	poniedziałek 2026-11-02	wtorek 2026-11-03	środa 2026-11-04	czwartek 2026-11-05	piątek 2026-11-06	sobota 2026-11-07	niedziela 2026-11-08
Śniadanie	**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]: **828.9**, B [g]: **30.49**, T [g]: **35.9**, W [g]: **100.88**, Błonnik [g]: **9.54**, Cukier [g]: **17.42**, Sód [mg]: **521.75**, 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**	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** Szynka wieprzowa, gotowana 50g serek łaciaty twarożkowy 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **792.25**, B [g]: **30.65**, T [g]: **31.87**, W [g]: **99.33**, Błonnik [g]: **6.22**, Cukier [g]: **13.65**, Sód [mg]: **832.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.76**

Jadłospis: **1. Dieta podstawowa D01 2.11** (2026-11-02 - 2026-11-11)

	poniedziałek 2026-11-02	wtorek 2026-11-03	środa 2026-11-04	czwartek 2026-11-05	piątek 2026-11-06	sobota 2026-11-07	niedziela 2026-11-08
Obiad	**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** 158g Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Olej rzepakowy, Papryka czerwona, Marchew, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała Kasza gryczana, gotowana 150g **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**zupa z białej fasoli** 350g Woda, Ziemniaki, późne, Fasola biała, nasiona suche, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Schab duszony w sosie własnym** 150g Wieprzowina, schab surowy bez kości, Olej rzepakowy, Cebula, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała, przyprawa do mięs delikat Ziemniaki, gotowane 200g **Mizeria z jogurtem greckim** 100g Ogórek świeży (długi), **Jogurt typu greckiego (mleko)**, Cytryna, Koper ogrodowy, Szczypiorek **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa brokułowaa** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Brokuły, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Strogonow warzywny duszony z ryżem** 314g Ryż biały, Fasola czerwona z puszki, Cukinia, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Woda, Koncentrat pomidorowy, 30%, Kukurydza konserwowa, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała, Przyprawa do kurczaka **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa barszcz czerwony** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Buraki, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Majeranek suszony, 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 **Warzywa po grecku warzywa** 102g Marchew, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, **Seler korzeniowy (seler)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Rosół z makaronem** 350g Kości, wywar, **makaron pszenny nitka (gluten,soja)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała **Kotlet mielony pieczony** 120g Wieprzowina, łopatka, **Jaja kurze całe (jaja)**, Olej rzepakowy, **Bułka tarta (gluten)**, Cebula, Pieprz czarny, Sól biała 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	**Zupa jarzynowa** 350g Ziemniaki, późne, Kalafior, Kości, wywar, Marchew, Fasolka szparagowa słoik, Por, Pietruszka, korzeń, Groszek zielony, konserwowy, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz biały, Sól biała **Pałki pieczone** 207g Noga (udo) kurczaka, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g Ogórki konserwowe 100g (gorczyca, siarka) **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa kalafiorowaa** 350g Ziemniaki, późne, Kości, wywar, Kalafior, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g **Pulpet gotowany w sosie koperkowym** 127g Wieprzowina, szynka surowa, Olej rzepakowy, Woda, **Śmietana 12% do zup i sosów (mleko)**, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Cebula, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała, przyprawa do mięs delikat Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200g (gluten) **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]: **621.25**, B [g]: **32.18**, T [g]: **23.45**, W [g]: **75.94**, Błonnik [g]: **9.27**, Cukier [g]: **8.81**, Sód [mg]: **915.58**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.36**	E [kcal]: **734.99**, B [g]: **46.86**, T [g]: **22.6**, W [g]: **93.27**, Błonnik [g]: **13.99**, Cukier [g]: **11.15**, Sód [mg]: **897.38**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.81**	E [kcal]: **821.04**, B [g]: **23.25**, T [g]: **18.87**, W [g]: **145.24**, Błonnik [g]: **14.77**, Cukier [g]: **14.5**, Sód [mg]: **1211.53**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.59**	E [kcal]: **741.56**, B [g]: **34.2**, T [g]: **29.94**, W [g]: **89.73**, Błonnik [g]: **12.17**, Cukier [g]: **17.54**, Sód [mg]: **1242.39**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.18**	E [kcal]: **701.53**, B [g]: **35.68**, T [g]: **25.18**, W [g]: **85.84**, Błonnik [g]: **9.1**, Cukier [g]: **11.27**, Sód [mg]: **1396.46**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.64**	E [kcal]: **789.8**, B [g]: **42.6**, T [g]: **35.34**, W [g]: **80.54**, Błonnik [g]: **11.53**, Cukier [g]: **16.37**, Sód [mg]: **1427.28**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.6**	E [kcal]: **781.96**, B [g]: **30.57**, T [g]: **30.81**, W [g]: **101.67**, Błonnik [g]: **12.4**, Cukier [g]: **14.41**, Sód [mg]: **1206.92**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.04**

Jadłospis: **1. Dieta podstawowa D01 2.11** (2026-11-02 - 2026-11-11)

	poniedziałek 2026-11-02	wtorek 2026-11-03	środa 2026-11-04	czwartek 2026-11-05	piątek 2026-11-06	sobota 2026-11-07	niedziela 2026-11-08
kolacja	Kiełbasa krakowska, sucha 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 120g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Polędwica sopocka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 45g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) **Pasta twarogowa** 60g **Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)**, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Szczypiorek Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Pasztet drobiowy 50g president twaróg delikatny 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Jaja kurze całe, gotowane 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]: **526.5**, B [g]: **27.06**, T [g]: **26.99**, W [g]: **46.79**, Błonnik [g]: **5.04**, Cukier [g]: **3.48**, Sód [mg]: **1054.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.02**	E [kcal]: **449.9**, B [g]: **26.97**, T [g]: **18.08**, W [g]: **47.89**, Błonnik [g]: **5.4**, Cukier [g]: **4.77**, Sód [mg]: **723.61**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.67**	E [kcal]: **462**, B [g]: **18.53**, T [g]: **23.09**, W [g]: **48.06**, Błonnik [g]: **5.97**, Cukier [g]: **4.34**, Sód [mg]: **788.1**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.13**	E [kcal]: **450.6**, B [g]: **25.06**, T [g]: **18.91**, W [g]: **48.3**, Błonnik [g]: **5.98**, Cukier [g]: **4.85**, Sód [mg]: **823.03**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.63**	E [kcal]: **475.9**, B [g]: **17.63**, T [g]: **24.2**, W [g]: **49.58**, Błonnik [g]: **4.84**, Cukier [g]: **7.03**, Sód [mg]: **435.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.07**	E [kcal]: **451.9**, B [g]: **24.45**, T [g]: **18.51**, W [g]: **50.61**, Błonnik [g]: **6.68**, Cukier [g]: **6.57**, Sód [mg]: **820.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.55**	E [kcal]: **460**, B [g]: **22.95**, T [g]: **22.22**, W [g]: **45.23**, Błonnik [g]: **5.85**, Cukier [g]: **1.94**, Sód [mg]: **867.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.93**
posiłek nocny	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)
	E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	E [kcal]: **120.7**, B [g]: **5.06**, T [g]: **4.83**, W [g]: **15.58**, Błonnik [g]: **2.59**, Cukier [g]: **0.59**, Sód [mg]: **277.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**	E [kcal]: **120.7**, B [g]: **5.06**, T [g]: **4.83**, W [g]: **15.58**, Błonnik [g]: **2.59**, Cukier [g]: **0.59**, Sód [mg]: **277.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**
Suma	E [kcal]: **2102.65**, B [g]: **96.13**, T [g]: **93.34**, W [g]: **233.01**, Błonnik [g]: **23.85**, Cukier [g]: **39.11**, Sód [mg]: **2491.38**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.58**	E [kcal]: **2129.94**, B [g]: **103.9**, T [g]: **80.78**, W [g]: **261.13**, Błonnik [g]: **27.72**, Cukier [g]: **30.63**, Sód [mg]: **2696.59**, Kwasy tł. nas. [g]: **36.57**	E [kcal]: **2105.74**, B [g]: **75.66**, T [g]: **69.33**, W [g]: **307.15**, Błonnik [g]: **26.97**, Cukier [g]: **48.19**, Sód [mg]: **2823.73**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.87**	E [kcal]: **2116.06**, B [g]: **104.65**, T [g]: **88.48**, W [g]: **239.42**, Błonnik [g]: **27**, Cukier [g]: **45.91**, Sód [mg]: **3141.17**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.77**	E [kcal]: **2101.61**, B [g]: **88.62**, T [g]: **90.53**, W [g]: **243.56**, Błonnik [g]: **23.01**, Cukier [g]: **32.47**, Sód [mg]: **2974.06**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.75**	E [kcal]: **2174.94**, B [g]: **98.01**, T [g]: **96.12**, W [g]: **240.99**, Błonnik [g]: **23.73**, Cukier [g]: **45.53**, Sód [mg]: **3038.48**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.8**	E [kcal]: **2124.21**, B [g]: **90.62**, T [g]: **87.9**, W [g]: **255.53**, Błonnik [g]: **24.47**, Cukier [g]: **36.3**, Sód [mg]: **3001.17**, Kwasy tł. nas. [g]: **36.52**

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

	poniedziałek 2026-11-09	wtorek 2026-11-10	środa 2026-11-11
Śniadanie	**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**

	poniedziałek 2026-11-09	wtorek 2026-11-10	środa 2026-11-11
Obiad	**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, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Zioła prowansalskie, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa pomidorowa z ryżem** 281g 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 **Kotlet pożarski pieczony** 106g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka wielowarzywna** 102g Kapusta biała, Ogórek świeży (długi), Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa z fasolki szparagowej** 354g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Fasolka szparagowa słoik, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Śmietana 12% do zup i sosów (mleko)**, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Makaron słodko-kwaśny z kurczakiem duszony** 315g Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Papryka czerwona, Ananas, plastry w syropie, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Cebula, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała, Czosnek **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody
	E [kcal]: **735.47**, B [g]: **35.19**, T [g]: **16.9**, W [g]: **115.8**, Błonnik [g]: **9.84**, Cukier [g]: **10.64**, Sód [mg]: **2133.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.07**	E [kcal]: **684.67**, B [g]: **30.01**, T [g]: **22.62**, W [g]: **94.89**, Błonnik [g]: **9.31**, Cukier [g]: **11.86**, Sód [mg]: **1298.79**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.91**	E [kcal]: **815.36**, B [g]: **40.12**, T [g]: **22.04**, W [g]: **118.99**, Błonnik [g]: **18.05**, Cukier [g]: **16.35**, Sód [mg]: **1028.42**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.57**

	poniedziałek 2026-11-09	wtorek 2026-11-10	środa 2026-11-11
kolacja	Kiełbasa krakowska, sucha 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 120g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **538.5**, B [g]: **27.42**, T [g]: **27.07**, W [g]: **49.91**, Błonnik [g]: **6.32**, Cukier [g]: **5.28**, Sód [mg]: **1072.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.04**	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**
posiłek nocny	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**
Suma	E [kcal]: **2196.37**, B [g]: **98.65**, T [g]: **86.35**, W [g]: **269.55**, Błonnik [g]: **25.01**, Cukier [g]: **43.14**, Sód [mg]: **3731**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.31**	E [kcal]: **2079.62**, B [g]: **87.05**, T [g]: **80.8**, W [g]: **262.75**, Błonnik [g]: **23.04**, Cukier [g]: **31.34**, Sód [mg]: **3098**, Kwasy tł. nas. [g]: **34.67**	E [kcal]: **2100.06**, B [g]: **92.53**, T [g]: **72.5**, W [g]: **280.9**, Błonnik [g]: **30.25**, Cukier [g]: **50.04**, Sód [mg]: **2640.62**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.85**

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

	poniedziałek 2026-11-02	wtorek 2026-11-03	środa 2026-11-04	czwartek 2026-11-05	piątek 2026-11-06	sobota 2026-11-07	niedziela 2026-11-08
Śniadanie	**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]: **828.9**, B [g]: **30.49**, T [g]: **35.9**, W [g]: **100.88**, Błonnik [g]: **9.54**, Cukier [g]: **17.42**, Sód [mg]: **521.75**, 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**	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** Szynka wieprzowa, gotowana 50g serek łaciaty twarożkowy 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **792.25**, B [g]: **30.65**, T [g]: **31.87**, W [g]: **99.33**, Błonnik [g]: **6.22**, Cukier [g]: **13.65**, Sód [mg]: **832.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.76**
II Śniadanie	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**	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**

Jadłospis: **1. Dieta podstawowa C01 2.11** (2026-11-02 - 2026-11-11)

	poniedziałek 2026-11-02	wtorek 2026-11-03	środa 2026-11-04	czwartek 2026-11-05	piątek 2026-11-06	sobota 2026-11-07	niedziela 2026-11-08
Obiad	**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** 158g Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Olej rzepakowy, Papryka czerwona, Marchew, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała Kasza gryczana, gotowana 150g **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**zupa z białej fasoli** 350g Woda, Ziemniaki, późne, Fasola biała, nasiona suche, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Schab duszony w sosie własnym** 150g Wieprzowina, schab surowy bez kości, Olej rzepakowy, Cebula, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała, przyprawa do mięs delikat Ziemniaki, gotowane 200g **Mizeria z jogurtem greckim** 100g Ogórek świeży (długi), **Jogurt typu greckiego (mleko)**, Cytryna, Koper ogrodowy, Szczypiorek **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa brokułowaa** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Brokuły, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Strogonow warzywny duszony z ryżem** 314g Ryż biały, Fasola czerwona z puszki, Cukinia, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Woda, Koncentrat pomidorowy, 30%, Kukurydza konserwowa, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała, Przyprawa do kurczaka **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa barszcz czerwony** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Buraki, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Majeranek suszony, 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 **Warzywa po grecku warzywa** 102g Marchew, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, **Seler korzeniowy (seler)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Rosół z makaronem** 350g Kości, wywar, **makaron pszenny nitka (gluten,soja)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała **Kotlet mielony pieczony** 120g Wieprzowina, łopatka, **Jaja kurze całe (jaja)**, Olej rzepakowy, **Bułka tarta (gluten)**, Cebula, Pieprz czarny, Sól biała 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	**Zupa jarzynowa** 350g Ziemniaki, późne, Kalafior, Kości, wywar, Marchew, Fasolka szparagowa słoik, Por, Pietruszka, korzeń, Groszek zielony, konserwowy, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz biały, Sól biała **Pałki pieczone** 207g Noga (udo) kurczaka, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g Ogórki konserwowe 100g (gorczyca, siarka) **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa kalafiorowaa** 350g Ziemniaki, późne, Kości, wywar, Kalafior, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g **Pulpet gotowany w sosie koperkowym** 127g Wieprzowina, szynka surowa, Olej rzepakowy, Woda, **Śmietana 12% do zup i sosów (mleko)**, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Cebula, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała, przyprawa do mięs delikat Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200g (gluten) **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]: **621.25**, B [g]: **32.18**, T [g]: **23.45**, W [g]: **75.94**, Błonnik [g]: **9.27**, Cukier [g]: **8.81**, Sód [mg]: **915.58**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.36**	E [kcal]: **734.99**, B [g]: **46.86**, T [g]: **22.6**, W [g]: **93.27**, Błonnik [g]: **13.99**, Cukier [g]: **11.15**, Sód [mg]: **897.38**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.81**	E [kcal]: **821.04**, B [g]: **23.25**, T [g]: **18.87**, W [g]: **145.24**, Błonnik [g]: **14.77**, Cukier [g]: **14.5**, Sód [mg]: **1211.53**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.59**	E [kcal]: **741.56**, B [g]: **34.2**, T [g]: **29.94**, W [g]: **89.73**, Błonnik [g]: **12.17**, Cukier [g]: **17.54**, Sód [mg]: **1242.39**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.18**	E [kcal]: **701.53**, B [g]: **35.68**, T [g]: **25.18**, W [g]: **85.84**, Błonnik [g]: **9.1**, Cukier [g]: **11.27**, Sód [mg]: **1396.46**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.64**	E [kcal]: **789.8**, B [g]: **42.6**, T [g]: **35.34**, W [g]: **80.54**, Błonnik [g]: **11.53**, Cukier [g]: **16.37**, Sód [mg]: **1427.28**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.6**	E [kcal]: **781.96**, B [g]: **30.57**, T [g]: **30.81**, W [g]: **101.67**, Błonnik [g]: **12.4**, Cukier [g]: **14.41**, Sód [mg]: **1206.92**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.04**

Jadłospis: **1. Dieta podstawowa C01 2.11** (2026-11-02 - 2026-11-11)

	poniedziałek 2026-11-02	wtorek 2026-11-03	środa 2026-11-04	czwartek 2026-11-05	piątek 2026-11-06	sobota 2026-11-07	niedziela 2026-11-08
kolacja	Kiełbasa krakowska, sucha 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 120g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Polędwica sopocka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 45g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) **Pasta twarogowa** 60g **Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)**, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Szczypiorek Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Pasztet drobiowy 50g president twaróg delikatny 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Jaja kurze całe, gotowane 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]: **526.5**, B [g]: **27.06**, T [g]: **26.99**, W [g]: **46.79**, Błonnik [g]: **5.04**, Cukier [g]: **3.48**, Sód [mg]: **1054.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.02**	E [kcal]: **449.9**, B [g]: **26.97**, T [g]: **18.08**, W [g]: **47.89**, Błonnik [g]: **5.4**, Cukier [g]: **4.77**, Sód [mg]: **723.61**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.67**	E [kcal]: **462**, B [g]: **18.53**, T [g]: **23.09**, W [g]: **48.06**, Błonnik [g]: **5.97**, Cukier [g]: **4.34**, Sód [mg]: **788.1**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.13**	E [kcal]: **450.6**, B [g]: **25.06**, T [g]: **18.91**, W [g]: **48.3**, Błonnik [g]: **5.98**, Cukier [g]: **4.85**, Sód [mg]: **823.03**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.63**	E [kcal]: **475.9**, B [g]: **17.63**, T [g]: **24.2**, W [g]: **49.58**, Błonnik [g]: **4.84**, Cukier [g]: **7.03**, Sód [mg]: **435.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.07**	E [kcal]: **451.9**, B [g]: **24.45**, T [g]: **18.51**, W [g]: **50.61**, Błonnik [g]: **6.68**, Cukier [g]: **6.57**, Sód [mg]: **820.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.55**	E [kcal]: **460**, B [g]: **22.95**, T [g]: **22.22**, W [g]: **45.23**, Błonnik [g]: **5.85**, Cukier [g]: **1.94**, Sód [mg]: **867.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.93**
posiłek nocny	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)
	E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	E [kcal]: **120.7**, B [g]: **5.06**, T [g]: **4.83**, W [g]: **15.58**, Błonnik [g]: **2.59**, Cukier [g]: **0.59**, Sód [mg]: **277.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**	E [kcal]: **120.7**, B [g]: **5.06**, T [g]: **4.83**, W [g]: **15.58**, Błonnik [g]: **2.59**, Cukier [g]: **0.59**, Sód [mg]: **277.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**
Suma	E [kcal]: **2279.25**, B [g]: **103.15**, T [g]: **95.93**, W [g]: **265.74**, Błonnik [g]: **27.42**, Cukier [g]: **64.19**, Sód [mg]: **2554.78**, Kwasy tł. nas. [g]: **41.15**	E [kcal]: **2309.94**, B [g]: **111.34**, T [g]: **85.42**, W [g]: **289.89**, Błonnik [g]: **30.92**, Cukier [g]: **54.35**, Sód [mg]: **2775.79**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.01**	E [kcal]: **2285.74**, B [g]: **83.1**, T [g]: **73.97**, W [g]: **335.91**, Błonnik [g]: **30.17**, Cukier [g]: **71.91**, Sód [mg]: **2902.93**, Kwasy tł. nas. [g]: **34.31**	E [kcal]: **2292.66**, B [g]: **111.67**, T [g]: **91.07**, W [g]: **272.15**, Błonnik [g]: **30.57**, Cukier [g]: **70.99**, Sód [mg]: **3204.57**, Kwasy tł. nas. [g]: **34.34**	E [kcal]: **2281.61**, B [g]: **96.06**, T [g]: **95.17**, W [g]: **272.32**, Błonnik [g]: **26.21**, Cukier [g]: **56.19**, Sód [mg]: **3053.26**, Kwasy tł. nas. [g]: **43.19**	E [kcal]: **2351.54**, B [g]: **105.03**, T [g]: **98.71**, W [g]: **273.72**, Błonnik [g]: **27.3**, Cukier [g]: **70.61**, Sód [mg]: **3101.88**, Kwasy tł. nas. [g]: **42.37**	E [kcal]: **2304.21**, B [g]: **98.06**, T [g]: **92.54**, W [g]: **284.29**, Błonnik [g]: **27.67**, Cukier [g]: **60.02**, Sód [mg]: **3080.37**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.96**

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

	poniedziałek 2026-11-09	wtorek 2026-11-10	środa 2026-11-11
Śniadanie	**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**
II Śniadanie	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**

	poniedziałek 2026-11-09	wtorek 2026-11-10	środa 2026-11-11
Obiad	**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, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Zioła prowansalskie, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa pomidorowa z ryżem** 281g 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 **Kotlet pożarski pieczony** 106g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka wielowarzywna** 102g Kapusta biała, Ogórek świeży (długi), Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa z fasolki szparagowej** 354g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Fasolka szparagowa słoik, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Śmietana 12% do zup i sosów (mleko)**, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Makaron słodko-kwaśny z kurczakiem duszony** 315g Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Papryka czerwona, Ananas, plastry w syropie, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Cebula, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała, Czosnek **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody
	E [kcal]: **735.47**, B [g]: **35.19**, T [g]: **16.9**, W [g]: **115.8**, Błonnik [g]: **9.84**, Cukier [g]: **10.64**, Sód [mg]: **2133.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.07**	E [kcal]: **684.67**, B [g]: **30.01**, T [g]: **22.62**, W [g]: **94.89**, Błonnik [g]: **9.31**, Cukier [g]: **11.86**, Sód [mg]: **1298.79**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.91**	E [kcal]: **815.36**, B [g]: **40.12**, T [g]: **22.04**, W [g]: **118.99**, Błonnik [g]: **18.05**, Cukier [g]: **16.35**, Sód [mg]: **1028.42**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.57**

	poniedziałek 2026-11-09	wtorek 2026-11-10	środa 2026-11-11
kolacja	Kiełbasa krakowska, sucha 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 120g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **538.5**, B [g]: **27.42**, T [g]: **27.07**, W [g]: **49.91**, Błonnik [g]: **6.32**, Cukier [g]: **5.28**, Sód [mg]: **1072.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.04**	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**
posiłek nocny	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**
Suma	E [kcal]: **2372.97**, B [g]: **105.67**, T [g]: **88.94**, W [g]: **302.28**, Błonnik [g]: **28.58**, Cukier [g]: **68.22**, Sód [mg]: **3794.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.88**	E [kcal]: **2259.62**, B [g]: **94.49**, T [g]: **85.44**, W [g]: **291.51**, Błonnik [g]: **26.24**, Cukier [g]: **55.06**, Sód [mg]: **3177.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.11**	E [kcal]: **2280.06**, B [g]: **99.97**, T [g]: **77.14**, W [g]: **309.66**, Błonnik [g]: **33.45**, Cukier [g]: **73.76**, Sód [mg]: **2719.82**, Kwasy tł. nas. [g]: **35.29**

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

	poniedziałek 2026-11-02	wtorek 2026-11-03	środa 2026-11-04	czwartek 2026-11-05	piątek 2026-11-06	sobota 2026-11-07	niedziela 2026-11-08
Śniadanie	**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**	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** serek łaciaty twarożkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **732.71**, B [g]: **21.89**, T [g]: **29.81**, W [g]: **96.92**, Błonnik [g]: **4.35**, Cukier [g]: **14.51**, Sód [mg]: **489.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **18.97**
II śniadanie	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**	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**

Jadłospis: **3. Dieta łatwostrawna C02 2.11.26** (2026-11-02 - 2026-11-11)

	poniedziałek 2026-11-02	wtorek 2026-11-03	środa 2026-11-04	czwartek 2026-11-05	piątek 2026-11-06	sobota 2026-11-07	niedziela 2026-11-08
Obiad	**Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe)** 350g Woda, **Włoszczyzna świeża (seler)**, Ziemniaki, późne, **Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)**, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Gulasz mięsno-warzywny duszony** 165g Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)** Kasza jaglana, gotowana 150g **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa z fasolki szparagowej** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Fasolka szparagowa słoik, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, **Śmietana 12% do zup i sosów (mleko)**, Por, Pieprz czarny, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Schab duszony w sosie własnym** 150g Wieprzowina, schab surowy bez kości, Olej rzepakowy, Cebula, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała, przyprawa do mięs delikat Ziemniaki, gotowane 200g **Pomidory z jogurtem naturalnym** 101g Pomidor, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Koper ogrodowy, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa brokułowaa** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Brokuły, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Strogonow drobiowy z ryżem** 308g Ryż biały, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 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	**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 **Filet pieczony rybny** 149g **Mintaj, filet bez skóry, świeży (ryby)**, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Olej rzepakowy, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Warzywa po grecku warzywa** 100g Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Por, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Rosół z makaronem** 350g Kości, wywar, **makaron pszenny nitka (gluten,soja)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała **Pulpet gotowany** 100g Wieprzowina, łopatka, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Gotowana marchew** 100g Marchew, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa jarzynowa** 350g Ziemniaki, wczesne, Kalafior, Kości, wywar, Marchew, Fasolka szparagowa słoik, Por, Pietruszka, korzeń, Groszek zielony, konserwowy, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz biały, Sól biała **Pałki pieczone** 200g Noga (udo) kurczaka, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Gotowana fasolka szparagowa** 100g Fasolka szparagowa słoik, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa kalafiorowaa** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Kalafior, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, 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 Kasza jaglana, gotowana 200g **Gotowana marchew** 100g Marchew, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody
	E [kcal]: **540.04**, B [g]: **27.75**, T [g]: **22.65**, W [g]: **62.45**, Błonnik [g]: **8.02**, Cukier [g]: **8.19**, Sód [mg]: **519.13**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.11**	E [kcal]: **613.76**, B [g]: **39.8**, T [g]: **20.82**, W [g]: **70.1**, Błonnik [g]: **8.69**, Cukier [g]: **11.69**, Sód [mg]: **1240.07**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.84**	E [kcal]: **732.86**, B [g]: **33.9**, T [g]: **17.73**, W [g]: **113.38**, Błonnik [g]: **8.28**, Cukier [g]: **10.08**, Sód [mg]: **1024.04**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.54**	E [kcal]: **609.22**, B [g]: **33.74**, T [g]: **18.23**, W [g]: **83**, Błonnik [g]: **11.51**, Cukier [g]: **17.85**, Sód [mg]: **1226.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.39**	E [kcal]: **640.72**, B [g]: **30.09**, T [g]: **15.81**, W [g]: **98.45**, Błonnik [g]: **11.16**, Cukier [g]: **14.88**, Sód [mg]: **1309.41**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.63**	E [kcal]: **724.34**, B [g]: **43.16**, T [g]: **30.53**, W [g]: **72.63**, Błonnik [g]: **13.01**, Cukier [g]: **13.6**, Sód [mg]: **1412.1**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.7**	E [kcal]: **684.67**, B [g]: **34.94**, T [g]: **22.8**, W [g]: **90.47**, Błonnik [g]: **10.87**, Cukier [g]: **13.08**, Sód [mg]: **1410.95**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.54**

Jadłospis: **3. Dieta łatwostrawna C02 2.11.26** (2026-11-02 - 2026-11-11)

	poniedziałek 2026-11-02	wtorek 2026-11-03	środa 2026-11-04	czwartek 2026-11-05	piątek 2026-11-06	sobota 2026-11-07	niedziela 2026-11-08
kolacja	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Sałata 15g Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 160g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) **Pasta twarogowa** 60g **Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)**, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Koper ogrodowy Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) president twaróg delikatny 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Jaja kurze całe, gotowane 55g (jaja) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g
	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**	E [kcal]: **473.5**, B [g]: **26.53**, T [g]: **18.82**, W [g]: **51.96**, Błonnik [g]: **4.08**, Cukier [g]: **6.57**, Sód [mg]: **807.91**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.58**	E [kcal]: **482.3**, B [g]: **19.64**, T [g]: **23.04**, W [g]: **51.4**, Błonnik [g]: **4.4**, Cukier [g]: **5.93**, Sód [mg]: **797.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.15**	E [kcal]: **462.96**, B [g]: **26.08**, T [g]: **18.78**, W [g]: **49.58**, Błonnik [g]: **3.72**, Cukier [g]: **4.39**, Sód [mg]: **821.53**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.63**	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**	E [kcal]: **464.3**, B [g]: **25.49**, T [g]: **18.39**, W [g]: **51.85**, Błonnik [g]: **4.4**, Cukier [g]: **6.13**, Sód [mg]: **819.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.55**	E [kcal]: **468.5**, B [g]: **23.21**, T [g]: **21.6**, W [g]: **47.44**, Błonnik [g]: **3.65**, Cukier [g]: **2.44**, Sód [mg]: **871.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.78**
posiłek nocny	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb pszenny (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb pszenny (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)
	E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	E [kcal]: **130**, B [g]: **5.84**, T [g]: **4.74**, W [g]: **16.51**, Błonnik [g]: **0.88**, Cukier [g]: **0.26**, Sód [mg]: **276.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**	E [kcal]: **130**, B [g]: **5.84**, T [g]: **4.74**, W [g]: **16.51**, Błonnik [g]: **0.88**, Cukier [g]: **0.26**, Sód [mg]: **276.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**
Suma	E [kcal]: **2046.84**, B [g]: **93.04**, T [g]: **85.81**, W [g]: **238.1**, Błonnik [g]: **19.68**, Cukier [g]: **57.21**, Sód [mg]: **2035.83**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.68**	E [kcal]: **2202.94**, B [g]: **104.61**, T [g]: **83.17**, W [g]: **268.01**, Błonnik [g]: **20.09**, Cukier [g]: **54.99**, Sód [mg]: **3196.57**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.6**	E [kcal]: **2198.82**, B [g]: **93.94**, T [g]: **72.29**, W [g]: **303.02**, Błonnik [g]: **19.68**, Cukier [g]: **68.9**, Sód [mg]: **2772.79**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.74**	E [kcal]: **2177.98**, B [g]: **107.55**, T [g]: **70.92**, W [g]: **290.51**, Błonnik [g]: **25.2**, Cukier [g]: **91.97**, Sód [mg]: **3057.33**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.58**	E [kcal]: **2177.6**, B [g]: **92.72**, T [g]: **78.84**, W [g]: **284.15**, Błonnik [g]: **22**, Cukier [g]: **56.23**, Sód [mg]: **3246.81**, Kwasy tł. nas. [g]: **41.82**	E [kcal]: **2368.78**, B [g]: **111.6**, T [g]: **90.27**, W [g]: **286.56**, Błonnik [g]: **23.7**, Cukier [g]: **88.28**, Sód [mg]: **3166.1**, Kwasy tł. nas. [g]: **43.86**	E [kcal]: **2141.88**, B [g]: **93.33**, T [g]: **80.85**, W [g]: **271.89**, Błonnik [g]: **22.07**, Cukier [g]: **60.05**, Sód [mg]: **2950**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.14**

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

	poniedziałek 2026-11-09	wtorek 2026-11-10	środa 2026-11-11
Śniadanie	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Płatki owsiane (gluten)** Pasztet drobiowy 50g serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **808.8**, B [g]: **30.68**, T [g]: **35.26**, W [g]: **95.68**, Błonnik [g]: **6.57**, Cukier [g]: **17.38**, Sód [mg]: **524.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.8**	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, Płatki ryżowe, błyskawiczne Paprykarz "Szczeciński" 50g (gluten, ryby, soja, gorczyca) serek łaciaty puszysty 50g (mleko) Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **817.24**, B [g]: **25.39**, T [g]: **35.12**, W [g]: **101.24**, Błonnik [g]: **3.03**, Cukier [g]: **12.6**, Sód [mg]: **788.25**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.24**	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **691.66**, B [g]: **27.16**, T [g]: **20.88**, W [g]: **101.08**, Błonnik [g]: **3.8**, Cukier [g]: **19.77**, Sód [mg]: **868.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.59**
II śniadanie	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**

	poniedziałek 2026-11-09	wtorek 2026-11-10	środa 2026-11-11
Obiad	**Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe)** 350g Woda, **Włoszczyzna świeża (seler)**, Ziemniaki, średnio, **Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)**, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Spaghetti bolońskie** 300g **Makaron spaghetti (gluten,jaja)**, Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Marchew, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Zioła prowansalskie, Pieprz czarny, Przyprawa do mięsa mielonego, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa 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 drobiowy gotowany** 100g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Gotowana fasolka szparagowa** 100g Fasolka szparagowa słoik, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa z fasolki szparagowej** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Fasolka szparagowa słoik, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, **Śmietana 12% do zup i sosów (mleko)**, Por, Pieprz czarny, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Makaron słodko-kwaśny z kurczakiem duszony** 300g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Makaron pszenny świderki, Cukinia, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Ananas, plastry w syropie, Olej rzepakowy, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody
	E [kcal]: **612.56**, B [g]: **34.56**, T [g]: **8.29**, W [g]: **106.92**, Błonnik [g]: **10**, Cukier [g]: **9.66**, Sód [mg]: **670.56**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.27**	E [kcal]: **559.56**, B [g]: **29.21**, T [g]: **13.37**, W [g]: **82.77**, Błonnik [g]: **9.46**, Cukier [g]: **9.92**, Sód [mg]: **1269.22**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.66**	E [kcal]: **693.4**, B [g]: **33.97**, T [g]: **18.25**, W [g]: **101.5**, Błonnik [g]: **8.91**, Cukier [g]: **13.01**, Sód [mg]: **953.44**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.85**

	poniedziałek 2026-11-09	wtorek 2026-11-10	środa 2026-11-11
kolacja	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Kiełbasa krakowska, sucha 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **586.6**, B [g]: **35.52**, T [g]: **29.13**, W [g]: **47.72**, Błonnik [g]: **3.44**, Cukier [g]: **3.04**, Sód [mg]: **1438.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.64**	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g E [kcal]: **443.1**, B [g]: **25.09**, T [g]: **18.5**, W [g]: **45.4**, Błonnik [g]: **2.16**, Cukier [g]: **2.09**, Sód [mg]: **795.11**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.5**	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**
posiłek nocny	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**
Suma	E [kcal]: **2271.96**, B [g]: **114.24**, T [g]: **82.17**, W [g]: **282.13**, Błonnik [g]: **21.45**, Cukier [g]: **58.53**, Sód [mg]: **2694.66**, Kwasy tł. nas. [g]: **41.61**	E [kcal]: **2115.9**, B [g]: **92.37**, T [g]: **75.37**, W [g]: **273.68**, Błonnik [g]: **18.73**, Cukier [g]: **48.59**, Sód [mg]: **3212.28**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.33**	E [kcal]: **2159.36**, B [g]: **94.01**, T [g]: **72.81**, W [g]: **291.14**, Błonnik [g]: **20.31**, Cukier [g]: **71.83**, Sód [mg]: **2702.19**, Kwasy tł. nas. [g]: **34.05**

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

	poniedziałek 2026-11-02	wtorek 2026-11-03	środa 2026-11-04	czwartek 2026-11-05	piątek 2026-11-06	sobota 2026-11-07	niedziela 2026-11-08
Śniadanie	**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) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **832.48**, B [g]: **26.11**, T [g]: **35.28**, W [g]: **104.52**, Błonnik [g]: **3.99**, Cukier [g]: **14.84**, Sód [mg]: **794.69**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.28**	**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**	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** serek łaciaty twarożkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **732.71**, B [g]: **21.89**, T [g]: **29.81**, W [g]: **96.92**, Błonnik [g]: **4.35**, Cukier [g]: **14.51**, Sód [mg]: **489.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **18.97**

Jadłospis: **3. Dieta łatwostrawna D02 2.11.26** (2026-11-02 - 2026-11-11)

	poniedziałek 2026-11-02	wtorek 2026-11-03	środa 2026-11-04	czwartek 2026-11-05	piątek 2026-11-06	sobota 2026-11-07	niedziela 2026-11-08
Obiad	**Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe)** 350g Woda, **Włoszczyzna świeża (seler)**, Ziemniaki, późne, **Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)**, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Gulasz mięsno-warzywny duszony** 167g Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)** Kasza jaglana, gotowana 200g **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**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, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Schab duszony w sosie własnym** 158g Wieprzowina, schab surowy bez kości, Olej rzepakowy, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała, przyprawa do mięs delikat Ziemniaki, gotowane 200g **Pomidory z jogurtem naturalnym** 102g Pomidor, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Koper ogrodowy, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa brokułowaa** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Brokuły, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Strogonow drobiowy z ryżem** 303g Ryż biały, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Woda, Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Papryka w proszku, Sól biała, Przyprawa do kurczaka, Pieprz czarny **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa barszcz czerwony** 349g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Buraki, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Majeranek suszony, vegeta natur 150g **Filet pieczony rybny** 158g **Mintaj, filet bez skóry, świeży (ryby)**, Olej rzepakowy, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Warzywa po grecku warzywa** 105g Marchew, Pietruszka, korzeń, Olej rzepakowy, **Seler korzeniowy (seler)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Rosół z makaronem** 350g Kości, wywar, **makaron pszenny nitka (gluten,soja)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała **Pulpet gotowany** 133g Wieprzowina, łopatka, **Jaja kurze całe (jaja)**, Olej rzepakowy, **Bułka tarta (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Gotowana marchew** 100g Marchew, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa jarzynowa** 350g Ziemniaki, wczesne, Kalafior, Kości, wywar, Marchew, Fasolka szparagowa słoik, Por, Pietruszka, korzeń, Groszek zielony, konserwowy, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz biały, Sól biała **Pałki pieczone** 200g Noga (udo) kurczaka, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Gotowana fasolka szparagowa** 100g Fasolka szparagowa słoik, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa kalafiorowaa** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Kalafior, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g **Pulpet gotowany w sosie koperkowym** 155g Wieprzowina, szynka surowa, Olej rzepakowy, Woda, **Śmietana 12% do zup i sosów (mleko)**, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Cebula, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała, przyprawa do mięs delikat Kasza jaglana, gotowana 200g **Gotowana marchew** 100g Marchew, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody
	E [kcal]: **598.53**, B [g]: **29.95**, T [g]: **23.21**, W [g]: **73.9**, Błonnik [g]: **8.52**, Cukier [g]: **8.19**, Sód [mg]: **519.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.25**	E [kcal]: **657.33**, B [g]: **41.28**, T [g]: **22.37**, W [g]: **76.02**, Błonnik [g]: **9.21**, Cukier [g]: **11.73**, Sód [mg]: **1244.08**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.03**	E [kcal]: **737.71**, B [g]: **34.18**, T [g]: **17.8**, W [g]: **114.21**, Błonnik [g]: **8.42**, Cukier [g]: **10.76**, Sód [mg]: **1025.54**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.56**	E [kcal]: **732.21**, B [g]: **33.74**, T [g]: **31.9**, W [g]: **83**, Błonnik [g]: **11.51**, Cukier [g]: **17.85**, Sód [mg]: **1226.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.3**	E [kcal]: **757.6**, B [g]: **36.6**, T [g]: **28.19**, W [g]: **93.04**, Błonnik [g]: **10.67**, Cukier [g]: **14.59**, Sód [mg]: **1297.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.41**	E [kcal]: **724.34**, B [g]: **43.16**, T [g]: **30.53**, W [g]: **72.63**, Błonnik [g]: **13.01**, Cukier [g]: **13.6**, Sód [mg]: **1412.1**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.7**	E [kcal]: **744.78**, B [g]: **34.94**, T [g]: **29.55**, W [g]: **90.3**, Błonnik [g]: **10.79**, Cukier [g]: **12.98**, Sód [mg]: **1409.37**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.03**

Jadłospis: **3. Dieta łatwostrawna D02 2.11.26** (2026-11-02 - 2026-11-11)

	poniedziałek 2026-11-02	wtorek 2026-11-03	środa 2026-11-04	czwartek 2026-11-05	piątek 2026-11-06	sobota 2026-11-07	niedziela 2026-11-08
kolacja	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Kiełbasa krakowska, sucha 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) **Pasta twarogowa** 60g **Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)**, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Koper ogrodowy Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) president twaróg delikatny 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g Pasztet drobiowy 50g	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]: **589**, B [g]: **35.73**, T [g]: **29.16**, W [g]: **48.16**, Błonnik [g]: **3.65**, Cukier [g]: **3.19**, Sód [mg]: **1439.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.65**	E [kcal]: **458.3**, B [g]: **25.81**, T [g]: **18.66**, W [g]: **48.68**, Błonnik [g]: **3.12**, Cukier [g]: **4.33**, Sód [mg]: **801.51**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.54**	E [kcal]: **482.3**, B [g]: **19.64**, T [g]: **23.04**, W [g]: **51.4**, Błonnik [g]: **4.4**, Cukier [g]: **5.93**, Sód [mg]: **797.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.15**	E [kcal]: **462.96**, B [g]: **26.08**, T [g]: **18.78**, W [g]: **49.58**, Błonnik [g]: **3.72**, Cukier [g]: **4.39**, Sód [mg]: **821.53**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.63**	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**	E [kcal]: **565.3**, B [g]: **32.04**, T [g]: **25.39**, W [g]: **54.85**, Błonnik [g]: **4.4**, Cukier [g]: **9.13**, Sód [mg]: **853.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.85**	E [kcal]: **468.5**, B [g]: **23.21**, T [g]: **21.6**, W [g]: **47.44**, Błonnik [g]: **3.65**, Cukier [g]: **2.44**, Sód [mg]: **871.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.78**
posiłek nocny	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb pszenny (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb pszenny (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)
	E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	E [kcal]: **130**, B [g]: **5.84**, T [g]: **4.74**, W [g]: **16.51**, Błonnik [g]: **0.88**, Cukier [g]: **0.26**, Sód [mg]: **276.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**	E [kcal]: **130**, B [g]: **5.84**, T [g]: **4.74**, W [g]: **16.51**, Błonnik [g]: **0.88**, Cukier [g]: **0.26**, Sód [mg]: **276.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**
Suma	E [kcal]: **2122.33**, B [g]: **102.76**, T [g]: **94.63**, W [g]: **227.14**, Błonnik [g]: **18.74**, Cukier [g]: **38.16**, Sód [mg]: **2483.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **41.1**	E [kcal]: **2078.11**, B [g]: **99.04**, T [g]: **81.05**, W [g]: **245.73**, Błonnik [g]: **17.2**, Cukier [g]: **31.16**, Sód [mg]: **3116.78**, Kwasy tł. nas. [g]: **36.72**	E [kcal]: **2037.67**, B [g]: **87.38**, T [g]: **68.72**, W [g]: **276.09**, Błonnik [g]: **16.62**, Cukier [g]: **45.86**, Sód [mg]: **2691.09**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.7**	E [kcal]: **2028.97**, B [g]: **99.55**, T [g]: **81.74**, W [g]: **235.26**, Błonnik [g]: **21.8**, Cukier [g]: **45.32**, Sód [mg]: **2995.33**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.75**	E [kcal]: **2128.48**, B [g]: **92.39**, T [g]: **87.58**, W [g]: **250.98**, Błonnik [g]: **18.31**, Cukier [g]: **32.22**, Sód [mg]: **3152.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **41.54**	E [kcal]: **2197.78**, B [g]: **110.15**, T [g]: **94.42**, W [g]: **234.31**, Błonnik [g]: **20.3**, Cukier [g]: **44.63**, Sód [mg]: **3138.1**, Kwasy tł. nas. [g]: **43.42**	E [kcal]: **2035.99**, B [g]: **86.49**, T [g]: **83.96**, W [g]: **243.96**, Błonnik [g]: **18.79**, Cukier [g]: **36.23**, Sód [mg]: **2865.22**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.57**

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

	poniedziałek 2026-11-09	wtorek 2026-11-10	środa 2026-11-11
Śniadanie	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Płatki owsiane (gluten)** Pasztet drobiowy 50g serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **808.8**, B [g]: **30.68**, T [g]: **35.26**, W [g]: **95.68**, Błonnik [g]: **6.57**, Cukier [g]: **17.38**, Sód [mg]: **524.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.8**	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, Płatki ryżowe, błyskawiczne Paprykarz "Szczeciński" 50g (gluten, ryby, soja, gorczyca) serek łaciaty puszysty 50g (mleko) Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **817.24**, B [g]: **25.39**, T [g]: **35.12**, W [g]: **101.24**, Błonnik [g]: **3.03**, Cukier [g]: **12.6**, Sód [mg]: **788.25**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.24**	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **691.66**, B [g]: **27.16**, T [g]: **20.88**, W [g]: **101.08**, Błonnik [g]: **3.8**, Cukier [g]: **19.77**, Sód [mg]: **868.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.59**

	poniedziałek 2026-11-09	wtorek 2026-11-10	środa 2026-11-11
Obiad	**Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe)** 350g Woda, **Włoszczyzna świeża (seler)**, Ziemniaki, średnio, **Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)**, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Spaghetti bolońskie** 300g **Makaron spaghetti (gluten,jaja)**, Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Marchew, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Zioła prowansalskie, Pieprz czarny, Przyprawa do mięsa mielonego, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa pomidorowa z ryżem** 350g Kości, wywar, Ryż biały, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, korzeń, Por, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g **Pulpet drobiowy gotowany** 118g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Gotowana fasolka szparagowa** 100g Fasolka szparagowa słoik, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**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, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Makaron słodko-kwaśny z kurczakiem duszony** 310g Makaron pszenny świderki, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Ananas, plastry w syropie, Olej rzepakowy, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody
	E [kcal]: **612.56**, B [g]: **34.56**, T [g]: **8.29**, W [g]: **106.92**, Błonnik [g]: **10**, Cukier [g]: **9.66**, Sód [mg]: **670.56**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.27**	E [kcal]: **750.54**, B [g]: **34.35**, T [g]: **22.06**, W [g]: **106.55**, Błonnik [g]: **10.6**, Cukier [g]: **11.88**, Sód [mg]: **1347.74**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.38**	E [kcal]: **755.38**, B [g]: **35.23**, T [g]: **17.35**, W [g]: **117.99**, Błonnik [g]: **9.69**, Cukier [g]: **12.78**, Sód [mg]: **908.16**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.77**

	poniedziałek **2026-11-09**	**wtorek** **2026-11-10**	**środa** **2026-11-11**
kolacja	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Kiełbasa krakowska, sucha 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **586.6**, B [g]: **35.52**, T [g]: **29.13**, W [g]: **47.72**, Błonnik [g]: **3.44**, Cukier [g]: **3.04**, Sód [mg]: **1438.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.64**	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g E [kcal]: **443.1**, B [g]: **25.09**, T [g]: **18.5**, W [g]: **45.4**, Błonnik [g]: **2.16**, Cukier [g]: **2.09**, Sód [mg]: **795.11**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.5**	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**
posiłek nocny	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**
Suma	E [kcal]: **2133.96**, B [g]: **107.16**, T [g]: **79.68**, W [g]: **259.72**, Błonnik [g]: **20.01**, Cukier [g]: **39.48**, Sód [mg]: **2633.46**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.11**	E [kcal]: **2140.88**, B [g]: **90.67**, T [g]: **80.42**, W [g]: **269.7**, Błonnik [g]: **16.67**, Cukier [g]: **26.83**, Sód [mg]: **3207.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **36.99**	E [kcal]: **2055.34**, B [g]: **88.43**, T [g]: **68.27**, W [g]: **279.87**, Błonnik [g]: **17.89**, Cukier [g]: **47.88**, Sód [mg]: **2573.71**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.91**

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

Jadłospis: **2. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03 i D03** (2026-11-02 - 2026-11-11)

	poniedziałek 2026-11-02	**wtorek 2026-11-03**	**środa 2026-11-04**	**czwartek 2026-11-05**	**piątek 2026-11-06**	**sobota 2026-11-07**	**niedziela 2026-11-08**
Śniadanie	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**	Szynka wieprzowa, gotowana 60g serek łaciaty twarożkowy 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **571.2**, B [g]: **21.88**, T [g]: **30.42**, W [g]: **57.17**, Błonnik [g]: **8.8**, Cukier [g]: **5.17**, Sód [mg]: **903.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.17**
II śniadanie	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**	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**

Jadłospis: **2. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03 i D03** (2026-11-02 - 2026-11-11)

	poniedziałek 2026-11-02	wtorek 2026-11-03	środa 2026-11-04	czwartek 2026-11-05	piątek 2026-11-06	sobota 2026-11-07	niedziela 2026-11-08
Obiad	**Zupa kapuśniak** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Kapusta kiszona, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Gulasz mięsno-warzywny duszony** 201g 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	**zupa z białej fasoli** 350g Woda, Ziemniaki, wczesne, Fasola biała, nasiona suche, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Schab duszony w sosie własnym** 150g Wieprzowina, schab surowy bez kości, Olej rzepakowy, Cebula, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała, przyprawa do mięs delikat Ziemniaki, gotowane 250g **Mizeria (żywienie zbiorowe)** 100g Ogórek świeży (długi), **Śmietana, 18% tłuszczu (mleko)**, Koper ogrodowy, Cukier, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa brokułowaa** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Brokuły, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Strogonow warzywny duszony z ryżem** 321g Ryż brązowy, Fasola czerwona z puszki, Cukinia, Woda, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Kukurydza konserwowa, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Papryka w proszku, Sól biała, Przyprawa do kurczaka, Pieprz czarny **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa barszcz czerwony** 349g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Buraki, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Majeranek suszony, vegeta natur 150g **Panierowany filet pieczony** 159g **Mintaj, filet bez skóry, świeży (ryby)**, Olej rzepakowy, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Mąka ziemniaczana, Sól biała Ziemniaki, gotowane 250g **Warzywa po grecku warzywa** 150g Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Por, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Rosół z makaronem** 350g Kości, wywar, Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała **Kotlet mielony pieczony** 100g Wieprzowina, łopatka, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 250g **Surówka z kapusty pekińskiej** 150g Kapusta pekińska, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa jarzynowa** 350g Ziemniaki, wczesne, Kalafior, Kości, wywar, Marchew, Fasolka szparagowa słoik, Por, Pietruszka, korzeń, Groszek zielony, konserwowy, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz biały, Sól biała **Pałki pieczone** 200g Noga (udo) kurczaka, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 250g Ogórki konserwowe 150g (gorczyca, siarka) **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa kalafiorowaa** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Kalafior, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g **Pulpet gotowany w sosie koperkowym** 153g Wieprzowina, szynka surowa, Olej rzepakowy, Woda, **Śmietana 12% do zup i sosów (mleko)**, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, Cebula, Koper ogrodowy, Pieprz czarny, Sól biała, przyprawa do mięs delikat Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200g (gluten) **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]: **652.51**, B [g]: **39.98**, T [g]: **21.18**, W [g]: **80.66**, Błonnik [g]: **9.89**, Cukier [g]: **9.74**, Sód [mg]: **1058.53**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.73**	E [kcal]: **759.44**, B [g]: **46.67**, T [g]: **23.57**, W [g]: **97.39**, Błonnik [g]: **14.25**, Cukier [g]: **12.63**, Sód [mg]: **1208.58**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.15**	E [kcal]: **763.59**, B [g]: **22.71**, T [g]: **18.96**, W [g]: **133.88**, Błonnik [g]: **20.16**, Cukier [g]: **15.6**, Sód [mg]: **1204.74**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.83**	E [kcal]: **794.3**, B [g]: **35.42**, T [g]: **32.15**, W [g]: **97.55**, Błonnik [g]: **14.05**, Cukier [g]: **20.97**, Sód [mg]: **1261.29**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.35**	E [kcal]: **734.99**, B [g]: **32.24**, T [g]: **22.42**, W [g]: **106.94**, Błonnik [g]: **15.17**, Cukier [g]: **11.72**, Sód [mg]: **1527.33**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.64**	E [kcal]: **755.03**, B [g]: **43.53**, T [g]: **28.35**, W [g]: **86.71**, Błonnik [g]: **11.99**, Cukier [g]: **19.48**, Sód [mg]: **1624.78**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.15**	E [kcal]: **774.05**, B [g]: **35.23**, T [g]: **28.93**, W [g]: **99.3**, Błonnik [g]: **12.71**, Cukier [g]: **16.24**, Sód [mg]: **977.84**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.38**

Jadłospis: **2. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03 i D03** (2026-11-02 - 2026-11-11)

	poniedziałek 2026-11-02	wtorek 2026-11-03	środa 2026-11-04	czwartek 2026-11-05	piątek 2026-11-06	sobota 2026-11-07	niedziela 2026-11-08
kolacja	Kiełbasa krakowska, sucha 60g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 120g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g Sałata 10g	Polędwica sopocka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g	Polędwica z indyka 60g (gluten, soja, mleko, seler) serek kanapkowy 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 30g	Szynka z udźca kurczaka 60g (gluten, soja, mleko, seler) **Pasta twarogowa** 60g **Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)**, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Szczypiorek Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Pasztet drobiowy 60g president twaróg delikatny 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Polędwica z indyka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	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]: **613.8**, B [g]: **31.72**, T [g]: **30.2**, W [g]: **59.4**, Błonnik [g]: **10.42**, Cukier [g]: **6.29**, Sód [mg]: **1295.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.2**	E [kcal]: **508.6**, B [g]: **31.14**, T [g]: **19.4**, W [g]: **57.35**, Błonnik [g]: **9.36**, Cukier [g]: **5.85**, Sód [mg]: **882.01**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.15**	E [kcal]: **519.6**, B [g]: **20.8**, T [g]: **25.38**, W [g]: **56.69**, Błonnik [g]: **9.55**, Cukier [g]: **5.11**, Sód [mg]: **955.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.32**	E [kcal]: **495.3**, B [g]: **26.92**, T [g]: **19.9**, W [g]: **57.3**, Błonnik [g]: **9.94**, Cukier [g]: **5.61**, Sód [mg]: **992.93**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.81**	E [kcal]: **540.6**, B [g]: **19.96**, T [g]: **26.76**, W [g]: **59.57**, Błonnik [g]: **8.8**, Cukier [g]: **8.77**, Sód [mg]: **535.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.85**	E [kcal]: **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**	E [kcal]: **501.2**, B [g]: **24.59**, T [g]: **23.17**, W [g]: **53.43**, Błonnik [g]: **9.36**, Cukier [g]: **2.38**, Sód [mg]: **1035.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.11**
posiłek nocny	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)
	E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**	E [kcal]: **120.7**, B [g]: **5.06**, T [g]: **4.83**, W [g]: **15.58**, Błonnik [g]: **2.59**, Cukier [g]: **0.59**, Sód [mg]: **277.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**	E [kcal]: **120.7**, B [g]: **5.06**, T [g]: **4.83**, W [g]: **15.58**, Błonnik [g]: **2.59**, Cukier [g]: **0.59**, Sód [mg]: **277.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**	E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**
Suma	E [kcal]: **2119.31**, B [g]: **104.56**, T [g]: **89.01**, W [g]: **242.06**, Błonnik [g]: **33.24**, Cukier [g]: **58.52**, Sód [mg]: **3026.03**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.99**	E [kcal]: **2163.14**, B [g]: **105.95**, T [g]: **86.54**, W [g]: **259.81**, Błonnik [g]: **38.62**, Cukier [g]: **48.26**, Sód [mg]: **3303.14**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.86**	E [kcal]: **2101.59**, B [g]: **78.33**, T [g]: **81.35**, W [g]: **282.92**, Błonnik [g]: **41.52**, Cukier [g]: **54.85**, Sód [mg]: **3233.84**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.16**	E [kcal]: **2175.6**, B [g]: **105.94**, T [g]: **89.98**, W [g]: **253.91**, Błonnik [g]: **36.92**, Cukier [g]: **66.07**, Sód [mg]: **3495.47**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.95**	E [kcal]: **2151.69**, B [g]: **82.72**, T [g]: **91.47**, W [g]: **267.34**, Błonnik [g]: **39.03**, Cukier [g]: **49.37**, Sód [mg]: **3281.23**, Kwasy tł. nas. [g]: **41.57**	E [kcal]: **2139.83**, B [g]: **101.28**, T [g]: **89.89**, W [g]: **248.68**, Błonnik [g]: **35.23**, Cukier [g]: **64.83**, Sód [mg]: **3602.08**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.73**	E [kcal]: **2102.45**, B [g]: **94.99**, T [g]: **89.16**, W [g]: **246.96**, Błonnik [g]: **34.07**, Cukier [g]: **53.81**, Sód [mg]: **3095.14**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.51**

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

Jadłospis: **2. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów C03 i D03** (2026-11-02 - 2026-11-11)

	poniedziałek **2026-11-09**	**wtorek** **2026-11-10**	**środa** **2026-11-11**
Śniadanie	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**
II śniadanie	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**

	poniedziałek 2026-11-09	wtorek 2026-11-10	środa 2026-11-11
Obiad	**Zupa ogórkowa** 350g Ogórek kiszony, Ziemniaki, wczesne, Woda, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Spaghetti bolońskie** 350g Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Marchew, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Zioła prowansalskie, Pieprz czarny, Przyprawa do mięsa mielonego, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa pomidorowa z ryżem** 281g Kości, wywar, Ryż brązowy, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Kotlet pożarski pieczony** 106g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 250g **Surówka wielowarzywna** 150g Kapusta biała, Ogórek świeży (długi), Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa z fasolki szparagowej** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Fasolka szparagowa słoik, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, **Śmietana 12% do zup i sosów (mleko)**, Por, Pieprz czarny, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Makaron słodko-kwaśny z kurczakiem duszony** 324g Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Papryka czerwona, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Ananas, plastry w syropie, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Cebula, Czosnek, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody
	E [kcal]: **714.26**, B [g]: **43.38**, T [g]: **9.27**, W [g]: **120.9**, Błonnik [g]: **19.47**, Cukier [g]: **14.1**, Sód [mg]: **2352.59**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.83**	E [kcal]: **727.17**, B [g]: **31.91**, T [g]: **22.9**, W [g]: **105.67**, Błonnik [g]: **14.38**, Cukier [g]: **14.47**, Sód [mg]: **1508.02**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.08**	E [kcal]: **802.77**, B [g]: **40.18**, T [g]: **20.62**, W [g]: **119.22**, Błonnik [g]: **18.05**, Cukier [g]: **16.54**, Sód [mg]: **1025.63**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.22**

	poniedziałek 2026-11-09	**wtorek 2026-11-10**	**środa 2026-11-11**
kolacja	Kiełbasa krakowska, sucha 60g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 120g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g Sałata 10g E [kcal]: **613.8**, B [g]: **31.72**, T [g]: **30.2**, W [g]: **59.4**, Błonnik [g]: **10.42**, Cukier [g]: **6.29**, Sód [mg]: **1295.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.2**	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**
posiłek nocny	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**
Suma	E [kcal]: **2181.06**, B [g]: **107.96**, T [g]: **77.1**, W [g]: **282.3**, Błonnik [g]: **42.82**, Cukier [g]: **62.88**, Sód [mg]: **4320.09**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.09**	E [kcal]: **2130.87**, B [g]: **91.19**, T [g]: **85.87**, W [g]: **268.09**, Błonnik [g]: **38.75**, Cukier [g]: **50.1**, Sód [mg]: **3602.58**, Kwasy tł. nas. [g]: **36.79**	E [kcal]: **2140.77**, B [g]: **95.8**, T [g]: **83.01**, W [g]: **268.26**, Błonnik [g]: **39.41**, Cukier [g]: **55.79**, Sód [mg]: **3054.73**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.55**

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