Jadłospis: **Dieta podstawowa C01 13.10.26-22.10.26** (2026-10-13 - 2026-10-22)

	wtorek 2026-10-13	środa 2026-10-14	czwartek 2026-10-15	piątek 2026-10-16	sobota 2026-10-17	niedziela 2026-10-18	poniedziałek 2026-10-19
Śniadanie	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, Płatki ryżowe, błyskawiczne Paprykarz "Szczeciński" 50g (gluten, ryby, soja, gorczyca) serek łaciaty puszysty 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **816.04**, B [g]: **24.91**, T [g]: **35.32**, W [g]: **102.32**, Błonnik [g]: **5.71**, Cukier [g]: **14.24**, Sód [mg]: **798.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.26**	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** Szynka wieprzowa, gotowana 50g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **679.76**, B [g]: **27.17**, T [g]: **20.4**, W [g]: **100.34**, Błonnik [g]: **6.08**, Cukier [g]: **20.21**, Sód [mg]: **826.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.81**	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Płatki owsiane (gluten)** Kiełbasa krakowska, sucha 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) president twaróg delikatny 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **823.9**, B [g]: **38.59**, T [g]: **35.63**, W [g]: **91.99**, Błonnik [g]: **8.85**, Cukier [g]: **15.32**, Sód [mg]: **999.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.58**	**zupa mleczna z zacierką** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)** **Pasta z makreli** 60g **Makrela, wędzona (ryby)**, **Majonez z olejem rzepakowym (jaja)**, **Musztarda (siarka,gorczyca)**, **Ogórki konserwowe (siarka,gorczyca)**, Cebula, Pieprz czarny, Sól biała serek łaciaty puszysty 50g (mleko) Rzodkiewka 30g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **846.03**, B [g]: **30.98**, T [g]: **40.78**, W [g]: **92.66**, Błonnik [g]: **6.7**, Cukier [g]: **14.39**, Sód [mg]: **1396.81**, Kwasy tł. nas. [g]: **21.07**	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, Płatki ryżowe, błyskawiczne Paprykarz "Szczeciński" 50g (gluten, ryby, soja, gorczyca) serek łaciaty twarożkowy 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **807.24**, B [g]: **24.56**, T [g]: **35.27**, W [g]: **100.44**, Błonnik [g]: **5.52**, Cukier [g]: **13.19**, Sód [mg]: **790.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.25**	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** Szynka wieprzowa, gotowana 50g serek łaciaty twarożkowy 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **775.31**, B [g]: **30.34**, T [g]: **31.9**, W [g]: **95.22**, Błonnik [g]: **6.07**, Cukier [g]: **13.91**, Sód [mg]: **834.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.82**	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Płatki owsiane (gluten)** Pasztet drobiowy 50g serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **796.4**, B [g]: **29.64**, T [g]: **35.38**, W [g]: **94.44**, Błonnik [g]: **8.85**, Cukier [g]: **17.82**, Sód [mg]: **525.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.8**
II śniadanie	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Jabłko 160g E [kcal]: **158**, B [g]: **6.64**, T [g]: **2.89**, W [g]: **27.61**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.77**, Sód [mg]: **63.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.56**	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g E [kcal]: **166**, B [g]: **6.84**, T [g]: **3.64**, W [g]: **27.76**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.72**, Sód [mg]: **83.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.06**	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko) Gruszka 170g E [kcal]: **224.6**, B [g]: **7.42**, T [g]: **7.34**, W [g]: **33.88**, Błonnik [g]: **3.57**, Cukier [g]: **26.23**, Sód [mg]: **3.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.47**	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g E [kcal]: **166**, B [g]: **6.84**, T [g]: **3.64**, W [g]: **27.76**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.72**, Sód [mg]: **83.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.06**	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Gruszka 170g E [kcal]: **176.6**, B [g]: **7.02**, T [g]: **2.59**, W [g]: **32.73**, Błonnik [g]: **3.57**, Cukier [g]: **25.08**, Sód [mg]: **63.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.57**	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g E [kcal]: **166**, B [g]: **6.84**, T [g]: **3.64**, W [g]: **27.76**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.72**, Sód [mg]: **83.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.06**	Gruszka 170g Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) E [kcal]: **176.6**, B [g]: **7.02**, T [g]: **2.59**, W [g]: **32.73**, Błonnik [g]: **3.57**, Cukier [g]: **25.08**, Sód [mg]: **63.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.57**

Jadłospis: **Dieta podstawowa C01 13.10.26-22.10.26** (2026-10-13 - 2026-10-22)

	wtorek 2026-10-13	środa 2026-10-14	czwartek 2026-10-15	piątek 2026-10-16	sobota 2026-10-17	niedziela 2026-10-18	poniedziałek 2026-10-19
Obiad	**zupa krupnik z kaszą jęczmienną** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, **Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Kotlet pożarski pieczony** 100g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka wielowarzywna** 100g Kapusta biała, Ogórek świeży (długi), Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa grochowa** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Groch, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Makaron słodko-kwaśny z kurczakiem duszony** 300g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Papryka czerwona, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Ananas, plastry w syropie, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Cebula, Czosnek, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa brokułowaa** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Brokuły, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Panierowany filet pieczony** 150g **Mintaj, filet bez skóry, świeży (ryby)**, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z kapusty kiszonek** 100g Kapusta kiszona, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Rosół z makaronem** 350g Kości, wywar, **makaron pszenny nitka (gluten,soja)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała **Pierś pieczona** 120g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Przyprawa do kurczaka, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z buraków** 100g Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa gospodarcza** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Marchew, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)**, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, korzeń, Groszek zielony, konserwowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Sól biała, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe Ziemniaki, gotowane 200g **Kotlet mielony pieczony** 100g Wieprzowina, łopatka, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała **Surówka z marchewki** 100g Marchew, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Jabłko, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa z fasolki szparagowej** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Fasolka szparagowa słoik, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, **Śmietana 12% do zup i sosów (mleko)**, Por, Pieprz czarny, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Makaron z twarogiem i okrasą** 350g Makaron pszenny świderki, Wieprzowina, szynka surowa, **Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)**, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała **Surówka z czerwonej kapusty (żywienie zbiorowe)** 100g Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Cukier, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa kapuśniak** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Kapusta kiszona, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Gulasz mięsno-warzywny duszony** 120g Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Marchew, Olej rzepakowy, Papryka czerwona, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)** Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200g (gluten) **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody
	E [kcal]: **569.77**, B [g]: **29.58**, T [g]: **14.42**, W [g]: **85.43**, Błonnik [g]: **10.29**, Cukier [g]: **12.01**, Sód [mg]: **1303.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.35**	E [kcal]: **776.71**, B [g]: **46.21**, T [g]: **14.81**, W [g]: **122.73**, Błonnik [g]: **20.74**, Cukier [g]: **16.17**, Sód [mg]: **1034.27**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.47**	E [kcal]: **520.16**, B [g]: **33.34**, T [g]: **11.06**, W [g]: **78.98**, Błonnik [g]: **10.83**, Cukier [g]: **11.46**, Sód [mg]: **1484.16**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.93**	E [kcal]: **633.81**, B [g]: **39.12**, T [g]: **15.89**, W [g]: **86.19**, Błonnik [g]: **8.87**, Cukier [g]: **16.06**, Sód [mg]: **1315.33**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.5**	E [kcal]: **563.48**, B [g]: **26.9**, T [g]: **13.55**, W [g]: **88.59**, Błonnik [g]: **10.63**, Cukier [g]: **14.77**, Sód [mg]: **1315.79**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.16**	E [kcal]: **988.75**, B [g]: **58.06**, T [g]: **24.72**, W [g]: **138.3**, Błonnik [g]: **11.94**, Cukier [g]: **16.73**, Sód [mg]: **1387.38**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.05**	E [kcal]: **520.09**, B [g]: **26.32**, T [g]: **12.93**, W [g]: **79.3**, Błonnik [g]: **8.66**, Cukier [g]: **8.62**, Sód [mg]: **824.76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.23**

Jadłospis: **Dieta podstawowa C01 13.10.26-22.10.26** (2026-10-13 - 2026-10-22)

	wtorek 2026-10-13	środa 2026-10-14	czwartek 2026-10-15	piątek 2026-10-16	sobota 2026-10-17	niedziela 2026-10-18	poniedziałek 2026-10-19
kolacja	Polędwica sopocka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 30g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Pasztet drobiowy 50g president twaróg delikatny 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Jaja kurze całe, gotowane 55g (jaja) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 30g	Kiełbasa krakowska, sucha 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 120g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g
	E [kcal]: **449.9**, B [g]: **26.97**, T [g]: **18.08**, W [g]: **47.89**, Błonnik [g]: **5.4**, Cukier [g]: **4.77**, Sód [mg]: **723.61**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.67**	E [kcal]: **459.3**, B [g]: **18.38**, T [g]: **23.06**, W [g]: **47.4**, Błonnik [g]: **5.59**, Cukier [g]: **4.07**, Sód [mg]: **786.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.13**	E [kcal]: **445.1**, B [g]: **24.64**, T [g]: **18.73**, W [g]: **47.72**, Błonnik [g]: **5.93**, Cukier [g]: **4.48**, Sód [mg]: **817.95**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.53**	E [kcal]: **475.9**, B [g]: **17.63**, T [g]: **24.2**, W [g]: **49.58**, Błonnik [g]: **4.84**, Cukier [g]: **7.03**, Sód [mg]: **435.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.07**	E [kcal]: **451.9**, B [g]: **24.45**, T [g]: **18.51**, W [g]: **50.61**, Błonnik [g]: **6.68**, Cukier [g]: **6.57**, Sód [mg]: **820.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.55**	E [kcal]: **449.5**, B [g]: **22.11**, T [g]: **21.7**, W [g]: **44.4**, Błonnik [g]: **5.4**, Cukier [g]: **1.62**, Sód [mg]: **858.8**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.78**	E [kcal]: **538.5**, B [g]: **27.42**, T [g]: **27.07**, W [g]: **49.91**, Błonnik [g]: **6.32**, Cukier [g]: **5.28**, Sód [mg]: **1072.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.04**
posiłek nocny	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)
	E [kcal]: **120.7**, B [g]: **5.06**, T [g]: **4.83**, W [g]: **15.58**, Błonnik [g]: **2.59**, Cukier [g]: **0.59**, Sód [mg]: **277.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**	E [kcal]: **120.7**, B [g]: **5.06**, T [g]: **4.83**, W [g]: **15.58**, Błonnik [g]: **2.59**, Cukier [g]: **0.59**, Sód [mg]: **277.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**
Suma	E [kcal]: **2114.41**, B [g]: **93.16**, T [g]: **75.54**, W [g]: **278.83**, Błonnik [g]: **27.19**, Cukier [g]: **55.38**, Sód [mg]: **3166.61**, Kwasy tł. nas. [g]: **35.71**	E [kcal]: **2207.77**, B [g]: **105**, T [g]: **68.91**, W [g]: **307.63**, Błonnik [g]: **35.61**, Cukier [g]: **73.57**, Sód [mg]: **2730.42**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.87**	E [kcal]: **2113.76**, B [g]: **110.79**, T [g]: **76.76**, W [g]: **261.97**, Błonnik [g]: **29.18**, Cukier [g]: **65.69**, Sód [mg]: **3381.26**, Kwasy tł. nas. [g]: **35.89**	E [kcal]: **2242.44**, B [g]: **99.63**, T [g]: **89.34**, W [g]: **271.77**, Błonnik [g]: **26.2**, Cukier [g]: **61.79**, Sód [mg]: **3508.69**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.57**	E [kcal]: **2125.22**, B [g]: **89.33**, T [g]: **76.92**, W [g]: **281.77**, Błonnik [g]: **26.4**, Cukier [g]: **69.01**, Sód [mg]: **2990.39**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.93**	E [kcal]: **2469.56**, B [g]: **123.8**, T [g]: **84.96**, W [g]: **314.98**, Błonnik [g]: **26.61**, Cukier [g]: **62.28**, Sód [mg]: **3258.33**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.5**	E [kcal]: **2157.59**, B [g]: **96.8**, T [g]: **84.97**, W [g]: **265.78**, Błonnik [g]: **27.4**, Cukier [g]: **66.2**, Sód [mg]: **2485.96**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.04**

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Jadłospis: **Dieta podstawowa C01 13.10.26-22.10.26** (2026-10-13 - 2026-10-22)

	wtorek 2026-10-20	środa 2026-10-21	czwartek 2026-10-22
Śniadanie	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, Płatki ryżowe, błyskawiczne Paprykarz "Szczeciński" 50g (gluten, ryby, soja, gorczyca) serek łaciaty puszysty 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **816.04**, B [g]: **24.91**, T [g]: **35.32**, W [g]: **102.32**, Błonnik [g]: **5.71**, Cukier [g]: **14.24**, Sód [mg]: **798.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.26**	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** Szynka wieprzowa, gotowana 50g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Sałata 15g Chleb pszenny 40g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **679.76**, B [g]: **27.17**, T [g]: **20.4**, W [g]: **100.34**, Błonnik [g]: **6.08**, Cukier [g]: **20.21**, Sód [mg]: **826.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.81**	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Płatki owsiane (gluten)** Kiełbasa krakowska, sucha 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) president twaróg delikatny 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **823.9**, B [g]: **38.59**, T [g]: **35.63**, W [g]: **91.99**, Błonnik [g]: **8.85**, Cukier [g]: **15.32**, Sód [mg]: **999.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.58**
II śniadanie	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Jabłko 160g E [kcal]: **158**, B [g]: **6.64**, T [g]: **2.89**, W [g]: **27.61**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.77**, Sód [mg]: **63.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.56**	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g E [kcal]: **166**, B [g]: **6.84**, T [g]: **3.64**, W [g]: **27.76**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.72**, Sód [mg]: **83.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.06**	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Gruszka 170g E [kcal]: **176.6**, B [g]: **7.02**, T [g]: **2.59**, W [g]: **32.73**, Błonnik [g]: **3.57**, Cukier [g]: **25.08**, Sód [mg]: **63.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.57**

Jadłospis: **Dieta podstawowa C01 13.10.26-22.10.26** (2026-10-13 - 2026-10-22)

	wtorek 2026-10-20	środa 2026-10-21	czwartek 2026-10-22
Obiad	**zupa z białej fasoli** 350g Woda, Ziemniaki, wczesne, Fasola biała, nasiona suche, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Schab duszony w sosie własnym** 150g Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała, Zioła prowansalskie, przyprawa do mięs delikat Ziemniaki, gotowane 200g **Mizeria z jogurtem greckim** 100g Ogórek świeży (długi), **Jogurt typu greckiego (mleko)**, Cytryna, Koper ogrodowy, Szczypiorek **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: **604.46**, B [g]: **50.05**, T [g]: **8.25**, W [g]: **89.64**, Błonnik [g]: **14.06**, Cukier [g]: **11.57**, Sód [mg]: **905.57**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.08**	**Zupa jarzynowa** 350g Ziemniaki, wczesne, Kalafior, Kości, wywar, Marchew, Fasolka szparagowa słoik, Por, Pietruszka, korzeń, Groszek zielony, konserwowy, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz biały, Sól biała **Risotto warzywne gotowane** 300g Ryż biały, gotowany, Woda, Cukinia, Fasola czerwona z puszki, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, korzeń, Pomidory bez skóry w puszce lub kartoniku, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **383.91**, B [g]: **14.26**, T [g]: **1.6**, W [g]: **83.04**, Błonnik [g]: **13.12**, Cukier [g]: **16.4**, Sód [mg]: **1077.8**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.28**	**Zupa pomidorowa z ryżem** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Marchew, Ryż biały, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Panierowany filet pieczony** 150g **Mintaj, filet bez skóry, świeży (ryby)**, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Warzywa po grecku warzywa** 100g Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: **573.25**, B [g]: **34.63**, T [g]: **8.31**, W [g]: **95.19**, Błonnik [g]: **10.88**, Cukier [g]: **14.49**, Sód [mg]: **1178.44**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.77**

	wtorek 2026-10-20	środa 2026-10-21	czwartek 2026-10-22
kolacja	Polędwica sopocka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 35g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g E [kcal]: **437**, B [g]: **26.55**, T [g]: **18.01**, W [g]: **45.18**, Błonnik [g]: **5.27**, Cukier [g]: **4.75**, Sód [mg]: **700.96**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.66**	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 30g E [kcal]: **459.3**, B [g]: **18.38**, T [g]: **23.06**, W [g]: **47.4**, Błonnik [g]: **5.59**, Cukier [g]: **4.07**, Sód [mg]: **786.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.13**	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) **Pasta twarogowa** 50g **Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)**, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Szczypiorek Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **438.68**, B [g]: **23.44**, T [g]: **18.48**, W [g]: **47.89**, Błonnik [g]: **5.97**, Cukier [g]: **4.52**, Sód [mg]: **818.51**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.37**
posiłek nocny	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata E [kcal]: **120.7**, B [g]: **5.06**, T [g]: **4.83**, W [g]: **15.58**, Błonnik [g]: **2.59**, Cukier [g]: **0.59**, Sód [mg]: **277.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko) E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**
Suma	E [kcal]: **2136.2**, B [g]: **113.21**, T [g]: **69.3**, W [g]: **280.33**, Błonnik [g]: **30.83**, Cukier [g]: **54.92**, Sód [mg]: **2746.08**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.43**	E [kcal]: **1814.97**, B [g]: **73.05**, T [g]: **55.7**, W [g]: **267.94**, Błonnik [g]: **27.99**, Cukier [g]: **73.8**, Sód [mg]: **2773.95**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.68**	E [kcal]: **2112.43**, B [g]: **110.48**, T [g]: **69.01**, W [g]: **277.2**, Błonnik [g]: **29.27**, Cukier [g]: **67.61**, Sód [mg]: **3136.1**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.67**

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis: **Dieta podstawowa D01 13.10.26-22.10.26** (2026-10-13 - 2026-10-22)

	wtorek 2026-10-13	środa 2026-10-14	czwartek 2026-10-15	piątek 2026-10-16	sobota 2026-10-17	niedziela 2026-10-18	poniedziałek 2026-10-19
Śniadanie	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, Płatki ryżowe, błyskawiczne Paprykarz "Szczeciński" 50g (gluten, ryby, soja, gorczyca) serek łaciaty puszysty 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** Szynka wieprzowa, gotowana 50g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Płatki owsiane (gluten)** Kiełbasa krakowska, sucha 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) president twaróg delikatny 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**zupa mleczna z zacierką** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)** **Pasta z makreli** 60g **Makrela, wędzona (ryby)**, **Majonez z olejem rzepakowym (jaja)**, **Musztarda (siarka,gorczyca)**, **Ogórki konserwowe (siarka,gorczyca)**, Cebula, Pieprz czarny, Sól biała serek łaciaty puszysty 50g (mleko) Rzodkiewka 30g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, Płatki ryżowe, błyskawiczne Paprykarz "Szczeciński" 50g (gluten, ryby, soja, gorczyca) serek łaciaty twarożkowy 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** Szynka wieprzowa, gotowana 50g serek łaciaty twarożkowy 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Płatki owsiane (gluten)** Pasztet drobiowy 50g serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g
	E [kcal]: **816.04**, B [g]: **24.91**, T [g]: **35.32**, W [g]: **102.32**, Błonnik [g]: **5.71**, Cukier [g]: **14.24**, Sód [mg]: **798.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.26**	E [kcal]: **679.76**, B [g]: **27.17**, T [g]: **20.4**, W [g]: **100.34**, Błonnik [g]: **6.08**, Cukier [g]: **20.21**, Sód [mg]: **826.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.81**	E [kcal]: **823.9**, B [g]: **38.59**, T [g]: **35.63**, W [g]: **91.99**, Błonnik [g]: **8.85**, Cukier [g]: **15.32**, Sód [mg]: **999.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.58**	E [kcal]: **846.03**, B [g]: **30.98**, T [g]: **40.78**, W [g]: **92.66**, Błonnik [g]: **6.7**, Cukier [g]: **14.39**, Sód [mg]: **1396.81**, Kwasy tł. nas. [g]: **21.07**	E [kcal]: **807.24**, B [g]: **24.56**, T [g]: **35.27**, W [g]: **100.44**, Błonnik [g]: **5.52**, Cukier [g]: **13.19**, Sód [mg]: **790.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.25**	E [kcal]: **775.31**, B [g]: **30.34**, T [g]: **31.9**, W [g]: **95.22**, Błonnik [g]: **6.07**, Cukier [g]: **13.91**, Sód [mg]: **834.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.82**	E [kcal]: **796.4**, B [g]: **29.64**, T [g]: **35.38**, W [g]: **94.44**, Błonnik [g]: **8.85**, Cukier [g]: **17.82**, Sód [mg]: **525.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.8**

Jadłospis: **Dieta podstawowa D01 13.10.26-22.10.26** (2026-10-13 - 2026-10-22)

	wtorek 2026-10-13	środa 2026-10-14	czwartek 2026-10-15	piątek 2026-10-16	sobota 2026-10-17	niedziela 2026-10-18	poniedziałek 2026-10-19
Obiad	**zupa krupnik z kaszą jęczmienną** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, **Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Kotlet pożarski pieczony** 100g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka wielowarzywna** 100g Kapusta biała, Ogórek świeży (długi), Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa grochowa** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Groch, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Makaron słodko-kwaśny z kurczakiem duszony** 300g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Papryka czerwona, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Ananas, plastry w syropie, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Cebula, Czosnek, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa brokułowaa** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Brokuły, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Panierowany filet pieczony** 150g **Mintaj, filet bez skóry, świeży (ryby)**, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z kapusty kiszonek** 100g Kapusta kiszona, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Rosół z makaronem** 350g Kości, wywar, **makaron pszenny nitka (gluten,soja)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała **Pierś pieczona** 120g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Przyprawa do kurczaka, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z buraków** 100g Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa gospodarcza** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Marchew, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)**, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, korzeń, Groszek zielony, konserwowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Sól biała, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe Ziemniaki, gotowane 200g **Kotlet mielony pieczony** 100g Wieprzowina, łopatka, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała **Surówka z marchewki** 100g Marchew, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Jabłko, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa z fasolki szparagowej** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Fasolka szparagowa słoik, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, **Śmietana 12% do zup i sosów (mleko)**, Por, Pieprz czarny, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Makaron z twarogiem i okrasą** 350g Makaron pszenny świderki, Wieprzowina, szynka surowa, **Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)**, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała **Surówka z czerwonej kapusty (żywienie zbiorowe)** 100g Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Cukier, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa kapuśniak** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Kapusta kiszona, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Gulasz mięsno-warzywny duszony** 120g Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Marchew, Olej rzepakowy, Papryka czerwona, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)** Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200g (gluten) **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody
	E [kcal]: **569.77**, B [g]: **29.58**, T [g]: **14.42**, W [g]: **85.43**, Błonnik [g]: **10.29**, Cukier [g]: **12.01**, Sód [mg]: **1303.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.35**	E [kcal]: **776.71**, B [g]: **46.21**, T [g]: **14.81**, W [g]: **122.73**, Błonnik [g]: **20.74**, Cukier [g]: **16.17**, Sód [mg]: **1034.27**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.47**	E [kcal]: **520.16**, B [g]: **33.34**, T [g]: **11.06**, W [g]: **78.98**, Błonnik [g]: **10.83**, Cukier [g]: **11.46**, Sód [mg]: **1484.16**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.93**	E [kcal]: **633.81**, B [g]: **39.12**, T [g]: **15.89**, W [g]: **86.19**, Błonnik [g]: **8.87**, Cukier [g]: **16.06**, Sód [mg]: **1315.33**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.5**	E [kcal]: **563.48**, B [g]: **26.9**, T [g]: **13.55**, W [g]: **88.59**, Błonnik [g]: **10.63**, Cukier [g]: **14.77**, Sód [mg]: **1315.79**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.16**	E [kcal]: **988.75**, B [g]: **58.06**, T [g]: **24.72**, W [g]: **138.3**, Błonnik [g]: **11.94**, Cukier [g]: **16.73**, Sód [mg]: **1387.38**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.05**	E [kcal]: **520.09**, B [g]: **26.32**, T [g]: **12.93**, W [g]: **79.3**, Błonnik [g]: **8.66**, Cukier [g]: **8.62**, Sód [mg]: **824.76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.23**

Jadłospis: **Dieta podstawowa D01 13.10.26-22.10.26** (2026-10-13 - 2026-10-22)

	wtorek 2026-10-13	środa 2026-10-14	czwartek 2026-10-15	piątek 2026-10-16	sobota 2026-10-17	niedziela 2026-10-18	poniedziałek 2026-10-19
kolacja	Polędwica sopocka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 30g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Pasztet drobiowy 50g president twaróg delikatny 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Jaja kurze całe, gotowane 55g (jaja) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 30g	Kiełbasa krakowska, sucha 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 120g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g
	E [kcal]: **449.9**, B [g]: **26.97**, T [g]: **18.08**, W [g]: **47.89**, Błonnik [g]: **5.4**, Cukier [g]: **4.77**, Sód [mg]: **723.61**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.67**	E [kcal]: **459.3**, B [g]: **18.38**, T [g]: **23.06**, W [g]: **47.4**, Błonnik [g]: **5.59**, Cukier [g]: **4.07**, Sód [mg]: **786.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.13**	E [kcal]: **445.1**, B [g]: **24.64**, T [g]: **18.73**, W [g]: **47.72**, Błonnik [g]: **5.93**, Cukier [g]: **4.48**, Sód [mg]: **817.95**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.53**	E [kcal]: **475.9**, B [g]: **17.63**, T [g]: **24.2**, W [g]: **49.58**, Błonnik [g]: **4.84**, Cukier [g]: **7.03**, Sód [mg]: **435.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.07**	E [kcal]: **451.9**, B [g]: **24.45**, T [g]: **18.51**, W [g]: **50.61**, Błonnik [g]: **6.68**, Cukier [g]: **6.57**, Sód [mg]: **820.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.55**	E [kcal]: **449.5**, B [g]: **22.11**, T [g]: **21.7**, W [g]: **44.4**, Błonnik [g]: **5.4**, Cukier [g]: **1.62**, Sód [mg]: **858.8**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.78**	E [kcal]: **538.5**, B [g]: **27.42**, T [g]: **27.07**, W [g]: **49.91**, Błonnik [g]: **6.32**, Cukier [g]: **5.28**, Sód [mg]: **1072.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.04**
posiłek nocny	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)
	E [kcal]: **120.7**, B [g]: **5.06**, T [g]: **4.83**, W [g]: **15.58**, Błonnik [g]: **2.59**, Cukier [g]: **0.59**, Sód [mg]: **277.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**	E [kcal]: **120.7**, B [g]: **5.06**, T [g]: **4.83**, W [g]: **15.58**, Błonnik [g]: **2.59**, Cukier [g]: **0.59**, Sód [mg]: **277.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**
Suma	E [kcal]: **1956.41**, B [g]: **86.52**, T [g]: **72.65**, W [g]: **251.22**, Błonnik [g]: **23.99**, Cukier [g]: **31.61**, Sód [mg]: **3103.41**, Kwasy tł. nas. [g]: **34.15**	E [kcal]: **2041.77**, B [g]: **98.16**, T [g]: **65.27**, W [g]: **279.87**, Błonnik [g]: **32.41**, Cukier [g]: **49.85**, Sód [mg]: **2647.22**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.81**	E [kcal]: **1889.16**, B [g]: **103.37**, T [g]: **69.42**, W [g]: **228.09**, Błonnik [g]: **25.61**, Cukier [g]: **39.46**, Sód [mg]: **3377.86**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.42**	E [kcal]: **2076.44**, B [g]: **92.79**, T [g]: **85.7**, W [g]: **244.01**, Błonnik [g]: **23**, Cukier [g]: **38.07**, Sód [mg]: **3425.49**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.51**	E [kcal]: **1948.62**, B [g]: **82.31**, T [g]: **74.33**, W [g]: **249.04**, Błonnik [g]: **22.83**, Cukier [g]: **43.93**, Sód [mg]: **2926.99**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.36**	E [kcal]: **2303.56**, B [g]: **116.96**, T [g]: **81.32**, W [g]: **287.22**, Błonnik [g]: **23.41**, Cukier [g]: **38.56**, Sód [mg]: **3175.13**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.44**	E [kcal]: **1980.99**, B [g]: **89.78**, T [g]: **82.38**, W [g]: **233.05**, Błonnik [g]: **23.83**, Cukier [g]: **41.12**, Sód [mg]: **2422.56**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.47**

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Jadłospis: **Dieta podstawowa D01 13.10.26-22.10.26** (2026-10-13 - 2026-10-22)

	wtorek 2026-10-20	środa 2026-10-21	czwartek 2026-10-22
Śniadanie	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, Płatki ryżowe, błyskawiczne Paprykarz "Szczeciński" 50g (gluten, ryby, soja, gorczyca) serek łaciaty puszysty 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **816.04**, B [g]: **24.91**, T [g]: **35.32**, W [g]: **102.32**, Błonnik [g]: **5.71**, Cukier [g]: **14.24**, Sód [mg]: **798.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.26**	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** Szynka wieprzowa, gotowana 50g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Sałata 15g Chleb pszenny 40g (gluten) Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **679.76**, B [g]: **27.17**, T [g]: **20.4**, W [g]: **100.34**, Błonnik [g]: **6.08**, Cukier [g]: **20.21**, Sód [mg]: **826.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.81**	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Płatki owsiane (gluten)** Kiełbasa krakowska, sucha 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) president twaróg delikatny 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **823.9**, B [g]: **38.59**, T [g]: **35.63**, W [g]: **91.99**, Błonnik [g]: **8.85**, Cukier [g]: **15.32**, Sód [mg]: **999.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.58**

	wtorek 2026-10-20	środa 2026-10-21	czwartek 2026-10-22
Obiad	**zupa z białej fasoli** 350g Woda, Ziemniaki, wczesne, Fasola biała, nasiona suche, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Schab duszony w sosie własnym** 150g Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała, Zioła prowansalskie, przyprawa do mięs delikat Ziemniaki, gotowane 200g **Mizeria z jogurtem greckim** 100g Ogórek świeży (długi), **Jogurt typu greckiego (mleko)**, Cytryna, Koper ogrodowy, Szczypiorek **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: **604.46**, B [g]: **50.05**, T [g]: **8.25**, W [g]: **89.64**, Błonnik [g]: **14.06**, Cukier [g]: **11.57**, Sód [mg]: **905.57**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.08**	**Zupa jarzynowa** 350g Ziemniaki, wczesne, Kalafior, Kości, wywar, Marchew, Fasolka szparagowa słoik, Por, Pietruszka, korzeń, Groszek zielony, konserwowy, **Seler korzeniowy (seler)**, Olej rzepakowy, Pieprz biały, Sól biała **Risotto warzywne gotowane** 300g Ryż biały, gotowany, Fasola czerwona z puszki, Cukinia, Woda, Marchew, Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, korzeń, Pomidory bez skóry w puszce lub kartoniku, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **544.81**, B [g]: **15.72**, T [g]: **17.1**, W [g]: **87.03**, Błonnik [g]: **14.08**, Cukier [g]: **17.13**, Sód [mg]: **1122.71**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.34**	**Zupa pomidorowa z ryżem** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Marchew, Ryż biały, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Panierowany filet pieczony** 150g **Mintaj, filet bez skóry, świeży (ryby)**, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Warzywa po grecku warzywa** 100g Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: **573.25**, B [g]: **34.63**, T [g]: **8.31**, W [g]: **95.19**, Błonnik [g]: **10.88**, Cukier [g]: **14.49**, Sód [mg]: **1178.44**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.77**

	wtorek 2026-10-20	środa 2026-10-21	czwartek 2026-10-22
kolacja	Polędwica sopocka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 35g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g E [kcal]: **437**, B [g]: **26.55**, T [g]: **18.01**, W [g]: **45.18**, Błonnik [g]: **5.27**, Cukier [g]: **4.75**, Sód [mg]: **700.96**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.66**	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 30g E [kcal]: **459.3**, B [g]: **18.38**, T [g]: **23.06**, W [g]: **47.4**, Błonnik [g]: **5.59**, Cukier [g]: **4.07**, Sód [mg]: **786.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.13**	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) **Pasta twarogowa** 50g **Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)**, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Szczypiorek Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **438.68**, B [g]: **23.44**, T [g]: **18.48**, W [g]: **47.89**, Błonnik [g]: **5.97**, Cukier [g]: **4.52**, Sód [mg]: **818.51**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.37**
posiłek nocny	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata E [kcal]: **120.7**, B [g]: **5.06**, T [g]: **4.83**, W [g]: **15.58**, Błonnik [g]: **2.59**, Cukier [g]: **0.59**, Sód [mg]: **277.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko) E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**
Suma	E [kcal]: **1978.2**, B [g]: **106.57**, T [g]: **66.41**, W [g]: **252.72**, Błonnik [g]: **27.63**, Cukier [g]: **31.15**, Sód [mg]: **2682.88**, Kwasy tł. nas. [g]: **35.87**	E [kcal]: **1809.87**, B [g]: **67.67**, T [g]: **67.56**, W [g]: **244.17**, Błonnik [g]: **25.75**, Cukier [g]: **50.81**, Sód [mg]: **2735.66**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.68**	E [kcal]: **1935.83**, B [g]: **103.46**, T [g]: **66.42**, W [g]: **244.47**, Błonnik [g]: **25.7**, Cukier [g]: **42.53**, Sód [mg]: **3072.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.1**

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

Jadłospis: **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03 i D03 13.10.26-22.10.26** (2026-10-13 - 2026-10-22)

	wtorek 2026-10-13	środa 2026-10-14	czwartek 2026-10-15	piątek 2026-10-16	sobota 2026-10-17	niedziela 2026-10-18	poniedziałek 2026-10-19
Śniadanie	Paprykarz "Szczeciński" 60g (gluten, ryby, soja, gorczyca) serek łaciaty puszysty 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **608.4**, B [g]: **16.24**, T [g]: **35.1**, W [g]: **61.73**, Błonnik [g]: **9.22**, Cukier [g]: **5.47**, Sód [mg]: **851.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **18.63**	Szynka wieprzowa, gotowana 60g serek łaciaty twarożkowy 60g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **562.4**, B [g]: **21.53**, T [g]: **30.37**, W [g]: **55.29**, Błonnik [g]: **8.61**, Cukier [g]: **4.12**, Sód [mg]: **895.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.16**	Kiełbasa krakowska, sucha 60g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) president twaróg delikatny 60g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **609.4**, B [g]: **29.78**, T [g]: **31.34**, W [g]: **56.93**, Błonnik [g]: **9.36**, Cukier [g]: **6.21**, Sód [mg]: **1101.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.84**	**Pasta z makreli** 60g **Makrela, wędzona (ryby)**, **Majonez z olejem rzepakowym (jaja)**, **Musztarda (siarka,gorczyca)**, **Ogórki konserwowe (siarka,gorczyca)**, Cebula, Pieprz czarny, Sól biała serek łaciaty puszysty 60g (mleko) Rzodkiewka 30g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **631.95**, B [g]: **19.35**, T [g]: **38.28**, W [g]: **57.59**, Błonnik [g]: **9.49**, Cukier [g]: **5.38**, Sód [mg]: **1390.11**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.05**	Paprykarz "Szczeciński" 60g (gluten, ryby, soja, gorczyca) serek łaciaty twarożkowy 60g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **599.6**, B [g]: **15.89**, T [g]: **35.05**, W [g]: **59.85**, Błonnik [g]: **9.03**, Cukier [g]: **4.42**, Sód [mg]: **843.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **18.62**	Szynka wieprzowa, gotowana 60g serek łaciaty twarożkowy 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **571.2**, B [g]: **21.88**, T [g]: **30.42**, W [g]: **57.17**, Błonnik [g]: **8.8**, Cukier [g]: **5.17**, Sód [mg]: **903.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.17**	Pasztet drobiowy 60g serek kanapkowy 60g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **576.4**, B [g]: **19.04**, T [g]: **31.04**, W [g]: **59.87**, Błonnik [g]: **9.36**, Cukier [g]: **9.21**, Sód [mg]: **533.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **16.11**
II śniadanie	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Jabłko 160g E [kcal]: **158**, B [g]: **6.64**, T [g]: **2.89**, W [g]: **27.61**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.77**, Sód [mg]: **63.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.56**	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g E [kcal]: **166**, B [g]: **6.84**, T [g]: **3.64**, W [g]: **27.76**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.72**, Sód [mg]: **83.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.06**	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Gruszka 170g E [kcal]: **176.6**, B [g]: **7.02**, T [g]: **2.59**, W [g]: **32.73**, Błonnik [g]: **3.57**, Cukier [g]: **25.08**, Sód [mg]: **63.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.57**	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g E [kcal]: **166**, B [g]: **6.84**, T [g]: **3.64**, W [g]: **27.76**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.72**, Sód [mg]: **83.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.06**	Gruszka 170g Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) E [kcal]: **176.6**, B [g]: **7.02**, T [g]: **2.59**, W [g]: **32.73**, Błonnik [g]: **3.57**, Cukier [g]: **25.08**, Sód [mg]: **63.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.57**	Jabłko 160g Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **166**, B [g]: **6.84**, T [g]: **3.64**, W [g]: **27.76**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.72**, Sód [mg]: **83.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.06**	Gruszka 170g Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) E [kcal]: **176.6**, B [g]: **7.02**, T [g]: **2.59**, W [g]: **32.73**, Błonnik [g]: **3.57**, Cukier [g]: **25.08**, Sód [mg]: **63.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.57**

Jadłospis: **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03 i D03 13.10.26-22.10.26** (2026-10-13 - 2026-10-22)

	wtorek 2026-10-13	środa 2026-10-14	czwartek 2026-10-15	piątek 2026-10-16	sobota 2026-10-17	niedziela 2026-10-18	poniedziałek 2026-10-19
Obiad	**zupa krupnik z kaszą jęczmienną** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, **Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Kotlet pożarski pieczony** 100g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 250g **Surówka wielowarzywna** 150g Kapusta biała, Ogórek świeży (długi), Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa grochowa** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Groch, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Makaron słodko-kwaśny z kurczakiem duszony** 350g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Papryka czerwona, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Ananas, plastry w syropie, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Cebula, Czosnek, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa brokułowaa** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Brokuły, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Panierowany filet pieczony** 150g **Mintaj, filet bez skóry, świeży (ryby)**, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Sól biała Ziemniaki, gotowane 250g **Surówka z kapusty kiszonek** 150g Kapusta kiszona, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Rosół z makaronem** 350g Kości, wywar, Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała **Pierś pieczona** 120g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Przyprawa do kurczaka, Sól biała Ziemniaki, gotowane 250g **Surówka z buraków** 150g Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa gospodarcza** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Marchew, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)**, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, korzeń, Groszek zielony, konserwowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Sól biała, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Kotlet mielony pieczony** 100g Wieprzowina, łopatka, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 250g **Surówka z marchewki** 150g Marchew, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Jabłko, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa z fasolki szparagowej** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Fasolka szparagowa słoik, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, **Śmietana 12% do zup i sosów (mleko)**, Por, Pieprz czarny, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Makaron z twarogiem i okrasą** 350g Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Wieprzowina, szynka surowa, **Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)**, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała **Surówka z czerwonej kapusty (żywienie zbiorowe)** 150g Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Cukier, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa kapuśniak** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Kapusta kiszona, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Gulasz mięsno-warzywny duszony** 120g Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Marchew, Olej rzepakowy, Papryka czerwona, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)** Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 250g (gluten) **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody
	E [kcal]: **634.79**, B [g]: **31.28**, T [g]: **16.1**, W [g]: **97.26**, Błonnik [g]: **12.21**, Cukier [g]: **14.32**, Sód [mg]: **1510.82**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.48**	E [kcal]: **866.07**, B [g]: **51.55**, T [g]: **17.16**, W [g]: **135.1**, Błonnik [g]: **22.66**, Cukier [g]: **17.74**, Sód [mg]: **1126.88**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.68**	E [kcal]: **625.96**, B [g]: **33.77**, T [g]: **17.43**, W [g]: **92.79**, Błonnik [g]: **13.07**, Cukier [g]: **12.88**, Sód [mg]: **1675.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.37**	E [kcal]: **713.48**, B [g]: **41.12**, T [g]: **18.75**, W [g]: **100.43**, Błonnik [g]: **14.18**, Cukier [g]: **18.86**, Sód [mg]: **1426.8**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.65**	E [kcal]: **618.87**, B [g]: **28.6**, T [g]: **13.89**, W [g]: **101.02**, Błonnik [g]: **12.68**, Cukier [g]: **17.86**, Sód [mg]: **1547.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.31**	E [kcal]: **1031.51**, B [g]: **62.19**, T [g]: **29.77**, W [g]: **134.93**, Błonnik [g]: **21.36**, Cukier [g]: **22.36**, Sód [mg]: **1571.25**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.54**	E [kcal]: **576.61**, B [g]: **27.72**, T [g]: **13.28**, W [g]: **91.65**, Błonnik [g]: **9.56**, Cukier [g]: **8.72**, Sód [mg]: **825.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.29**

Jadłospis: **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03 i D03 13.10.26-22.10.26** (2026-10-13 - 2026-10-22)

	wtorek 2026-10-13	środa 2026-10-14	czwartek 2026-10-15	piątek 2026-10-16	sobota 2026-10-17	niedziela 2026-10-18	poniedziałek 2026-10-19
kolacja	Polędwica sopocka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **520.6**, B [g]: **31.52**, T [g]: **19.48**, W [g]: **60.47**, Błonnik [g]: **10.64**, Cukier [g]: **7.65**, Sód [mg]: **902.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.17**	Polędwica z indyka 60g (gluten, soja, mleko, seler) serek kanapkowy 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 30g E [kcal]: **519.6**, B [g]: **20.8**, T [g]: **25.38**, W [g]: **56.69**, Błonnik [g]: **9.55**, Cukier [g]: **5.11**, Sód [mg]: **955.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.32**	Szynka z udźca kurczaka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **503**, B [g]: **28.37**, T [g]: **20.19**, W [g]: **57.09**, Błonnik [g]: **9.89**, Cukier [g]: **5.56**, Sód [mg]: **992.25**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.98**	Pasztet drobiowy 60g president twaróg delikatny 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **540.6**, B [g]: **19.96**, T [g]: **26.76**, W [g]: **59.57**, Błonnik [g]: **8.8**, Cukier [g]: **8.77**, Sód [mg]: **535.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.85**	Polędwica z indyka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **508.6**, B [g]: **28.04**, T [g]: **19.9**, W [g]: **59.99**, Błonnik [g]: **10.64**, Cukier [g]: **7.65**, Sód [mg]: **994.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.01**	Szynka z udźca kurczaka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Jaja kurze całe, gotowane 55g (jaja) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 30g E [kcal]: **494.2**, B [g]: **23.97**, T [g]: **22.69**, W [g]: **53.4**, Błonnik [g]: **9.36**, Cukier [g]: **2.38**, Sód [mg]: **1028.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.96**	Kiełbasa krakowska, sucha 60g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 120g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **612.2**, B [g]: **31.58**, T [g]: **30.18**, W [g]: **59.11**, Błonnik [g]: **10.28**, Cukier [g]: **6.19**, Sód [mg]: **1294.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.2**
posiłek nocny	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata E [kcal]: **120.7**, B [g]: **5.06**, T [g]: **4.83**, W [g]: **15.58**, Błonnik [g]: **2.59**, Cukier [g]: **0.59**, Sód [mg]: **277.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko) E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata E [kcal]: **120.7**, B [g]: **5.06**, T [g]: **4.83**, W [g]: **15.58**, Błonnik [g]: **2.59**, Cukier [g]: **0.59**, Sód [mg]: **277.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko) E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**
Suma	E [kcal]: **2042.49**, B [g]: **90.74**, T [g]: **78.4**, W [g]: **262.65**, Błonnik [g]: **37.86**, Cukier [g]: **51.8**, Sód [mg]: **3606.02**, Kwasy tł. nas. [g]: **35.71**	E [kcal]: **2204.07**, B [g]: **107.17**, T [g]: **79.55**, W [g]: **284.14**, Błonnik [g]: **44.02**, Cukier [g]: **56.99**, Sód [mg]: **3155.98**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.01**	E [kcal]: **2014.96**, B [g]: **105.74**, T [g]: **75.55**, W [g]: **248.94**, Błonnik [g]: **35.89**, Cukier [g]: **57.93**, Sód [mg]: **3909.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.14**	E [kcal]: **2172.73**, B [g]: **92.33**, T [g]: **92.26**, W [g]: **260.93**, Błonnik [g]: **38.26**, Cukier [g]: **57.32**, Sód [mg]: **3713.26**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.48**	E [kcal]: **2003.67**, B [g]: **86.35**, T [g]: **75.43**, W [g]: **262.99**, Błonnik [g]: **35.92**, Cukier [g]: **63.21**, Sód [mg]: **3525.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **36.89**	E [kcal]: **2352.91**, B [g]: **121.33**, T [g]: **89.52**, W [g]: **282.56**, Błonnik [g]: **42.72**, Cukier [g]: **59.93**, Sód [mg]: **3681.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.52**	E [kcal]: **2041.81**, B [g]: **92.16**, T [g]: **81.09**, W [g]: **252.76**, Błonnik [g]: **32.77**, Cukier [g]: **57.4**, Sód [mg]: **2793**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.55**

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Jadłospis: **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03 i D03 13.10.26-22.10.26** (2026-10-13 - 2026-10-22)

	wtorek **2026-10-20**	**środa** **2026-10-21**	**czwartek** **2026-10-22**
Śniadanie	Paprykarz "Szczeciński" 60g (gluten, ryby, soja, gorczyca) serek łaciaty puszysty 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **608.4**, B [g]: **16.24**, T [g]: **35.1**, W [g]: **61.73**, Błonnik [g]: **9.22**, Cukier [g]: **5.47**, Sód [mg]: **851.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **18.63**	Szynka wieprzowa, gotowana 60g serek łaciaty twarożkowy 60g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **562.4**, B [g]: **21.53**, T [g]: **30.37**, W [g]: **55.29**, Błonnik [g]: **8.61**, Cukier [g]: **4.12**, Sód [mg]: **895.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.16**	Kiełbasa krakowska, sucha 60g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) president twaróg delikatny 60g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **609.4**, B [g]: **29.78**, T [g]: **31.34**, W [g]: **56.93**, Błonnik [g]: **9.36**, Cukier [g]: **6.21**, Sód [mg]: **1101.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.84**
II śniadanie	Jabłko 160g Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **166**, B [g]: **6.84**, T [g]: **3.64**, W [g]: **27.76**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.72**, Sód [mg]: **83.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.06**	Jabłko 160g Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) E [kcal]: **158**, B [g]: **6.64**, T [g]: **2.89**, W [g]: **27.61**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.77**, Sód [mg]: **63.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.56**	Gruszka 170g Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **184.6**, B [g]: **7.22**, T [g]: **3.34**, W [g]: **32.88**, Błonnik [g]: **3.57**, Cukier [g]: **25.03**, Sód [mg]: **83.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.07**

Jadłospis: **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03 i D03 13.10.26-22.10.26** (2026-10-13 - 2026-10-22)

	wtorek 2026-10-20	środa 2026-10-21	czwartek 2026-10-22
Obiad	**zupa z białej fasoli** 350g Woda, Ziemniaki, wczesne, Fasola biała, nasiona suche, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Schab duszony w sosie własnym** 150g Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała, Zioła prowansalskie, przyprawa do mięs delikat Ziemniaki, gotowane 250g **Mizeria z jogurtem greckim** 150g Ogórek świeży (długi), **Jogurt typu greckiego (mleko)**, Cytryna, Koper ogrodowy, Szczypiorek **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: **656.2**, B [g]: **52.19**, T [g]: **8.85**, W [g]: **99.61**, Błonnik [g]: **15.07**, Cukier [g]: **13.05**, Sód [mg]: **916.13**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.33**	**Zupa jarzynowa** 350g Ziemniaki, wczesne, Kalafior, Kości, wywar, Marchew, Fasolka szparagowa słoik, Por, Pietruszka, korzeń, Groszek zielony, konserwowy, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz biały, Sól biała **Risotto warzywne gotowane** 350g Ryż brązowy, Woda, Cukinia, Fasola czerwona z puszki, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, korzeń, Pomidory bez skóry w puszce lub kartoniku, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **671.32**, B [g]: **21.13**, T [g]: **3.77**, W [g]: **148.22**, Błonnik [g]: **23.26**, Cukier [g]: **18.19**, Sód [mg]: **1173.91**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.82**	**Zupa pomidorowa z ryżem** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Marchew, Ryż brązowy, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Panierowany filet pieczony** 150g **Mintaj, filet bez skóry, świeży (ryby)**, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Sól biała Ziemniaki, gotowane 250g **Warzywa po grecku warzywa** 150g Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: **628.09**, B [g]: **36.59**, T [g]: **8.82**, W [g]: **107.71**, Błonnik [g]: **14.62**, Cukier [g]: **17.9**, Sód [mg]: **1221.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.9**

Jadłospis: **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03 i D03 13.10.26-22.10.26** (2026-10-13 - 2026-10-22)

	wtorek 2026-10-20	środa 2026-10-21	czwartek 2026-10-22
kolacja	Polędwica sopocka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g E [kcal]: **508.6**, B [g]: **31.14**, T [g]: **19.4**, W [g]: **57.35**, Błonnik [g]: **9.36**, Cukier [g]: **5.85**, Sód [mg]: **882.01**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.15**	Polędwica z indyka 60g (gluten, soja, mleko, seler) serek kanapkowy 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 30g E [kcal]: **519.6**, B [g]: **20.8**, T [g]: **25.38**, W [g]: **56.69**, Błonnik [g]: **9.55**, Cukier [g]: **5.11**, Sód [mg]: **955.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.32**	Szynka z udźca kurczaka 60g (gluten, soja, mleko, seler) **Pasta twarogowa** 60g **Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)**, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Szczypiorek Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **495.3**, B [g]: **26.92**, T [g]: **19.9**, W [g]: **57.3**, Błonnik [g]: **9.94**, Cukier [g]: **5.61**, Sód [mg]: **992.93**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.81**
posiłek nocny	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata E [kcal]: **120.7**, B [g]: **5.06**, T [g]: **4.83**, W [g]: **15.58**, Błonnik [g]: **2.59**, Cukier [g]: **0.59**, Sód [mg]: **277.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko) E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**
Suma	E [kcal]: **2059.9**, B [g]: **111.47**, T [g]: **71.82**, W [g]: **262.03**, Błonnik [g]: **39.44**, Cukier [g]: **48.68**, Sód [mg]: **3010.69**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.04**	E [kcal]: **2001.32**, B [g]: **76.55**, T [g]: **65.41**, W [g]: **297.11**, Błonnik [g]: **44.62**, Cukier [g]: **57.49**, Sód [mg]: **3183.01**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.65**	E [kcal]: **2017.39**, B [g]: **107.31**, T [g]: **67.4**, W [g]: **264.22**, Błonnik [g]: **37.49**, Cukier [g]: **62.95**, Sód [mg]: **3475.88**, Kwasy tł. nas. [g]: **32**

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

	wtorek 2026-10-13	środa 2026-10-14	czwartek 2026-10-15	piątek 2026-10-16	sobota 2026-10-17	niedziela 2026-10-18	poniedziałek 2026-10-19
Śniadanie	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, Płatki ryżowe, błyskawiczne Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek łaciaty puszysty 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **782.14**, B [g]: **28.55**, T [g]: **31.5**, W [g]: **97.43**, Błonnik [g]: **2.89**, Cukier [g]: **12.5**, Sód [mg]: **872.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.47**	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Pomidor 80g Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **592.26**, B [g]: **27.56**, T [g]: **8.63**, W [g]: **103.81**, Błonnik [g]: **4.55**, Cukier [g]: **21.77**, Sód [mg]: **872.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.41**	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Płatki owsiane (gluten)** Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) president twaróg delikatny 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **721**, B [g]: **32.42**, T [g]: **26.93**, W [g]: **90.44**, Błonnik [g]: **5.82**, Cukier [g]: **12.79**, Sód [mg]: **865.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.41**	**zupa mleczna z zacierką** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)** **Pasta z tuńczyka** 60g **Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (ryby)**, **Majonez z olejem rzepakowym (jaja)**, **Musztarda (siarka,gorczyca)**, **Ogórki konserwowe (siarka,gorczyca)**, Cebula, Pieprz czarny, Sól biała serek łaciaty puszysty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **813.8**, B [g]: **32.57**, T [g]: **34.63**, W [g]: **95.86**, Błonnik [g]: **4.63**, Cukier [g]: **15.65**, Sód [mg]: **1117.59**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.55**	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, Płatki ryżowe, błyskawiczne Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek łaciaty twarożkowy 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **782.14**, B [g]: **28.55**, T [g]: **31.5**, W [g]: **97.43**, Błonnik [g]: **2.89**, Cukier [g]: **12.5**, Sód [mg]: **872.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.47**	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** serek łaciaty twarożkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **732.71**, B [g]: **21.89**, T [g]: **29.81**, W [g]: **96.92**, Błonnik [g]: **4.35**, Cukier [g]: **14.51**, Sód [mg]: **489.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **18.97**	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Płatki owsiane (gluten)** Pasztet drobiowy 50g serek kanapkowy 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **796**, B [g]: **30.17**, T [g]: **35.13**, W [g]: **92.84**, Błonnik [g]: **5.82**, Cukier [g]: **15.29**, Sód [mg]: **518.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.77**
II śniadanie	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Jabłko 160g E [kcal]: **158**, B [g]: **6.64**, T [g]: **2.89**, W [g]: **27.61**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.77**, Sód [mg]: **63.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.56**	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g E [kcal]: **166**, B [g]: **6.84**, T [g]: **3.64**, W [g]: **27.76**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.72**, Sód [mg]: **83.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.06**	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko) Banan 200g E [kcal]: **320**, B [g]: **8.4**, T [g]: **7.6**, W [g]: **56.4**, Błonnik [g]: **3.4**, Cukier [g]: **47.8**, Sód [mg]: **2**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.64**	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g E [kcal]: **166**, B [g]: **6.84**, T [g]: **3.64**, W [g]: **27.76**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.72**, Sód [mg]: **83.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.06**	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Banan 200g E [kcal]: **272**, B [g]: **8**, T [g]: **2.85**, W [g]: **55.25**, Błonnik [g]: **3.4**, Cukier [g]: **46.65**, Sód [mg]: **62**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.74**	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g E [kcal]: **166**, B [g]: **6.84**, T [g]: **3.64**, W [g]: **27.76**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.72**, Sód [mg]: **83.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.06**	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Nektarynka 120g E [kcal]: **138**, B [g]: **7.08**, T [g]: **2.49**, W [g]: **22.41**, Błonnik [g]: **1.44**, Cukier [g]: **19.05**, Sód [mg]: **61.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.5**

Jadłospis: **Dieta łatwostrawna C02 13.10.26-22.10.26** (2026-10-13 - 2026-10-22)

	wtorek 2026-10-13	środa 2026-10-14	czwartek 2026-10-15	piątek 2026-10-16	sobota 2026-10-17	niedziela 2026-10-18	poniedziałek 2026-10-19
Obiad	**zupa krupnik z kaszą jęczmienną** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, **Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym** 100g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, **Jaja kurze całe (jaja)**, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Gotowana marchew** 100g Marchew, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe)** 350g Woda, **Włoszczyzna świeża (seler)**, Ziemniaki, średnio, **Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)**, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Makaron słodko-kwaśny z kurczakiem duszony** 300g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Makaron pszenny świderki, Cukinia, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Marchew, Ananas, plastry w syropie, Olej rzepakowy, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa brokułowaa** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Brokuły, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **filet pieczony** 150g **Mintaj, filet bez skóry, świeży (ryby)**, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Olej rzepakowy, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody **Gotowana fasolka szparagowa** 100g Fasolka szparagowa słoik, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała	**Rosół z makaronem** 350g Kości, wywar, **makaron pszenny nitka (gluten,soja)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała **Pierś pieczona** 120g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Przyprawa do kurczaka, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z buraków** 100g Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa gospodarcza** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Marchew, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)**, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Sól biała, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe Ziemniaki, gotowane 200g **Pulpet gotowany w sosie własnym** 100g Wieprzowina, łopatka, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała **Gotowana fasolka szparagowa** 100g Fasolka szparagowa słoik, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa z fasolki szparagowej** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Fasolka szparagowa słoik, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, **Śmietana 12% do zup i sosów (mleko)**, Por, Pieprz czarny, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Makaron z twarogiem i okrasą** 300g Makaron pszenny świderki, Wieprzowina, szynka surowa, **Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)**, Marchew, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała **Gotowana marchew** 100g Marchew, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa jarzynowa** 350g Ziemniaki, wczesne, Kalafior, Kości, wywar, Marchew, Fasolka szparagowa słoik, Por, Pietruszka, korzeń, Groszek zielony, konserwowy, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz biały, Sól biała **Gulasz mięsno-warzywny duszony** 150g Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)** Kasza jaglana, gotowana 200g **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody
	E [kcal]: **555.92**, B [g]: **29.32**, T [g]: **14.11**, W [g]: **83.28**, Błonnik [g]: **11.04**, Cukier [g]: **13.08**, Sód [mg]: **1342.08**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.76**	E [kcal]: **663.96**, B [g]: **32.37**, T [g]: **19.76**, W [g]: **96.6**, Błonnik [g]: **10.59**, Cukier [g]: **12.89**, Sód [mg]: **585.54**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.46**	E [kcal]: **505.95**, B [g]: **33.46**, T [g]: **10.34**, W [g]: **72.03**, Błonnik [g]: **9.73**, Cukier [g]: **10.57**, Sód [mg]: **1473.54**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.26**	E [kcal]: **633.81**, B [g]: **39.12**, T [g]: **15.89**, W [g]: **86.19**, Błonnik [g]: **8.87**, Cukier [g]: **16.06**, Sód [mg]: **1315.33**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.5**	E [kcal]: **562.24**, B [g]: **26.07**, T [g]: **15.35**, W [g]: **82.14**, Błonnik [g]: **9.64**, Cukier [g]: **10.49**, Sód [mg]: **1229.08**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.47**	E [kcal]: **856.87**, B [g]: **51.45**, T [g]: **18.26**, W [g]: **126.8**, Błonnik [g]: **12.45**, Cukier [g]: **15.09**, Sód [mg]: **1430.09**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.57**	E [kcal]: **586.7**, B [g]: **31.46**, T [g]: **15.29**, W [g]: **85.56**, Błonnik [g]: **10.83**, Cukier [g]: **12.29**, Sód [mg]: **968.41**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.71**

Jadłospis: **Dieta łatwostrawna C02 13.10.26-22.10.26** (2026-10-13 - 2026-10-22)

	wtorek 2026-10-13	środa 2026-10-14	czwartek 2026-10-15	piątek 2026-10-16	sobota 2026-10-17	niedziela 2026-10-18	poniedziałek 2026-10-19
kolacja	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek kanapkowy 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Pomidor 80g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Pasztet drobiowy 50g president twaróg delikatny 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Jaja kurze całe, gotowane 55g (jaja) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Kiełbasa krakowska, sucha 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g
	E [kcal]: **458.3**, B [g]: **25.81**, T [g]: **18.66**, W [g]: **48.68**, Błonnik [g]: **3.12**, Cukier [g]: **4.33**, Sód [mg]: **801.51**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.54**	E [kcal]: **472.7**, B [g]: **19.49**, T [g]: **22.99**, W [g]: **48.72**, Błonnik [g]: **3.33**, Cukier [g]: **4.28**, Sód [mg]: **779.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.14**	E [kcal]: **470.3**, B [g]: **26.19**, T [g]: **18.74**, W [g]: **51.8**, Błonnik [g]: **4.4**, Cukier [g]: **6.13**, Sód [mg]: **822.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.56**	E [kcal]: **479.5**, B [g]: **18.32**, T [g]: **24.03**, W [g]: **48.94**, Błonnik [g]: **2.37**, Cukier [g]: **5.54**, Sód [mg]: **425.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.06**	E [kcal]: **464.3**, B [g]: **25.49**, T [g]: **18.39**, W [g]: **51.85**, Błonnik [g]: **4.4**, Cukier [g]: **6.13**, Sód [mg]: **819.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.55**	E [kcal]: **468.5**, B [g]: **23.21**, T [g]: **21.6**, W [g]: **47.44**, Błonnik [g]: **3.65**, Cukier [g]: **2.44**, Sód [mg]: **871.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.78**	E [kcal]: **601.8**, B [g]: **36.24**, T [g]: **29.29**, W [g]: **51**, Błonnik [g]: **4.4**, Cukier [g]: **5.28**, Sód [mg]: **1445.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.68**
posiłek nocny	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb pszenny (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb pszenny (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)
	E [kcal]: **130**, B [g]: **5.84**, T [g]: **4.74**, W [g]: **16.51**, Błonnik [g]: **0.88**, Cukier [g]: **0.26**, Sód [mg]: **276.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**	E [kcal]: **130**, B [g]: **5.84**, T [g]: **4.74**, W [g]: **16.51**, Błonnik [g]: **0.88**, Cukier [g]: **0.26**, Sód [mg]: **276.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**
Suma	E [kcal]: **2084.36**, B [g]: **96.16**, T [g]: **71.9**, W [g]: **273.51**, Błonnik [g]: **21.13**, Cukier [g]: **53.94**, Sód [mg]: **3356.14**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.2**	E [kcal]: **2020.92**, B [g]: **92.66**, T [g]: **62.02**, W [g]: **286.29**, Błonnik [g]: **21.67**, Cukier [g]: **72.06**, Sód [mg]: **2321.34**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.47**	E [kcal]: **2117.25**, B [g]: **107.27**, T [g]: **67.61**, W [g]: **280.07**, Błonnik [g]: **23.35**, Cukier [g]: **85.49**, Sód [mg]: **3239.54**, Kwasy tł. nas. [g]: **34.25**	E [kcal]: **2223.11**, B [g]: **102.69**, T [g]: **82.93**, W [g]: **275.26**, Błonnik [g]: **19.95**, Cukier [g]: **61.23**, Sód [mg]: **3218.47**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.04**	E [kcal]: **2206.68**, B [g]: **94.51**, T [g]: **75.09**, W [g]: **296.07**, Błonnik [g]: **20.33**, Cukier [g]: **85.17**, Sód [mg]: **2983.08**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.63**	E [kcal]: **2314.08**, B [g]: **109.84**, T [g]: **76.31**, W [g]: **308.22**, Błonnik [g]: **23.65**, Cukier [g]: **62.06**, Sód [mg]: **2969.14**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.17**	E [kcal]: **2248.5**, B [g]: **111.35**, T [g]: **89.2**, W [g]: **261.21**, Błonnik [g]: **22.49**, Cukier [g]: **61.31**, Sód [mg]: **2993.11**, Kwasy tł. nas. [g]: **41.06**

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

	wtorek 2026-10-20	środa 2026-10-21	czwartek 2026-10-22
Śniadanie	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, Płatki ryżowe, błyskawiczne Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek łaciaty puszysty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **794.94**, B [g]: **29.06**, T [g]: **31.63**, W [g]: **100.27**, Błonnik [g]: **3.64**, Cukier [g]: **14.59**, Sód [mg]: **878.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.5**	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **691.66**, B [g]: **27.16**, T [g]: **20.88**, W [g]: **101.08**, Błonnik [g]: **3.8**, Cukier [g]: **19.77**, Sód [mg]: **868.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.59**	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Płatki owsiane (gluten)** Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) president twaróg delikatny 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **733.8**, B [g]: **32.93**, T [g]: **27.06**, W [g]: **93.28**, Błonnik [g]: **6.57**, Cukier [g]: **14.88**, Sód [mg]: **871.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.44**
II śniadanie	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Jabłko 160g E [kcal]: **158**, B [g]: **6.64**, T [g]: **2.89**, W [g]: **27.61**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.77**, Sód [mg]: **63.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.56**	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g E [kcal]: **166**, B [g]: **6.84**, T [g]: **3.64**, W [g]: **27.76**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.72**, Sód [mg]: **83.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.06**	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Banan 200g E [kcal]: **272**, B [g]: **8**, T [g]: **2.85**, W [g]: **55.25**, Błonnik [g]: **3.4**, Cukier [g]: **46.65**, Sód [mg]: **62**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.74**

	wtorek 2026-10-20	środa 2026-10-21	czwartek 2026-10-22
Obiad	**Zupa grysikowa z kaszą jaglaną** 350g Ziemniaki, średnio, Kości, wywar, Marchew, Kasza jaglana, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, korzeń, Por, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała **Schab duszony w sosie własnym** 150g Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała, Zioła prowansalskie, przyprawa do mięs delikat Ziemniaki, gotowane 200g **Pomidory z jogurtem greckim** 100g Pomidor, **Jogurt typu greckiego (mleko)**, Cytryna, Koper ogrodowy, Szczypiorek **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: **661.5**, B [g]: **47.34**, T [g]: **8.74**, W [g]: **104.51**, Błonnik [g]: **12.04**, Cukier [g]: **14.21**, Sód [mg]: **1166.24**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.25**	**Zupa jarzynowa** 350g Ziemniaki, wczesne, Kalafior, Kości, wywar, Marchew, Fasolka szparagowa słoik, Por, Pietruszka, korzeń, Groszek zielony, konserwowy, **Seler korzeniowy (seler)**, Olej rzepakowy, Pieprz biały, Sól biała **Risotto warzywne gotowane** 305g Ryż biały, gotowany, Fasolka szparagowa słoik, Cukinia, Woda, Marchew, Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, korzeń, Pomidory bez skóry w puszce lub kartoniku, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **499.01**, B [g]: **11.46**, T [g]: **18.47**, W [g]: **75.52**, Błonnik [g]: **11.89**, Cukier [g]: **15.49**, Sód [mg]: **984.11**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.36**	**Zupa pomidorowa z ryżem** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Marchew, Ryż biały, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Filet pieczony** 150g **Mintaj, filet bez skóry, świeży (ryby)**, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Olej rzepakowy, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Warzywa po grecku warzywa** 100g Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: **566.91**, B [g]: **34.76**, T [g]: **8.39**, W [g]: **93.23**, Błonnik [g]: **10.73**, Cukier [g]: **14.4**, Sód [mg]: **1185.46**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.77**

	wtorek 2026-10-20	środa 2026-10-21	czwartek 2026-10-22
kolacja	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g E [kcal]: **445.5**, B [g]: **25.3**, T [g]: **18.53**, W [g]: **45.84**, Błonnik [g]: **2.37**, Cukier [g]: **2.24**, Sód [mg]: **795.71**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.51**	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **482.3**, B [g]: **19.64**, T [g]: **23.04**, W [g]: **51.4**, Błonnik [g]: **4.4**, Cukier [g]: **5.93**, Sód [mg]: **797.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.15**	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) **Pasta twarogowa** 50g **Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)**, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Szczypiorek Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **451.08**, B [g]: **24.48**, T [g]: **18.36**, W [g]: **49.13**, Błonnik [g]: **3.69**, Cukier [g]: **4.08**, Sód [mg]: **816.91**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.37**
posiłek nocny	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb pszenny (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata E [kcal]: **130**, B [g]: **5.84**, T [g]: **4.74**, W [g]: **16.51**, Błonnik [g]: **0.88**, Cukier [g]: **0.26**, Sód [mg]: **276.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko) E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**
Suma	E [kcal]: **2189.94**, B [g]: **114.18**, T [g]: **66.53**, W [g]: **294.74**, Błonnik [g]: **22.13**, Cukier [g]: **55.07**, Sód [mg]: **3180.3**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.69**	E [kcal]: **1964.97**, B [g]: **71.5**, T [g]: **73.03**, W [g]: **265.16**, Błonnik [g]: **23.29**, Cukier [g]: **74.31**, Sód [mg]: **2732.86**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.56**	E [kcal]: **2123.79**, B [g]: **106.97**, T [g]: **60.66**, W [g]: **300.29**, Błonnik [g]: **24.39**, Cukier [g]: **88.21**, Sód [mg]: **3012.02**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.7**

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

	wtorek 2026-10-13	środa 2026-10-14	czwartek 2026-10-15	piątek 2026-10-16	sobota 2026-10-17	niedziela 2026-10-18	poniedziałek 2026-10-19
Śniadanie	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, Płatki ryżowe, błyskawiczne Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek łaciaty puszysty 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Pomidor 80g Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Płatki owsiane (gluten)** Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) president twaróg delikatny 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**zupa mleczna z zacierką** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)** **Pasta z tuńczyka** 60g **Tuńczyk w sosie własnym (w wodzie) (ryby)**, **Majonez z olejem rzepakowym (jaja)**, **Musztarda (siarka,gorczyca)**, **Ogórki konserwowe (siarka,gorczyca)**, Cebula, Pieprz czarny, Sól biała serek łaciaty puszysty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, Płatki ryżowe, błyskawiczne Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek łaciaty twarożkowy 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek łaciaty twarożkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Płatki owsiane (gluten)** Pasztet drobiowy 50g serek kanapkowy 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g
	E [kcal]: **782.14**, B [g]: **28.55**, T [g]: **31.5**, W [g]: **97.43**, Błonnik [g]: **2.89**, Cukier [g]: **12.5**, Sód [mg]: **872.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.47**	E [kcal]: **592.26**, B [g]: **27.56**, T [g]: **8.63**, W [g]: **103.81**, Błonnik [g]: **4.55**, Cukier [g]: **21.77**, Sód [mg]: **872.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.41**	E [kcal]: **721**, B [g]: **32.42**, T [g]: **26.93**, W [g]: **90.44**, Błonnik [g]: **5.82**, Cukier [g]: **12.79**, Sód [mg]: **865.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.41**	E [kcal]: **813.8**, B [g]: **32.57**, T [g]: **34.63**, W [g]: **95.86**, Błonnik [g]: **4.63**, Cukier [g]: **15.65**, Sód [mg]: **1117.59**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.55**	E [kcal]: **788.14**, B [g]: **29.25**, T [g]: **31.85**, W [g]: **97.38**, Błonnik [g]: **2.89**, Cukier [g]: **12.5**, Sód [mg]: **875.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.48**	E [kcal]: **785.21**, B [g]: **29.79**, T [g]: **32.11**, W [g]: **96.97**, Błonnik [g]: **4.35**, Cukier [g]: **14.51**, Sód [mg]: **870.95**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.61**	E [kcal]: **796**, B [g]: **30.17**, T [g]: **35.13**, W [g]: **92.84**, Błonnik [g]: **5.82**, Cukier [g]: **15.29**, Sód [mg]: **518.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.77**

Jadłospis: **Dieta łatwostrawna D02 13.10.26-22.10.26** (2026-10-13 - 2026-10-22)

	wtorek 2026-10-13	środa 2026-10-14	czwartek 2026-10-15	piątek 2026-10-16	sobota 2026-10-17	niedziela 2026-10-18	poniedziałek 2026-10-19
Obiad	**zupa krupnik z kaszą jęczmienną** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, **Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym** 100g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, **Jaja kurze całe (jaja)**, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Gotowana marchew** 100g Marchew, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe)** 350g Woda, **Włoszczyzna świeża (seler)**, Ziemniaki, średnio, **Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)**, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Makaron słodko-kwaśny z kurczakiem duszony** 300g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Makaron pszenny świderki, Cukinia, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Marchew, Ananas, plastry w syropie, Olej rzepakowy, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa brokułowaa** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Brokuły, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **filet pieczony** 150g **Mintaj, filet bez skóry, świeży (ryby)**, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Olej rzepakowy, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody **Gotowana fasolka szparagowa** 100g Fasolka szparagowa słoik, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała	**Rosół z makaronem** 350g Kości, wywar, **makaron pszenny nitka (gluten,soja)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała **Pierś pieczona** 120g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Przyprawa do kurczaka, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z buraków** 100g Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa gospodarcza** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Marchew, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)**, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Sól biała, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe Ziemniaki, gotowane 200g **Pulpet gotowany w sosie własnym** 100g Wieprzowina, łopatka, **Jaja kurze całe (jaja)**, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała **Gotowana fasolka szparagowa** 100g Fasolka szparagowa słoik, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa z fasolki szparagowej** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Fasolka szparagowa słoik, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, **Śmietana 12% do zup i sosów (mleko)**, Por, Pieprz czarny, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Makaron z twarogiem i okrasą** 300g Makaron pszenny świderki, Wieprzowina, szynka surowa, **Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)**, Marchew, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała **Gotowana marchew** 100g Marchew, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa jarzynowa** 350g Ziemniaki, wczesne, Kalafior, Kości, wywar, Marchew, Fasolka szparagowa słoik, Por, Pietruszka, korzeń, Groszek zielony, konserwowy, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz biały, Sól biała **Gulasz mięsno-warzywny duszony** 150g Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)** Kasza jaglana, gotowana 200g **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody
	E [kcal]: **555.92**, B [g]: **29.32**, T [g]: **14.11**, W [g]: **83.28**, Błonnik [g]: **11.04**, Cukier [g]: **13.08**, Sód [mg]: **1342.08**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.76**	E [kcal]: **663.96**, B [g]: **32.37**, T [g]: **19.76**, W [g]: **96.6**, Błonnik [g]: **10.59**, Cukier [g]: **12.89**, Sód [mg]: **585.54**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.46**	E [kcal]: **505.95**, B [g]: **33.46**, T [g]: **10.34**, W [g]: **72.03**, Błonnik [g]: **9.73**, Cukier [g]: **10.57**, Sód [mg]: **1473.54**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.26**	E [kcal]: **633.81**, B [g]: **39.12**, T [g]: **15.89**, W [g]: **86.19**, Błonnik [g]: **8.87**, Cukier [g]: **16.06**, Sód [mg]: **1315.33**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.5**	E [kcal]: **537.4**, B [g]: **27.23**, T [g]: **17.47**, W [g]: **69.52**, Błonnik [g]: **8.68**, Cukier [g]: **10.52**, Sód [mg]: **1201.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.98**	E [kcal]: **856.87**, B [g]: **51.45**, T [g]: **18.26**, W [g]: **126.8**, Błonnik [g]: **12.45**, Cukier [g]: **15.09**, Sód [mg]: **1430.09**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.57**	E [kcal]: **586.7**, B [g]: **31.46**, T [g]: **15.29**, W [g]: **85.56**, Błonnik [g]: **10.83**, Cukier [g]: **12.29**, Sód [mg]: **968.41**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.71**

Jadłospis: **Dieta łatwostrawna D02 13.10.26-22.10.26** (2026-10-13 - 2026-10-22)

	wtorek 2026-10-13	środa 2026-10-14	czwartek 2026-10-15	piątek 2026-10-16	sobota 2026-10-17	niedziela 2026-10-18	poniedziałek 2026-10-19
kolacja	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek kanapkowy 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Pomidor 80g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Pasztet drobiowy 50g president twaróg delikatny 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Jaja kurze całe, gotowane 55g (jaja) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Kiełbasa krakowska, sucha 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g
	E [kcal]: **458.3**, B [g]: **25.81**, T [g]: **18.66**, W [g]: **48.68**, Błonnik [g]: **3.12**, Cukier [g]: **4.33**, Sód [mg]: **801.51**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.54**	E [kcal]: **472.7**, B [g]: **19.49**, T [g]: **22.99**, W [g]: **48.72**, Błonnik [g]: **3.33**, Cukier [g]: **4.28**, Sód [mg]: **779.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.14**	E [kcal]: **470.3**, B [g]: **26.19**, T [g]: **18.74**, W [g]: **51.8**, Błonnik [g]: **4.4**, Cukier [g]: **6.13**, Sód [mg]: **822.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.56**	E [kcal]: **479.5**, B [g]: **18.32**, T [g]: **24.03**, W [g]: **48.94**, Błonnik [g]: **2.37**, Cukier [g]: **5.54**, Sód [mg]: **425.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.06**	E [kcal]: **464.3**, B [g]: **25.49**, T [g]: **18.39**, W [g]: **51.85**, Błonnik [g]: **4.4**, Cukier [g]: **6.13**, Sód [mg]: **819.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.55**	E [kcal]: **468.5**, B [g]: **23.21**, T [g]: **21.6**, W [g]: **47.44**, Błonnik [g]: **3.65**, Cukier [g]: **2.44**, Sód [mg]: **871.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.78**	E [kcal]: **601.8**, B [g]: **36.24**, T [g]: **29.29**, W [g]: **51**, Błonnik [g]: **4.4**, Cukier [g]: **5.28**, Sód [mg]: **1445.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.68**
posiłek nocny	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb pszenny (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb pszenny (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)
	E [kcal]: **130**, B [g]: **5.84**, T [g]: **4.74**, W [g]: **16.51**, Błonnik [g]: **0.88**, Cukier [g]: **0.26**, Sód [mg]: **276.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**	E [kcal]: **130**, B [g]: **5.84**, T [g]: **4.74**, W [g]: **16.51**, Błonnik [g]: **0.88**, Cukier [g]: **0.26**, Sód [mg]: **276.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**
Suma	E [kcal]: **1926.36**, B [g]: **89.52**, T [g]: **69.01**, W [g]: **245.9**, Błonnik [g]: **17.93**, Cukier [g]: **30.17**, Sód [mg]: **3292.94**, Kwasy tł. nas. [g]: **35.64**	E [kcal]: **1854.92**, B [g]: **85.82**, T [g]: **58.38**, W [g]: **258.53**, Błonnik [g]: **18.47**, Cukier [g]: **48.34**, Sód [mg]: **2238.14**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.41**	E [kcal]: **1797.25**, B [g]: **98.87**, T [g]: **60.01**, W [g]: **223.67**, Błonnik [g]: **19.95**, Cukier [g]: **37.69**, Sód [mg]: **3237.54**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.61**	E [kcal]: **2057.11**, B [g]: **95.85**, T [g]: **79.29**, W [g]: **247.5**, Błonnik [g]: **16.75**, Cukier [g]: **37.51**, Sód [mg]: **3135.27**, Kwasy tł. nas. [g]: **35.98**	E [kcal]: **1915.84**, B [g]: **88.37**, T [g]: **74.71**, W [g]: **228.15**, Błonnik [g]: **15.97**, Cukier [g]: **38.55**, Sód [mg]: **2896.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.41**	E [kcal]: **2200.58**, B [g]: **110.9**, T [g]: **74.97**, W [g]: **280.51**, Błonnik [g]: **20.45**, Cukier [g]: **38.34**, Sód [mg]: **3267.44**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.75**	E [kcal]: **2110.5**, B [g]: **104.27**, T [g]: **86.71**, W [g]: **238.8**, Błonnik [g]: **21.05**, Cukier [g]: **42.26**, Sód [mg]: **2931.91**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.56**

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

	wtorek 2026-10-20	środa 2026-10-21	czwartek 2026-10-22
Śniadanie	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, Płatki ryżowe, błyskawiczne Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek łaciaty puszysty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **794.94**, B [g]: **29.06**, T [g]: **31.63**, W [g]: **100.27**, Błonnik [g]: **3.64**, Cukier [g]: **14.59**, Sód [mg]: **878.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.5**	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **691.66**, B [g]: **27.16**, T [g]: **20.88**, W [g]: **101.08**, Błonnik [g]: **3.8**, Cukier [g]: **19.77**, Sód [mg]: **868.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.59**	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Płatki owsiane (gluten)** Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) president twaróg delikatny 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **733.8**, B [g]: **32.93**, T [g]: **27.06**, W [g]: **93.28**, Błonnik [g]: **6.57**, Cukier [g]: **14.88**, Sód [mg]: **871.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.44**

	wtorek 2026-10-20	środa 2026-10-21	czwartek 2026-10-22
Obiad	**Zupa grysikowa z kaszą jaglaną** 350g Ziemniaki, średnio, Kości, wywar, Marchew, Kasza jaglana, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, korzeń, Por, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała **Schab duszony w sosie własnym** 150g Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała, Zioła prowansalskie, przyprawa do mięs delikat Ziemniaki, gotowane 200g **Pomidory z jogurtem greckim** 100g Pomidor, **Jogurt typu greckiego (mleko)**, Cytryna, Koper ogrodowy, Szczypiorek **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa jarzynowa** 350g Ziemniaki, wczesne, Kalafior, Kości, wywar, Marchew, Fasolka szparagowa słoik, Por, Pietruszka, korzeń, Groszek zielony, konserwowy, **Seler korzeniowy (seler)**, Olej rzepakowy, Pieprz biały, Sól biała **Risotto warzywne gotowane** 305g Ryż biały, gotowany, Fasolka szparagowa słoik, Cukinia, Woda, Marchew, Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, korzeń, Pomidory bez skóry w puszce lub kartoniku, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa pomidorowa z ryżem** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Marchew, Ryż biały, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Filet pieczony** 148g **Mintaj, filet bez skóry, świeży (ryby)**, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Olej rzepakowy, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Warzywa po grecku warzywa** 100g Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Cebula, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody
	E [kcal]: **661.5**, B [g]: **47.34**, T [g]: **8.74**, W [g]: **104.51**, Błonnik [g]: **12.04**, Cukier [g]: **14.21**, Sód [mg]: **1166.24**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.25**	E [kcal]: **499.01**, B [g]: **11.46**, T [g]: **18.47**, W [g]: **75.52**, Błonnik [g]: **11.89**, Cukier [g]: **15.49**, Sód [mg]: **984.11**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.36**	E [kcal]: **564.34**, B [g]: **34.46**, T [g]: **8.3**, W [g]: **93.11**, Błonnik [g]: **10.73**, Cukier [g]: **14.4**, Sód [mg]: **1177.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.77**

	wtorek 2026-10-20	środa 2026-10-21	czwartek 2026-10-22
kolacja	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g E [kcal]: **445.5**, B [g]: **25.3**, T [g]: **18.53**, W [g]: **45.84**, Błonnik [g]: **2.37**, Cukier [g]: **2.24**, Sód [mg]: **795.71**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.51**	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **482.3**, B [g]: **19.64**, T [g]: **23.04**, W [g]: **51.4**, Błonnik [g]: **4.4**, Cukier [g]: **5.93**, Sód [mg]: **797.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.15**	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) **Pasta twarogowa** 50g **Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)**, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Szczypiorek Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **451.08**, B [g]: **24.48**, T [g]: **18.36**, W [g]: **49.13**, Błonnik [g]: **3.69**, Cukier [g]: **4.08**, Sód [mg]: **816.91**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.37**
posiłek nocny	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb pszenny (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata E [kcal]: **130**, B [g]: **5.84**, T [g]: **4.74**, W [g]: **16.51**, Błonnik [g]: **0.88**, Cukier [g]: **0.26**, Sód [mg]: **276.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko) E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**
Suma	E [kcal]: **2031.94**, B [g]: **107.54**, T [g]: **63.64**, W [g]: **267.13**, Błonnik [g]: **18.93**, Cukier [g]: **31.3**, Sód [mg]: **3117.1**, Kwasy tł. nas. [g]: **36.13**	E [kcal]: **1798.97**, B [g]: **64.66**, T [g]: **69.39**, W [g]: **237.4**, Błonnik [g]: **20.09**, Cukier [g]: **50.59**, Sód [mg]: **2649.66**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.5**	E [kcal]: **1849.22**, B [g]: **98.67**, T [g]: **57.72**, W [g]: **244.92**, Błonnik [g]: **20.99**, Cukier [g]: **41.56**, Sód [mg]: **2941.76**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.96**

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne