kapusty z rzodkiewką, marchewką i koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> **ryż** na mleku z **musem jabłkowym** – 80g ((MLE, GLU,SO2,ORZ,SEL,ŁUB)	krem marchewkowy ze słonecznikiem - 250ml(**SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) pulpet rybny (miruna) gotowany – 130g (**RYB JAJ, GLU**) sos pomidorowy – 60g (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2**) ziemniaki z wody z koperkiem – 300g sałatka z buraka gotowanego na parze z jabłkiem– 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> **ryż** 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**) pasta z tuńczyka – 40g **(RYB, MLE, JAJ)** sałatka ogórek zielony, rzodkiewka, ciecierzyca, ser feta, koperek – 100g (**MLE**) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta z tuńczyka – 60g (RYB, MLE, JAJ) sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 100g (**MLE**) herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) pasta z tuńczyka – 60g (RYB, MLE, JAJ) 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**) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) 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) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) sałatka ogórek zielony, rzodkiewka, ciecierzyca, ser feta, koperek – 80g (MLE) sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 48g **(GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)** 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]: 2024.71, B [g]: 89.02, T [g]: 91.2, W [g]: 266.4, Błonnik [g]: 29.08, Cukier [g]: 46.26, Sód [mg]: 630.43, Kwasy tł. nas. [g]: 46.73	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2038.31, B [g]: 88.57, T [g]: 86.2, W [g]: 276.49, Błonnik [g]: 23.64, Cukier [g]: 55.88, Sód [mg]: 640.43, Kwasy tł. nas. [g]: 44.02	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1836.42, B [g]: 97.33, T [g]: 43.26, W [g]: 275.65, Błonnik [g]: 23.64, Cukier [g]: 68.23, Sód [mg]: 640.23, Kwasy tł. nas. [g]: 10.45	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2108.11, B [g]: 92.8, T [g]: 79.56, W [g]: 274.08, Błonnik [g]: 33.84, Cukier [g]: 62.94, Sód [mg]: 714.03, Kwasy tł. nas. [g]: 33.77	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1619.77, B [g]: 71.22, T [g]: 72.96, W [g]: 213.12, Błonnik [g]: 23.26, Cukier [g]: 37.01, Sód [mg]: 504.34, Kwasy tł. nas. [g]: 37.38	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1630.65, B [g]: 70.86, T [g]: 68.96, W [g]: 221.19, Błonnik [g]: 18.91, Cukier [g]: 44.70, Sód [mg]: 512.34, Kwasy tł. nas. [g]: 35.22

07.11.2026, 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 indyka – 60g (**GLU**,**SOJ, SEL, MLE, GOR**) pomidor ze szczypiorkiem i mix sałat w sosie– 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z **piersią** indyka – **6**0g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem i mix sałat – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) szynka z **piersią** indyka – **6**0g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z koperkiem i mix sałat – 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** indyka – **6**0g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor ze szczypiorkiem **i** mix sałat **w sosie**– **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** indyka – **48**g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor ze szczypiorkiem– 48g mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z **piersią** indyka – **48**g (GLU,SOJ, SEL, MLE, 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 ziemniaczana - 350g (GLU,SOJ,MLE,SEK,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: jabłko – 180g	zupa ziemniaczana - 350g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,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: jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350g ((**GLU,SOJ,MLE,SEK,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: jabłko gotowane na parze – 180g	zupa ziemniaczana - 350g ((**GLU,SOJ,MLE,SEK,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 z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko – 180g	zupa ziemniaczana - 280g ((**GLU,SOJ,MLE,SEK,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– 130g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: jabłko – 140g	zupa ziemniaczana - 280g ((**GLU,SOJ,MLE,SEK,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– 130g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (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, 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 – 48g (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 – 48g (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]: 1864.7, B [g]: 90.63, T [g]: 68.59, W [g]: 237.28, Błonnik [g]: 27.5, Cukier [g]: 61.23, Sód [mg]: 209.25, Kwasy tł. nas. [g]: 25.93	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1883.9, B [g]: 90.93, T [g]: 67.69, W [g]: 240.34, Błonnik [g]: 24.26, Cukier [g]: 62.31, Sód [mg]: 214.05, Kwasy tł. nas. [g]: 25.78	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1634, B [g]: 104.93, T [g]: 39.13, W [g]: 228.14, Błonnik [g]: 24.26, Cukier [g]: 53.47, Sód [mg]: 214.05, Kwasy tł. nas. [g]: 6.9	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1899.9, B [g]: 90.84, T [g]: 72.8, W [g]: 237.61, Błonnik [g]: 29.2, Cukier [g]: 49.45, Sód [mg]: 211.25, Kwasy tł. nas. [g]: 28.65	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1491.76, B [g]: 72.50, T [g]: 54.87, W [g]: 189.82, Błonnik [g]: 22.00, Cukier [g]: 48.98, Sód [mg]: 167.40, Kwasy tł. nas. [g]: 20.74	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1507.12, B [g]: 72.74, T [g]: 54.15, W [g]: 192.27, Błonnik [g]: 19.41, Cukier [g]: 49.85, Sód [mg]: 171.24, Kwasy tł. nas. [g]: 20.62

08.11.2026, 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 – 40g (**SOJ, SEL, MLE, GOR**) twaróg półtłusty – 40g (**MLE**) Pomidor koktajlowy z rukolą w sosie – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml **(MLE**, GLU**)**	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – **4**0g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g **(**MLE**)** **Pomidor koktajlowy z rukolą w sosie – 70g** kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – **4**0g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg chudy – 40g **(**MLE**)** **Pomidor koktajlowy z rukolą w sosie – 70g** kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – **4**0g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g **(**MLE**)** **Pomidor koktajlowy z rukolą w sosie – 70g** kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**) II śniadanie: kefir – 200g (**MLE)**	chleb pszenno-żytni - 48g (**GLU**) chleb graham - 24g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – **32**g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32g **(**MLE**)** Pomidor koktajlowy – 48g sałata -8g kawa zbożowa z mlekiem b/c – 200ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – **32**g (SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32g **(**MLE**)** Pomidor koktajlowy – 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)** **pulpet wieprzowy gotowany na parze - 150g (GLU, JAJ)** **sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** **kasza jęczmienna - 160g** brokuł gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: gruszka – 180g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,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: banan -120g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,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: banan -120g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,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 brokuł gotowany na parze – 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: **gruszka** – 1**8**0g	zupa selerowa z ziemniakami - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 130g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 60g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) kasza jęczmienna - 130g brokuł gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: **gruszka** – 1**4**0g	zupa selerowa z ziemniakami - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 130g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 60g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) kasza jęczmienna - 130g cukinia w ziołach gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: banan - 96g
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
chleb pszenno-żytni - 60g (**GLU**) chleb graham - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) 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]: 1816.25, B [g]: 85.13, T [g]: 71.56, W [g]: 223.04, Błonnik [g]: 25.98, Cukier [g]: 50.57, Sód [mg]: 298.55, Kwasy tł. nas. [g]: 28.57	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1809.05, B [g]: 82.39, T [g]: 70.04, W [g]: 222.14, Błonnik [g]: 20.02, Cukier [g]: 51.97, Sód [mg]: 296.05, Kwasy tł. nas. [g]: 28.29	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1615.55, B [g]: 96.66, T [g]: 42.43, W [g]: 221.74, Błonnik [g]: 20.02, Cukier [g]: 52.85, Sód [mg]: 216.05, Kwasy tł. nas. [g]: 9.68	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1936.45, B [g]: 89.64, T [g]: 76.77, W [g]: 238.07, Błonnik [g]: 27.68, Cukier [g]: 51.49, Sód [mg]: 300.55, Kwasy tł. nas. [g]: 31.59	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1453.00, B [g]: 68.10, T [g]: 57.25, W [g]: 178.43, Błonnik [g]: 20.78, Cukier [g]: 40.46, Sód [mg]: 238.84, Kwasy tł. nas. [g]: 22.86	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1447.24, B [g]: 65.91, T [g]: 56.03, W [g]: 177.71, Błonnik [g]: 16.02, Cukier [g]: 41.58, Sód [mg]: 236.84, Kwasy tł. nas. [g]: 22.63

09.11.2026, 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 w sosie z sałatą – 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 w sosie z sałatą – 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 w sosie 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) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiewka w sosie z sałatą – 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 (SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiewka – 48g 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 – 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 rosół z makaronem - 350g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO2**) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ryż biały gotowany - 160g (**GLU**) marchewka z groszkiem gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kiwi – 100g	zupa rosół z makaronem - 350g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO2**) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ryż biały gotowany - 160g **(GLU)** marchewka gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g	zupa rosół z makaronem - 350g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO2**) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ryż biały gotowany - 160g **(GLU)** marchewka gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 180g	zupa rosół z makaronem - 350g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO2**) udko z kurczaka gotowane - 200g sos potrawkowy – 80g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ryż brązowy gotowany - 160g (**GLU**) marchewka z groszkiem gotowana – 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: kiwi – 100g	zupa rosół z makaronem - 280g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO2**) udko z kurczaka gotowane – 160g sos potrawkowy – 60g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO_2**) ryż brązowy gotowany - 130g (**GLU**) marchewka z groszkiem gotowana – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: kiwi – 80g	zupa rosół z makaronem - 280g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO2**) udko z kurczaka gotowane – 160g sos potrawkowy – 60g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,OR Z,SO_2**) ryż brązowy gotowany - 130g (**GLU**) marchewka gotowana – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 140g
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]: 1957.03, B [g]: 85.19, T [g]: 87.72, W [g]: 221.64, Błonnik [g]: 26.26, Cukier [g]: 39.07, Sód [mg]: 346.5, Kwasy tł. nas. [g]: 29.96	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1922.93, B [g]: 80.64, T [g]: 86.45, W [g]: 215.56, Błonnik [g]: 19.52, Cukier [g]: 40.82, Sód [mg]: 339.7, Kwasy tł. nas. [g]: 29.68	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1743.43, B [g]: 88.41, T [g]: 59.84, W [g]: 222.66, Błonnik [g]: 19.52, Cukier [g]: 49.28, Sód [mg]: 339.7, Kwasy tł. nas. [g]: 11.67	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2077.23, B [g]: 89.7, T [g]: 92.93, W [g]: 236.67, Błonnik [g]: 27.96, Cukier [g]: 39.99, Sód [mg]: 348.5, Kwasy tł. nas. [g]: 32.98	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1565.62, B [g]: 68.15, T [g]: 70.18, W [g]: 177.31, Błonnik [g]: 21.01, Cukier [g]: 31.26, Sód [mg]: 277.20, Kwasy tł. nas. [g]: 23.97	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1538.34, B [g]: 64.51, T [g]: 69.16, W [g]: 172.45, Błonnik [g]: 15.62, Cukier [g]: 32.66, Sód [mg]: 271.76, Kwasy tł. nas. [g]: 23.74

10.11.2026, 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 grochu – 40g szynka z piersią indyczą – 40g (**GLU**,**SOJ, SEL, MLE, GOR**) cukinia gotowana na parze w sosie z sałatą – 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 **w sosie z sałatą – 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 **w sosie 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** – 40g szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze **w sosie z sałatą – 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 z grochu – 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)** gulasz wieprzowy gotowany – 100g sos własny – 80ml (**GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** kasza jęczmienna gotowana - 160g **(GLU,ORZ,SO_2,ŁUB)** kapusta kiszona gotowana – 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) **gulasz** wieprzowy gotowany – 100g sos własny – 80ml (**GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) kasza jęczmienna gotowana - 160g **(GLU,ORZ,SO_2,ŁUB)** szpinak gotowany 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) gulasz wieprzowy gotowany – 100g sos własny – 80ml (**GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) kasza jęczmienna gotowana - **16**0g **(GLU,ORZ,SO_2,ŁUB)** szpinak gotowany 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) gulasz wieprzowy gotowany – 100g sos własny – 80ml (**GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) kasza jęczmienna gotowana - 160g **(GLU,ORZ,SO_2,ŁUB)** kapusta kiszona gotowana – 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) gulasz wieprzowy gotowany – 80g sos własny – 64ml (**GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) kasza jęczmienna gotowana - **128**g **(GLU,ORZ,SO_2,ŁUB)** kapusta kiszona gotowana – 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) **gulasz** wieprzowy gotowany – 80g sos własny – 64ml (**GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) kasza jęczmienna gotowana - **128**g **(GLU,ORZ,SO_2,ŁUB)** szpinak gotowany 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]: 1810.25, B [g]: 79.56, T [g]: 72.94, W [g]: 230.2, Błonnik [g]: 27.87, Cukier [g]: 56.33, Sód [mg]: 185.43, Kwasy tł. nas. [g]: 28.61	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2010.55, B [g]: 86.54, T [g]: 88.57, W [g]: 228.05, Błonnik [g]: 22.66, Cukier [g]: 55.78, Sód [mg]: 262.93, Kwasy tł. nas. [g]: 38.87	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1836.25, B [g]: 105.21, T [g]: 62.98, W [g]: 223.47, Błonnik [g]: 22.66, Cukier [g]: 51.16, Sód [mg]: 262.93, Kwasy tł. nas. [g]: 21.82	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1934.45, B [g]: 87.47, T [g]: 78.65, W [g]: 241.63, Błonnik [g]: 29.57, Cukier [g]: 53.45, Sód [mg]: 267.43, Kwasy tł. nas. [g]: 32.03	**Podsumowanie**: E [kcal]: 1448.20, B [g]: 63.65, T [g]: 58.35, W [g]: 184.16, Błonnik [g]: 22.30, Cukier [g]: 45.06, Sód [mg]: 148.34, Kwasy tł. nas. [g]: 22.89	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1608.44, B [g]: 69.23, T [g]: 70 .86, W [g]: 182.44, Błonnik [g]: 18.13, Cukier [g]: 44.62, Sód [mg]: 210.34, K wasy tł. nas. [g]: 31.10

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]