11.11.2026, ŚRODA 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) pasta marchewkowa z soczewicą – 40g (**GOR,SEL,MLE,ORZ,SOJ,GLU**) szynka konserwowa – 40g **(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)** papryka z roszponka w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 40g (MLE) szynka konserwowa – **4**0g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini 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**) pasta twarogowa (chudy) z koperkiem – 40g (MLE) szynka konserwowa – **4**0g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini 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) pasta marchewkowa z soczewicą – 40g **(GOR,SEL,MLE,ORZ,SOJ,GLU)** szynka konserwowa – 40g (**GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR**) papryka **z** roszponka **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) pasta marchewkowa z soczewicą – 40g **(GOR,SEL,MLE,ORZ,SOJ,GLU)** szynka konserwowa – **4**0g (**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) pasta twarogowa z koperkiem – 32g (MLE) szynka konserwowa – **32**g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini 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 cukiniowa z makaronem - 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2)** schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80g (**GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki z wody z koperkiem – 380g królewski bukiet warzyw gotowany – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pomarańcza – 180g	zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO**2) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (**GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2**) schab gotowany – 100g sos własny – 80g (**GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa cukiniowa z makaronem - 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO**2) schab gotowany – 100g sos chrzanowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g królewski bukiet warzyw gotowany – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pomarańcza – 180g	zupa cukiniowa z makaronem - 280ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO**2) schab gotowany – 80g sos chrzanowy – 60g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ziemniaki z wody z koperkiem – 300g królewski bukiet warzyw gotowany – 250g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: pomarańcza – 140g	zupa cukiniowa z makaronem - 280ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2**) pulpecik drobiowy gotowany - 120g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64g (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ziemniaki z wody - 304g sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (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**) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (**JAJ, MLE**) szynka z piersią indyczą – 40g (**SOJ, SEL, MLE, GOR**) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (**JAJ, MLE**) szynka z piersią indyczą – 40g (**SOJ, SEL, MLE, GOR**) pomidor– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem – 40g (**JAJ, MLE**) szynka z piersią indyczą – 40g (**SOJ, SEL, MLE, GOR**) pomidor– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (**JAJ, MLE**) szynka z piersią indyczą – 40g (**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) pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor– 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem – 32g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	Posiłek nocny	**Posiłek nocny**
jogurt 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) (GLU,SOJ,GOR**),pomidor-20g	jogurt naturalny – 80g (**MLE**)	jogurt naturalny – 80g (**MLE**)
Podsumowanie: E [kcal]: 1809.7, B [g]: 82.33, T [g]: 66.27, W [g]: 233.29, Błonnik [g]: 30.3, Cukier [g]: 52.33, Sód [mg]: 327.05, Kwasy tł. nas. [g]: 25.79	Podsumowanie: E [kcal]: 1880.2, B [g]: 84.43, T [g]: 65.95, W [g]: 252.22, Błonnik [g]: 26.17, Cukier [g]: 67.55, Sód [mg]: 387.3, Kwasy tł. nas. [g]: 26.77	Podsumowanie: E [kcal]: 1700.7, B [g]: 92.2, T [g]: 39.34, W [g]: 259.32, Błonnik [g]: 26.17, Cukier [g]: 76.01, Sód [mg]: 387.3, Kwasy tł. nas. [g]: 8.76	Podsumowanie: E [kcal]: 1864.95, B [g]: 86.84, T [g]: 66.48, W [g]: 243.33, Błonnik [g]: 32, Cukier [g]: 48.26, Sód [mg]: 329, Kwasy tł. nas. [g]: 28.44	Podsumowanie: E [kcal]: 1447.76, B [g]: 65.864, T [g]: 53.016, W [g]: 186.632, Błonnik [g]: 24.24, Cukier [g]: 41.864, Sód [mg]: 261.64, Kwasy tł. nas. [g]: 20.632	Podsumowanie: E [kcal]: 1504.16, B [g]: 67.544, T [g]: 52.76, W [g]: 201.776, Błonnik [g]: 20.936, Cukier [g]: 54.04, Sód [mg]: 309.84, Kwasy tł. nas. [g]: 21.416

12.11.2026, 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) polędwica sopocka – 60g **(GLU,SOJ,GOR)** pomidor i rukola 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**) pomidor z rukola w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) polędwica sopocka – **6**0g (**GLU,SOJ,GOR**) pomidor z rukola w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU))	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – **6**0g (**GLU,SOJ,GOR**) pomidor i rukola w sosie ziołowym – 70g 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) polędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 48g rukola – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica sopocka – **48**g (**GLU,SOJ,GOR**) pomidor– 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 ryżem 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 <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślance – 200ml (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem 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 dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślance – 200ml (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem 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 dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślance – 200ml (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem 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 <u>Podwieczorek:</u> 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 bazyliowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ziemniaki z wody – 304g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> 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 gotowane – 160g sos bazyliowy – 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 <u>Podwieczorek:</u> koktajl owocowy na maślance – 160ml (MLE)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	Kolacja	**Kolacja**
chleb pszenno-żytni - 60g (**GLU**) chleb graham - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 40g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR**) twaróg półtłusty – 40g (**MLE**) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 40g **(GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)** twaróg półtłusty – 40g **(MLE)** marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg chudy – 40g **(MLE)** marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 40g **(GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)** twaróg półtłusty – 40g **(MLE)** marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 32g **(GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)** twaróg półtłusty – 32g **(MLE)** marchew mini gotowana na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	Posiłek nocny	**Posiłek nocny**
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]: 2146.6, B [g]: 100.21, T [g]: 82.45, W [g]: 272.11, Błonnik [g]: 37.98, Cukier [g]: 66.53, Sód [mg]: 442.95, Kwasy tł. nas. [g]: 32.04	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2193.3, B [g]: 99.86, T [g]: 82.4, W [g]: 285.76, Błonnik [g]: 39.87, Cukier [g]: 73.65, Sód [mg]: 430.45, Kwasy tł. nas. [g]: 32.06	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1999.8, B [g]: 114.13, T [g]: 54.79, W [g]: 285.36, Błonnik [g]: 39.87, Cukier [g]: 74.53, Sód [mg]: 350.45, Kwasy tł. nas. [g]: 13.45	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2156.85, B [g]: 104.72, T [g]: 77.66, W [g]: 282.15, Błonnik [g]: 39.68, Cukier [g]: 62.46, Sód [mg]: 444.9, Kwasy tł. nas. [g]: 34.32	Podsumowanie: E [kcal]: 1717.28, B [g]: 80.168, T [g]: 65.96, W [g]: 217.688, Błonnik [g]: 30.384, Cukier [g]: 53.224, Sód [mg]: 354.36, Kwasy tł. nas. [g]: 25.632	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1754.64, B [g]: 79.888, T [g]: 65.92, W [g]: 228.608, Błonnik [g]: 31.896, Cukier [g]: 58.92, Sód [mg]: 344.36, Kwasy tł. nas. [g]: 25.648

13.11.2026, 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**) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g **(RYB, MLE)** twaróg półtłusty – 40g (MLE) ogórek świeży z sałata 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 – 40g (**RYB, MLE**) twaróg półtłusty – 40g (**MLE**) burak gotowany z sałata w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 40g (**RYB, MLE**) twaróg chudy – 40g **(MLE)** burak gotowany z sałata w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 40g (RYB, JAJ, GOR, SEL) twaróg półtłusty – 40g **(MLE)** ogórek świeży **z** sałata 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 makreli wędzonej – 32g (RYB, JAJ, GOR, SEL) 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**) pasta rybna z warzywami i koperkiem – 32g (**RYB, MLE**) twaróg półtłusty – 32g (**MLE**) włoszczyzna 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 brokułowa z kaszą manną - 350ml **(GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (**RYB**) sos cytrynowy – 80g **(GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty białej i marchewki z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa wielowarzyna z kaszą manną - 350ml (**GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana na parze– 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa wielowarzyna z kaszą manną - 350ml (**GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g marchew gotowana na parze– 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa brokułowa z kaszą manną - 350ml (**GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ryba (miruna) gotowana na parze – 100g (RYB) sos cytrynowy – 80g (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g surówka z kapusty białej i marchewki z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa brokułowa z kaszą manną - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ryba (miruna) gotowana na parze – 80g (RYB) sos cytrynowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g surówka z kapusty białej i marchewki z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa wielowarzyna z kaszą manną - 280ml (**GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ryba (miruna) gotowana na parze – 80g (RYB) sos cytrynowy – 64g (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g marchew gotowana na parze– 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	Kolacja	**Kolacja**
chleb pszenno-żytni - 60g (**GLU**) chleb graham - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta twarogowa z koperkiem– 80g (**MLE**) dżem brzoskwiniowy – 30g rzodkiewka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta twarogowa z koperkiem – **8**0g (**MLE**) dżem brzoskwiniowy – 30g pomidorki koktajlowe– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) pasta twarogowa (twaróg chudy) z koperkiem – **8**0g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 30g pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem– 80g (MLE) rzodkiewka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem– 64g (MLE) dżem brzoskwiniowy – 24g rzodkiewka – 48g sałata –8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) pasta twarogowa z koperkiem – **64**g (**MLE**) dżem brzoskwiniowy – 24g pomidorki koktajlowe– 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 – 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]: 2023.9, B [g]: 99.1, T [g]: 63.11, W [g]: 282.01, Błonnik [g]: 29.02, Cukier [g]: 72.78, Sód [mg]: 426.5, Kwasy tł. nas. [g]: 26.52	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2028.1, B [g]: 97.31, T [g]: 62.81, W [g]: 286.62, Błonnik [g]: 30.53, Cukier [g]: 74.43, Sód [mg]: 533.6, Kwasy tł. nas. [g]: 26.54	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1750.6, B [g]: 110.71, T [g]: 31.21, W [g]: 274.88, Błonnik [g]: 30.53, Cukier [g]: 68.57, Sód [mg]: 533.6, Kwasy tł. nas. [g]: 5.34	**Podsumowanie**: E [kcal]: 2039.15, B [g]: 99.31, T [g]: 67.32, W [g]: 277.35, Błonnik [g]: 30.72, Cukier [g]: 56.01, Sód [mg]: 428.45, Kwasy tł. nas. [g]: 29.24	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1619.12, B [g]: 79.28, T [g]: 50.488, W [g]: 225.608, Błonnik [g]: 23.216, Cukier [g]: 58.224, Sód [mg]: 341.2, Kwasy tł. nas. [g]: 21.216	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1622.48, B [g]: 77.848, T [g]: 50.248, W [g]: 229.296, Błonnik [g]: 24.424, Cukier [g]: 59.544, Sód [mg]: 426.88, Kwasy tł. nas. [g]: 21.232

14.11.2026, 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 indyka – 40g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR**) twaróg półtłusty – 40g (**MLE**) pomidor z sałatą i jogurtem greckim – 80g (**MLE**) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g **(**MLE**)** pomidor **z** sałat**ą i** jogurtem greckim – **8**0g (MLE) 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, SEL, MLE, GOR) twaróg chudy – 40g **(**MLE**)** pomidor **z** sałat**ą i** jogurtem greckim – **8**0g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z indyka – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g **(**MLE**)** pomidor **z** sałat**ą i** jogurtem greckim – **8**0g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**) II śniadanie: kefir – 200g (**MLE**)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) **twaróg półtłusty – 32g (**MLE**)** pomidor – 48 g sałata z jogurtem greckim – 16g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 48g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka z indyka – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) **twaróg półtłusty – 32g (**MLE**)** pomidor – **48 g** sałata z jogurtem greckim – 16g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (**MLE, GLU**)
Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**
zupa grochowa z ziemniakami - 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** pulpet wieprzowy gotowany na parze – 150g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) sos pietruszkowy – 80g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ryż biały – 160g (**GLU**) cukinia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko - 180g	zupa ziemniaczana- 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 150g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) sos pietruszkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ryż biały – 160g (GLU) cukinia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g	zupa ziemniaczana- 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ryż brązowy – 160g (GLU) cukinia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g	zupa grochowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 150g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 80g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ryż biały – 160g (GLU) cukinia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: **jabłko - 18**0g	zupa grochowa z ziemniakami - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 120g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ryż biały – 128g (GLU) cukinia w ziołach gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: arbuz – 160g	zupa ziemniaczana- 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pulpet wieprzowy gotowany na parze – 120g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) ryż biały – 128g (GLU) cukinia w ziołach gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: jabłko pieczone – 144g
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	Kolacja	**Kolacja**
chleb pszenno-żytni - 60g (**GLU**) chleb graham - 30g (**GLU**) szynka konserwowa – 60g (**SOJ, MLE, SEL, GOR**) papryka – 60g Sałata – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) włoszczyzna gotowana na parze – 60g Sałata – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) włoszczyzna gotowana na parze – 60g Sałata – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – **6**0g Sałata – 10 g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 48g Sałata – 8 g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) włoszczyzna gotowana na parze – 48g Sałata – 8 g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	Posiłek nocny	**Posiłek nocny**
jogurt truskawkowy – 100g (**MLE**)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	Skyr 0% tłuszczu owocowy (**MLE**) – 140g	chleb graham - 35g (**GLU**), masło-5g (**MLE**), szynka konserwowa-20g(**SOJ, MLE, SEL, GOR**), sałata-10g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 2259.35, B [g]: 92.69, T [g]: 74.51, W [g]: 320.78, Błonnik [g]: 28.37, Cukier [g]: 55.18, Sód [mg]: 204.35, Kwasy tł. nas. [g]: 28.98	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2263.55, B [g]: 92.09, T [g]: 74.21, W [g]: 323.18, Błonnik [g]: 28.01, Cukier [g]: 55.3, Sód [mg]: 204.35, Kwasy tł. nas. [g]: 28.98	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2074.05, B [g]: 109.76, T [g]: 47.1, W [g]: 319.18, Błonnik [g]: 28.01, Cukier [g]: 52.38, Sód [mg]: 204.35, Kwasy tł. nas. [g]: 10.77	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2273.6, B [g]: 100.6, T [g]: 70.22, W [g]: 327.22, Błonnik [g]: 30.07, Cukier [g]: 47.31, Sód [mg]: 286.3, Kwasy tł. nas. [g]: 31.65	**Podsumowanie**: E [kcal]: 1807.48, B [g]: 74.152, T [g]: 59.608, W [g]: 256.624, Błonnik [g]: 22.696, Cukier [g]: 44.144, Sód [mg]: 163.48, Kwasy tł. nas. [g]: 23.184	**Podsumowanie**: E [kcal]: 1810.84, B [g]: 73.672, T [g]: 59.368, W [g]: 258.544, Błonnik [g]: 22.408, Cukier [g]: 44.24, Sód [mg]: 163.2, Kwasy tł. nas. [g]: 23.184

15.11.2026, 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) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami – 50g (MLE) szynka z piersią indyczą – 40g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR**) marchew mini gotowana na parze z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z **suszonymi pomidorami** – 50g (MLE szynka z piersią indyczą – 40g **(GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)** **marchew mini gotowana na parze z sałatą w sosie ziołowym – 70g** kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) pasta twarogowa z **suszonymi pomidorami** – 50g (MLE szynka z piersią indyczą – 40g **(GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)** **marchew mini gotowana na parze z sałatą w sosie ziołowym – 70g** kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z **suszonymi pomidorami** – 50g (MLE szynka z piersią indyczą – 40g **(GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)** **marchew mini gotowana na parze 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 twarogowa ze szczypiorkiem – 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g **(GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR**) Pomidorki koktajlowe– 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 40g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g **(GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)** **Pomidorki koktajlowe** – 48g 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 **- 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** gulasz drobiowy – 1**0**0g sos własny – 80g **SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** - **SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** kasza jęczmienna gotowana – 160g (**GLU,ORZ,SO2,ŁUB**) brokuł gotowany na parze - 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: gruszka – 130g	zupa krem z dyni z pestkami dyni - 350g **(GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** gulasz drobiowy – 100g **sos własny – 80g SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** kasza jęczmienna gotowana – 160g (**GLU,ORZ,SO2,ŁUB**) szpinak gotowany na parze - 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa krem z dyni z pestkami dyni - 350g **(GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** gulasz drobiowy – 100g **sos własny – 80g SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** kasza jęczmienna gotowana – 160g (**GLU,ORZ,SO2,ŁUB**) szpinak gotowany na parze - 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa krem z dyni z pestkami dyni - 350g **(GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** gulasz drobiowy – 100g **sos własny – 80g SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** kasza jęczmienna gotowana – 160g (**GLU,ORZ,SO2,ŁUB**) brokuł gotowany na parze - 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: gruszka – 130g	zupa marchewkowa z ziemniakami - 280g (**GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) gulasz drobiowy – 80g sos własny – 64g **SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) kasza jęczmienna gotowana – 128g (**GLU,ORZ,SO2,ŁUB**) brokuł gotowany na parze - 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: gruszka – 104g	zupa marchewkowa z ziemniakami - 280g **(GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** gulasz drobiowy – 80g **sos własny – 64g SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** kasza jęczmienna gotowana – 160g (**GLU,ORZ,SO2,ŁUB**) szpinak gotowany 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**) rzodkiew biała – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (**GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)** pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) szynka konserwowa – 60g (**GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)** pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 3**0**g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (**GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)** rzodkiew biała – **6**0g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (**GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR**) rzodkiew biała – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (**GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR**) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	Posiłek nocny	**Posiłek nocny**
jogurt 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]: 1901.55, B [g]: 97.28, T [g]: 44.33, W [g]: 275.01, Błonnik [g]: 50.28, Cukier [g]: 47.37, Sód [mg]: 217.65, Kwasy tł. nas. [g]: 23.39	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1944.25, B [g]: 96.1, T [g]: 43.38, W [g]: 287.89, Błonnik [g]: 56.23, Cukier [g]: 53.41, Sód [mg]: 216.25, Kwasy tł. nas. [g]: 23.48	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1775.55, B [g]: 114.07, T [g]: 15.77, W [g]: 289.89, Błonnik [g]: 56.23, Cukier [g]: 56.77, Sód [mg]: 216.25, Kwasy tł. nas. [g]: 4.87	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2001.8, B [g]: 101.79, T [g]: 49.54, W [g]: 285.05, Błonnik [g]: 51.98, Cukier [g]: 43.3, Sód [mg]: 219.6, Kwasy tł. nas. [g]: 26.41	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1521.24, B [g]: 77.824, T [g]: 35.464, W [g]: 220.008, Błonnik [g]: 40.224, Cukier [g]: 37.896, Sód [mg]: 174.12, Kwasy tł. nas. [g]: 18.712	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1555.4, B [g]: 76.88, T [g]: 34.704, W [g]: 230.312, Błonnik [g]: 44.984, Cukier [g]: 42.728, Sód [mg]: 173, Kwasy tł. nas. [g]: 18.784

16.11.2026, 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 piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 40g (MLE) rzodkiewka z mixem sałat 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 – 40g (MLE) pomidor z natką pietruszki z mixem sałat w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 40g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg chudy – 40g (MLE) pomidor z natką pietruszki z mixem sałat w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem 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 – 40g (MLE) **rzodkiewka z** mix**em** sałat **w sosie ziołowym** – **7**0g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: Skyr truskawka banan 0% tłuszczu (**MLE**) – 140g	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pomidor z cebulą – 48g mix sałat– 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pomidor z natką pietruszki – 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 krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml**(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (**MLE, GLU**) makaron świderki – 160g (**GLU**) surówka z kapusty pekińskiej (z olejem) - 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kisiel z jabłkiem – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 160g (GLU) marchew gotowana na parze - 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kisiel z jabłkiem – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml (SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki – 160g (GLU) marchew gotowana na parze - 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kisiel z jabłkiem – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) mięso mielone z łopatki gotowane – 100g sos pomidorowy – 80g (MLE, GLU) makaron świderki pełnoziarnisty – 160g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej (z olejem) - 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: pomarańcza – 150g	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 280ml(SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos pomidorowy – 60g (MLE, GLU) makaron świderki – 120g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: kisiel z jabłkiem – 160g(GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) mięso mielone z łopatki gotowane – 80g sos pomidorowy – 60g (MLE, GLU) makaron świderki – 120g (GLU) 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 (**SOJ, SEL, MLE, GOR**) cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze **w** sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze **w** sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze w sosie ziołowym– 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka z indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia gotowana na parze **w** sosie ziołowym – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	Posiłek nocny	**Posiłek nocny**
kefir -200g **(MLE)**	kefir -200g (MLE)	jogurt skyr 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]: 2049.05, B [g]: 87.91, T [g]: 73.51, W [g]: 267.88, Błonnik [g]: 19.1, Cukier [g]: 33.37, Sód [mg]: 247.01, Kwasy tł. nas. [g]: 28.32	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2095.75, B [g]: 86.81, T [g]: 73.21, W [g]: 284.03, Błonnik [g]: 22.99, Cukier [g]: 42.49, Sód [mg]: 429.51, Kwasy tł. nas. [g]: 28.29	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1902.25, B [g]: 101.08, T [g]: 45.6, W [g]: 283.63, Błonnik [g]: 22.99, Cukier [g]: 43.37, Sód [mg]: 349.51, Kwasy tł. nas. [g]: 9.68	**Podsumowanie**: E [kcal]: 2141.9, B [g]: 103.24, T [g]: 66.08, W [g]: 295.46, Błonnik [g]: 24.22, Cukier [g]: 42.08, Sód [mg]: 174.36, Kwasy tł. nas. [g]: 28.63	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1639.24, B [g]: 70.328, T [g]: 58.808, W [g]: 214.304, Błonnik [g]: 15.28, Cukier [g]: 26.696, Sód [mg]: 197.608, Kwasy tł. nas. [g]: 22.656	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1676.6, B [g]: 69.448, T [g]: 58.568, W [g]: 227.224, Błonnik [g]: 18.392, Cukier [g]: 33.992, Sód [mg]: 343.608, Kwasy tł. nas. [g]: 22.632

17.11.2026, 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) polędwica sopocka – 40g (**GLU,SOJ,GOR)** pasta drobiowa ze szpinakiem – 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 – 40g (GLU,SOJ,GOR) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (**MLE**) pomidor 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**) polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (**MLE**) pomidor 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) polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (**MLE**) ogórek kiszony z sałatą w sosie ziołowym – 70g II śniadanie: kefir – 200g (**MLE)**	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) pasta drobiowa ze szpinakiem – 32g (**MLE**) ogórek kiszony z sałatą w sosie ziołowym – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) pasta drobiowa ze szpinakiem – 32g (**MLE**) pomidor w sosie ziołowym z sałatą – 50g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 2010ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**
zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 350ml (**GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** pulpet drobiowy – 150 (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) mizeria z ogórkiem świeżym – 250g (**MLE**) kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: galaretka z owocami – 200g (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO_2**)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pulpet drobiowy – 150 (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: galaretka z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO_2)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pulpet drobiowy – 150 (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: galaretka z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO_2)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pulpet drobiowy – 150 (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sos koperkowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: galaretka z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO_2)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pulpet drobiowy – 120 (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 300g sos koperkowy – 60g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO) mizeria z ogórkiem świeżym – 200g (MLE) kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: galaretka z owocami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO_2)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną - 280ml **(GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** pulpet drobiowy – 120 (GLU, JAJ) ziemniaki z wody z koperkiem – 300g sos koperkowy – 60g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO cukinia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: galaretka z owocami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO_2)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	Kolacja	**Kolacja**
chleb pszenno-żytni - 60g (**GLU**) chleb graham - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 60g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR**) burak gotowany na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – **6**0g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) burak gotowany na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – **6**0g (GLU,SOJ, SEL, MLE, 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 z piersią indyczą – **6**0g (GLU,SOJ, SEL, MLE, 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 z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) twaróg półtłusty – 32g (MLE) burak gotowany na parze – 60g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 32g **(GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR)** twaróg półtłusty – 32g **(MLE)** burak gotowany na parze – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	Posiłek nocny	**Posiłek nocny**
jogurt z owsianką – 140g (**MLE, GLU**)	jogurt z owsianką – 140g (MLE, GLU)	Mleko 0,5%– 200 ml (**MLE**)	chleb graham - 30g (**GLU**), masło-5g (**MLE**), polędwica sopocka -20g **(GLU,SOJ,GOR**) pomidor-20g	jogurt z owsianką – 112g (MLE, GLU)	jogurt z owsianką – 112 (MLE, GLU)
Podsumowanie: E [kcal]: 1937.95, B [g]: 95, T [g]: 69.2, W [g]: 244.19, Błonnik [g]: 24.5, Cukier [g]: 55.5, Sód [mg]: 277.5, Kwasy tł. nas. [g]: 26.02	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1866.65, B [g]: 87.35, T [g]: 64, W [g]: 246.26, Błonnik [g]: 25.89, Cukier [g]: 55.62, Sód [mg]: 233.5, Kwasy tł. nas. [g]: 23.57	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1606.95, B [g]: 92.86, T [g]: 38.31, W [g]: 233.94, Błonnik [g]: 24.99, Cukier [g]: 47.94, Sód [mg]: 233.5, Kwasy tł. nas. [g]: 6.38	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1967.6, B [g]: 99.95, T [g]: 73.81, W [g]: 237.79, Błonnik [g]: 25.3, Cukier [g]: 39.47, Sód [mg]: 359.45, Kwasy tł. nas. [g]: 28.7	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1550.36, B [g]: 76, T [g]: 55.36, W [g]: 195.352, Błonnik [g]: 19.6, Cukier [g]: 44.4, Sód [mg]: 222, Kwasy tł. nas. [g]: 20.816	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1493.32, B [g]: 69.88, T [g]: 51.2, W [g]: 197.008, Błonnik [g]: 20.712, Cukier [g]: 44.496, Sód [mg]: 186.8, Kwasy tł. nas. [g]: 18.856

18.11.2026, 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) galart rybny z marchewką i natką pietruszki – 200g (**GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL,RYB**) polędwica sopocka – 40g **(GLU,SOJ,GOR)** sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) galart rybny z marchewką i natką pietruszki – 200g (**GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL,RYB**) polędwica sopocka – **4**0g (GLU,SOJ,GOR) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) galart rybny z marchewką i natką pietruszki – 200g (**GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL, RYB**) polędwica sopocka – **4**0g (GLU,SOJ,GOR) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) galart rybny z marchewką i natką pietruszki – 200g (**GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL, RYB**) polędwica sopocka – **4**0g (GLU,SOJ,GOR) sałata – 20g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (**MLE**)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica sopocka – 48g (**GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL, RYB**) marchew mini gotowana – 48g sałata – 16g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica sopocka – **48**g (**GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,SEZ,GOR,SEL, RYB**) marchew mini gotowana – 48g sałata – 16g 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 - 350g **(GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) sos własny – 80g (**MLE, GLU**) kasza jęczmienna - 160g **(GLU,ORZ,SO2,ŁUB)** surówka z białej kapusty z rzodkiewką, marchewką i 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 jarzynowa z ziemniakami - 350g (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) sos pietruszkowy – 80g (**MLE, GLU**) kasza jęczmienna - 160g (**GLU,ORZ,SO2,ŁUB**) dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku z sokiem malinowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) kasza jęczmienna - 160g (**GLU,ORZ,SO2,ŁUB**) dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku 0,5 % z sokiem malinowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) łopatka wieprzowa gotowana – 100g sos własny – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) kasza jęczmienna - **16**0g (**GLU,ORZ,SO2,ŁUB**) surówka z białej kapusty z rzodkiewką, marchewką i koperkiem (z olejem) – **2**50g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku z sokiem malinowym – 200g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) łopatka wieprzowa gotowana – 80g sos własny – 60ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) kasza jęczmienna - 128g (**GLU,ORZ,SO2,ŁUB**) surówka z białej kapusty z rzodkiewką, marchewką i koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku z sokiem malinowym – 160g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa jarzynowa z ziemniakami - 280g (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) łopatka wieprzowa gotowana – 80g sos własny – 60ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) kasza jęczmienna - 128g (**GLU,ORZ,SO2,ŁUB**) dynia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: budyń śmietankowy na mleku z sokiem malinowym – 160g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	Kolacja	**Kolacja**
chleb pszenno-żytni - 60g (GLU) chleb graham - 30g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (**SOJ, MLE, GLU**) ogórek konserwowy – 60g (**GOR**) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE, GLU) włoszczyzna kostka gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) szynka z indyka – 60g (SOJ, MLE, GLU) włoszczyzna kostka gotowana na parze – 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 – 60g (SOJ, MLE, GLU) ogórek konserwowy – 60g (**GOR**) sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (SOJ, MLE, GLU) ogórek konserwowy – 48g (**GOR**) sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (SOJ, MLE, GLU)) włoszczyzna kostka gotowana na parze – 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]: 2183.86, B [g]: 108.15, T [g]: 75.6, W [g]: 269.12, Błonnik [g]: 51.94, Cukier [g]: 48.29, Sód [mg]: 386.91, Kwasy tł. nas. [g]: 28.81,	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2195.56, B [g]: 107.39, T [g]: 75.55, W [g]: 272.86, Błonnik [g]: 51.56, Cukier [g]: 49.18, Sód [mg]: 309.31, Kwasy tł. nas. [g]: 28.86	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2031.26, B [g]: 126.19, T [g]: 49.51, W [g]: 271.48, Błonnik [g]: 51.56, Cukier [g]: 49.48, Sód [mg]: 309.31, Kwasy tł. nas. [g]: 11.74	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2109.11, B [g]: 108.36, T [g]: 69.81, W [g]: 264.46, Błonnik [g]: 53.64, Cukier [g]: 31.52, Sód [mg]: 388.86, Kwasy tł. nas. [g]: 30.78	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1747.088, B [g]: 86.52, T [g]: 60.48, W [g]: 215.296, Błonnik [g]: 41.552, Cukier [g]: 38.632, Sód [mg]: 309.528, Kwasy tł. nas. [g]: 23.048	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1756.448, B [g]: 85.912, T [g]: 60.44, W [g]: 218.288, Błonnik [g]: 41.248, Cukier [g]: 39.344, Sód [mg]: 247.448, Kwasy tł. nas. [g]: 23.088

19.11.2026, 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 konserwowa – 40g **(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR**) pasta drobiowa z brokułem– 40g (**MLE**) ogórek świeży w sosie ziołowym – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta drobiowa z warzywami– 40g (**MLE**) pomidor w sosie ziołowym – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta drobiowa z warzywami– 40g (**MLE**) pomidor w sosie ziołowym – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka konserwowa – 40g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta drobiowa z brokułem– 40g (**MLE**) ogórek świeży w sosie ziołowym – 60g mix sałat – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**) II śniadanie: kefir – 200g (**MLE**)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta drobiowa z brokułem– 32g (MLE) ogórek świeży w sosie ziołowym – 48g mix sałat – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta drobiowa z warzywami– 32g (**MLE**) pomidor w sosie ziołowym – 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 grysikowa - 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** fasolka po bretońsku – 250g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO 2) sos pomidorowy– 80g **(GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki z wody – 380g sałatka z ogórka kiszonego, papryki i cebuli – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kaszka na mleku z musem jabłkowym – 100g (MLE, GLU,SO2,ORZ,SEL,ŁUB)	zupa grysikowa - 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** pulpet wieprzowy gotowany na parze - 150g **(GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** sos pomidorowy– 80g **(GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki z wody – 380g burak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kaszka na mleku z musem jabłkowym – 100g (MLE, GLU,SO2,ORZ,SEL,ŁUB)	zupa grysikowa - 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** pulpet wieprzowy gotowany na parze - 150g **(GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** sos pomidorowy– 80g **(GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki z wody – 380g burak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kaszka na mleku z musem jabłkowym – 100g (MLE, GLU,SO2,ORZ,SEL,ŁUB)	zupa grysikowa - 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** pulpet wieprzowy gotowany na parze - 150g **(GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** sos pomidorowy– 80g **(GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki z wody – 380g sałatka z ogórka kiszonego, papryki i cebuli – 250g kompot owocowy b/c - 250ml Podwieczorek: kaszka na mleku z musem jabłkowym – 100g (MLE, GLU,SO2,ORZ,SEL,ŁUB)	Zupa grysikowa - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pulpet wieprzowy gotowany na parze - 120g **(GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** sos pomidorowy– 64g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ziemniaki z wody – 304g sałatka z ogórka kiszonego, papryki i cebuli – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: kaszka na mleku z musem jabłkowym – 80g (MLE, GLU,SO2,ORZ,SEL,ŁUB)	zupa grysikowa - 280ml **(GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** pulpet wieprzowy gotowany na parze - 120g **(GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** sos pomidorowy– 64g **(GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki z wody – 304g burak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: kaszka na mleku z musem jabłkowym – 80g (MLE, GLU,SO2,ORZ,SEL,ŁUB)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	Kolacja	**Kolacja**
chleb pszenno-żytni - 60g (**GLU**) chleb graham - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z indyka – 60g (**SOJ, SEL, MLE, GOR**) papryka – 60 g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z indyka – **6**0g (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 indyka – **6**0g (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 indyka – **6**0g (SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 60 g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni – 48g (GLU) chleb graham – 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) papryka – 48 g sałata – 8g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka z indyka – **48**g (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**
jogurt truskawkowy – 100g (**MLE**)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	Skyr borówka banan 0% tłuszczu – 140g (**MLE**)	chleb graham - 35g (**GLU**), masło-5g (**MLE**), polędwica sopocka-20g (**GLU,SOJ,GOR**), sałata-10g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 2212.82, B [g]: 78.75, T [g]: 79.23, W [g]: 325.26, Błonnik [g]: 32.21, Cukier [g]: 52.61, Sód [mg]: 374.87, Kwasy tł. nas. [g]: 25.91	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2287.42, B [g]: 81.24, T [g]: 78.45, W [g]: 344.49, Błonnik [g]: 36.01, Cukier [g]: 66.26, Sód [mg]: 502.17, Kwasy tł. nas. [g]: 25.81	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2148.32, B [g]: 101.81, T [g]: 53.36, W [g]: 345.61, Błonnik [g]: 36.01, Cukier [g]: 67.06, Sód [mg]: 502.17, Kwasy tł. nas. [g]: 9.06	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2227.07, B [g]: 86.66, T [g]: 74.94, W [g]: 331.7, Błonnik [g]: 33.91, Cukier [g]: 44.74, Sód [mg]: 456.82, Kwasy tł. nas. [g]: 28.58	**Podsumowanie**: E [kcal]: 1770.256, B [g]: 63, T [g]: 63.384, W [g]: 260.208, Błonnik [g]: 25.768, Cukier [g]: 42.088, Sód [mg]: 299.896, Kwasy tł. nas. [g]: 20.728	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1829.936, B [g]: 64.992, T [g]: 62.76, W [g]: 275.592, Błonnik [g]: 28.808, Cukier [g]: 53.008, Sód [mg]: 401.736, Kwasy tł. nas. [g]: 20.648

20.11.2026, 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**) jajo gotowane – 50g (**JAJ**) ser żółty – 40g (**MLE**) sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika w sosie ziołowym– 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) jajo gotowane – 50g (**JAJ**) twaróg półtłusty – 40g **(MLE)** sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) jajo gotowane – 50g (JAJ) twaróg półtłusty – 40g (MLE**)** sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) jajo gotowane – 50g (JAJ) ser żółty – 40g (MLE**)** sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika w sosie ziołowym– 100g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**) II śniadanie: jogurt naturalny–100g (**MLE**)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło – 12g (MLE) jajo gotowane – 50g (**JAJ**) twaróg półtłusty – 40g **(MLE)** sałatka z brokułem, pomidorem, serem feta, pestkami słonecznika w sosie ziołowym– 80g (MLE)) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) jajo gotowane – 50g (**JAJ**) twaróg półtłusty – 40g **(MLE)** sałata z pomidorem i jogurtem greckim – 80g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (**MLE, GLU**)
Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**
zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350g (**MLE, GLU, SEL**) gzik ze szczypiorkiem – 100g (**MLE**) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka wiosenna (sałata lodowa, kukurydza, ogórek) z sosem ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kiwi – 100g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350g (**MLE, GLU, SEL**) gzik z koperkiem – 100g (**MLE**) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350g (**MLE, GLU, SEL**) gzik z koperkiem – 100g (**MLE**) ziemniaki z wody – 380g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko pieczone – 180g	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 350g (MLE, GLU, SEL) gzik ze szczypiorkiem – 100g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g sałatka wiosenna (sałata lodowa, kukurydza, ogórek) z sosem ziołowym (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: **kiwi – 100g**	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 280g (MLE, GLU, SEL) gzik ze szczypiorkiem – 80g (MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g sałatka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek) z sosem ziołowym (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: **kiwi – 80g**	zupa krem z buraka z groszkiem ptysiowym - 280g (**MLE, GLU, SEL**) gzik z koperkiem – 80g (**MLE**) ziemniaki z wody – 304g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: jabłko pieczone – 144g
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	Kolacja	**Kolacja**
chleb pszenno-żytni - 60g (**GLU**) chleb graham - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta twarogowa **z** natką pietruszki – 80g (**MLE**) miód – 30g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) pomidor w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 80g (**MLE**) miód – 30g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) pomidor w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) pasta twarogowa (twaróg chudy) z natką pietruszki – 80g (**MLE**) miód – 30g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) pomidor w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta twarogowa z natką pietruszki – 80g (**MLE**) ser zółty – 20g (MLE) pomidor w sosie ziołowym – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki – 64g (MLE) miód – 24g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) pomidor w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z natką pietruszki– 64g (**MLE**) miód – 24g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) pomidor w sosie ziołowym – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	Posiłek nocny	**Posiłek nocny**
wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g	chleb graham - 30g (**GLU**) masło-5g (**MLE**), szynka z piersią indyczą – **20**g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR**) pomidor-20g	wafle ryżowe – 20g	wafle ryżowe – 20g
Podsumowanie: E [kcal]: 2037.45, B [g]: 74.77, T [g]: 78.84, W [g]: 270.9, Błonnik [g]: 26.3, Cukier [g]: 67.67, Sód [mg]: 249.15, Kwasy tł. nas. [g]: 30.11	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2086.05, B [g]: 75.33, T [g]: 77.46, W [g]: 281.43, Błonnik [g]: 32.09, Cukier [g]: 73.64, Sód [mg]: 222.05, Kwasy tł. nas. [g]: 29.52	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1848.05, B [g]: 81.9, T [g]: 47.15, W [g]: 283.38, Błonnik [g]: 32.09, Cukier [g]: 82.2, Sód [mg]: 222.05, Kwasy tł. nas. [g]: 8.56	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1942.1, B [g]: 81.53, T [g]: 76.41, W [g]: 247.14, Błonnik [g]: 27.6, Cukier [g]: 45.42, Sód [mg]: 251.1, Kwasy tł. nas. [g]: 34.22	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1629.96, B [g]: 59.816, T [g]: 63.072, W [g]: 216.72, Błonnik [g]: 21.04, Cukier [g]: 54.136, Sód [mg]: 199.32, Kwasy tł. nas. [g]: 24.088	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1668.84, B [g]: 60.264, T [g]: 61.968, W [g]: 225.144, Błonnik [g]: 25.672, Cukier [g]: 58.912, Sód [mg]: 177.64, Kwasy tł. nas. [g]: 23.616

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]