Jadłospis: **1. Dieta podstawowa C01 23.10.26** (2026-10-23 - 2026-11-01)

	piątek 2026-10-23	sobota 2026-10-24	niedziela 2026-10-25	poniedziałek 2026-10-26	wtorek 2026-10-27	środa 2026-10-28	czwartek 2026-10-29
Śniadanie	**zupa mleczna z zacierką** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)** Pieczeń żuławska 50g (gluten, soja, mleko, seler) 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]: **787.68**, B [g]: **28.82**, T [g]: **35.34**, W [g]: **92.24**, Błonnik [g]: **6.46**, Cukier [g]: **13.57**, Sód [mg]: **802.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.84**	**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**	**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	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**	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: **1. Dieta podstawowa C01 23.10.26** (2026-10-23 - 2026-11-01)

	piątek 2026-10-23	sobota 2026-10-24	niedziela 2026-10-25	poniedziałek 2026-10-26	wtorek 2026-10-27	środa 2026-10-28	czwartek 2026-10-29
Obiad	**Zupa pieczarkowa z ziemniakami** 350g Woda, Ziemniaki, wczesne, Pieczarki, świeże, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **makaron z kurczakiem i warzywami** 300g Makaron pszenny świderki, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Woda, Marchew, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Czosnek, Sól biała, Zioła prowansalskie, Przyprawa do kurczaka, Pieprz czarny **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa zacierkowa** 350g Ziemniaki, późne, Marchew, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)**, Pietruszka, korzeń, Por, Kości, wywar, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól jodowana, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Pałki pieczone** 200g Noga (udo) kurczaka, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka szwedzka** 100g Ogórek kiszony, Cebula, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Cukier, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa barszcz ukraiński** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Buraki, Fasola biała, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Majeranek suszony, vegeta natur 150g **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody **Kaszotto duszone z kaszą pęczak** 300g **Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (gluten)**, Woda, Cukinia, Wieprzowina, szynka surowa, Papryka czerwona, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Cebula, Groszek zielony, konserwowy, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz biały, Sól biała	**Zupa ogórkowa** 350g Ogórek kiszony, Ziemniaki, wczesne, Woda, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Spaghetti bolońskie** 300g **Makaron spaghetti (gluten,jaja)**, Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Marchew, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Zioła prowansalskie, Pieprz czarny, Przyprawa do mięsa mielonego, 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)**, Por, **Śmietana 12% do zup i sosów (mleko)**, Pieprz czarny, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Stek z cebulką (żywienie zbiorowe)** 100g Wieprzowina, łopatka, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z buraków (żywienie zbiorowe)** 100g Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa kalafiorowaa** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Kalafior, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g **Potrawka drobiowa z ryżem** 300g Ryż biały, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Marchew, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza konserwowa, Por, Czosnek, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Przyprawa do kurczaka, Sól biała **Woda z sokiem** 250g 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 **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
	E [kcal]: **654**, B [g]: **35.97**, T [g]: **8.5**, W [g]: **113.12**, Błonnik [g]: **9.72**, Cukier [g]: **9.12**, Sód [mg]: **1011.21**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.92**	E [kcal]: **893.1**, B [g]: **46.67**, T [g]: **31.62**, W [g]: **112.56**, Błonnik [g]: **13.57**, Cukier [g]: **14.97**, Sód [mg]: **1707.76**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.56**	E [kcal]: **487.67**, B [g]: **21.09**, T [g]: **13.39**, W [g]: **77.38**, Błonnik [g]: **13.52**, Cukier [g]: **15.63**, Sód [mg]: **969.18**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.56**	E [kcal]: **631.96**, B [g]: **35.19**, T [g]: **6.95**, W [g]: **112.05**, Błonnik [g]: **9.66**, Cukier [g]: **11.13**, Sód [mg]: **2242**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.41**	E [kcal]: **568.39**, B [g]: **24.23**, T [g]: **16.49**, W [g]: **84.81**, Błonnik [g]: **10.71**, Cukier [g]: **15.54**, Sód [mg]: **1005.34**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.31**	E [kcal]: **604**, B [g]: **33.74**, T [g]: **2.85**, W [g]: **115.64**, Błonnik [g]: **9.94**, Cukier [g]: **11.72**, Sód [mg]: **1187.26**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.57**	E [kcal]: **631.36**, B [g]: **41.35**, T [g]: **11.39**, W [g]: **100.22**, Błonnik [g]: **15.46**, Cukier [g]: **10.58**, Sód [mg]: **1496.46**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.99**

Jadłospis: **1. Dieta podstawowa C01 23.10.26** (2026-10-23 - 2026-11-01)

	piątek 2026-10-23	sobota 2026-10-24	niedziela 2026-10-25	poniedziałek 2026-10-26	wtorek 2026-10-27	środa 2026-10-28	czwartek 2026-10-29
kolacja	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 Wafle ryżowe 18g	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	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	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) **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 60g **Jaja kurze całe (jaja)**, Szczypiorek, **Majonez z olejem rzepakowym (jaja)** 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]: **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]: **507.94**, B [g]: **25.57**, T [g]: **18.84**, W [g]: **62.39**, Błonnik [g]: **5.99**, Cukier [g]: **5.02**, Sód [mg]: **804.19**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.62**	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**	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**	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]: **472.12**, B [g]: **22.12**, T [g]: **23.44**, W [g]: **46.45**, Błonnik [g]: **6.05**, Cukier [g]: **3.01**, Sód [mg]: **880**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.85**
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)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	mleko uht 3,5% ze słomką 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)	Kefir, 2% tłuszczu 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]: **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**	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**
Suma	E [kcal]: **2204.28**, B [g]: **94.32**, T [g]: **76.51**, W [g]: **298.28**, Błonnik [g]: **26.81**, Cukier [g]: **54.03**, Sód [mg]: **2610.61**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.76**	E [kcal]: **2510.88**, B [g]: **110.22**, T [g]: **95.32**, W [g]: **317.52**, Błonnik [g]: **28.65**, Cukier [g]: **67.66**, Sód [mg]: **3365.8**, Kwasy tł. nas. [g]: **42.4**	E [kcal]: **1968.48**, B [g]: **86.83**, T [g]: **73.63**, W [g]: **254.06**, Błonnik [g]: **28.19**, Cukier [g]: **61.18**, Sód [mg]: **2840.13**, Kwasy tł. nas. [g]: **36.01**	E [kcal]: **2269.46**, B [g]: **105.67**, T [g]: **78.99**, W [g]: **298.53**, Błonnik [g]: **28.4**, Cukier [g]: **68.71**, Sód [mg]: **3903.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.22**	E [kcal]: **2100.13**, B [g]: **87.39**, T [g]: **77.54**, W [g]: **275.5**, Błonnik [g]: **27.48**, Cukier [g]: **58.89**, Sód [mg]: **2845.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.66**	E [kcal]: **2035.06**, B [g]: **92.53**, T [g]: **56.95**, W [g]: **300.54**, Błonnik [g]: **24.81**, Cukier [g]: **69.12**, Sód [mg]: **2883.41**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.97**	E [kcal]: **2203.98**, B [g]: **115.88**, T [g]: **77.05**, W [g]: **280.79**, Błonnik [g]: **33.93**, Cukier [g]: **62.19**, Sód [mg]: **3515.61**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.37**

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

	piątek 2026-10-30	sobota 2026-10-31	niedziela 2026-11-01
Śniadanie	**zupa mleczna z zacierką** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)** Pieczeń żuławska 60g (gluten, soja, mleko, seler) 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]: **803.48**, B [g]: **30.25**, T [g]: **36.32**, W [g]: **92.56**, Błonnik [g]: **6.48**, Cukier [g]: **13.58**, Sód [mg]: **864.25**, Kwasy tł. nas. [g]: **21.17**	**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**
II śniadanie	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**

	piątek 2026-10-30	sobota 2026-10-31	niedziela 2026-11-01
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 **Oszukane gołabki pieczone w sosie pomidorowym** 120g Wieprzowina, łopatka, Kapusta biała, Ryż biały, gotowany, Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek, Koncentrat pomidorowy, 30%, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z marchewki** 100g Marchew, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Jabłko, 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 **Pulpet gotowany w sosie koperkowym** 120g Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Olej rzepakowy, **Śmietana 12% do zup i sosów (mleko)**, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Cebula, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała, przyprawa do mięs delikat Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z kapusty pekińskiej** 100g Kapusta pekińska, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g 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 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
	E [kcal]: **553.47**, B [g]: **27.5**, T [g]: **11.86**, W [g]: **89.5**, Błonnik [g]: **10.98**, Cukier [g]: **14.75**, Sód [mg]: **1303.43**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.11**	E [kcal]: **582.35**, B [g]: **28.66**, T [g]: **18.91**, W [g]: **78.87**, Błonnik [g]: **9.57**, Cukier [g]: **11.1**, Sód [mg]: **1300.88**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.18**	E [kcal]: **640.63**, B [g]: **35.11**, T [g]: **16.04**, W [g]: **97.14**, Błonnik [g]: **16.58**, Cukier [g]: **15.95**, Sód [mg]: **624.71**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.36**

	piątek 2026-10-30	sobota 2026-10-31	niedziela 2026-11-01
kolacja	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 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**	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 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**	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 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**
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**	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**
Suma	E [kcal]: **2119.55**, B [g]: **87.28**, T [g]: **80.85**, W [g]: **274.98**, Błonnik [g]: **28.09**, Cukier [g]: **59.67**, Sód [mg]: **2964.23**, Kwasy tł. nas. [g]: **41.28**	E [kcal]: **2144.09**, B [g]: **91.09**, T [g]: **82.28**, W [g]: **272.05**, Błonnik [g]: **25.34**, Cukier [g]: **65.34**, Sód [mg]: **2975.48**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.95**	E [kcal]: **2121.44**, B [g]: **100.85**, T [g]: **76.28**, W [g]: **273.82**, Błonnik [g]: **31.25**, Cukier [g]: **61.5**, Sód [mg]: **2495.66**, Kwasy tł. nas. [g]: **36.81**

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

	piątek 2026-10-23	sobota 2026-10-24	niedziela 2026-10-25	poniedziałek 2026-10-26	wtorek 2026-10-27	środa 2026-10-28	czwartek 2026-10-29
Śniadanie	**zupa mleczna z zacierką** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)** Pieczeń żuławska 50g (gluten, soja, mleko, seler) 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]: **787.68**, B [g]: **28.82**, T [g]: **35.34**, W [g]: **92.24**, Błonnik [g]: **6.46**, Cukier [g]: **13.57**, Sód [mg]: **802.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.84**	**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**	**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]: **824.35**, B [g]: **25.01**, T [g]: **35.27**, W [g]: **104.39**, Błonnik [g]: **5.74**, Cukier [g]: **14.12**, Sód [mg]: **797.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.22**	**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]: **696.7**, B [g]: **27.48**, T [g]: **20.37**, W [g]: **104.45**, Błonnik [g]: **6.23**, Cukier [g]: **19.95**, Sód [mg]: **824.1**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.75**	**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**

Jadłospis: **1. Dieta podstawowa D01 23.10.26** (2026-10-23 - 2026-11-01)

	piątek 2026-10-23	sobota 2026-10-24	niedziela 2026-10-25	poniedziałek 2026-10-26	wtorek 2026-10-27	środa 2026-10-28	czwartek 2026-10-29
Obiad	**Zupa pieczarkowa z ziemniakami** 350g Woda, Ziemniaki, wczesne, Pieczarki, świeże, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **makaron z kurczakiem i warzywami** 300g Makaron pszenny świderki, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Marchew, Olej rzepakowy, Woda, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza konserwowa, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Czosnek, Sól biała, Zioła prowansalskie, Przyprawa do kurczaka, Pieprz czarny **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa zacierkowa** 350g Ziemniaki, późne, Marchew, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)**, Pietruszka, korzeń, Por, Kości, wywar, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól jodowana, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Pałki pieczone** 200g Noga (udo) kurczaka, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka szwedzka** 100g Ogórek kiszony, Cebula, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Cukier, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa barszcz ukraiński** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Buraki, Fasola biała, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Majeranek suszony, vegeta natur 150g **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody **Kaszotto duszone z kaszą pęczak** 300g **Kasza jęczmienna, pęczak (gluten)**, Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Papryka czerwona, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Woda, Olej rzepakowy, Cebula, Groszek zielony, konserwowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz biały, Sól biała	**Zupa ogórkowa** 350g Ogórek kiszony, Ziemniaki, wczesne, Woda, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Spaghetti bolońskie** 300g **Makaron spaghetti (gluten,jaja)**, Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Marchew, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Zioła prowansalskie, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa z fasolki szparagowej** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Fasolka szparagowa słoik, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, **Śmietana 12% do zup i sosów (mleko)**, Pieprz czarny, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Stek z cebulką (żywienie zbiorowe)** 139g Wieprzowina, łopatka, Cebula, Olej rzepakowy, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z buraków (żywienie zbiorowe)** 100g Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa kalafiorowaa** 350g Ziemniaki, późne, Kości, wywar, Kalafior, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g **Potrawka drobiowa z ryżem** 307g Ryż biały, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Kukurydza konserwowa, Marchew, Cebula, Czosnek, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Przyprawa do kurczaka, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa grochowa** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Groch, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Panierowany filet pieczony** 159g **Mintaj, filet bez skóry, świeży (ryby)**, Olej rzepakowy, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Mąka ziemniaczana, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z kapusty kiszonek** 100g Kapusta kiszona, Olej rzepakowy, Cebula, Marchew, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody
	E [kcal]: **754.7**, B [g]: **36.49**, T [g]: **18.79**, W [g]: **114.61**, Błonnik [g]: **9.81**, Cukier [g]: **9.17**, Sód [mg]: **1020.95**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.62**	E [kcal]: **893.1**, B [g]: **46.67**, T [g]: **31.62**, W [g]: **112.56**, Błonnik [g]: **13.57**, Cukier [g]: **14.97**, Sód [mg]: **1707.76**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.56**	E [kcal]: **782.48**, B [g]: **39.06**, T [g]: **17.38**, W [g]: **125.62**, Błonnik [g]: **16.37**, Cukier [g]: **15.07**, Sód [mg]: **915.67**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.02**	E [kcal]: **719.47**, B [g]: **35.09**, T [g]: **16.9**, W [g]: **111.6**, Błonnik [g]: **9.54**, Cukier [g]: **11.04**, Sód [mg]: **2133.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.07**	E [kcal]: **680.35**, B [g]: **31.19**, T [g]: **26.34**, W [g]: **84.21**, Błonnik [g]: **11.71**, Cukier [g]: **17.16**, Sód [mg]: **1197.33**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.97**	E [kcal]: **817.99**, B [g]: **34.28**, T [g]: **20.95**, W [g]: **128.54**, Błonnik [g]: **10.94**, Cukier [g]: **11.57**, Sód [mg]: **1177.67**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.78**	E [kcal]: **743.47**, B [g]: **41.42**, T [g]: **22.13**, W [g]: **104.28**, Błonnik [g]: **15.72**, Cukier [g]: **10.07**, Sód [mg]: **1496.48**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.69**

Jadłospis: **1. Dieta podstawowa D01 23.10.26** (2026-10-23 - 2026-11-01)

	piątek 2026-10-23	sobota 2026-10-24	niedziela 2026-10-25	poniedziałek 2026-10-26	wtorek 2026-10-27	środa 2026-10-28	czwartek 2026-10-29
kolacja	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	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	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 45g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 60g **Jaja kurze całe (jaja)**, Szczypiorek, **Majonez z olejem rzepakowym (jaja)** 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]: **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]: **439.9**, B [g]: **24.09**, T [g]: **18.43**, W [g]: **47.49**, Błonnik [g]: **5.4**, Cukier [g]: **4.77**, Sód [mg]: **802.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.53**	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**	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]: **462**, B [g]: **18.53**, T [g]: **23.09**, W [g]: **48.06**, Błonnik [g]: **5.97**, Cukier [g]: **4.34**, Sód [mg]: **788.1**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.13**	E [kcal]: **472.12**, B [g]: **22.12**, T [g]: **23.44**, W [g]: **46.45**, Błonnik [g]: **6.05**, Cukier [g]: **3.01**, Sód [mg]: **880**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.85**
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) Wafle ryżowe 18g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko) Rzodkiewka 30g	mleko uht 3,5% ze słomką 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)	Kefir, 2% tłuszczu 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]: **194.04**, B [g]: **7.88**, T [g]: **7.41**, W [g]: **24.3**, Błonnik [g]: **0.59**, Cukier [g]: **9.65**, Sód [mg]: **1.44**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.49**	E [kcal]: **95.4**, B [g]: **6.75**, T [g]: **3.06**, W [g]: **10.62**, Błonnik [g]: **0.75**, Cukier [g]: **6.84**, Sód [mg]: **97.8**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.81**	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]: **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**
Suma	E [kcal]: **2138.98**, B [g]: **88**, T [g]: **83.16**, W [g]: **272.01**, Błonnik [g]: **23.7**, Cukier [g]: **30.36**, Sód [mg]: **2537.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.4**	E [kcal]: **2334.28**, B [g]: **103.2**, T [g]: **92.73**, W [g]: **284.79**, Błonnik [g]: **25.08**, Cukier [g]: **42.58**, Sód [mg]: **3302.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.83**	E [kcal]: **2102.69**, B [g]: **98.26**, T [g]: **74.04**, W [g]: **275.86**, Błonnik [g]: **28.59**, Cukier [g]: **37.44**, Sód [mg]: **2706.72**, Kwasy tł. nas. [g]: **35.43**	E [kcal]: **2180.37**, B [g]: **98.55**, T [g]: **86.35**, W [g]: **265.35**, Błonnik [g]: **24.71**, Cukier [g]: **43.54**, Sód [mg]: **3731**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.31**	E [kcal]: **2075.3**, B [g]: **88.23**, T [g]: **84.52**, W [g]: **252.07**, Błonnik [g]: **25.44**, Cukier [g]: **36.64**, Sód [mg]: **2996.54**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.73**	E [kcal]: **2102.69**, B [g]: **86.69**, T [g]: **71.41**, W [g]: **290.45**, Błonnik [g]: **23.14**, Cukier [g]: **45.26**, Sód [mg]: **2789.87**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.06**	E [kcal]: **2139.49**, B [g]: **108.93**, T [g]: **85.2**, W [g]: **252.12**, Błonnik [g]: **30.62**, Cukier [g]: **36.6**, Sód [mg]: **3452.23**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.5**

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

	piątek 2026-10-30	sobota 2026-10-31	niedziela 2026-11-01
Śniadanie	**zupa mleczna z zacierką** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)** Pieczeń żuławska 60g (gluten, soja, mleko, seler) 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]: **803.48**, B [g]: **30.25**, T [g]: **36.32**, W [g]: **92.56**, Błonnik [g]: **6.48**, Cukier [g]: **13.58**, Sód [mg]: **864.25**, Kwasy tł. nas. [g]: **21.17**	**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]: **792.25**, B [g]: **30.65**, T [g]: **31.87**, W [g]: **99.33**, Błonnik [g]: **6.22**, Cukier [g]: **13.65**, Sód [mg]: **832.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.76**

	piątek 2026-10-30	sobota 2026-10-31	niedziela 2026-11-01
Obiad	**zupa krupnik z kaszą jęczmienną** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, **Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Oszukane gołabki pieczone w sosie pomidorowym** 153g Wieprzowina, łopatka, Ryż biały, gotowany, Kapusta biała, Olej rzepakowy, Cebula, Czosnek, Koncentrat pomidorowy, 30%, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z marchewki** 100g Marchew, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Jabłko, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa gospodarcza** 352g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Groszek zielony, konserwowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Sól biała, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Pulpet gotowany w sosie koperkowym** 140g Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Olej rzepakowy, **Śmietana 12% do zup i sosów (mleko)**, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Cebula, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała, przyprawa do mięs delikat Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z kapusty pekińskiej** 100g Kapusta pekińska, Olej rzepakowy, Kukurydza konserwowa, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe)** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, **Włoszczyzna świeża (seler)**, Koper ogrodowy, **Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)**, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Makaron słodko-kwaśny z kurczakiem duszony** 303g Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Papryka czerwona, 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
	E [kcal]: **702.09**, B [g]: **31.4**, T [g]: **24.42**, W [g]: **94.8**, Błonnik [g]: **11.31**, Cukier [g]: **14.35**, Sód [mg]: **1314.63**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.45**	E [kcal]: **761.87**, B [g]: **34.97**, T [g]: **27.32**, W [g]: **99.39**, Błonnik [g]: **10.86**, Cukier [g]: **11.36**, Sód [mg]: **1310.43**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.14**	E [kcal]: **787.11**, B [g]: **39.42**, T [g]: **21.78**, W [g]: **117.42**, Błonnik [g]: **18.77**, Cukier [g]: **15.69**, Sód [mg]: **665.88**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.92**

	piątek 2026-10-30	sobota 2026-10-31	niedziela 2026-11-01
kolacja	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 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**	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 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**	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Jaja kurze całe, gotowane 60g (jaja) Sałata 20g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 45g E [kcal]: **460**, B [g]: **22.95**, T [g]: **22.22**, W [g]: **45.23**, Błonnik [g]: **5.85**, Cukier [g]: **1.94**, Sód [mg]: **867.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.93**
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**	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**
Suma	E [kcal]: **2102.17**, B [g]: **84.34**, T [g]: **89.77**, W [g]: **252.52**, Błonnik [g]: **25.22**, Cukier [g]: **35.55**, Sód [mg]: **2892.23**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.56**	E [kcal]: **2147.01**, B [g]: **90.38**, T [g]: **88.1**, W [g]: **259.84**, Błonnik [g]: **23.06**, Cukier [g]: **40.52**, Sód [mg]: **2921.63**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.34**	E [kcal]: **2129.36**, B [g]: **99.47**, T [g]: **78.87**, W [g]: **271.28**, Błonnik [g]: **30.84**, Cukier [g]: **37.58**, Sód [mg]: **2460.13**, Kwasy tł. nas. [g]: **35.4**

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

	piątek 2026-10-23	sobota 2026-10-24	niedziela 2026-10-25	poniedziałek 2026-10-26	wtorek 2026-10-27	środa 2026-10-28	czwartek 2026-10-29
Śniadanie	**zupa mleczna z zacierką** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)** Pieczeń żuławska 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]: **809.88**, B [g]: **30.28**, T [g]: **35.32**, W [g]: **95.44**, Błonnik [g]: **4.39**, Cukier [g]: **14.83**, Sód [mg]: **804.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.86**	**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 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **819.64**, B [g]: **25.6**, T [g]: **35.15**, W [g]: **101.68**, Błonnik [g]: **3.24**, Cukier [g]: **12.75**, Sód [mg]: **788.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.25**	**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) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **808.8**, B [g]: **30.68**, T [g]: **35.26**, W [g]: **95.68**, Błonnik [g]: **6.57**, Cukier [g]: **17.38**, Sód [mg]: **524.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.8**	**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) Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **817.24**, B [g]: **25.39**, T [g]: **35.12**, W [g]: **101.24**, Błonnik [g]: **3.03**, Cukier [g]: **12.6**, Sód [mg]: **788.25**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.24**	**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	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**	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**

Jadłospis: **3. Dieta łatwostrawna C02 23.10.26** (2026-10-23 - 2026-11-01)

	piątek 2026-10-23	sobota 2026-10-24	niedziela 2026-10-25	poniedziałek 2026-10-26	wtorek 2026-10-27	środa 2026-10-28	czwartek 2026-10-29
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 **makaron z kurczakiem i warzywami** 300g Makaron pszenny świderki, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Woda, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Sól biała, Zioła prowansalskie, Przyprawa do kurczaka, Pieprz czarny **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa zacierkowa** 350g Ziemniaki, późne, Marchew, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)**, Pietruszka, korzeń, Por, Kości, wywar, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól jodowana, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Pałki pieczone** 200g Noga (udo) kurczaka, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Gotowana fasolka szparagowa** 100g Fasolka szparagowa słoik, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa barszcz czerwony** 349g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Buraki, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Majeranek suszony, vegeta natur 150g **Kaszotto duszone z kaszą jaglaną** 300g Kasza jaglana, Woda, Cukinia, Wieprzowina, szynka surowa, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz biały, Sól biała **Woda z sokiem** 250g 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 **Spaghetti bolońskie** 300g **Makaron spaghetti (gluten,jaja)**, Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Marchew, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Zioła prowansalskie, Pieprz czarny, Przyprawa do mięsa mielonego, 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 **Pulept gotowany w sosie własnym** 148g Wieprzowina, łopatka, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z buraków (żywienie zbiorowe)** 102g Buraki, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa kalafiorowaa** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Kalafior, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g **Potrawka drobiowa z ryżem** 308g Ryż biały, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Marchew, Olej rzepakowy, Por, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Przyprawa do kurczaka, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa jarzynowa** 351g Ziemniaki, wczesne, Kalafior, Kości, wywar, Marchew, Fasolka szparagowa słoik, Por, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz biały, Sól biała **Filet pieczony rybny** 149g **Mintaj, filet bez skóry, świeży (ryby)**, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Olej rzepakowy, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Gotowana fasolka szparagowa** 100g Fasolka szparagowa słoik, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody
	E [kcal]: **839.98**, B [g]: **41.49**, T [g]: **9.63**, W [g]: **152.68**, Błonnik [g]: **12.26**, Cukier [g]: **11.43**, Sód [mg]: **1296.13**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.13**	E [kcal]: **890.65**, B [g]: **46.77**, T [g]: **31.5**, W [g]: **109.91**, Błonnik [g]: **14.13**, Cukier [g]: **12.91**, Sód [mg]: **1345.08**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.91**	E [kcal]: **727.38**, B [g]: **26.77**, T [g]: **17.37**, W [g]: **121.89**, Błonnik [g]: **11.81**, Cukier [g]: **14.02**, Sód [mg]: **1048.38**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.26**	E [kcal]: **612.56**, B [g]: **34.56**, T [g]: **8.29**, W [g]: **106.92**, Błonnik [g]: **10**, Cukier [g]: **9.66**, Sód [mg]: **670.56**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.27**	E [kcal]: **755.12**, B [g]: **33.75**, T [g]: **31.18**, W [g]: **88.93**, Błonnik [g]: **10.95**, Cukier [g]: **15.04**, Sód [mg]: **1171.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.53**	E [kcal]: **726.21**, B [g]: **32.97**, T [g]: **19.6**, W [g]: **109.11**, Błonnik [g]: **9.62**, Cukier [g]: **11.51**, Sód [mg]: **1174.42**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.65**	E [kcal]: **537.34**, B [g]: **33.48**, T [g]: **10.4**, W [g]: **80.32**, Błonnik [g]: **12.4**, Cukier [g]: **13.36**, Sód [mg]: **1561.97**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.27**

Jadłospis: **3. Dieta łatwostrawna C02 23.10.26** (2026-10-23 - 2026-11-01)

	piątek 2026-10-23	sobota 2026-10-24	niedziela 2026-10-25	poniedziałek 2026-10-26	wtorek 2026-10-27	środa 2026-10-28	czwartek 2026-10-29
kolacja	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 Wafle ryżowe 18g	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) 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) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) 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) 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) **Pasta twarogowa** 60g **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]: **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]: **520.34**, B [g]: **26.61**, T [g]: **18.72**, W [g]: **63.63**, Błonnik [g]: **3.71**, Cukier [g]: **4.58**, Sód [mg]: **802.59**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.62**	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]: **586.6**, B [g]: **35.52**, T [g]: **29.13**, W [g]: **47.72**, Błonnik [g]: **3.44**, Cukier [g]: **3.04**, Sód [mg]: **1438.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.64**	E [kcal]: **443.1**, B [g]: **25.09**, T [g]: **18.5**, W [g]: **45.4**, Błonnik [g]: **2.16**, Cukier [g]: **2.09**, Sód [mg]: **795.11**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.5**	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**	E [kcal]: **463**, B [g]: **26.1**, T [g]: **18.79**, W [g]: **49.54**, Błonnik [g]: **3.7**, Cukier [g]: **4.41**, Sód [mg]: **821.43**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.63**
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)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	mleko uht 3,5% ze słomką 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)	Kefir, 2% tłuszczu 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]: **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**	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**
Suma	E [kcal]: **2425.36**, B [g]: **102.77**, T [g]: **77.36**, W [g]: **341.33**, Błonnik [g]: **23.1**, Cukier [g]: **55.78**, Sód [mg]: **2886.03**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.98**	E [kcal]: **2628.63**, B [g]: **113.38**, T [g]: **95.22**, W [g]: **339.87**, Błonnik [g]: **24.48**, Cukier [g]: **86.29**, Sód [mg]: **2998.52**, Kwasy tł. nas. [g]: **43.92**	E [kcal]: **2184.59**, B [g]: **85.16**, T [g]: **75.42**, W [g]: **303.31**, Błonnik [g]: **23.01**, Cukier [g]: **60.99**, Sód [mg]: **2587.43**, Kwasy tł. nas. [g]: **35.86**	E [kcal]: **2271.96**, B [g]: **114.24**, T [g]: **82.17**, W [g]: **282.13**, Błonnik [g]: **21.45**, Cukier [g]: **58.53**, Sód [mg]: **2694.66**, Kwasy tł. nas. [g]: **41.61**	E [kcal]: **2303.46**, B [g]: **96.71**, T [g]: **92.43**, W [g]: **279.69**, Błonnik [g]: **20.22**, Cukier [g]: **53.76**, Sód [mg]: **3094.26**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.7**	E [kcal]: **2192.17**, B [g]: **93.01**, T [g]: **74.16**, W [g]: **298.75**, Błonnik [g]: **21.02**, Cukier [g]: **70.33**, Sód [mg]: **2923.17**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.85**	E [kcal]: **2106.14**, B [g]: **107.31**, T [g]: **63.1**, W [g]: **287.79**, Błonnik [g]: **26.07**, Cukier [g]: **87.5**, Sód [mg]: **3393.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.46**

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

	piątek 2026-10-30	sobota 2026-10-31	niedziela 2026-11-01
Śniadanie	**zupa mleczna z zacierką** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)** Pieczeń żuławska 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]: **809.88**, B [g]: **30.28**, T [g]: **35.32**, W [g]: **95.44**, Błonnik [g]: **4.39**, Cukier [g]: **14.83**, Sód [mg]: **804.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.86**	**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**
II śniadanie	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**

	piątek 2026-10-30	sobota 2026-10-31	niedziela 2026-11-01
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 **Oszukane gołabki pieczone w sosie pomidorowym** 120g Wieprzowina, łopatka, Ryż biały, gotowany, Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek, Koncentrat pomidorowy, 30%, **Mąka pszenna, typ 500 (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 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 **Pulpet gotowany w sosie koperkowym** 120g Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Olej rzepakowy, **Śmietana 12% do zup i sosów (mleko)**, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Cebula, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała, przyprawa do mięs delikat Ziemniaki, gotowane 200g **Gotowana fasolka szparagowa** 100g Fasolka szparagowa słoik, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 250g 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, Ananas, plastry w syropie, Olej rzepakowy, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody
	E [kcal]: **590.23**, B [g]: **29.06**, T [g]: **15.4**, W [g]: **89.43**, Błonnik [g]: **11.44**, Cukier [g]: **13.75**, Sód [mg]: **1350.19**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.89**	E [kcal]: **551.98**, B [g]: **28.09**, T [g]: **16.01**, W [g]: **75.83**, Błonnik [g]: **9.11**, Cukier [g]: **10.72**, Sód [mg]: **1256.69**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.37**	E [kcal]: **652.33**, B [g]: **31.86**, T [g]: **19.33**, W [g]: **94.42**, Błonnik [g]: **9.5**, Cukier [g]: **12.82**, Sód [mg]: **555.12**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.4**

	piątek 2026-10-30	sobota 2026-10-31	niedziela 2026-11-01
kolacja	Pasztet drobiowy 50g president twaróg delikatny 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g 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**	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 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**	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 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**
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**	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**
Suma	E [kcal]: **2175.61**, B [g]: **90.34**, T [g]: **83.13**, W [g]: **278.08**, Błonnik [g]: **22.28**, Cukier [g]: **58.1**, Sód [mg]: **2940.09**, Kwasy tł. nas. [g]: **42.74**	E [kcal]: **2196.42**, B [g]: **96.53**, T [g]: **75.75**, W [g]: **289.76**, Błonnik [g]: **19.8**, Cukier [g]: **85.4**, Sód [mg]: **3010.69**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.53**	E [kcal]: **2109.54**, B [g]: **90.25**, T [g]: **77.38**, W [g]: **275.84**, Błonnik [g]: **20.7**, Cukier [g]: **59.79**, Sód [mg]: **2094.17**, Kwasy tł. nas. [g]: **36**

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

	piątek 2026-10-23	sobota 2026-10-24	niedziela 2026-10-25	poniedziałek 2026-10-26	wtorek 2026-10-27	środa 2026-10-28	czwartek 2026-10-29
Śniadanie	**zupa mleczna z zacierką** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)** Pieczeń żuławska 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]: **809.88**, B [g]: **30.28**, T [g]: **35.32**, W [g]: **95.44**, Błonnik [g]: **4.39**, Cukier [g]: **14.83**, Sód [mg]: **804.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.86**	**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 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **819.64**, B [g]: **25.6**, T [g]: **35.15**, W [g]: **101.68**, Błonnik [g]: **3.24**, Cukier [g]: **12.75**, Sód [mg]: **788.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.25**	**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) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **808.8**, B [g]: **30.68**, T [g]: **35.26**, W [g]: **95.68**, Błonnik [g]: **6.57**, Cukier [g]: **17.38**, Sód [mg]: **524.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.8**	**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) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **819.64**, B [g]: **25.6**, T [g]: **35.15**, W [g]: **101.68**, Błonnik [g]: **3.24**, Cukier [g]: **12.75**, Sód [mg]: **788.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.25**	**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]: **766.3**, B [g]: **33.78**, T [g]: **27.58**, W [g]: **99.72**, Błonnik [g]: **7.26**, Cukier [g]: **14.48**, Sód [mg]: **867.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.44**

Jadłospis: **3. Dieta łatwostrawna D02 23.10.26** (2026-10-23 - 2026-11-01)

	piątek 2026-10-23	sobota 2026-10-24	niedziela 2026-10-25	poniedziałek 2026-10-26	wtorek 2026-10-27	środa 2026-10-28	czwartek 2026-10-29
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 **makaron z kurczakiem i warzywami** 300g Makaron pszenny świderki, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Woda, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Sól biała, Zioła prowansalskie, Przyprawa do kurczaka, Pieprz czarny **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa zacierkowa** 350g Ziemniaki, późne, Marchew, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)**, Pietruszka, korzeń, Por, Kości, wywar, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól jodowana, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Pałki pieczone** 200g Noga (udo) kurczaka, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Gotowana fasolka szparagowa** 100g Fasolka szparagowa słoik, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa barszcz czerwony** 349g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Buraki, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Majeranek suszony, vegeta natur 150g **Kaszotto duszone z kaszą jaglaną** 301g Kasza jaglana, Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Olej rzepakowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz biały, Sól biała **Woda z sokiem** 250g 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 **Spaghetti bolońskie** 300g **Makaron spaghetti (gluten,jaja)**, Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Marchew, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Zioła prowansalskie, Pieprz czarny, Przyprawa do mięsa mielonego, 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 **Pulept gotowany w sosie własnym** 139g Wieprzowina, łopatka, **Jaja kurze całe (jaja)**, **Bułka tarta (gluten)**, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z buraków (żywienie zbiorowe)** 102g Buraki, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa kalafiorowaa** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Kalafior, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Olej rzepakowy, Por, Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g **Potrawka drobiowa z ryżem** 300g Ryż biały, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Marchew, Olej rzepakowy, Por, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Przyprawa do kurczaka, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa jarzynowa** 351g Ziemniaki, późne, Kalafior, Marchew, Kości, wywar, Fasolka szparagowa słoik, Por, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz biały, Sól biała **Filet pieczony rybny** 180g **Mintaj, filet bez skóry, świeży (ryby)**, Olej rzepakowy, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Gotowana fasolka szparagowa** 104g Fasolka szparagowa słoik, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody
	E [kcal]: **839.98**, B [g]: **41.49**, T [g]: **9.63**, W [g]: **152.68**, Błonnik [g]: **12.26**, Cukier [g]: **11.43**, Sód [mg]: **1296.13**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.13**	E [kcal]: **890.65**, B [g]: **46.77**, T [g]: **31.5**, W [g]: **109.91**, Błonnik [g]: **14.13**, Cukier [g]: **12.91**, Sód [mg]: **1345.08**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.91**	E [kcal]: **829.42**, B [g]: **38.62**, T [g]: **23.43**, W [g]: **121.89**, Błonnik [g]: **11.81**, Cukier [g]: **14.02**, Sód [mg]: **1079.95**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.62**	E [kcal]: **612.56**, B [g]: **34.56**, T [g]: **8.29**, W [g]: **106.92**, Błonnik [g]: **10**, Cukier [g]: **9.66**, Sód [mg]: **670.56**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.27**	E [kcal]: **707.72**, B [g]: **33.2**, T [g]: **28.08**, W [g]: **84.46**, Błonnik [g]: **10.6**, Cukier [g]: **15.03**, Sód [mg]: **1142.21**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.32**	E [kcal]: **818.92**, B [g]: **32.95**, T [g]: **27.32**, W [g]: **114.86**, Błonnik [g]: **9.48**, Cukier [g]: **10.93**, Sód [mg]: **1160.84**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.17**	E [kcal]: **740.6**, B [g]: **36.31**, T [g]: **29.09**, W [g]: **86.57**, Błonnik [g]: **13.11**, Cukier [g]: **13.01**, Sód [mg]: **1546.55**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.04**

Jadłospis: **3. Dieta łatwostrawna D02 23.10.26** (2026-10-23 - 2026-11-01)

	piątek 2026-10-23	sobota 2026-10-24	niedziela 2026-10-25	poniedziałek 2026-10-26	wtorek 2026-10-27	środa 2026-10-28	czwartek 2026-10-29
kolacja	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	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) Sałata 10g 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) 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) 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) **Pasta twarogowa** 60g **Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)**, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Szczypiorek Sałata 20g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 60g
	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]: **452.3**, B [g]: **25.13**, T [g]: **18.31**, W [g]: **48.73**, Błonnik [g]: **3.12**, Cukier [g]: **4.33**, Sód [mg]: **801.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.53**	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]: **588.2**, B [g]: **35.66**, T [g]: **29.15**, W [g]: **48.01**, Błonnik [g]: **3.58**, Cukier [g]: **3.14**, Sód [mg]: **1439.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.64**	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]: **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**	E [kcal]: **469.8**, B [g]: **26.35**, T [g]: **18.84**, W [g]: **51.24**, Błonnik [g]: **4.41**, Cukier [g]: **5.36**, Sód [mg]: **830.63**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.63**
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) Wafle ryżowe 18g	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko) Rzodkiewka 30g	mleko uht 3,5% ze słomką 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)	Kefir, 2% tłuszczu 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]: **194.04**, B [g]: **7.88**, T [g]: **7.41**, W [g]: **24.3**, Błonnik [g]: **0.59**, Cukier [g]: **9.65**, Sód [mg]: **1.44**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.49**	E [kcal]: **95.4**, B [g]: **6.75**, T [g]: **3.06**, W [g]: **10.62**, Błonnik [g]: **0.75**, Cukier [g]: **6.84**, Sód [mg]: **97.8**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.81**	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]: **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**
Suma	E [kcal]: **2259.36**, B [g]: **95.93**, T [g]: **73.72**, W [g]: **313.57**, Błonnik [g]: **19.9**, Cukier [g]: **32.06**, Sód [mg]: **2802.83**, Kwasy tł. nas. [g]: **36.92**	E [kcal]: **2356.63**, B [g]: **105.38**, T [g]: **92.37**, W [g]: **284.62**, Błonnik [g]: **21.08**, Cukier [g]: **39.64**, Sód [mg]: **2936.52**, Kwasy tł. nas. [g]: **42.18**	E [kcal]: **2126.03**, B [g]: **90.47**, T [g]: **77.9**, W [g]: **276.87**, Błonnik [g]: **20.56**, Cukier [g]: **37.81**, Sód [mg]: **2539.1**, Kwasy tł. nas. [g]: **35.18**	E [kcal]: **2135.56**, B [g]: **107.3**, T [g]: **79.7**, W [g]: **260.01**, Błonnik [g]: **20.15**, Cukier [g]: **39.58**, Sód [mg]: **2633.86**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.11**	E [kcal]: **2115.66**, B [g]: **90.45**, T [g]: **86.63**, W [g]: **251.33**, Błonnik [g]: **17.84**, Cukier [g]: **32.37**, Sód [mg]: **3009.07**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.98**	E [kcal]: **2118.88**, B [g]: **86.15**, T [g]: **78.24**, W [g]: **276.74**, Błonnik [g]: **17.68**, Cukier [g]: **46.03**, Sód [mg]: **2826.39**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.31**	E [kcal]: **2076.7**, B [g]: **103.24**, T [g]: **79.51**, W [g]: **246.93**, Błonnik [g]: **24.78**, Cukier [g]: **41.05**, Sód [mg]: **3320.83**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.49**

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

	piątek 2026-10-30	sobota 2026-10-31	niedziela 2026-11-01
Śniadanie	**zupa mleczna z zacierką** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)** Pieczeń żuławska 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]: **809.88**, B [g]: **30.28**, T [g]: **35.32**, W [g]: **95.44**, Błonnik [g]: **4.39**, Cukier [g]: **14.83**, Sód [mg]: **804.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.86**	**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**

	piątek 2026-10-30	sobota 2026-10-31	niedziela 2026-11-01
Obiad	**zupa krupnik z kaszą jęczmienną** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, **Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Oszukane gołabki pieczone w sosie pomidorowym** 120g Wieprzowina, łopatka, Ryż biały, gotowany, Olej rzepakowy, Cebula, Czosnek, Koncentrat pomidorowy, 30%, **Mąka pszenna, typ 500 (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 gospodarcza** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Marchew, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)**, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Sól biała, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Pulpet gotowany w sosie koperkowym** 149g Wieprzowina, szynka surowa, Olej rzepakowy, **Śmietana 12% do zup i sosów (mleko)**, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała, przyprawa do mięs delikat Ziemniaki, gotowane 200g **Gotowana fasolka szparagowa** 101g Fasolka szparagowa słoik, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe)** 350g Ziemniaki, późne, **Włoszczyzna świeża (seler)**, Kości, wywar, Koper ogrodowy, **Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)**, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Makaron słodko-kwaśny z kurczakiem duszony** 300g Makaron pszenny świderki, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Ananas, plastry w syropie, Olej rzepakowy, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody
	E [kcal]: **689.11**, B [g]: **27.42**, T [g]: **25.74**, W [g]: **92.8**, Błonnik [g]: **11.67**, Cukier [g]: **13.28**, Sód [mg]: **1310.82**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.35**	E [kcal]: **733.29**, B [g]: **33.46**, T [g]: **29.42**, W [g]: **86.19**, Błonnik [g]: **9.66**, Cukier [g]: **10.39**, Sód [mg]: **1305.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **8.64**	E [kcal]: **823.12**, B [g]: **37.19**, T [g]: **21.1**, W [g]: **130.65**, Błonnik [g]: **13.39**, Cukier [g]: **13.52**, Sód [mg]: **606.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.08**

	piątek 2026-10-30	sobota 2026-10-31	niedziela 2026-11-01
kolacja	Pasztet drobiowy 50g president twaróg delikatny 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g 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**	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 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**	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 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**
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**	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**
Suma	E [kcal]: **2108.49**, B [g]: **81.86**, T [g]: **89.83**, W [g]: **253.69**, Błonnik [g]: **19.31**, Cukier [g]: **33.91**, Sód [mg]: **2817.52**, Kwasy tł. nas. [g]: **41.14**	E [kcal]: **2105.73**, B [g]: **93.9**, T [g]: **86.31**, W [g]: **244.87**, Błonnik [g]: **16.95**, Cukier [g]: **38.42**, Sód [mg]: **2997.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **43.06**	E [kcal]: **2114.33**, B [g]: **88.74**, T [g]: **75.51**, W [g]: **284.31**, Błonnik [g]: **21.39**, Cukier [g]: **36.77**, Sód [mg]: **2062.25**, Kwasy tł. nas. [g]: **34.62**

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis: **2. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03 i D03 23.10.26** (2026-10-23 - 2026-11-01)

	piątek 2026-10-23	sobota 2026-10-24	niedziela 2026-10-25	poniedziałek 2026-10-26	wtorek 2026-10-27	środa 2026-10-28	czwartek 2026-10-29
Śniadanie	Pieczeń żuławska 60g (gluten, soja, mleko, seler) serek łaciaty puszysty 60g (mleko) Rzodkiewka 30g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **589.4**, B [g]: **18.62**, T [g]: **33.82**, W [g]: **57.49**, Błonnik [g]: **9.27**, Cukier [g]: **4.57**, Sód [mg]: **857.55**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.15**	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**	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	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**	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: **2. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03 i D03 23.10.26** (2026-10-23 - 2026-11-01)

	piątek 2026-10-23	sobota 2026-10-24	niedziela 2026-10-25	poniedziałek 2026-10-26	wtorek 2026-10-27	środa 2026-10-28	czwartek 2026-10-29
Obiad	**Zupa pieczarkowa z ziemniakami** 350g Woda, Ziemniaki, wczesne, Pieczarki, świeże, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **makaron z kurczakiem i warzywami** 300g Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Marchew, Woda, Olej rzepakowy, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza konserwowa, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Czosnek, Sól biała, Zioła prowansalskie, Przyprawa do kurczaka, Pieprz czarny **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa zacierkowa** 350g Ziemniaki, późne, Marchew, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)**, Pietruszka, korzeń, Por, Kości, wywar, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól jodowana, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Pałki pieczone** 200g Noga (udo) kurczaka, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 250g **Surówka szwedzka (żywienie zbiorowe)** 150g Ogórek kiszony, Cebula, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Cukier, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa barszcz ukraiński** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Buraki, Fasola biała, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Majeranek suszony, vegeta natur 150g **Kaszotto duszone z kaszą jaglaną** 301g Kasza gryczana, Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Olej rzepakowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz biały, Sól biała **Woda z sokiem** 251g Woda, syrop do wody	**Zupa ogórkowa** 350g Ogórek kiszony, Ziemniaki, wczesne, Woda, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Spaghetti bolońskie** 350g Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Marchew, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Zioła prowansalskie, Pieprz czarny, Przyprawa do mięsa mielonego, 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 **Pulpet gotowany w sosie własnym** 151g Wieprzowina, łopatka, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 250g **Surówka z buraków (żywienie zbiorowe)** 150g Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa kalafiorowaa** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Kalafior, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g **Potrawka drobiowa z ryżem** 350g Ryż brązowy, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Marchew, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Cebula, Kukurydza konserwowa, Por, Czosnek, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Przyprawa do kurczaka, Sól biała **Woda z sokiem** 250g 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 **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
	E [kcal]: **739.18**, B [g]: **38.78**, T [g]: **19.78**, W [g]: **106.96**, Błonnik [g]: **16.82**, Cukier [g]: **11.62**, Sód [mg]: **1021.21**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	E [kcal]: **950.22**, B [g]: **48.03**, T [g]: **32.91**, W [g]: **123.34**, Błonnik [g]: **15**, Cukier [g]: **17.02**, Sód [mg]: **2079**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.7**	E [kcal]: **893.8**, B [g]: **44.74**, T [g]: **25.98**, W [g]: **128.86**, Błonnik [g]: **17.43**, Cukier [g]: **14.79**, Sód [mg]: **938.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.77**	E [kcal]: **714.26**, B [g]: **43.38**, T [g]: **9.27**, W [g]: **120.9**, Błonnik [g]: **19.47**, Cukier [g]: **14.1**, Sód [mg]: **2352.59**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.83**	E [kcal]: **732.23**, B [g]: **35.02**, T [g]: **23.54**, W [g]: **100.1**, Błonnik [g]: **12.72**, Cukier [g]: **19.3**, Sód [mg]: **1193.82**, Kwasy tł. nas. [g]: **5**	E [kcal]: **798.49**, B [g]: **37.49**, T [g]: **20.89**, W [g]: **123.8**, Błonnik [g]: **17.54**, Cukier [g]: **12.87**, Sód [mg]: **1277.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.1**	E [kcal]: **691.22**, B [g]: **42.77**, T [g]: **13.03**, W [g]: **112.18**, Błonnik [g]: **17.64**, Cukier [g]: **12**, Sód [mg]: **1695.19**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.12**

Jadłospis: **2. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03 i D03 23.10.26** (2026-10-23 - 2026-11-01)

	piątek 2026-10-23	sobota 2026-10-24	niedziela 2026-10-25	poniedziałek 2026-10-26	wtorek 2026-10-27	środa 2026-10-28	czwartek 2026-10-29
kolacja	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	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 Wafle ryżowe 18g	Szynka z udźca kurczaka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Jaja kurze całe, gotowane 60g (jaja) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 45g	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 Sałata 10g	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	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	Szynka z udźca kurczaka 60g (gluten, soja, mleko, seler) **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 60g **Jaja kurze całe (jaja)**, Szczypiorek, **Majonez z olejem rzepakowym (jaja)** Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g
	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**	E [kcal]: **564.64**, B [g]: **29.16**, T [g]: **20.23**, W [g]: **71.77**, Błonnik [g]: **9.95**, Cukier [g]: **6.1**, Sód [mg]: **977.89**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.08**	E [kcal]: **503.9**, B [g]: **24.74**, T [g]: **23.2**, W [g]: **54.09**, Błonnik [g]: **9.74**, Cukier [g]: **2.65**, Sód [mg]: **1037.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.11**	E [kcal]: **613.8**, B [g]: **31.72**, T [g]: **30.2**, W [g]: **59.4**, Błonnik [g]: **10.42**, Cukier [g]: **6.29**, Sód [mg]: **1295.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.2**	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**	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**	E [kcal]: **516.82**, B [g]: **23.98**, T [g]: **24.43**, W [g]: **55.45**, Błonnik [g]: **10.01**, Cukier [g]: **3.77**, Sód [mg]: **1049.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.03**
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	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (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	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Kefir, 2% tłuszczu 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]: **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]: **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]: **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]: **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]: **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]: **2155.88**, B [g]: **89.26**, T [g]: **88.83**, W [g]: **267.36**, Błonnik [g]: **40.68**, Cukier [g]: **49.27**, Sód [mg]: **2775.11**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.72**	E [kcal]: **2391.06**, B [g]: **106.9**, T [g]: **94.78**, W [g]: **297.09**, Błonnik [g]: **37.55**, Cukier [g]: **60.82**, Sód [mg]: **4039.74**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.35**	E [kcal]: **2224.9**, B [g]: **104.65**, T [g]: **86.24**, W [g]: **277.18**, Błonnik [g]: **39.17**, Cukier [g]: **52.63**, Sód [mg]: **3057.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.9**	E [kcal]: **2181.06**, B [g]: **107.96**, T [g]: **77.1**, W [g]: **282.3**, Błonnik [g]: **42.82**, Cukier [g]: **62.88**, Sód [mg]: **4320.09**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.09**	E [kcal]: **2135.93**, B [g]: **94.3**, T [g]: **86.51**, W [g]: **262.52**, Błonnik [g]: **37.09**, Cukier [g]: **54.93**, Sód [mg]: **3288.38**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.71**	E [kcal]: **2128.49**, B [g]: **92.91**, T [g]: **82.53**, W [g]: **272.69**, Błonnik [g]: **38.9**, Cukier [g]: **52.17**, Sód [mg]: **3286.3**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.93**	E [kcal]: **2102.04**, B [g]: **110.55**, T [g]: **76.14**, W [g]: **266.84**, Błonnik [g]: **40.58**, Cukier [g]: **55.21**, Sód [mg]: **4006.34**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.44**

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

Jadłospis: **2. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03 i D03 23.10.26** (2026-10-23 - 2026-11-01)

	piątek 2026-10-30	sobota 2026-10-31	niedziela 2026-11-01
Śniadanie	Pieczeń żuławska 60g (gluten, soja, mleko, seler) serek łaciaty puszysty 60g (mleko) Rzodkiewka 30g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **589.4**, B [g]: **18.62**, T [g]: **33.82**, W [g]: **57.49**, Błonnik [g]: **9.27**, Cukier [g]: **4.57**, Sód [mg]: **857.55**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.15**	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**
II śniadanie	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**

	piątek 2026-10-30	sobota 2026-10-31	niedziela 2026-11-01
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 **Oszukane gołabki pieczone w sosie pomidorowym** 150g Wieprzowina, łopatka, Kapusta biała, Ryż biały, gotowany, Olej rzepakowy, Cebula, Czosnek, Koncentrat pomidorowy, 30%, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 250g **Surówka z marchewki** 150g Marchew, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Jabłko, 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 **Pulpet gotowany w sosie koperkowym** 151g Wieprzowina, szynka surowa, Olej rzepakowy, Woda, **Śmietana 12% do zup i sosów (mleko)**, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Cebula, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała, przyprawa do mięs delikat Ziemniaki, gotowane 250g **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody **Surówka z kapusty pekińskiej** 147g Kapusta pekińska, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała	**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** 351g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Papryka czerwona, Ananas, plastry w syropie, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Cebula, Czosnek, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody
	E [kcal]: **692.37**, B [g]: **32.59**, T [g]: **19.2**, W [g]: **103.76**, Błonnik [g]: **13.21**, Cukier [g]: **18.09**, Sód [mg]: **1610.92**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.18**	E [kcal]: **751.33**, B [g]: **34.45**, T [g]: **30.23**, W [g]: **90.85**, Błonnik [g]: **11.45**, Cukier [g]: **12.31**, Sód [mg]: **1632.68**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.44**	E [kcal]: **771.99**, B [g]: **39.6**, T [g]: **23.36**, W [g]: **109.5**, Błonnik [g]: **18.21**, Cukier [g]: **18.64**, Sód [mg]: **692.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.91**

Jadłospis: **2. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03 i D03 23.10.26** (2026-10-23 - 2026-11-01)

	piątek 2026-10-30	sobota 2026-10-31	niedziela 2026-11-01
kolacja	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 60g (jaja) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 30g E [kcal]: **501.2**, B [g]: **24.59**, T [g]: **23.17**, W [g]: **53.43**, Błonnik [g]: **9.36**, Cukier [g]: **2.38**, Sód [mg]: **1035.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.11**
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**	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**
Suma	E [kcal]: **2109.07**, B [g]: **83.07**, T [g]: **88.25**, W [g]: **264.16**, Błonnik [g]: **37.07**, Cukier [g]: **55.74**, Sód [mg]: **3364.82**, Kwasy tł. nas. [g]: **42.11**	E [kcal]: **2136.13**, B [g]: **92.2**, T [g]: **91.77**, W [g]: **252.82**, Błonnik [g]: **34.69**, Cukier [g]: **57.66**, Sód [mg]: **3609.98**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.02**	E [kcal]: **2100.39**, B [g]: **99.36**, T [g]: **83.59**, W [g]: **257.16**, Błonnik [g]: **39.57**, Cukier [g]: **56.21**, Sód [mg]: **2809.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.04**

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