21.11.2026, 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 konserwowa – 60g (**SOJ, MLE, SEL, GOR**) pomidor z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta z szynki drobiowej z warzywami – 80g (MLE, SEL) pomidor **z** sałat**ą w sosie ziołowym** – **7**0g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) pasta z szynki drobiowej z warzywami – 80g (MLE, SEL) pomidor **z** sałat**ą w sosie ziołowym** – **7**0g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor **z** sałat**ą w sosie ziołowym** – **7**0g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) <u>II śniadanie:</u> Skyr truskawka banan 0% tłuszczu (**MLE**) – 140g	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham – 24 g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor – 48g **sałata** – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (**MLE, GLU**)
Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**
zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** leczo drobiowe – 180g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ryż biały – 160g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> gruszka – 130g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) leczo drobiowe – 180g ((GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ryż biały – 160g marchew gotowana na parze - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) leczo drobiowe – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)ryż biały – 160g marchew gotowana na parze - 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 180g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 350ml ((GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) leczo drobiowe – 180g ((GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ryż biały – 160g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek</u> gruszka – 130g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) leczo drobiowe – 144g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ryż biały – 128g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> arbuz – 160g	zupa pietruszkowa z ziemniakami – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) leczo drobiowe – 144g ((GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ryż biały – 128g surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> jabłko gotowane na parze – 144g
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	Kolacja	**Kolacja**
chleb pszenno-żytni - 60g (**GLU**) chleb graham - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 60g **(GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR**) ogórek kiszony – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta z szynki drobiowej z warzywami – 80g (MLE, SEL) burak gotowany na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) pasta z szynki drobiowej z warzywami – 80g (MLE, SEL) 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 – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek kiszony – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek kiszony – 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) 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 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]: 1951.28, B [g]: 71.23, T [g]: 58.65, W [g]: 300.9, Błonnik [g]: 27.83, Cukier [g]: 44.12, Sód [mg]: 169.26, Kwasy tł. nas. [g]: 22.88	**Podsumowanie**: E [kcal]: 2024.87, B [g]: 72.08, T [g]: 56.43, W [g]: 322.97, Błonnik [g]: 30.8, Cukier [g]: 61.26, Sód [mg]: 437.96, Kwasy tł. nas. [g]: 22.03	**Podsumowanie**: E [kcal]: 1936.42, B [g]: 81.9, T [g]: 38.95, W [g]: 330.72, Błonnik [g]: 30.45, Cukier [g]: 68.64, Sód [mg]: 416.01, Kwasy tł. nas. [g]: 7.28	**Podsumowanie**: E [kcal]: 1997.28, B [g]: 87.84, T [g]: 51.16, W [g]: 313.83, Błonnik [g]: 29.89, Cukier [g]: 44.94, Sód [mg]: 171.26, Kwasy tł. nas. [g]: 23.15	Podsumowanie: E [kcal]: 1561.02, B [g]: 56.98, T [g]: 46.92, W [g]: 240.72, Błonnik [g]: 22.26, Cukier [g]: 35.30, Sód [mg]: 135.41, Kwasy tł. nas. [g]: 18.30	**Podsumowanie**: E [kcal]: 1619.90, B [g]: 57.66, T [g]: 45.14, W [g]: 258.38, Błonnik [g]: 24.64, Cukier [g]: 49.01, Sód [mg]: 350.37, Kwasy tł. nas. [g]: 17.62

22.11.2026, 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) twaróg półtłusty – 80g (**MLE**) miód – 25g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) rzodkiewka z sałatą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 80g (MLE) miód – 25g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) pomidor **z** sałat**ą w sosie ziołowym** – **7**0g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) twaróg chhudy – 80g (MLE) miód – 25g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) pomidor **z** sałat**ą 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) twaróg półtłusty – 80g (MLE) ser żółty – 20g (MLE) rzodkiewka **z** sałat**ą w sosie ziołowym** – **7**0g **sałata – 10g** kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU II śniadanie: kefir – 200g (**MLE**)	chleb pszenno-żytni – 48 g (GLU) chleb graham – 24 g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) miód – 20g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) rzodkiewka – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) miód – 20g (MLE, ORZ, SOJ, GLU) marchew mini – 48g **sałata – 8g** kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)
Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**
zupa ziemniaczana – 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** **schab gotowany – 100g** sos własny – 80g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** kasza jęczmienna – 160g **(GLU,ORZ,SO_2,ŁUB)** fasolka szparagowa gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kiwi – 100g	zupa ziemniaczana – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) **gulasz z gotowanego schabu i łopatki – 100g** sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO_2,ŁUB) cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa ziemniaczana – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) **gulasz z gotowanego schabu i łopatki – 100g** sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO_2,ŁUB) cukinia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa ziemniaczana – 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) **schab gotowany – 100g** sos własny – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) kasza jęczmienna – **16**0g (GLU,ORZ,SO_2,ŁUB) fasolka szparagowa gotowana na parze – **2**50g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kiwi – 100g	zupa ziemniaczana – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) schab gotowany – 64g sos własny – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) kasza jęczmienna – 128g (GLU,ORZ,SO_2,ŁUB) fasolka szparagowa gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: nektarynka – 96g	zupa ziemniaczana – 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) schab gotowany – 80g sos własny – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) kasza jęczmienna – 128g (GLU,ORZ,SO_2,ŁUB) cukinia 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 indyka – 60g (**SOJ, SEL, MLE, GOR**) pomidor– 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta twarogowa z pomidorami – 80g (**MLE**) pomidor– 60g **sałata** – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) pasta twarogowa z pomidorami – 80g (**MLE**) pomidor– 60g **sałata** – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) **szynka** indyka – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor– **6**0g **sałata** – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) **szynka** indyka – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor– 48g **sałata** – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	Posiłek nocny	**Posiłek nocny**
kefir -200g **(MLE)**	kefir -200g (MLE)	Skyr 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]: 2148.3, B [g]: 82.62, T [g]: 72.14, W [g]: 288.09, Błonnik [g]: 52.71, Cukier [g]: 58.35, Sód [mg]: 201.65, Kwasy tł. nas. [g]: 25.93	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2285.8, B [g]: 94.21, T [g]: 73.66, W [g]: 306.22, Błonnik [g]: 43.89, Cukier [g]: 76.05, Sód [mg]: 249.2, Kwasy tł. nas. [g]: 27.93	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2091.7, B [g]: 95.21, T [g]: 52.9, W [g]: 303.52, Błonnik [g]: 43.89, Cukier [g]: 77.43, Sód [mg]: 169.2, Kwasy tł. nas. [g]: 7.7	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2129.3, B [g]: 87.73, T [g]: 62.65, W [g]: 300.72, Błonnik [g]: 54.77, Cukier [g]: 59.15, Sód [mg]: 203.65, Kwasy tł. nas. [g]: 27.83	Podsumowanie: E [kcal]: 1718.64, B [g]: 66.10, T [g]: 57.71, W [g]: 230.47, Błonnik [g]: 42.17, Cukier [g]: 46.68, Sód [mg]: 161.32, Kwasy tł. nas. [g]: 20.74	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1828.64, B [g]: 75.37, T [g]: 58.93, W [g]: 244.98, Błonnik [g]: 35.11, Cukier [g]: 60.84, Sód [mg]: 199.36, Kwasy tł. nas. [g]: 22.34

23.11.2026, 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**) pasta jajeczna – 40g (**JAJ, 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 jajeczna – 40g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – **4**0g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana na parze **z** sałat**ą w sosie ziołowym** – **7**0g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) pasta jajeczna – 40g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – **4**0g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana na parze **z** sałat**ą 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 jajeczna – 40g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – **4**0g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) szynka z piersią indyczą – **2**0g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana na parze **z** sałat**ą w sosie ziołowym** – **7**0g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta jajeczna – 32g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – **32**g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana na parze – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) pasta jajeczna – 32g (JAJ, MLE) szynka z piersią indyczą – **32**g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) marchew mini gotowana na parze – **48**g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (**MLE, GLU**)
Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**
zupa krem z dyni z pestkami dyni **- 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** mięso z piersi kurczaka – 100g sos szpinakowy – 80g **(GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** makaron świderki – 160g (**JAJ, GLU**) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek galaretka z owocami – 200g **(GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO_2)**	zupa krem z dyni z pestkami dyni - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) mięso z piersi kurczaka – 100g sos szpinakowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) makaron świderki – **16**0g (JAJ, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek galaretka z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO_2)	zupa krem z dyni z pestkami dyni - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) mięso z piersi kurczaka – 100g sos szpinakowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) makaron świderki – **16**0g (JAJ, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek galaretka z owocami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO_2)	zupa krem z dyni z pestkami dyni - 350g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) mięso z piersi kurczaka – 100g sos szpinakowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2 makaron świderki – **16**0g (JAJ, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek banan – 120 g	zupa wielowarzywna z ziemniakami - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) mięso z piersi kurczaka – 80g sos szpinakowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) makaron świderki – 128g (JAJ, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek galaretka z owocami – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO_2)	zupa **wielowarzywna** z ziemniakami - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) mięso **z** piersi kurczaka – 80g sos szpinakowy – 64g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) makaron świderki – **128**g (JAJ, GLU) sałatka z gotowanego buraka z jabłkiem (z olejem) – 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**) polędwica sopocka – 60g **(GLU,SOJ,GOR)** papryka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta z szynki wieprzowej z warzywami – 80g (**MLE**)) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta z szynki wieprzowej z warzywami – 80g (**MLE**)) pomidor – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) polędwica sopocka – 60g (GLU,SOJ,GOR) papryka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) papryka – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 48g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) polędwica sopocka – 48g (GLU,SOJ,GOR) pomidor – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	Posiłek nocny	**Posiłek nocny**
jogurt truskawkowy – 100g (**MLE**)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	jogurt skyr 0% tłuszczu – 140g (**MLE**)	chleb graham - 35g (**GLU**) masło-5g (**MLE**), szynka z piersią indyczą -20g (**SOJ, SEL, MLE, GOR**), pomidor-20g	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)	jogurt truskawkowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 2324.34, B [g]: 93.2, T [g]: 70.59, W [g]: 341.69, Błonnik [g]: 29.64, Cukier [g]: 83.48, Sód [mg]: 437.57, Kwasy tł. nas. [g]: 26.15	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2345.34, B [g]: 95.72, T [g]: 70.39, W [g]: 340.79, Błonnik [g]: 25.2, Cukier [g]: 81.8, Sód [mg]: 440.57, Kwasy tł. nas. [g]: 26.34	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1894.94, B [g]: 102.43, T [g]: 30.8, W [g]: 308.72, Błonnik [g]: 21.15, Cukier [g]: 75.23, Sód [mg]: 478.97, Kwasy tł. nas. [g]: 5.27	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2331.05, B [g]: 98.13, T [g]: 66.82, W [g]: 347.57, Błonnik [g]: 29.85, Cukier [g]: 76.95, Sód [mg]: 439.85, Kwasy tł. nas. [g]: 28.96	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1859.47, B [g]: 74.56, T [g]: 56.47, W [g]: 273.35, Błonnik [g]: 23.71, Cukier [g]: 66.78, Sód [mg]: 350.06, Kwasy tł. nas. [g]: 20.92	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1876.27, B [g]: 76.58, T [g]: 56.31, W [g]: 272.63, Błonnik [g]: 20.16, Cukier [g]: 65.44, Sód [mg]: 352.46, Kwasy tł. nas. [g]: 21.07

24.11.2026, 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)** twaróg półtłusty – 40g (**MLE**) pasta z makreli wędzonej – 30g (**RYB, JAJ, GOR, SEL**) pomidor w sosie ziołowym z sałatą – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml **(MLE, GLU)**	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) twaróg półtłusty – 40g (**MLE**) pasta rybna (miruna) z warzywami – 30g (**RYB, MLE, SEL**) 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**) twaróg chudy – 40g (**MLE**) pasta rybna (miruna) z warzywami – 30g (**RYB, MLE, SEL**) 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**) masło - 15g (MLE) twaróg półtłusty – 40g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 30g (RYB, JAJ, GOR, SEL) pomidor w sosie ziołowym z sałatą – **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) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pasta z makreli wędzonej – 24g (RYB, JAJ, GOR, SEL) pomidor – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) twaróg półtłusty – 32g (**MLE**) pasta rybna (miruna) z warzywami – 24g (**RYB, MLE, SEL**) pomidor – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (**MLE, GLU**)
Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**
zupa jarzynowa z ziemniakami – 350 ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2**) kociołek meksykański z mięsem drobiowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ryż biały – 160g (GLU) surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: budyń na mleku z sokiem – 200g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	zupa **jarzynowa z ziemniakami** – 350 ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) mięso mielone drobiowe z warzywami – 200g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ryż biały – 160g (GLU dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: budyń na mleku z sokiem – 200g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	zupa **jarzynowa z ziemniakami** – 350 ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) mięso mielone drobiowe z warzywami – 200g sos pomidorowy – 80g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ryż biały – 160g (GLU dynia gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: budyń na mleku z sokiem – 200g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	zupa **jarzynowa z ziemniakami** – 350 ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) kociołek meksykański z mięsem drobiowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 200g GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ryż brązowy – 160g (SEL,GOR,MLE,GLU,SOJ) surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: budyń na mleku – 200g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	zupa **jarzynowa z ziemniakami** – 280 ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) kociołek meksykański z mięsem drobiowym, fasolą czerwoną, kukurydzą i warzywami – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO2) ryż biały – 160g (GLU) surówka z kapusty białej z marchewką (z olejem) – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: budyń na mleku z sokiem – 160g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	zupa **jarzynowa z ziemniakami** 280 ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) mięso mielone drobiowe z warzywami – 160g sos pomidorowy – 60g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ryż biały – 130g (GLU dynia gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: budyń na mleku z sokiem – 160g (MLE, GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	Kolacja	**Kolacja**
chleb pszenno-żytni - 60g (**GLU**) chleb graham - 30g (**GLU**) masło – 15g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 60g (**SOJ, SEL, MLE, GOR**) ogórek konserwowy – 60g (**GOR**) roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta z szynki drobiowej z warzywami – 80g (**MLE**) pomidor z pietruszką – **6**0g (GOR) **roszponka – 10g** herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) pasta z szynki drobiowej z warzywami – 60g (**MLE**) pomidor z pietruszką – **6**0g (GOR) **roszponka – 10g** herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 60g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – **6**0g (GOR) **roszponka – 10g** herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło – 12g (MLE) szynka z piersią indyczą – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) ogórek konserwowy – 48g (GOR) roszponka – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny -72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 48g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor z pietruszką – **48**g (GOR) **roszponka – 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)	Mleko 0,5%– 200 ml (**MLE**)	chleb graham - 35g (**GLU**), masło-5g (**MLE**), szynka z piersią indyczą – **20**g (**SOJ, SEL, MLE, GOR**) pomidor-20g	jogurt brzoskwiniowy – 80g (MLE)	jogurt brzoskwiniowy – 80g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 1689.55, B [g]: 64.38, T [g]: 67.75, W [g]: 218.51, Błonnik [g]: 21.89, Cukier [g]: 49.49, Sód [mg]: 187.7, Kwasy tł. nas. [g]: 24.61	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1773.92, B [g]: 77.06, T [g]: 57.59, W [g]: 248.67, Błonnik [g]: 23.93, Cukier [g]: 53.17, Sód [mg]: 196.84, Kwasy tł. nas. [g]: 23.26	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1861.12, B [g]: 84.26, T [g]: 31.52, W [g]: 321.15, Błonnik [g]: 22.11, Cukier [g]: 53.4, Sód [mg]: 195.19, Kwasy tł. nas. [g]: 5.69	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1983, B [g]: 72.38, T [g]: 62.92, W [g]: 296.71, Błonnik [g]: 24.83, Cukier [g]: 37.29, Sód [mg]: 265.8, Kwasy tł. nas. [g]: 26.68	Podsumowanie: E [kcal]: 1351.64, B [g]: 51.50, T [g]: 54.20, W [g]: 174.81, Błonnik [g]: 17.51, Cukier [g]: 39.59, Sód [mg]: 150.16, Kwasy tł. nas. [g]: 19.69	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1419.14, B [g]: 61.65, T [g]: 46.07, W [g]: 198.94, Błonnik [g]: 19.14, Cukier [g]: 42.54, Sód [mg]: 157.47, Kwasy tł. nas. [g]: 18.61

25.11.2026, 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) szynka konserwowa – 40g **(GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR)** pasta z grochu – 30g ogórek zielony z rukolą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (**MLE**) burak gotowany na parze z rukolą w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) pasta twarogowa z koperkiem – 80g (**MLE**) burak gotowany na parze z rukolą 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 konserwowa – 40g (**GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR**) pasta z grochu – 30g ogórek zielo**ny z** rukol**ą w sosie ziołowym** – **7**0g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (MLE)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 32g (GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta z grochu – 24g ogórek zielony – 48g rukola – 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**) twaróg półtłusty – 32g (MLE) burak gotowany na parze – 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 krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (**GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** pulpet wieprzowy – 150g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80ml (**GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki z wody – 380g kapusta modra gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kisiel truskawkowy – 150g (**GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ**)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym- 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pulpet **wieprzowy** – 150g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ziemniaki z wody – 380g cukinia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kisiel truskawkowy – 150g (GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pulpet **wieprzowy** – 150g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ziemniaki z wody – 380g cukinia w ziołach gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kisiel truskawkowy – 150g(GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEL,GOR,SEZ)	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pulpet **wieprzowy** – 150g (JAJ, GLU) sos koperkowy – 80ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ziemniaki z wody – 380g kapusta modra gotowana – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: gruszka – 150g	zupa krem z białych warzyw ze słonecznikiem - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pulpet **wieprzowy** – 120g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ryż biały – 128g kapusta modra gotowana – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: kisiel truskawkowy – 120g (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) pulpet **wieprzowy** – 120g (JAJ, GLU) sos pietruszkowy – 64ml (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ryż biały – 128g marchew gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c – 200ml Podwieczorek: kisiel truskawkowy – 120g (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) polędwica sopocka – 20g **(GLU,SOJ,GOR** serek śniadaniowy – 80 g **(MLE)** pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta z szynki wieprzowej z warzywami – 80g (**MLE**) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) pasta z szynki wieprzowej z warzywami – 80g (**MLE**) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (GLU) chleb pszenno-żytni - 3**0**g (GLU) masło - 15g (MLE) polędwica sopocka – **2**0g (GLU,SOJ,GOR serek śniadaniowy – 80 g (MLE) pomidorki koktajlowe – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica sopocka – 16g (GLU,SOJ,GOR serek śniadaniowy – 64 g (MLE) pomidorki koktajlowe – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (GLU) masło - 12g (MLE) polędwica sopocka – **16**g (GLU,SOJ,GOR serek śniadaniowy – 64 g (MLE) pomidorki koktajlowe – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	Posiłek nocny	**Posiłek nocny**
wypasione mleko smakowe – 200ml (**MLE**)	wypasione mleko smakowe – 200ml (**MLE**)	jogurt skyr 0% tłuszczu – 140g (**MLE**)	chleb graham - 30g (**GLU**), masło-5g (**MLE**), szynka konserwowa-20g(**GLU,SOJ, MLE, SEL, GOR**)) sałata-10g	wypasione mleko smakowe – 160ml (MLE)	wypasione mleko smakowe – 160ml (**MLE**)
Podsumowanie: E [kcal]: 1658.95, B [g]: 84.18, T [g]: 65.6, W [g]: 239.55, Błonnik [g]: 32.95, Cukier [g]: 35.69, Sód [mg]: 337.41, Kwasy tł. nas. [g]: 38.23	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1744.35, B [g]: 91.83, T [g]: 66.52, W [g]: 243.81, Błonnik [g]: 22.81, Cukier [g]: 36.51, Sód [mg]: 286.61, Kwasy tł. nas. [g]: 39.87	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1581.45, B [g]: 101.54, T [g]: 30.88, W [g]: 239.35, Błonnik [g]: 28.93, Cukier [g]: 45.94, Sód [mg]: 483.06, Kwasy tł. nas. [g]: 5.08	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1790.35, B [g]: 87.97, T [g]: 54.37, W [g]: 258.2, Błonnik [g]: 37.74, Cukier [g]: 48.66, Sód [mg]: 341.81, Kwasy tł. nas. [g]: 25.3	Podsumowanie: E [kcal]: 1327.16, B [g]: 67.34, T [g]: 52.48, W [g]: 191.64, Błonnik [g]: 26.36, Cukier [g]: 28.55, Sód [mg]: 269.93, Kwasy tł. nas. [g]: 30.58	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1395.48, B [g]: 73.46, T [g]: 53.22, W [g]: 195.05, Błonnik [g]: 18.25, Cukier [g]: 29.21, Sód [mg]: 229.29, Kwasy tł. nas. [g]: 31.90

26.11.2026, 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 indyka – 40g (**SOJ, SEL, MLE, GOR**) pasta drobiowa ze szpinakiem – 40g (**GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** papryka z roszponką w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) **szynka** indyka – **4**0g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa ze szpinakiem – **6**0g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pomidor – 60g roszponka – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) **szynka** indyka – **4**0g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa ze szpinakiem – **6**0g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pomidor – 60g roszponka – 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** indyka – **4**0g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa ze szpinakiem – **4**0g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) papryka **z** roszponką **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) szynka indyka – 32g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa ze szpinakiem – 32g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) papryka – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) **szynka** indyka – **32**g (SOJ, SEL, MLE, GOR) pasta drobiowa ze szpinakiem – **32**g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pomidor – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (**MLE, GLU**)
Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**
zupa z soczewicą i ziemniakami– 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pierogi leniwe – 160g (**MLE, GLU, JAJ**) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml **(GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko - 180g	zupa ziemniaczana z pomidorami– 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2** pierogi leniwe – 160g (**MLE, GLU, JAJ**) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa ziemniaczana z pomidorami– 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2** pierogi leniwe – 160g (**MLE, GLU, JAJ**) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) marchew gotowana na parze – 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 – 160g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 20ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: jabłko - 180g	zupa z soczewicą i ziemniakami– 250ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) pierogi leniwe – 128g (MLE, GLU, JAJ) sos jogurtowo-cynamonowy– 16ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: arbuz – 160g	zupa ziemniaczana z pomidorami– 250ml (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2** pierogi leniwe – 128g (**MLE, GLU, JAJ**) sos jogurtowo-cynamonowy– 16ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) surówka z marchewki i jabłka (z olejem) - 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: banan – 96g
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	Kolacja	**Kolacja**
chleb pszenno-żytni - 60g (**GLU**) chleb graham - 30g (**GLU**) masło – 15g (**MLE**) twaróg półtłusty – 40g **(MLE)** polędwica sopocka – 40g (**GLU,SOJ,GOR)** **włoszczyzna gotowana na parze – 60g** sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta z szynki wieprzowej z warzywami – **8**0g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) włoszczyzna gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) pasta z szynki wieprzowej z warzywami – **8**0g (GLU, SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) włoszczyzna gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) twaróg półtłusty – 40g (MLE) polędwica sopocka – 40g (GLU,SOJ,GOR) włoszczyzna gotowana na parze – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło – 12g (MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) polędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) pomidorki koktajlowe – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) twaróg półtłusty – 32g (MLE) polędwica sopocka – 32g (GLU,SOJ,GOR) pomidor**ki koktajlowe** – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	Posiłek nocny	**Posiłek nocny**
biszkopty – 60g (**GLU, JAJ**)	biszkopty – 60g (GLU, JAJ)	Skyr truskawka banan 0% tłuszczu – 140g (**MLE**)	chleb graham - 35g (**GLU**), masło-5g (**MLE**), szynka z piersią indyczą–20g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR**), pomidor-20g	biszkopty – 48g (GLU, JAJ)	biszkopty – 48g (GLU, JAJ)
Podsumowanie: E [kcal]: 1825.03, B [g]: 66.91, T [g]: 68.84, W [g]: 248.7, Błonnik [g]: 31.41, Cukier [g]: 78.13, Sód [mg]: 246.91, Kwasy tł. nas. [g]: 25.99	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1868.13, B [g]: 73.32, T [g]: 69.33, W [g]: 248.19, Błonnik [g]: 26.09, Cukier [g]: 77.51, Sód [mg]: 279.71, Kwasy tł. nas. [g]: 26.68	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1629.92, B [g]: 97.58, T [g]: 43.23, W [g]: 222.48, Błonnik [g]: 23.55, Cukier [g]: 76.69, Sód [mg]: 215.71, Kwasy tł. nas. [g]: 6.81	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1835.48, B [g]: 78.27, T [g]: 65.88, W [g]: 251.06, Błonnik [g]: 33.29, Cukier [g]: 68.49, Sód [mg]: 368.91, Kwasy tł. nas. [g]: 29.47	Podsumowanie: E [kcal]: 1460.02, B [g]: 53.53, T [g]: 55.07, W [g]: 198.96, Błonnik [g]: 25.13, Cukier [g]: 62.50, Sód [mg]: 197.53, Kwasy tł. nas. [g]: 20.79	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1494.50, B [g]: 58.66, T [g]: 55.46, W [g]: 198.55, Błonnik [g]: 20.87, Cukier [g]: 62.01, Sód [mg]: 223.77, Kwasy tł. nas. [g]: 21.34

27.11.2026, 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 twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 40g (**MLE**) ser żółty – 40g (**MLE**) rzodkiewka z roszponką 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 i ziołami – **4**0g (MLE) dżem owocowy – 40g **marchew mini** z roszponką w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – **4**0g (MLE) dżem owocowy – 40g **marchew mini** z roszponką w sosie ziołowym – 70g kawa zbożowa z mlekiem 0,5% b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – **4**0g (MLE) ser żółty – 40g (MLE) rzodkiewk**a z** roszponk**ą w sosie ziołowym** – **7**0g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**) II śniadanie: jogurt naturalny – 100g (**MLE**)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – 32g (MLE) ser żółty – 32g (MLE) rzodkiewka – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło – 12g (**MLE**) pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i ziołami – **32**g (MLE) dżem owocowy – 32g marchew mini – **48**g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**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 pestkami dyni - 350ml **SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO$_2$)** śledź pod pierzynką (śledź, jogurt grecki, ogórek kiszony, cebula) – 200g (**RYB, M**LE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (**GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2**)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO$_2$) pulpet rybny (miruna) gotowany – 150g (**RYB JAJ, GLU**) sos pomidorowy – 80g SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO$_2$) ziemniaki z wody z koperkiem –380g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO$_2$) pulpet rybny (miruna) gotowany – 150g (**RYB JAJ, GLU**) sos pomidorowy – 80g SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO$_2$) ziemniaki z wody z koperkiem –380g szpinak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 350ml SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO$_2$) śledź pod pierzynką (śledź, jogurt grecki, ogórek kiszony, cebula) – 200g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 380g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 200g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 280ml SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO$_2$) śledź pod pierzynką (śledź, jogurt grecki, ogórek kiszony, cebula) – 160g (RYB, MLE) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 160g (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,SO2)	zupa krem z buraka z pestkami dyni - 280ml SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO$_2$) ryba (miruna) gotowana na parze – 80g (**RYB**) sos cytrynowy – 64g SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO$_2$) ziemniaki z wody z koperkiem – 304g szpinak gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: pianka z galaretki na bazie jogurtu greckiego – 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 jajeczna ze szczypiorkiem – 40g (**JAJ, MLE**) twaróg półtłusty - 40 (MLE) pomidor – 60g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (**JAJ, MLE**) pomidor – 60g twaróg półtłusty - 40 **(MLE)** roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) pasta jajeczna z koperkiem – 40g (**JAJ, MLE**) pomidor – 60g twaróg półtłusty - 40 **(MLE)** roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – **4**0g (JAJ, MLE) **twaróg półtłusty - 40 (MLE)** pomidor – **6**0g roszponka – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem – 32g (JAJ, MLE) twaróg półtłusty – 32g (MLE) pomidor – 48g roszponka – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) pasta jajeczna z koperkiem – 32g (**JAJ, MLE**) pomidor – 48g twaróg półtłusty – 32g **(MLE)** roszponka – 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**), szynka konserwowa-20g (**GLU**,**SOJ, MLE, SEL, GOR**), sałata-10g	jogurt naturalny –80g (MLE)	jogurt naturalny – 80g (MLE))
Podsumowanie: E [kcal]: 2043.56, B [g]: 86.34, T [g]: 91.35, W [g]: 232.18, Błonnik [g]: 20.68, Cukier [g]: 56.27, Sód [mg]: 194.04, Kwasy tł. nas. [g]: 37.05	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1869.26, B [g]: 79.89, T [g]: 63.05, W [g]: 250.15, Błonnik [g]: 23.92, Cukier [g]: 66.93, Sód [mg]: 295.74, Kwasy tł. nas. [g]: 26.63	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1681.16, B [g]: 88.39, T [g]: 34.97, W [g]: 257.63, Błonnik [g]: 23.92, Cukier [g]: 77.17, Sód [mg]: 295.74, Kwasy tł. nas. [g]: 7.49	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2069.56, B [g]: 91.45, T [g]: 86.86, W [g]: 244.81, Błonnik [g]: 22.74, Cukier [g]: 57.07, Sód [mg]: 196.04, Kwasy tł. nas. [g]: 39.32	Podsumowanie: E [kcal]: 1634.85, B [g]: 69.07, T [g]: 73.08, W [g]: 185.74, Błonnik [g]: 16.54, Cukier [g]: 45.02, Sód [mg]: 155.23, Kwasy tł. nas. [g]: 29.64	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1495.41, B [g]: 63.91, T [g]: 50.44, W [g]: 200.12, Błonnik [g]: 19.14, Cukier [g]: 53.54, Sód [mg]: 236.59, Kwasy tł. nas. [g]: 21.30

28.11.2026, 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**) pasta twarogowo - chrzanowa – 40g (**MLE,GOR,SO_2**) szynka konserwowa – 40g (**SOJ, MLE, SEL, GOR**) ogórek konserwowy z roszponką w sosie ziołowym – 70 g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta twarogowa z natką pietruszki– 40g (**MLE**) pasta z szynki wieprzowej z warzywami – 60g (**MLE**) włoszczyzna gotowana na parze z **roszponką w sosie ziołowym – 10 g** kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) pasta twarogowa z natką pietruszki– 40g (**MLE**) pasta z szynki wieprzowej z warzywami – 60g (**MLE**) włoszczyzna gotowana na parze– **6**0g **roszponka – 10 g** kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tłuszczu b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta twarogowo - chrzanowa – 40g (MLE,GOR,SO_2) szynka konserwowa – **4**0g (SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek konserwowy **z** roszponk**ą w sosie ziołowym** – **7**0 g 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 – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka – 48g roszponka – 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka konserwowa – **48**g (SOJ, MLE, SEL, GOR) włoszczyzna gotowana na parze – **48**g **roszponka – 8 g** kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (**MLE, GLU**)
Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	**Obiad i podwieczorek**	Obiad i podwieczorek	**Obiad i podwieczorek**
zupa fasolowa z ziemniakami - 350ml (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (**GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** kasza jęczmienna – 160g **(GLU,ORZ,SO_2,ŁUB)** kalafior gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: gruszka – 130g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (**MLE, GLU, SEL**) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO_2,ŁUB) marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: : jabłko gotowane na parze – 180g	zupa selerowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) kasza jęczmienna – 160g (GLU,ORZ,SO_2,ŁUB) marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: : jabłko gotowane na parze – 180g	zupa fasolowa z ziemniakami - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 180g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) kasza jęczmienna – 160 **kalafior** gotowany na parze – **2**50g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: gruszka – 130g	zupa fasolowa z ziemniakami - 280ml (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ ,SO_2) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 144g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI,ORZ ,SO_2) kasza jęczmienna – 128g (GLU,ORZ,SO_2,ŁUB) kalafior gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: nektarynka – 96g	zupa selerowa z ziemniakami - 280ml (**MLE, GLU, SEL**) gulasz wieprzowy w sosie własnym – 144g (GLU,SOJ,MLE,SEK,GOR,SEZ,OZI ,ORZ,SO_2) kasza jęczmienna – 128g (GLU,ORZ,SO_2,ŁUB) marchew 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 z piersią indyczą – 60g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR**) pomidor - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta z szynki drobiowej z warzywami – 80g (**MLE**) pomidor - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) pasta z szynki drobiowej z warzywami – 80g (**MLE**) pomidor - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (MLE) szynka z piersią indyczą – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor- 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) pasta twarogowo - chrzanowa – 32g (MLE,GOR,SO_2) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) pasta twarogowa z natką pietruszki– 32g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 32g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor - 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	Posiłek nocny	**Posiłek nocny**
jogurt truskawkowy – 100g (**MLE**)	jogurt truskawkowy – 100g (MLE)	Skyr borówka banan 0% tłuszczu – 140g (**MLE**)	chleb graham - 35g (**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]: 2060.55, B [g]: 85.56, T [g]: 64.08, W [g]: 286.18, Błonnik [g]: 46.81, Cukier [g]: 51.85, Sód [mg]: 50.45, Kwasy tł. nas. [g]: 26.32	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2088.45, B [g]: 80.21, T [g]: 63.08, W [g]: 299.21, Błonnik [g]: 51.93, Cukier [g]: 67.36, Sód [mg]: 332.95, Kwasy tł. nas. [g]: 25.53	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1863.75, B [g]: 93.48, T [g]: 34.89, W [g]: 293.25, Błonnik [g]: 51.93, Cukier [g]: 64.24, Sód [mg]: 332.95, Kwasy tł. nas. [g]: 6.92	**Podsumowanie**: E [kcal]: 2090.55, B [g]: 94.07, T [g]: 60.09, W [g]: 295.21, Błonnik [g]: 48.87, Cukier [g]: 48.85, Sód [mg]: 132.45, Kwasy tł. nas. [g]: 28.99	**Podsumowanie**: E [kcal]: 1648.44, B [g]: 68.45, T [g]: 51.26, W [g]: 228.94, Błonnik [g]: 37.45, Cukier [g]: 41.48, Sód [mg]: 40.36, Kwasy tł. nas. [g]: 21.06	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1670.76, B [g]: 64.17, T [g]: 50.46, W [g]: 239.37, Błonnik [g]: 41.54, Cukier [g]: 53.89, Sód [mg]: 266.36, Kwasy tł. nas. [g]: 20.42,

29.11.2026, 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 – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor w sosie ziołowym z roszponką – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) masło - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 80g (**MLE**) pomidor w sosie ziołowym z roszponką – 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 90g (GLU) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (MLE) pasta wieprzowa z warzywami – 80g (**MLE**) pomidor w sosie ziołowym z roszponką – 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 – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) pomidor w sosie ziołowym z roszponką – 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 – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) cukinia w sosie ziołowym – 48g roszponka – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 48g (**GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR**) **cukinia w sosie ziołowym** – 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 rosół z makaronem - 350ml **(GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g **(GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ryż biały gotowany –160g marchewka z groszkiem gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kiwi – 80g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)) ryż biały gotowany –160g marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ryż biały gotowany –160g marchew gotowana na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: banan – 120g	zupa rosół z makaronem - 350ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) udko z kurczaka gotowane – 200g sos potrawkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ryż brązowy gotowany –**16**0g marchewka z groszkiem gotowana na parze – **2**50g kompot owocowy z/c - 250ml Podwieczorek: kiwi – 80g	zupa rosół z makaronem - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) udko z kurczaka gotowane – 160g sos potrawkowy – 128g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ryż biały gotowany –128g marchewka z groszkiem gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: arbuz – 160g	zupa rosół z makaronem - 280ml (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) udko z kurczaka gotowane – 160g sos potrawkowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)) ryż biały gotowany –128g marchew gotowana na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml Podwieczorek: jabłko gotowane na parze – 144g
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	Kolacja	**Kolacja**
chleb pszenno-żytni - 60g (**GLU**) chleb graham - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z indyka – 60g **(GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR**) rzodkiew biała – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta z szynki drobiowej z warzywami – 80g (**MLE**) włoszczyzna kostka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) Puszysty serek twarogowy, lekki - 15g (**MLE**) pasta z szynki drobiowej z warzywami – 80g (**MLE**) włoszczyzna kostka – 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni – 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka z indy**ka** – 60g (GLU,SOJ, SEL, MLE, 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 z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) rzodkiew biała – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka z piersią indyczą – 48g (GLU,SOJ, SEL, MLE, GOR) włoszczyzna kostka – 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	Posiłek nocny	**Posiłek nocny**
jogurt z owsianką – 180g (MLE)	jogurt **z owsianką** – **18**0g (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 z owsianką – 144g (MLE)	jogurt **z owsianką** – **14**4g (MLE)
Podsumowanie: E [kcal]: 2457.73, B [g]: 92.98, T [g]: 93.76, W [g]: 325.89, Błonnik [g]: 28.89, Cukier [g]: 58.47, Sód [mg]: 349, Kwasy tł. nas. [g]: 39.77	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2403.13, B [g]: 88.86, T [g]: 87.97, W [g]: 325.8, Błonnik [g]: 24.91, Cukier [g]: 65.09, Sód [mg]: 432.7, Kwasy tł. nas. [g]: 29.53	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2245.43, B [g]: 104.37, T [g]: 70.88, W [g]: 309.74, Błonnik [g]: 24.01, Cukier [g]: 54.33, Sód [mg]: 432.7, Kwasy tł. nas. [g]: 21.98	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2391.13, B [g]: 96.23, T [g]: 88.67, W [g]: 318.98, Błonnik [g]: 30.05, Cukier [g]: 44.41, Sód [mg]: 351, Kwasy tł. nas. [g]: 41.7	**Podsumowanie**: E [kcal]: 1966.18, B [g]: 74.38, T [g]: 75.01, W [g]: 260.71, Błonnik [g]: 23.11, Cukier [g]: 46.78, Sód [mg]: 279.20, Kwasy tł. nas. [g]: 31.82	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1922.50, B [g]: 71.09, T [g]: 70.38, W [g]: 260.64, Błonnik [g]: 19.93, Cukier [g]: 52.07, Sód [mg]: 346.16, Kwasy tł. nas. [g]: 23.62

30.11.2026, 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**) pasta z tuńczyka – 40g **(RYB, MLE, JAJ)** ser zółty – 40g **(MLE)** marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE**, **GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta z tuńczyka – 40g (**RYB, MLE, JAJ**) twaróg półtłusty – 40g **(MLE)** marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta z tuńczyka – 40g (**RYB, MLE, JAJ**) twaróg półtłusty – 40g **(MLE)** marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**)	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta z tuńczyka – 40g (RYB, MLE, JAJ) ser zółty – 40g (MLE) marchew mini gotowana na parze – 60g sałata – 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 250ml (**MLE, GLU**) <u>II śniadanie:</u> biszkopty bez dodatku cukru– 20g (**GLU, JAJ**)	chleb pszenno-żytni - 48g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini gotowana na parze – 48g sałata – 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c - 200ml (MLE, GLU)	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka konserwowa – 48g (SOJ, MLE, SEL, GOR) marchew mini 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 krupnik jęczmienny - 350ml **(GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO)** pulpet drobiowy gotowany na parze - 100g (**GLU, JAJ**) sos koperkowy – 80g **(GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2)** ziemniaki gotowane – 380g surówka z kiszonej kapusty – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślance z cynamonem – 200ml (**MLE**)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO) pulpet drobiowy gotowany na parze - 100g (**GLU, JAJ**) sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) kasza jęczmienna - 160g burak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślance z cynamonem – 200ml (**MLE**)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO) pulpet drobiowy gotowany na parze - 100g (**GLU, JAJ**) sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) kasza jęczmienna - 160g burak gotowany na parze – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślance z cynamonem – 200ml (**MLE**)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO) pulpet drobiowy gotowany na parze - 100g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 80g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ziemniaki gotowane – 380g surówka z kiszonej kapusty – 250g kompot owocowy z/c - 250ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślance z cynamonem – 200ml (MLE)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO) pulpet drobiowy gotowany na parze - 80g (GLU, JAJ) sos koperkowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) ziemniaki gotowane – 300g surówka z kiszonej kapusty – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślance z cynamonem – 160ml (MLE)	zupa krupnik jęczmienny - 350ml (GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO) pulpet drobiowy gotowany na parze - 80g (**GLU, JAJ**) sos koperkowy – 64g (GLU, SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,OZI,ORZ,SO_2) kasza jęczmienna - 128g burak gotowany na parze – 200g kompot owocowy z/c - 200ml <u>Podwieczorek:</u> koktajl bananowy na maślance z cynamonem – 160ml (**MLE**)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	Kolacja	**Kolacja**
chleb pszenno-żytni - 60g (**GLU**) chleb graham - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiewka - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta z szynki wieprzowej z warzywami – 80g (SOJ, MLE, SEL, GOR)**)** pomidor - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenny - 90g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) pasta z szynki wieprzowej z warzywami – 80g (SOJ, MLE, SEL, GOR)**)** pomidor - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb graham - 60g (**GLU**) chleb pszenno-żytni - 30g (**GLU**) masło - 15g (**MLE**) szynka konserwowa – 60g **(SOJ, MLE, SEL, GOR)** rzodkiewka - 60g sałata – 10g herbata czarna b/c - 250ml	chleb pszenno-żytni - 64g (GLU) chleb graham - 24g (GLU) masło - 12g (MLE) szynka konserwowa – 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiewka - 48g sałata – 8g herbata czarna b/c - 200ml	chleb pszenny - 72g (**GLU**) masło - 12g (**MLE**) szynka konserwowa – 60g (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**
Wafle ryżowe – 20g	Wafle ryżowe – 20g	Wafle ryżowe – 20g	chleb graham - 35g (**GLU**) masło-5g (**MLE**), szynka z piersią indyczą -20g (**SOJ, SEL, MLE, GOR**), pomidor-20g	Wafle ryżowe – 15g	Wafle ryżowe – 15g
Podsumowanie: E [kcal]: 2423.32, B [g]: 108.04, T [g]: 70.82, W [g]: 335.21, Błonnik [g]: 51.53, Cukier [g]: 80.89, Sód [mg]: 240.77, Kwasy tł. nas. [g]: 33.47	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2076.57, B [g]: 79.28, T [g]: 52.93, W [g]: 315.37, Błonnik [g]: 46.39, Cukier [g]: 84.88, Sód [mg]: 248.72, Kwasy tł. nas. [g]: 25.31	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1811.38, B [g]: 84.37, T [g]: 27.41, W [g]: 303.06, Błonnik [g]: 48.68, Cukier [g]: 77.35, Sód [mg]: 316.42, Kwasy tł. nas. [g]: 7.62	**Podsumowanie:** E [kcal]: 2296.07, B [g]: 103.66, T [g]: 74.62, W [g]: 297.27, Błonnik [g]: 51.63, Cukier [g]: 58.35, Sód [mg]: 202.77, Kwasy tł. nas. [g]: 35.98	**Podsumowanie**: E [kcal]: 1938.66, B [g]: 86.43, T [g]: 56.66, W [g]: 268.17, Błonnik [g]: 41.22, Cukier [g]: 64.71, Sód [mg]: 192.62, Kwasy tł. nas. [g]: 26.78	**Podsumowanie:** E [kcal]: 1661.26, B [g]: 63.42, T [g]: 42.34, W [g]: 252.30, Błonnik [g]: 37.11, Cukier [g]: 67.90, Sód [mg]: 198.98, Kwasy tł. nas. [g]: 20.25

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]