Jadłospis: **C01 Dieta podstawowa 22.11** (2026-11-22 - 2026-12-01)

	niedziela 2026-11-22	poniedziałek 2026-11-23	wtorek 2026-11-24	środa 2026-11-25	czwartek 2026-11-26	piątek 2026-11-27	sobota 2026-11-28
Śniadanie	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** Szynka wieprzowa, gotowana 50g Serek wiejski naturalny 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]: **715.75**, B [g]: **33.25**, T [g]: **22.87**, W [g]: **97.88**, Błonnik [g]: **6.22**, Cukier [g]: **12.5**, Sód [mg]: **972.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **13.51**	**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 laciaty 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**	**zupa mleczna z zacierką** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)** Pieczeń żuławska 60g (gluten, soja, mleko, seler) serek laciaty 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 laciaty 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**
II Śniadanie	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g E [kcal]: **180**, B [g]: **7.44**, T [g]: **4.64**, W [g]: **28.76**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.72**, Sód [mg]: **79.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.44**	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, 2% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g E [kcal]: **180**, B [g]: **7.44**, T [g]: **4.64**, W [g]: **28.76**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.72**, Sód [mg]: **79.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.44**	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g E [kcal]: **180**, B [g]: **7.44**, T [g]: **4.64**, W [g]: **28.76**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.72**, Sód [mg]: **79.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.44**	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, 2% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g E [kcal]: **180**, B [g]: **7.44**, T [g]: **4.64**, W [g]: **28.76**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.72**, Sód [mg]: **79.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.44**	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**
Obiad	**Zupa z fasolki szparagowej** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Fasolka szparagowa słoik, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, **Śmietana 12% do zup i sosów (mleko)**, Por, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Risotto duszone** 313g Ryż biały, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza konserwowa, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Papryka w proszku, Pieprz czarny **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **763.31**, B [g]: **33.25**, T [g]: **18.59**, W [g]: **119.84**, Błonnik [g]: **10.38**, Cukier [g]: **11.09**, Sód [mg]: **196.93**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.01**	**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 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**	**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 **Karkówka pieczona w sosie własnym** 150g Wieprzowina, karkówka, Woda, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Cebula, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka wielowarzywna** 100g Kapusta biała, Ogórek świeży (długi), Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: **672.29**, B [g]: **35.48**, T [g]: **21.82**, W [g]: **89.01**, Błonnik [g]: **11.05**, Cukier [g]: **12.44**, Sód [mg]: **1352.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.56**	**Zupa kalafiorowa** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Kalafior, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g **Strogonow warzywny duszony z ryżem** 313g Fasola czerwona z puszki, Ryż biały, Woda, Cukinia, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Kukurydza konserwowa, Papryka w proszku, Sól biała, Przyprawa do kurczaka, Pieprz czarny **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **693.9**, B [g]: **20.23**, T [g]: **17.4**, W [g]: **118.77**, Błonnik [g]: **13.13**, Cukier [g]: **14**, Sód [mg]: **1205.97**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.43**	**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** 162g **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, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: **720.91**, B [g]: **41.76**, T [g]: **21.15**, W [g]: **100.22**, Błonnik [g]: **15.46**, Cukier [g]: **10.58**, Sód [mg]: **1518.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.64**	**Rosół z makaronem** 350g Kości, wywar, **makaron pszenny nitka (gluten,soja)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała **Pierś pieczona** 120g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Przyprawa do kurczaka, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka szwedzka (żywienie zbiorowe)** 100g **Ogórki konserwowe (siarka,gorczyca)**, Cebula, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Cukier, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: **606.51**, B [g]: **38.19**, T [g]: **13.98**, W [g]: **84.18**, Błonnik [g]: **7.75**, Cukier [g]: **14.89**, Sód [mg]: **1607.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.38**	**Zupa brokułowa** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Brokuły, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Łazanki duszone** 300g **makaron łazanki (gluten)**, Kapusta kiszona, Wieprzowina, szynka surowa, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **721.1**, B [g]: **37.02**, T [g]: **16.38**, W [g]: **110.78**, Błonnik [g]: **11.92**, Cukier [g]: **15.06**, Sód [mg]: **937.79**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.78**
kolacja	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**	Kiełbasa krakowska, sucha 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 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 Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **532.9**, B [g]: **27.14**, T [g]: **27.03**, W [g]: **48.75**, Błonnik [g]: **6.12**, Cukier [g]: **4.68**, Sód [mg]: **1067.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.02**	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 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**	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 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**	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]: **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**	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**
posiłek nocny	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**	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**	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata E [kcal]: **120.7**, B [g]: **5.06**, T [g]: **4.83**, W [g]: **15.58**, Błonnik [g]: **2.59**, Cukier [g]: **0.59**, Sód [mg]: **277.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko) E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**	**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**
Suma	E [kcal]: **2209.06**, B [g]: **103.34**, T [g]: **71.32**, W [g]: **301.01**, Błonnik [g]: **25.65**, Cukier [g]: **55.55**, Sód [mg]: **2210.38**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.68**	E [kcal]: **2263.86**, B [g]: **105.39**, T [g]: **78.95**, W [g]: **297.37**, Błonnik [g]: **28.2**, Cukier [g]: **68.11**, Sód [mg]: **3898.8**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.2**	E [kcal]: **2247.24**, B [g]: **99.96**, T [g]: **84.64**, W [g]: **285.63**, Błonnik [g]: **27.98**, Cukier [g]: **55.64**, Sód [mg]: **3230.76**, Kwasy tł. nas. [g]: **42.76**	E [kcal]: **2158.6**, B [g]: **80.08**, T [g]: **72.5**, W [g]: **309.44**, Błonnik [g]: **28.53**, Cukier [g]: **71.41**, Sód [mg]: **2897.37**, Kwasy tł. nas. [g]: **34.15**	E [kcal]: **2293.53**, B [g]: **116.29**, T [g]: **86.81**, W [g]: **280.79**, Błonnik [g]: **33.93**, Cukier [g]: **62.19**, Sód [mg]: **3537.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **34.02**	E [kcal]: **2186.59**, B [g]: **98.57**, T [g]: **83.97**, W [g]: **270.66**, Błonnik [g]: **24.86**, Cukier [g]: **59.81**, Sód [mg]: **3264.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.93**	E [kcal]: **2282.84**, B [g]: **99.45**, T [g]: **79.75**, W [g]: **303.96**, Błonnik [g]: **27.69**, Cukier [g]: **69.3**, Sód [mg]: **2612.39**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.55**

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

	niedziela 2026-11-29	poniedziałek 2026-11-30	wtorek 2026-12-01
Śniadanie	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** Szynka wieprzowa, gotowana 50g Serek wiejski naturalny 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]: **715.75**, B [g]: **33.25**, T [g]: **22.87**, W [g]: **97.88**, Błonnik [g]: **6.22**, Cukier [g]: **12.5**, Sód [mg]: **972.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **13.51**	**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**
II Śniadanie	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g E [kcal]: **180**, B [g]: **7.44**, T [g]: **4.64**, W [g]: **28.76**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.72**, Sód [mg]: **79.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.44**	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, 2% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g E [kcal]: **180**, B [g]: **7.44**, T [g]: **4.64**, W [g]: **28.76**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.72**, Sód [mg]: **79.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.44**
Obiad	**Zupa pomidorowa z ryżem** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Marchew, Ryż biały, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Pulpet gotowany w sosie koperkowym** 150g 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 czerwonej kapusty (żywienie zbiorowe)** 100g Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Cukier, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **693.14**, B [g]: **33.16**, T [g]: **23.86**, W [g]: **91.35**, Błonnik [g]: **9.94**, Cukier [g]: **14.82**, Sód [mg]: **1307.03**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.96**	**Zupa kapuśniak** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Kapusta kiszona, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Gulasz mięsno-warzywny duszony** 150g Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Marchew, Olej rzepakowy, Papryka czerwona, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)** Kasza gryczana, gotowana 200g **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **579.74**, B [g]: **33.44**, T [g]: **16.52**, W [g]: **79.32**, Błonnik [g]: **9.49**, Cukier [g]: **9.18**, Sód [mg]: **912.38**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.9**	**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 **Schab duszony w sosie własnym** 150g Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała, Zioła prowansalskie, przyprawa do mięs delikat Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z kapusty pekińskiej** 100g Kapusta pekińska, Ogórek świeży (długi), Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: **604.75**, B [g]: **46.8**, T [g]: **12.13**, W [g]: **83.77**, Błonnik [g]: **13.48**, Cukier [g]: **14.47**, Sód [mg]: **1356.01**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.94**
kolacja	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**	Kiełbasa krakowska, sucha 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 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 Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **532.9**, B [g]: **27.14**, T [g]: **27.03**, W [g]: **48.75**, Błonnik [g]: **6.12**, Cukier [g]: **4.68**, Sód [mg]: **1067.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.02**	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 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**
posiłek nocny	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**	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**	**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**
Suma	E [kcal]: **2138.89**, B [g]: **103.25**, T [g]: **76.59**, W [g]: **272.52**, Błonnik [g]: **25.21**, Cukier [g]: **59.28**, Sód [mg]: **3320.48**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.63**	E [kcal]: **2211.64**, B [g]: **103.64**, T [g]: **88.52**, W [g]: **264.64**, Błonnik [g]: **28.03**, Cukier [g]: **66.16**, Sód [mg]: **2569.18**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.69**	E [kcal]: **2179.7**, B [g]: **111.28**, T [g]: **74.95**, W [g]: **280.39**, Błonnik [g]: **30.41**, Cukier [g]: **57.67**, Sód [mg]: **3234.42**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.14**

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: **D01 Dieta podstawowa 22.11** (2026-11-22 - 2026-12-01)

	niedziela 2026-11-22	poniedziałek 2026-11-23	wtorek 2026-11-24	środa 2026-11-25	czwartek 2026-11-26	piątek 2026-11-27	sobota 2026-11-28
Śniadanie	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** Szynka wieprzowa, gotowana 50g Serek wiejski naturalny 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]: **715.75**, B [g]: **33.25**, T [g]: **22.87**, W [g]: **97.88**, Błonnik [g]: **6.22**, Cukier [g]: **12.5**, Sód [mg]: **972.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **13.51**	**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**	**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**
Obiad	**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 **Risotto duszone** 314g Ryż biały, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza konserwowa, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **763.31**, B [g]: **33.25**, T [g]: **18.59**, W [g]: **119.84**, Błonnik [g]: **10.38**, Cukier [g]: **11.09**, Sód [mg]: **975.04**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.01**	**Zupa ogórkowa** 350g Ogórek kiszony, Ziemniaki, późne, 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 E [kcal]: **647.96**, B [g]: **35.29**, T [g]: **6.95**, W [g]: **116.25**, Błonnik [g]: **9.96**, Cukier [g]: **10.73**, Sód [mg]: **2242**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.41**	**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 **Karkówka pieczona w sosie własnym** 150g Wieprzowina, karkówka, Woda, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Cebula, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka wielowarzywna** 100g Kapusta biała, Ogórek świeży (długi), Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: **688.29**, B [g]: **35.58**, T [g]: **21.82**, W [g]: **93.21**, Błonnik [g]: **11.35**, Cukier [g]: **12.04**, Sód [mg]: **1352.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.56**	**Zupa kalafiorowaa** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Kalafior, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g **Strogonow warzywny duszony z ryżem** 313g Ryż biały, Fasola czerwona z puszki, Woda, Cukinia, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Kukurydza konserwowa, Papryka w proszku, Sól biała, Przyprawa do kurczaka, Pieprz czarny **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **731.9**, B [g]: **20.2**, T [g]: **17.36**, W [g]: **128.71**, Błonnik [g]: **13.12**, Cukier [g]: **13.24**, Sód [mg]: **1183.47**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.43**	**Zupa grochowa** 350g 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** 162g **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, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: **736.91**, B [g]: **41.86**, T [g]: **21.15**, W [g]: **104.42**, Błonnik [g]: **15.76**, Cukier [g]: **10.18**, Sód [mg]: **1518.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.64**	**Rosół z makaronem** 350g Kości, wywar, **makaron pszenny nitka (gluten,soja)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała **Pierś pieczona** 126g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Przyprawa do kurczaka, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka szwedzka (żywienie zbiorowe)** 100g **Ogórki konserwowe (siarka,gorczyca)**, Cebula, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: **708.43**, B [g]: **38.07**, T [g]: **25.8**, W [g]: **83.13**, Błonnik [g]: **7.66**, Cukier [g]: **13.92**, Sód [mg]: **1606.01**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.17**	**Zupa brokułowaa** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Brokuły, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Łazanki duszone** 300g **makaron łazanki (gluten)**, Kapusta kiszona, Wieprzowina, szynka surowa, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **737.1**, B [g]: **37.12**, T [g]: **16.38**, W [g]: **114.98**, Błonnik [g]: **12.22**, Cukier [g]: **14.66**, Sód [mg]: **937.79**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.78**
kolacja	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**	Kiełbasa krakowska, sucha 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 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 Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **532.9**, B [g]: **27.14**, T [g]: **27.03**, W [g]: **48.75**, Błonnik [g]: **6.12**, Cukier [g]: **4.68**, Sód [mg]: **1067.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.02**	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 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**	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 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**	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]: **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**	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**
posiłek nocny	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**	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**	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata E [kcal]: **120.7**, B [g]: **5.06**, T [g]: **4.83**, W [g]: **15.58**, Błonnik [g]: **2.59**, Cukier [g]: **0.59**, Sód [mg]: **277.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko) E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**	**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**
Suma	E [kcal]: **2029.06**, B [g]: **95.9**, T [g]: **66.68**, W [g]: **272.25**, Błonnik [g]: **22.45**, Cukier [g]: **31.83**, Sód [mg]: **2909.29**, Kwasy tł. nas. [g]: **28.24**	E [kcal]: **2103.26**, B [g]: **98.47**, T [g]: **76.36**, W [g]: **268.84**, Błonnik [g]: **24.93**, Cukier [g]: **42.63**, Sód [mg]: **3835.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.63**	E [kcal]: **2083.24**, B [g]: **92.62**, T [g]: **80**, W [g]: **261.07**, Błonnik [g]: **25.08**, Cukier [g]: **31.52**, Sód [mg]: **3151.56**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.32**	E [kcal]: **2016.6**, B [g]: **72.61**, T [g]: **67.82**, W [g]: **290.62**, Błonnik [g]: **25.32**, Cukier [g]: **46.93**, Sód [mg]: **2795.67**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.71**	E [kcal]: **2132.93**, B [g]: **109.37**, T [g]: **84.22**, W [g]: **252.26**, Błonnik [g]: **30.66**, Cukier [g]: **36.71**, Sód [mg]: **3474.1**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.45**	E [kcal]: **2108.51**, B [g]: **91.01**, T [g]: **91.15**, W [g]: **240.85**, Błonnik [g]: **21.57**, Cukier [g]: **35.12**, Sód [mg]: **3183.61**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.28**	E [kcal]: **2122.24**, B [g]: **92.53**, T [g]: **77.16**, W [g]: **275.43**, Błonnik [g]: **24.42**, Cukier [g]: **43.82**, Sód [mg]: **2548.99**, Kwasy tł. nas. [g]: **36.98**

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

siarczyny

	niedziela 2026-11-29	poniedziałek 2026-11-30	wtorek 2026-12-01
Śniadanie	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** Szynka wieprzowa, gotowana 50g Serek wiejski naturalny 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]: **715.75**, B [g]: **33.25**, T [g]: **22.87**, W [g]: **97.88**, Błonnik [g]: **6.22**, Cukier [g]: **12.5**, Sód [mg]: **972.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **13.51**	**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**
Obiad	**Zupa pomidorowa z ryżem** 350g Kości, wywar, Ryż biały, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Pulpet gotowany w sosie koperkowym** 152g 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 czerwonej kapusty (żywienie zbiorowe)** 101g Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Cukier, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **804.14**, B [g]: **35.05**, T [g]: **27.21**, W [g]: **109.87**, Błonnik [g]: **10.26**, Cukier [g]: **14.77**, Sód [mg]: **1418.33**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.23**	**Zupa kapuśniak** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Kapusta kiszona, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Gulasz mięsno-warzywny duszony** 153g Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Marchew, Olej rzepakowy, Papryka czerwona, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)** Kasza gryczana, gotowana 200g **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **600.15**, B [g]: **34.01**, T [g]: **16.65**, W [g]: **84.24**, Błonnik [g]: **10.08**, Cukier [g]: **8.96**, Sód [mg]: **911.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.95**	**Zupa barszcz ukraiński** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, 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 **Schab duszony w sosie własnym** 159g Wieprzowina, schab surowy bez kości, Olej rzepakowy, Cebula, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała, przyprawa do mięs delikat Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z kapusty pekińskiej** 100g Kapusta pekińska, Ogórek świeży (długi), Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: **708.2**, B [g]: **46.79**, T [g]: **22.06**, W [g]: **87.4**, Błonnik [g]: **13.41**, Cukier [g]: **14.05**, Sód [mg]: **1356.01**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.58**
kolacja	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**	Kiełbasa krakowska, sucha 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 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 Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **532.9**, B [g]: **27.14**, T [g]: **27.03**, W [g]: **48.75**, Błonnik [g]: **6.12**, Cukier [g]: **4.68**, Sód [mg]: **1067.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.02**	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 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**
posiłek nocny	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**	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**	**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**
Suma	E [kcal]: **2069.89**, B [g]: **97.7**, T [g]: **75.3**, W [g]: **262.28**, Błonnik [g]: **22.33**, Cukier [g]: **35.51**, Sód [mg]: **3352.58**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.46**	E [kcal]: **2055.45**, B [g]: **97.19**, T [g]: **86.06**, W [g]: **236.83**, Błonnik [g]: **25.05**, Cukier [g]: **40.86**, Sód [mg]: **2504.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.17**	E [kcal]: **2103.15**, B [g]: **103.83**, T [g]: **80.24**, W [g]: **255.26**, Błonnik [g]: **27.14**, Cukier [g]: **33.53**, Sód [mg]: **3155.22**, Kwasy tł. nas. [g]: **36.34**

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: **C02 Dieta łatwostrawna 22.11** (2026-11-22 - 2026-12-01)

	niedziela 2026-11-22	poniedziałek 2026-11-23	wtorek 2026-11-24	środa 2026-11-25	czwartek 2026-11-26	piątek 2026-11-27	sobota 2026-11-28
Śniadanie	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **714.71**, B [g]: **33.09**, T [g]: **23.46**, W [g]: **95.47**, Błonnik [g]: **4.35**, Cukier [g]: **13.36**, Sód [mg]: **1013.95**, Kwasy tł. nas. [g]: **13.37**	**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]: **819.68**, B [g]: **25.6**, T [g]: **35.15**, W [g]: **101.68**, Błonnik [g]: **3.24**, Cukier [g]: **12.75**, Sód [mg]: **788.89**, 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]: **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**	**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**
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) 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**	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**	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) 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**
Obiad	**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 **makaron z kurczakiem i warzywami** 300g Makaron pszenny świderki, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Woda, Marchew, Olej rzepakowy, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Sól biała, Zioła prowansalskie, Przyprawa do kurczaka, Pieprz czarny **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **705.74**, B [g]: **38.44**, T [g]: **9.34**, W [g]: **120.24**, Błonnik [g]: **9.34**, Cukier [g]: **8.7**, Sód [mg]: **1075.71**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.33**	**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 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**	**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 **Schab duszony w sosie własnym** 150g Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała, Zioła prowansalskie, przyprawa do mięs delikat Ziemniaki, gotowane 200g **Gotowana marchew** 100g Marchew, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: **571.65**, B [g]: **43.2**, T [g]: **9.46**, W [g]: **84.23**, Błonnik [g]: **11.49**, Cukier [g]: **13.34**, Sód [mg]: **1380.91**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.2**	**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 **Strogonow warzywny duszony z ryżem** 306g Ryż biały, Fasolka szparagowa słoik, Cukinia, Woda, Olej rzepakowy, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Papryka w proszku, Sól biała, Przyprawa do kurczaka, Pieprz czarny **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **660.1**, B [g]: **15.08**, T [g]: **16.44**, W [g]: **115.59**, Błonnik [g]: **10.1**, Cukier [g]: **11.14**, Sód [mg]: **980.8**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.27**	**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 **Filet pieczony rybny** 149g **Mintaj, filet bez skóry, świeży (ryby)**, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Olej rzepakowy, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Gotowana marchew** 100g Marchew, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: **570.05**, B [g]: **33.57**, T [g]: **10.74**, W [g]: **90.06**, Błonnik [g]: **11.04**, Cukier [g]: **13.09**, Sód [mg]: **1559.09**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.35**	**Rosół z makaronem** 350g Kości, wywar, **makaron pszenny nitka (gluten,soja)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała **Pierś pieczona** 120g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Przyprawa do kurczaka, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Gotowana fasolka szparagowa** 100g Fasolka szparagowa słoik, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: **597.25**, B [g]: **38.4**, T [g]: **13.97**, W [g]: **79.72**, Błonnik [g]: **8.77**, Cukier [g]: **10.94**, Sód [mg]: **1483.22**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.76**	**Zupa brokułowaa** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Brokuły, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **makaron z kurczakiem i warzywami** 300g Makaron pszenny świderki, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Woda, Marchew, Olej rzepakowy, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Sól biała, Zioła prowansalskie, Przyprawa do kurczaka, Pieprz czarny **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **689.6**, B [g]: **39.42**, T [g]: **8.86**, W [g]: **117.51**, Błonnik [g]: **9.46**, Cukier [g]: **9.61**, Sód [mg]: **1074.67**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.93**
kolacja	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**	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **434**, B [g]: **21.13**, T [g]: **18.41**, W [g]: **48.16**, Błonnik [g]: **3.65**, Cukier [g]: **3.19**, Sód [mg]: **931.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.87**	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 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**	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **482.3**, B [g]: **19.64**, T [g]: **23.04**, W [g]: **51.4**, Błonnik [g]: **4.4**, Cukier [g]: **5.93**, Sód [mg]: **797.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.15**	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) **Pasta jajeczna** 60g **Jaja kurze całe (jaja)**, Koper ogrodowy, **Majonez z olejem rzepakowym (jaja)** Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **484.42**, B [g]: **23.09**, T [g]: **23.3**, W [g]: **47.78**, Błonnik [g]: **3.81**, Cukier [g]: **2.52**, Sód [mg]: **878.64**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.84**	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) president twaróg delikatny 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **431**, B [g]: **19.67**, T [g]: **19.33**, W [g]: **45.99**, Błonnik [g]: **2.37**, Cukier [g]: **2.54**, Sód [mg]: **773.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.4**	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**
posiłek nocny	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**	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**	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb pszenny (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata E [kcal]: **130**, B [g]: **5.84**, T [g]: **4.74**, W [g]: **16.51**, Błonnik [g]: **0.88**, Cukier [g]: **0.26**, Sód [mg]: **276.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko) E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**	**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**
Suma	E [kcal]: **2144.95**, B [g]: **108.03**, T [g]: **61.04**, W [g]: **300.21**, Błonnik [g]: **20.54**, Cukier [g]: **54.52**, Sód [mg]: **3139.26**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.33**	E [kcal]: **2119.36**, B [g]: **99.85**, T [g]: **71.45**, W [g]: **282.57**, Błonnik [g]: **21.66**, Cukier [g]: **58.68**, Sód [mg]: **2187.26**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.84**	E [kcal]: **2145.63**, B [g]: **107.29**, T [g]: **71.65**, W [g]: **278.86**, Błonnik [g]: **21.93**, Cukier [g]: **54.4**, Sód [mg]: **3331.01**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.92**	E [kcal]: **2126.06**, B [g]: **75.12**, T [g]: **71**, W [g]: **305.23**, Błonnik [g]: **21.5**, Cukier [g]: **69.96**, Sód [mg]: **2729.55**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.47**	E [kcal]: **2160.27**, B [g]: **104.39**, T [g]: **67.95**, W [g]: **295.77**, Błonnik [g]: **24.82**, Cukier [g]: **85.34**, Sód [mg]: **3447.38**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.75**	E [kcal]: **2134.13**, B [g]: **101.03**, T [g]: **77**, W [g]: **265.42**, Błonnik [g]: **19.61**, Cukier [g]: **52.29**, Sód [mg]: **3420.62**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.95**	E [kcal]: **2334.04**, B [g]: **107.86**, T [g]: **68.6**, W [g]: **331.44**, Błonnik [g]: **20.15**, Cukier [g]: **84.29**, Sód [mg]: **2828.67**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.09**

szpital

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

	niedziela 2026-11-29	poniedziałek 2026-11-30	wtorek 2026-12-01
Śniadanie	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **714.71**, B [g]: **33.09**, T [g]: **23.46**, W [g]: **95.47**, Błonnik [g]: **4.35**, Cukier [g]: **13.36**, Sód [mg]: **1013.95**, Kwasy tł. nas. [g]: **13.37**	**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]: **819.68**, B [g]: **25.6**, T [g]: **35.15**, W [g]: **101.68**, Błonnik [g]: **3.24**, Cukier [g]: **12.75**, Sód [mg]: **788.89**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.25**
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) 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**	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**
Obiad	**Zupa pomidorowa z ryżem** 350g Kości, wywar, Ryż biały, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Pulpet gotowany w sosie koperkowym** 150g 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 marchew** 100g Marchew, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **732.47**, B [g]: **34.37**, T [g]: **19.58**, W [g]: **110.49**, Błonnik [g]: **11.55**, Cukier [g]: **14.25**, Sód [mg]: **1526.67**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.15**	**Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe)** 350g Woda, **Włoszczyzna świeża (seler)**, Ziemniaki, średnio, **Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)**, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Gulasz mięsno-warzywny duszony** 150g Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Olej rzepakowy, Marchew, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała Kasza jaglana, gotowana 200g **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **593.33**, B [g]: **29.77**, T [g]: **23.06**, W [g]: **72.83**, Błonnik [g]: **8.08**, Cukier [g]: **7.8**, Sód [mg]: **539.86**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.22**	**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 **Schab duszony w sosie własnym** 150g Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Olej rzepakowy, 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** 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: **528.48**, B [g]: **42.43**, T [g]: **9.8**, W [g]: **70.34**, Błonnik [g]: **10.23**, Cukier [g]: **14.11**, Sód [mg]: **1343.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.12**
kolacja	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**	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **434**, B [g]: **21.13**, T [g]: **18.41**, W [g]: **48.16**, Błonnik [g]: **3.65**, Cukier [g]: **3.19**, Sód [mg]: **931.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.87**	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 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**
posiłek nocny	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**	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**	**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**
Suma	E [kcal]: **2171.68**, B [g]: **103.96**, T [g]: **71.28**, W [g]: **290.46**, Błonnik [g]: **22.75**, Cukier [g]: **60.07**, Sód [mg]: **3590.22**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.15**	E [kcal]: **2100.13**, B [g]: **95.06**, T [g]: **86.22**, W [g]: **248.48**, Błonnik [g]: **19.74**, Cukier [g]: **56.82**, Sód [mg]: **2056.56**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.79**	E [kcal]: **2102.46**, B [g]: **106.52**, T [g]: **71.99**, W [g]: **264.97**, Błonnik [g]: **20.67**, Cukier [g]: **55.17**, Sód [mg]: **3293.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.84**

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: **D02 Dieta łatwostrawna 22.11** (2026-11-22 - 2026-12-01)

	niedziela 2026-11-22	poniedziałek 2026-11-23	wtorek 2026-11-24	środa 2026-11-25	czwartek 2026-11-26	piątek 2026-11-27	sobota 2026-11-28
Śniadanie	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **746.5**, B [g]: **33.66**, T [g]: **23.39**, W [g]: **103.16**, Błonnik [g]: **4.62**, Cukier [g]: **12.85**, Sód [mg]: **1009.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **13.26**	**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]: **819.68**, B [g]: **25.6**, T [g]: **35.15**, W [g]: **101.68**, Błonnik [g]: **3.24**, Cukier [g]: **12.75**, Sód [mg]: **788.89**, 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]: **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**	**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**
Obiad	**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 **makaron z kurczakiem i warzywami** 300g Makaron pszenny świderki, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Woda, Marchew, Olej rzepakowy, Sól biała, Zioła prowansalskie, Przyprawa do kurczaka, Pieprz czarny **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **788.64**, B [g]: **38.31**, T [g]: **18.96**, W [g]: **119.73**, Błonnik [g]: **9.99**, Cukier [g]: **9.52**, Sód [mg]: **1065.52**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.94**	**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, Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, korzeń, Zioła prowansalskie, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **746.04**, B [g]: **34.52**, T [g]: **23.26**, W [g]: **106.64**, Błonnik [g]: **9.91**, Cukier [g]: **9.71**, Sód [mg]: **562.06**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.26**	**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 **Schab duszony w sosie własnym** 145g Wieprzowina, schab surowy bez kości, Olej rzepakowy, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Zioła prowansalskie, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Gotowana marchew** 100g Marchew, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: **694.26**, B [g]: **39.28**, T [g]: **23.84**, W [g]: **86.86**, Błonnik [g]: **12.32**, Cukier [g]: **13.15**, Sód [mg]: **1398.32**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.93**	**Zupa kalafiorowaa** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Kalafior, Marchew, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, korzeń, Por, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g **Strogonow warzywny duszony z ryżem** 302g Ryż biały, Fasolka szparagowa słoik, Cukinia, Woda, Olej rzepakowy, Marchew, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **683.99**, B [g]: **15.67**, T [g]: **16.17**, W [g]: **122.96**, Błonnik [g]: **11.95**, Cukier [g]: **11.93**, Sód [mg]: **878.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.26**	**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 **Filet pieczony rybny** 158g **Mintaj, filet bez skóry, świeży (ryby)**, Olej rzepakowy, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Gotowana marchew** 100g Marchew, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: **746.99**, B [g]: **35.27**, T [g]: **20.07**, W [g]: **112.56**, Błonnik [g]: **12.9**, Cukier [g]: **13.24**, Sód [mg]: **1551.61**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.04**	**Rosół z makaronem** 350g Kości, wywar, **makaron pszenny nitka (gluten,soja)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała **Pierś pieczona** 126g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Przyprawa do kurczaka, 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]: **758.58**, B [g]: **41.92**, T [g]: **20.41**, W [g]: **101.85**, Błonnik [g]: **10.14**, Cukier [g]: **12.84**, Sód [mg]: **1525.14**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.29**	**Zupa brokułowaa** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Brokuły, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **makaron z kurczakiem i warzywami** 300g Makaron pszenny świderki, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Woda, Marchew, Olej rzepakowy, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Sól biała, Zioła prowansalskie, Przyprawa do kurczaka, Pieprz czarny **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **690.09**, B [g]: **39.45**, T [g]: **8.87**, W [g]: **117.61**, Błonnik [g]: **9.51**, Cukier [g]: **9.66**, Sód [mg]: **1074.11**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.93**
kolacja	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**	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **434**, B [g]: **21.13**, T [g]: **18.41**, W [g]: **48.16**, Błonnik [g]: **3.65**, Cukier [g]: **3.19**, Sód [mg]: **931.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.87**	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 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**	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **482.3**, B [g]: **19.64**, T [g]: **23.04**, W [g]: **51.4**, Błonnik [g]: **4.4**, Cukier [g]: **5.93**, Sód [mg]: **797.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.15**	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) **Pasta jajeczna** 60g **Jaja kurze całe (jaja)**, Koper ogrodowy, **Majonez z olejem rzepakowym (jaja)** Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **484.42**, B [g]: **23.09**, T [g]: **23.3**, W [g]: **47.78**, Błonnik [g]: **3.81**, Cukier [g]: **2.52**, Sód [mg]: **878.64**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.84**	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) president twaróg delikatny 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **431**, B [g]: **19.67**, T [g]: **19.33**, W [g]: **45.99**, Błonnik [g]: **2.37**, Cukier [g]: **2.54**, Sód [mg]: **773.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.4**	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**
posiłek nocny	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**	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**	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb pszenny (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata E [kcal]: **130**, B [g]: **5.84**, T [g]: **4.74**, W [g]: **16.51**, Błonnik [g]: **0.88**, Cukier [g]: **0.26**, Sód [mg]: **276.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko) E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**	**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**
Suma	E [kcal]: **2093.64**, B [g]: **101.63**, T [g]: **66.95**, W [g]: **279.63**, Błonnik [g]: **18.26**, Cukier [g]: **31.11**, Sód [mg]: **3041.37**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.77**	E [kcal]: **2114.84**, B [g]: **92.73**, T [g]: **83.93**, W [g]: **259.88**, Błonnik [g]: **20.13**, Cukier [g]: **39.68**, Sód [mg]: **2017.56**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.33**	E [kcal]: **2102.24**, B [g]: **96.53**, T [g]: **82.39**, W [g]: **253.73**, Błonnik [g]: **19.56**, Cukier [g]: **30.49**, Sód [mg]: **3265.22**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.59**	E [kcal]: **1983.95**, B [g]: **68.87**, T [g]: **67.09**, W [g]: **284.84**, Błonnik [g]: **20.15**, Cukier [g]: **47.03**, Sód [mg]: **2543.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.4**	E [kcal]: **2065.21**, B [g]: **98.09**, T [g]: **74.43**, W [g]: **263.02**, Błonnik [g]: **23.28**, Cukier [g]: **38.84**, Sód [mg]: **3377.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.7**	E [kcal]: **2129.46**, B [g]: **97.71**, T [g]: **79.8**, W [g]: **259.79**, Błonnik [g]: **17.78**, Cukier [g]: **30.47**, Sód [mg]: **3379.34**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.42**	E [kcal]: **2062.53**, B [g]: **99.89**, T [g]: **65.76**, W [g]: **276.29**, Błonnik [g]: **16.8**, Cukier [g]: **37.69**, Sód [mg]: **2766.11**, Kwasy tł. nas. [g]: **35.35**

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

	niedziela 2026-11-29	poniedziałek 2026-11-30	wtorek 2026-12-01
Śniadanie	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **714.71**, B [g]: **33.09**, T [g]: **23.46**, W [g]: **95.47**, Błonnik [g]: **4.35**, Cukier [g]: **13.36**, Sód [mg]: **1013.95**, Kwasy tł. nas. [g]: **13.37**	**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]: **819.68**, B [g]: **25.6**, T [g]: **35.15**, W [g]: **101.68**, Błonnik [g]: **3.24**, Cukier [g]: **12.75**, Sód [mg]: **788.89**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.25**
Obiad	**Zupa pomidorowa z ryżem** 350g Kości, wywar, Ryż biały, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała, Pieprz czarny, vegeta natur 150g **Pulpet gotowany w sosie koperkowym** 157g Wieprzowina, szynka surowa, Olej rzepakowy, Woda, **Śmietana 12% do zup i sosów (mleko)**, Koper ogrodowy, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Cebula, Pieprz czarny, Sól biała, przyprawa do mięs delikat Ziemniaki, gotowane 200g **Gotowana marchew** 100g Marchew, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **783.52**, B [g]: **34.55**, T [g]: **24.64**, W [g]: **112.05**, Błonnik [g]: **12.26**, Cukier [g]: **15.05**, Sód [mg]: **1533.39**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.48**	**Zupa zacierkowa** 315g Ziemniaki, późne, Marchew, makaron zacierka, Pietruszka, korzeń, Por, Kości, wywar, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól jodowana, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Gulasz mięsno-warzywny duszony** 161g Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Olej rzepakowy, Marchew, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała Kasza jaglana, gotowana 200g **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **856.19**, B [g]: **39.21**, T [g]: **23.37**, W [g]: **126.86**, Błonnik [g]: **11.54**, Cukier [g]: **11.27**, Sód [mg]: **998.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.47**	**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 **Schab duszony w sosie własnym** 149g Wieprzowina, schab surowy bez kości, Olej rzepakowy, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała, przyprawa do mięs delikat Ziemniaki, gotowane 200g **Gotowana fasolka szparagowa** 80g Fasolka szparagowa słoik, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **645.27**, B [g]: **39.92**, T [g]: **24.31**, W [g]: **69.68**, Błonnik [g]: **9.71**, Cukier [g]: **13.63**, Sód [mg]: **1366.62**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.98**
kolacja	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**	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **434**, B [g]: **21.13**, T [g]: **18.41**, W [g]: **48.16**, Błonnik [g]: **3.65**, Cukier [g]: **3.19**, Sód [mg]: **931.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.87**	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 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**
posiłek nocny	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**	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**	**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**
Suma	E [kcal]: **2056.73**, B [g]: **97.3**, T [g]: **72.7**, W [g]: **264.26**, Błonnik [g]: **20.26**, Cukier [g]: **37.15**, Sód [mg]: **3513.74**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.42**	E [kcal]: **2224.99**, B [g]: **97.42**, T [g]: **84.04**, W [g]: **280.1**, Błonnik [g]: **21.76**, Cukier [g]: **41.24**, Sód [mg]: **2454.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **36.54**	E [kcal]: **2053.25**, B [g]: **97.17**, T [g]: **82.86**, W [g]: **236.55**, Błonnik [g]: **16.95**, Cukier [g]: **30.97**, Sód [mg]: **3233.52**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.64**

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: **C03 i D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 22.11** (2026-11-22 - 2026-12-01)

	niedziela 2026-11-22	poniedziałek 2026-11-23	wtorek 2026-11-24	środa 2026-11-25	czwartek 2026-11-26	piątek 2026-11-27	sobota 2026-11-28
Śniadanie	Szynka wieprzowa, gotowana 60g Serek wiejski naturalny 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **479.4**, B [g]: **25**, T [g]: **19.62**, W [g]: **55.43**, Błonnik [g]: **8.8**, Cukier [g]: **3.79**, Sód [mg]: **1071.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.67**	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**	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**
II śniadanie	Jabłko 160g Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **166**, B [g]: **6.84**, T [g]: **3.64**, W [g]: **27.76**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.72**, Sód [mg]: **83.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.06**	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 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**	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**
Obiad	**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 **Risotto** 350g Ryż brązowy, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza konserwowa, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **824.06**, B [g]: **36.91**, T [g]: **21.94**, W [g]: **127.77**, Błonnik [g]: **18.06**, Cukier [g]: **12.25**, Sód [mg]: **1037.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.58**	**Zupa ogórkowa** 338g Ogórek kiszony, Ziemniaki, późne, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki) **Spaghetti bolońskie** 298g **Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno) (gluten,soja)**, Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Marchew, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Pieprz czarny **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **657.02**, B [g]: **37.72**, T [g]: **9.83**, W [g]: **110.18**, Błonnik [g]: **16.74**, Cukier [g]: **12.69**, Sód [mg]: **1371.08**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.51**	**zupa krupnik z kaszą jęczmienną** 350g 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 **Karkówka pieczona w sosie własnym** 150g Wieprzowina, karkówka, Woda, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Cebula, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 250g **Surówka wielowarzywna** 100g Kapusta biała, Ogórek świeży (długi), Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: **723.77**, B [g]: **36.48**, T [g]: **21.87**, W [g]: **101.41**, Błonnik [g]: **12.05**, Cukier [g]: **12.49**, Sód [mg]: **1355.21**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.57**	**Zupa kalafiorowaa** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Kalafior, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g **Strogonow warzywny duszony z ryżem** 303g Fasola czerwona z puszki, Ryż brązowy, Cukinia, Woda, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Kukurydza konserwowa, Papryka w proszku, Sól biała, Przyprawa do kurczaka, Pieprz czarny **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **745.09**, B [g]: **21.53**, T [g]: **18.63**, W [g]: **131.37**, Błonnik [g]: **20.41**, Cukier [g]: **15.4**, Sód [mg]: **1220.53**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.75**	**Zupa grochowa** 350g 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 250g **Surówka z kapusty pekińskiej** 100g Kapusta pekińska, Ogórek świeży (długi), Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: **780.19**, B [g]: **42.71**, T [g]: **22.27**, W [g]: **109.72**, Błonnik [g]: **15.52**, Cukier [g]: **10.02**, Sód [mg]: **1538.17**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.72**	**Rosół z makaronem** 350g Kości, wywar, **makaron pszenny nitka (gluten,soja)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała **Pierś pieczona** 126g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Przyprawa do kurczaka, Sól biała Ziemniaki, gotowane 250g **Surówka szwedzka** 99g Ogórek kiszony, Cebula, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Pieprz czarny **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: **686.17**, B [g]: **39.2**, T [g]: **20.12**, W [g]: **89.86**, Błonnik [g]: **8.91**, Cukier [g]: **12.74**, Sód [mg]: **1573.36**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.82**	**Zupa brokułowaa** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Brokuły, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Łazanki duszone** 300g **Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno) (gluten,soja)**, Kapusta kiszona, Wieprzowina, szynka surowa, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **748.68**, B [g]: **37.66**, T [g]: **17.73**, W [g]: **118.25**, Błonnik [g]: **19.69**, Cukier [g]: **12.98**, Sód [mg]: **949.37**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.73**
kolacja	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**	Kiełbasa krakowska, sucha 60g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **606.6**, B [g]: **31.3**, T [g]: **30.14**, W [g]: **57.95**, Błonnik [g]: **10.08**, Cukier [g]: **5.59**, Sód [mg]: **1290.25**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.18**	Polędwica sopocka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g E [kcal]: **508.6**, B [g]: **31.14**, T [g]: **19.4**, W [g]: **57.35**, Błonnik [g]: **9.36**, Cukier [g]: **5.85**, Sód [mg]: **882.01**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.15**	Polędwica z indyka 60g (gluten, soja, mleko, seler) serek kanapkowy 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 30g E [kcal]: **519.6**, B [g]: **20.8**, T [g]: **25.38**, W [g]: **56.69**, Błonnik [g]: **9.55**, Cukier [g]: **5.11**, Sód [mg]: **955.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.32**	Szynka z udźca kurczaka 60g (gluten, soja, mleko, seler) **Pasta 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]: **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**	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**
posiłek nocny	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko) E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata E [kcal]: **120.7**, B [g]: **5.06**, T [g]: **4.83**, W [g]: **15.58**, Błonnik [g]: **2.59**, Cukier [g]: **0.59**, Sód [mg]: **277.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko) E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata E [kcal]: **120.7**, B [g]: **5.06**, T [g]: **4.83**, W [g]: **15.58**, Błonnik [g]: **2.59**, Cukier [g]: **0.59**, Sód [mg]: **277.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**
Suma	E [kcal]: **2060.66**, B [g]: **99.79**, T [g]: **71.37**, W [g]: **273.69**, Błonnik [g]: **39.42**, Cukier [g]: **48.44**, Sód [mg]: **3322.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.21**	E [kcal]: **2116.62**, B [g]: **101.88**, T [g]: **77.6**, W [g]: **270.13**, Błonnik [g]: **39.75**, Cukier [g]: **60.77**, Sód [mg]: **3333.78**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.75**	E [kcal]: **2127.47**, B [g]: **95.76**, T [g]: **84.84**, W [g]: **263.83**, Błonnik [g]: **36.42**, Cukier [g]: **48.12**, Sód [mg]: **3449.77**, Kwasy tł. nas. [g]: **42.28**	E [kcal]: **2083.09**, B [g]: **77.15**, T [g]: **81.02**, W [g]: **280.41**, Błonnik [g]: **41.77**, Cukier [g]: **54.65**, Sód [mg]: **3249.63**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.08**	E [kcal]: **2183.01**, B [g]: **110.29**, T [g]: **84.63**, W [g]: **264.23**, Błonnik [g]: **38.46**, Cukier [g]: **53.28**, Sód [mg]: **3829.32**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.54**	E [kcal]: **2102.87**, B [g]: **89.68**, T [g]: **89.17**, W [g]: **250.26**, Błonnik [g]: **32.77**, Cukier [g]: **50.39**, Sód [mg]: **3327.26**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.75**	E [kcal]: **2133.48**, B [g]: **95.41**, T [g]: **79.27**, W [g]: **280.22**, Błonnik [g]: **42.93**, Cukier [g]: **58.33**, Sód [mg]: **2926.67**, Kwasy tł. nas. [g]: **36.31**

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

	niedziela **2026-11-29**	**poniedziałek** **2026-11-30**	**wtorek** **2026-12-01**
Śniadanie	Szynka wieprzowa, gotowana 60g Serek wiejski naturalny 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **479.4**, B [g]: **25**, T [g]: **19.62**, W [g]: **55.43**, Błonnik [g]: **8.8**, Cukier [g]: **3.79**, Sód [mg]: **1071.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.67**	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**
II śniadanie	Jabłko 160g Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **166**, B [g]: **6.84**, T [g]: **3.64**, W [g]: **27.76**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.72**, Sód [mg]: **83.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.06**	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**
Obiad	**Zupa pomidorowa z ryżem** 350g Kości, wywar, Ryż brązowy, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Pulpet gotowany w sosie koperkowym** 150g Wieprzowina, szynka surowa, **Śmietana 12% do zup i sosów (mleko)**, Olej rzepakowy, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, Cebula, Koper ogrodowy, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała, przyprawa do mięs delikat Ziemniaki, gotowane 250g **Surówka z czerwonej kapusty** 150g Kapusta czerwona, Jabłko, Cebula, Cytryna, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki) **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **880.09**, B [g]: **38.82**, T [g]: **25.04**, W [g]: **134.24**, Błonnik [g]: **18.66**, Cukier [g]: **21.52**, Sód [mg]: **1402.21**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.59**	**Zupa kapuśniak** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Kapusta kiszona, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Gulasz mięsno-warzywny duszony** 155g Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Marchew, Olej rzepakowy, Papryka czerwona, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała Kasza gryczana, gotowana 200g **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **614.08**, B [g]: **33.97**, T [g]: **16.62**, W [g]: **88.25**, Błonnik [g]: **10.47**, Cukier [g]: **9.17**, Sód [mg]: **907.01**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.93**	**Zupa barszcz ukraiński** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, 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 **Schab duszony w sosie własnym** 150g Wieprzowina, schab surowy bez kości, Olej rzepakowy, Cebula, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała, Zioła prowansalskie Ziemniaki, gotowane 250g **Surówka z kapusty pekińskiej** 100g Kapusta pekińska, Ogórek świeży (długi), Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: **734.78**, B [g]: **45.76**, T [g]: **21.81**, W [g]: **96.17**, Błonnik [g]: **14.48**, Cukier [g]: **14.52**, Sód [mg]: **1353.77**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.46**
kolacja	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**	Kiełbasa krakowska, sucha 60g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **606.6**, B [g]: **31.3**, T [g]: **30.14**, W [g]: **57.95**, Błonnik [g]: **10.08**, Cukier [g]: **5.59**, Sód [mg]: **1290.25**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.18**	Polędwica sopocka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g E [kcal]: **508.6**, B [g]: **31.14**, T [g]: **19.4**, W [g]: **57.35**, Błonnik [g]: **9.36**, Cukier [g]: **5.85**, Sód [mg]: **882.01**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.15**
posiłek nocny	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko) E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata E [kcal]: **120.7**, B [g]: **5.06**, T [g]: **4.83**, W [g]: **15.58**, Błonnik [g]: **2.59**, Cukier [g]: **0.59**, Sód [mg]: **277.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**
Suma	E [kcal]: **2116.69**, B [g]: **101.7**, T [g]: **74.47**, W [g]: **280.16**, Błonnik [g]: **40.02**, Cukier [g]: **57.71**, Sód [mg]: **3687.51**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.22**	E [kcal]: **2073.68**, B [g]: **98.13**, T [g]: **84.39**, W [g]: **248.2**, Błonnik [g]: **33.48**, Cukier [g]: **57.25**, Sód [mg]: **2869.71**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.17**	E [kcal]: **2138.48**, B [g]: **105.04**, T [g]: **84.78**, W [g]: **258.59**, Błonnik [g]: **38.85**, Cukier [g]: **50.15**, Sód [mg]: **3448.33**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.17**

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