	czwartek 2026-11-12	piątek 2026-11-13	sobota 2026-11-14	niedziela 2026-11-15	poniedziałek 2026-11-16	wtorek 2026-11-17	środa 2026-11-18
Śniadanie	**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 wiejski naturalny 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **715.75**, B [g]: **33.25**, T [g]: **22.87**, W [g]: **97.88**, Błonnik [g]: **6.22**, Cukier [g]: **12.5**, Sód [mg]: **972.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **13.51**	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Płatki owsiane (gluten)** Pasztet drobiowy 50g serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **796.4**, B [g]: **29.64**, T [g]: **35.38**, W [g]: **94.44**, Błonnik [g]: **8.85**, Cukier [g]: **17.82**, Sód [mg]: **525.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.8**	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, Płatki ryżowe, błyskawiczne Paprykarz "Szczeciński" 50g (gluten, ryby, soja, gorczyca) serek łaciaty puszysty 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **824.35**, B [g]: **25.01**, T [g]: **35.27**, W [g]: **104.39**, Błonnik [g]: **5.74**, Cukier [g]: **14.12**, Sód [mg]: **797.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.22**	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** Szynka wieprzowa, gotowana 50g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **696.7**, B [g]: **27.48**, T [g]: **20.37**, W [g]: **104.45**, Błonnik [g]: **6.23**, Cukier [g]: **19.95**, Sód [mg]: **824.1**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.75**
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**	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**	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: **C01 Dieta podstawowa 12.11** (2026-11-12 - 2026-11-21)

	czwartek 2026-11-12	piątek 2026-11-13	sobota 2026-11-14	niedziela 2026-11-15	poniedziałek 2026-11-16	wtorek 2026-11-17	środa 2026-11-18
Obiad	**Zupa grochowa** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Groch, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Risotto** 300g Ryż biały, gotowany, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza konserwowa, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Przyprawa do kurczaka, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa pieczarkowa z makaronem** 350g Woda, makaron pszenny mała kokardka, Pieczarki, świeże, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Panierowany filet pieczony** 162g **Mintaj, filet bez skóry, świeży (ryby)**, Olej rzepakowy, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Mąka ziemniaczana, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z kapusty kiszonek** 100g Kapusta kiszona, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**zupa krupnik z kaszą jęczmienną** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, **Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Karkówka pieczona w sosie własnym** 150g Wieprzowina, karkówka, Woda, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Cebula, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka szwedzka** 100g Ogórek kiszony, Cebula, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Cukier, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa gospodarcza** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Marchew, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)**, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, korzeń, Groszek zielony, konserwowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Sól biała, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Łazanki duszone** 300g **makaron łazanki (gluten)**, Kapusta kiszona, Wieprzowina, szynka surowa, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa kapuśniak** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Kapusta kiszona, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Gulasz mięsno-warzywny duszony** 150g Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Marchew, Olej rzepakowy, Papryka czerwona, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)** Kasza gryczana, gotowana 200g **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa zacierkowa** 350g Ziemniaki, późne, Marchew, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)**, Pietruszka, korzeń, Por, Kości, wywar, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól jodowana, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Stek z cebulką pieczony** 120g Wieprzowina, łopatka, **Jaja kurze całe (jaja)**, Olej rzepakowy, **Bułka tarta (gluten)**, Cebula, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z buraków** 100g Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa 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 **Potrawka drobiowa z ryżem** 300g Ryż biały, gotowany, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Marchew, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza konserwowa, Por, Czosnek, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Przyprawa do kurczaka, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody
	E [kcal]: **500.87**, B [g]: **37.91**, T [g]: **3.01**, W [g]: **87.24**, Błonnik [g]: **13.6**, Cukier [g]: **11.04**, Sód [mg]: **1199.62**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.58**	E [kcal]: **530.72**, B [g]: **30.43**, T [g]: **20.81**, W [g]: **62.13**, Błonnik [g]: **9.6**, Cukier [g]: **9.58**, Sód [mg]: **1463.84**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.6**	E [kcal]: **656.64**, B [g]: **34.79**, T [g]: **21.1**, W [g]: **86.92**, Błonnik [g]: **10.06**, Cukier [g]: **11.93**, Sód [mg]: **1680.26**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.55**	E [kcal]: **751.14**, B [g]: **37.46**, T [g]: **16.48**, W [g]: **117.15**, Błonnik [g]: **11.21**, Cukier [g]: **14.88**, Sód [mg]: **962.92**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.82**	E [kcal]: **579.74**, B [g]: **33.44**, T [g]: **16.52**, W [g]: **79.32**, Błonnik [g]: **9.49**, Cukier [g]: **9.18**, Sód [mg]: **912.38**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.9**	E [kcal]: **819.32**, B [g]: **35.85**, T [g]: **24.88**, W [g]: **120.22**, Błonnik [g]: **14.36**, Cukier [g]: **18.1**, Sód [mg]: **1191.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.63**	E [kcal]: **435.23**, B [g]: **30.16**, T [g]: **2.52**, W [g]: **78.22**, Błonnik [g]: **11.79**, Cukier [g]: **14.11**, Sód [mg]: **1261.89**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.49**

Jadłospis: **C01 Dieta podstawowa 12.11** (2026-11-12 - 2026-11-21)

	czwartek 2026-11-12	piątek 2026-11-13	sobota 2026-11-14	niedziela 2026-11-15	poniedziałek 2026-11-16	wtorek 2026-11-17	środa 2026-11-18
kolacja	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 60g **Jaja kurze całe (jaja)**, Szczypiorek, **Majonez z olejem rzepakowym (jaja)** Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	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	Kiełbasa krakowska, sucha 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	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
	E [kcal]: **472.12**, B [g]: **22.12**, T [g]: **23.44**, W [g]: **46.45**, Błonnik [g]: **6.05**, Cukier [g]: **3.01**, Sód [mg]: **880**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.85**	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**	E [kcal]: **532.9**, B [g]: **27.14**, T [g]: **27.03**, W [g]: **48.75**, Błonnik [g]: **6.12**, Cukier [g]: **4.68**, Sód [mg]: **1067.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.02**	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**
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	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)
	E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**	E [kcal]: **120.7**, B [g]: **5.06**, T [g]: **4.83**, W [g]: **15.58**, Błonnik [g]: **2.59**, Cukier [g]: **0.59**, Sód [mg]: **277.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	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**
Suma	E [kcal]: **2073.49**, B [g]: **112.44**, T [g]: **68.67**, W [g]: **267.81**, Błonnik [g]: **32.07**, Cukier [g]: **62.65**, Sód [mg]: **3218.77**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.96**	E [kcal]: **2110.8**, B [g]: **90.81**, T [g]: **90.8**, W [g]: **248.61**, Błonnik [g]: **26.71**, Cukier [g]: **54.5**, Sód [mg]: **3120.64**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.15**	E [kcal]: **2218.38**, B [g]: **97.22**, T [g]: **84.47**, W [g]: **280.1**, Błonnik [g]: **25.83**, Cukier [g]: **66.17**, Sód [mg]: **3354.86**, Kwasy tł. nas. [g]: **43.32**	E [kcal]: **2196.89**, B [g]: **107.55**, T [g]: **69.21**, W [g]: **298.32**, Błonnik [g]: **26.48**, Cukier [g]: **59.34**, Sód [mg]: **2976.37**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.49**	E [kcal]: **2211.64**, B [g]: **103.64**, T [g]: **88.52**, W [g]: **264.64**, Błonnik [g]: **28.03**, Cukier [g]: **66.16**, Sód [mg]: **2569.18**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.69**	E [kcal]: **2394.27**, B [g]: **100.33**, T [g]: **87.7**, W [g]: **316.84**, Błonnik [g]: **31.29**, Cukier [g]: **61.3**, Sód [mg]: **3069.56**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.83**	E [kcal]: **1899.93**, B [g]: **90.01**, T [g]: **57.62**, W [g]: **268.89**, Błonnik [g]: **27.19**, Cukier [g]: **71.52**, Sód [mg]: **2953.29**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.21**

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

	czwartek 2026-11-19	piątek 2026-11-20	sobota 2026-11-21
Śniadanie	**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**
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**	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**

	czwartek 2026-11-19	piątek 2026-11-20	sobota 2026-11-21
Obiad	**zupa z białej fasoli** 350g Woda, Ziemniaki, wczesne, Fasola biała, nasiona suche, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **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 E [kcal]: **813.19**, B [g]: **40.05**, T [g]: **30.51**, W [g]: **102.66**, Błonnik [g]: **16.55**, Cukier [g]: **14.51**, Sód [mg]: **1161.68**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.25**	**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 **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 E [kcal]: **641.65**, B [g]: **31.08**, T [g]: **24.73**, W [g]: **79.1**, Błonnik [g]: **11.03**, Cukier [g]: **13.82**, Sód [mg]: **1438.87**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.48**	**Zupa pomidorowa z makaronem** 281g Kości, wywar, **makaron pszenny nitka (gluten,soja)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Pałki pieczone** 207g Noga (udo) kurczaka, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z marchewki** 100g Marchew, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Jabłko, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **848.03**, B [g]: **47.14**, T [g]: **36.25**, W [g]: **86.71**, Błonnik [g]: **9.77**, Cukier [g]: **15.44**, Sód [mg]: **1405.25**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.04**

	czwartek **2026-11-19**	**piątek** **2026-11-20**	**sobota** **2026-11-21**
kolacja	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 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**	Pasztet drobiowy 50g president twaróg delikatny 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **475.9**, B [g]: **17.63**, T [g]: **24.2**, W [g]: **49.58**, Błonnik [g]: **4.84**, Cukier [g]: **7.03**, Sód [mg]: **435.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.07**	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **451.9**, B [g]: **24.45**, T [g]: **18.51**, W [g]: **50.61**, Błonnik [g]: **6.68**, Cukier [g]: **6.57**, Sód [mg]: **820.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.55**
posiłek nocny	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata E [kcal]: **120.7**, B [g]: **5.06**, T [g]: **4.83**, W [g]: **15.58**, Błonnik [g]: **2.59**, Cukier [g]: **0.59**, Sód [mg]: **277.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko) E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**
Suma	E [kcal]: **2364.29**, B [g]: **117.52**, T [g]: **91.64**, W [g]: **285.08**, Błonnik [g]: **34.95**, Cukier [g]: **67.96**, Sód [mg]: **3123.86**, Kwasy tł. nas. [g]: **34.41**	E [kcal]: **2221.73**, B [g]: **91.46**, T [g]: **94.72**, W [g]: **265.58**, Błonnik [g]: **28.14**, Cukier [g]: **58.74**, Sód [mg]: **3095.67**, Kwasy tł. nas. [g]: **43.03**	E [kcal]: **2409.77**, B [g]: **109.57**, T [g]: **99.62**, W [g]: **279.89**, Błonnik [g]: **25.54**, Cukier [g]: **69.68**, Sód [mg]: **3079.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **42.81**

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

Jadłospis: **D01 Dieta podstawowa 12.11** (2026-11-12 - 2026-11-21)

	czwartek 2026-11-12	piątek 2026-11-13	sobota 2026-11-14	niedziela 2026-11-15	poniedziałek 2026-11-16	wtorek 2026-11-17	środa 2026-11-18
Śniadanie	**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 wiejski naturalny 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **715.75**, B [g]: **33.25**, T [g]: **22.87**, W [g]: **97.88**, Błonnik [g]: **6.22**, Cukier [g]: **12.5**, Sód [mg]: **972.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **13.51**	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Płatki owsiane (gluten)** Pasztet drobiowy 50g serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **796.4**, B [g]: **29.64**, T [g]: **35.38**, W [g]: **94.44**, Błonnik [g]: **8.85**, Cukier [g]: **17.82**, Sód [mg]: **525.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.8**	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, Płatki ryżowe, błyskawiczne Paprykarz "Szczeciński" 50g (gluten, ryby, soja, gorczyca) serek łaciaty puszysty 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **824.35**, B [g]: **25.01**, T [g]: **35.27**, W [g]: **104.39**, Błonnik [g]: **5.74**, Cukier [g]: **14.12**, Sód [mg]: **797.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.22**	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** Szynka wieprzowa, gotowana 50g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **696.7**, B [g]: **27.48**, T [g]: **20.37**, W [g]: **104.45**, Błonnik [g]: **6.23**, Cukier [g]: **19.95**, Sód [mg]: **824.1**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.75**

Jadłospis: **D01 Dieta podstawowa 12.11** (2026-11-12 - 2026-11-21)

	czwartek 2026-11-12	piątek 2026-11-13	sobota 2026-11-14	niedziela 2026-11-15	poniedziałek 2026-11-16	wtorek 2026-11-17	środa 2026-11-18
Obiad	**Zupa grochowa** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Groch, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Risotto** 300g Ryż biały, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza konserwowa, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Przyprawa do kurczaka, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa pieczarkowa z makaronem** 350g Woda, Makaron pszenny świderki, Pieczarki, świeże, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Panierowany filet pieczony** 162g **Mintaj, filet bez skóry, świeży (ryby)**, Olej rzepakowy, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Mąka ziemniaczana, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z kapusty kiszonek** 100g Kapusta kiszona, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**zupa krupnik z kaszą jęczmienną** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, **Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Karkówka pieczona w sosie własnym** 150g Wieprzowina, karkówka, Woda, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Cebula, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka szwedzka** 100g Ogórek kiszony, Cebula, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Cukier, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa gospodarcza** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Marchew, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)**, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, korzeń, Groszek zielony, konserwowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Sól biała, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Łazanki duszone** 300g **makaron łazanki (gluten)**, Kapusta kiszona, Wieprzowina, szynka surowa, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa kapuśniak** 350g 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** 150g Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Marchew, Olej rzepakowy, Papryka czerwona, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)** Kasza gryczana, gotowana 200g **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa zacierkowa** 350g Ziemniaki, późne, Marchew, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)**, Pietruszka, korzeń, Por, Kości, wywar, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól jodowana, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Stek z cebulką pieczony** 120g Wieprzowina, łopatka, **Jaja kurze całe (jaja)**, Olej rzepakowy, **Bułka tarta (gluten)**, Cebula, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z buraków** 100g Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa 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 **Potrawka drobiowa z ryżem** 314g Ryż biały, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Marchew, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Cebula, Kukurydza konserwowa, Por, Czosnek, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Przyprawa do kurczaka, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody
	E [kcal]: **784.72**, B [g]: **44.8**, T [g]: **3.77**, W [g]: **152.32**, Błonnik [g]: **18.63**, Cukier [g]: **12.65**, Sód [mg]: **1222.24**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.72**	E [kcal]: **897.72**, B [g]: **41.13**, T [g]: **22.21**, W [g]: **141.43**, Błonnik [g]: **12.6**, Cukier [g]: **9.68**, Sód [mg]: **1464.84**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.75**	E [kcal]: **672.64**, B [g]: **34.89**, T [g]: **21.1**, W [g]: **91.12**, Błonnik [g]: **10.36**, Cukier [g]: **11.53**, Sód [mg]: **1680.26**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.55**	E [kcal]: **767.14**, B [g]: **37.56**, T [g]: **16.48**, W [g]: **121.35**, Błonnik [g]: **11.51**, Cukier [g]: **14.48**, Sód [mg]: **962.92**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.82**	E [kcal]: **595.74**, B [g]: **33.54**, T [g]: **16.52**, W [g]: **83.52**, Błonnik [g]: **9.79**, Cukier [g]: **8.78**, Sód [mg]: **912.38**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.9**	E [kcal]: **819.32**, B [g]: **35.85**, T [g]: **24.88**, W [g]: **120.22**, Błonnik [g]: **14.36**, Cukier [g]: **18.1**, Sód [mg]: **1191.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.63**	E [kcal]: **791.41**, B [g]: **34.42**, T [g]: **17.89**, W [g]: **128.98**, Błonnik [g]: **13.04**, Cukier [g]: **14.11**, Sód [mg]: **1265.21**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.57**

Jadłospis: **D01 Dieta podstawowa 12.11** (2026-11-12 - 2026-11-21)

	czwartek **2026-11-12**	**piątek** **2026-11-13**	**sobota** **2026-11-14**	**niedziela** **2026-11-15**	**poniedziałek** **2026-11-16**	**wtorek** **2026-11-17**	**środa** **2026-11-18**
kolacja	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 60g **Jaja kurze całe (jaja)**, Szczypiorek, **Majonez z olejem rzepakowym (jaja)** Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	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	Kiełbasa krakowska, sucha 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	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
	E [kcal]: **472.12**, B [g]: **22.12**, T [g]: **23.44**, W [g]: **46.45**, Błonnik [g]: **6.05**, Cukier [g]: **3.01**, Sód [mg]: **880**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.85**	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**	E [kcal]: **532.9**, B [g]: **27.14**, T [g]: **27.03**, W [g]: **48.75**, Błonnik [g]: **6.12**, Cukier [g]: **4.68**, Sód [mg]: **1067.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.02**	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**
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	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko)
	E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**	E [kcal]: **120.7**, B [g]: **5.06**, T [g]: **4.83**, W [g]: **15.58**, Błonnik [g]: **2.59**, Cukier [g]: **0.59**, Sód [mg]: **277.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	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**
Suma	E [kcal]: **2180.74**, B [g]: **112.31**, T [g]: **66.84**, W [g]: **300.16**, Błonnik [g]: **33.53**, Cukier [g]: **39.18**, Sód [mg]: **3177.99**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.53**	E [kcal]: **2297.8**, B [g]: **94.07**, T [g]: **87.56**, W [g]: **299.15**, Błonnik [g]: **26.51**, Cukier [g]: **30.88**, Sód [mg]: **3042.44**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.86**	E [kcal]: **2057.78**, B [g]: **90.3**, T [g]: **81.88**, W [g]: **251.57**, Błonnik [g]: **22.56**, Cukier [g]: **40.69**, Sód [mg]: **3291.46**, Kwasy tł. nas. [g]: **41.75**	E [kcal]: **2032.89**, B [g]: **100.21**, T [g]: **64.57**, W [g]: **273.76**, Błonnik [g]: **23.58**, Cukier [g]: **35.22**, Sód [mg]: **2897.17**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.05**	E [kcal]: **2051.04**, B [g]: **96.72**, T [g]: **85.93**, W [g]: **236.11**, Błonnik [g]: **24.76**, Cukier [g]: **40.68**, Sód [mg]: **2505.78**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.12**	E [kcal]: **2214.27**, B [g]: **92.89**, T [g]: **83.06**, W [g]: **288.08**, Błonnik [g]: **28.09**, Cukier [g]: **37.58**, Sód [mg]: **2990.36**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.39**	E [kcal]: **2076.11**, B [g]: **86.83**, T [g]: **68.35**, W [g]: **290.89**, Błonnik [g]: **25.24**, Cukier [g]: **47.8**, Sód [mg]: **2877.41**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.85**

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

	czwartek 2026-11-19	piątek 2026-11-20	sobota 2026-11-21
Śniadanie	**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**

Jadłospis: **D01 Dieta podstawowa 12.11** (2026-11-12 - 2026-11-21)

	czwartek 2026-11-19	piątek 2026-11-20	sobota 2026-11-21
Obiad	**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 **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 E [kcal]: **829.19**, B [g]: **40.15**, T [g]: **30.51**, W [g]: **106.86**, Błonnik [g]: **16.85**, Cukier [g]: **14.11**, Sód [mg]: **1161.68**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.25**	**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 **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 E [kcal]: **641.65**, B [g]: **31.08**, T [g]: **24.73**, W [g]: **79.1**, Błonnik [g]: **11.03**, Cukier [g]: **13.82**, Sód [mg]: **1438.87**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.48**	**Zupa pomidorowa z makaronem** 281g Kości, wywar, **makaron pszenny nitka (gluten,soja)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Pałki pieczone** 207g Noga (udo) kurczaka, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z marchewki** 100g Marchew, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Jabłko, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **848.03**, B [g]: **47.14**, T [g]: **36.25**, W [g]: **86.71**, Błonnik [g]: **9.77**, Cukier [g]: **15.44**, Sód [mg]: **1405.25**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.04**

	czwartek 2026-11-19	piątek 2026-11-20	sobota 2026-11-21
kolacja	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 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**	Pasztet drobiowy 50g president twaróg delikatny 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **475.9**, B [g]: **17.63**, T [g]: **24.2**, W [g]: **49.58**, Błonnik [g]: **4.84**, Cukier [g]: **7.03**, Sód [mg]: **435.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.07**	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **451.9**, B [g]: **24.45**, T [g]: **18.51**, W [g]: **50.61**, Błonnik [g]: **6.68**, Cukier [g]: **6.57**, Sód [mg]: **820.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.55**
posiłek nocny	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata E [kcal]: **120.7**, B [g]: **5.06**, T [g]: **4.83**, W [g]: **15.58**, Błonnik [g]: **2.59**, Cukier [g]: **0.59**, Sód [mg]: **277.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko) E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**
Suma	E [kcal]: **2203.69**, B [g]: **110.6**, T [g]: **89.05**, W [g]: **256.55**, Błonnik [g]: **31.68**, Cukier [g]: **42.48**, Sód [mg]: **3060.46**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.84**	E [kcal]: **2041.73**, B [g]: **84.02**, T [g]: **90.08**, W [g]: **236.82**, Błonnik [g]: **24.94**, Cukier [g]: **35.02**, Sód [mg]: **3016.47**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.59**	E [kcal]: **2233.17**, B [g]: **102.55**, T [g]: **97.03**, W [g]: **247.16**, Błonnik [g]: **21.97**, Cukier [g]: **44.6**, Sód [mg]: **3016.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **41.24**

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

	czwartek 2026-11-12	piątek 2026-11-13	sobota 2026-11-14	niedziela 2026-11-15	poniedziałek 2026-11-16	wtorek 2026-11-17	środa 2026-11-18
Śniadanie	**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)** Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **714.71**, B [g]: **33.09**, T [g]: **23.46**, W [g]: **95.47**, Błonnik [g]: **4.35**, Cukier [g]: **13.36**, Sód [mg]: **1013.95**, Kwasy tł. nas. [g]: **13.37**	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Płatki owsiane (gluten)** Pasztet drobiowy 50g serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **808.8**, B [g]: **30.68**, T [g]: **35.26**, W [g]: **95.68**, Błonnik [g]: **6.57**, Cukier [g]: **17.38**, Sód [mg]: **524.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.8**	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, Płatki ryżowe, błyskawiczne Paprykarz "Szczeciński" 50g (gluten, ryby, soja, gorczyca) serek łaciaty puszysty 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **819.68**, B [g]: **25.6**, T [g]: **35.15**, W [g]: **101.68**, Błonnik [g]: **3.24**, Cukier [g]: **12.75**, Sód [mg]: **788.89**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.25**	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **691.66**, B [g]: **27.16**, T [g]: **20.88**, W [g]: **101.08**, Błonnik [g]: **3.8**, Cukier [g]: **19.77**, Sód [mg]: **868.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.59**
II śniadanie	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**	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**

Jadłospis: **C02 Dieta łatwostrawna 12.11** (2026-11-12 - 2026-11-21)

	czwartek 2026-11-12	piątek 2026-11-13	sobota 2026-11-14	niedziela 2026-11-15	poniedziałek 2026-11-16	wtorek 2026-11-17	środa 2026-11-18
Obiad	**Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe)** 350g Woda, **Włoszczyzna świeża (seler)**, Ziemniaki, średnio, **Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)**, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Risotto** 300g Ryż biały, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Kukurydza konserwowa, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Przyprawa do kurczaka, 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 **Filet pieczony rybny** 149g **Mintaj, filet bez skóry, świeży (ryby)**, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Olej rzepakowy, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Gotowana marchew** 100g Marchew, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**zupa krupnik z kaszą jęczmienną** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, **Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Schab duszony w sosie własnym** 150g Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała, Zioła prowansalskie, przyprawa do mięs delikat Ziemniaki, gotowane 200g **Gotowana fasolka szparagowa** 100g Fasolka szparagowa słoik, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa gospodarcza** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, Marchew, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)**, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Sól biała, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **makaron z kurczakiem i warzywami** 300g Makaron pszenny świderki, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Woda, Marchew, Olej rzepakowy, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Sól biała, Zioła prowansalskie, Przyprawa do kurczaka, Pieprz czarny **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe)** 350g Woda, **Włoszczyzna świeża (seler)**, Ziemniaki, średnio, **Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)**, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Gulasz mięsno-warzywny duszony** 150g Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, 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 zacierkowa** 350g Ziemniaki, późne, Marchew, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)**, Pietruszka, korzeń, Por, Kości, wywar, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól jodowana, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **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 **Surówka z buraków** 102g Buraki, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, 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 **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody **Potrawka drobiowa z ryżem** 300g Ryż biały, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Marchew, Por, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Przyprawa do kurczaka, Sól biała
	E [kcal]: **639.84**, B [g]: **34.4**, T [g]: **4.89**, W [g]: **122.15**, Błonnik [g]: **11.08**, Cukier [g]: **9.57**, Sód [mg]: **887.84**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.61**	E [kcal]: **571.67**, B [g]: **33.95**, T [g]: **10.59**, W [g]: **91.75**, Błonnik [g]: **14.6**, Cukier [g]: **16.73**, Sód [mg]: **1642.25**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.31**	E [kcal]: **575.2**, B [g]: **43.3**, T [g]: **9.27**, W [g]: **82.57**, Błonnik [g]: **10.35**, Cukier [g]: **9.29**, Sód [mg]: **1301.92**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.16**	E [kcal]: **733.51**, B [g]: **39.74**, T [g]: **8.96**, W [g]: **127.61**, Błonnik [g]: **8.72**, Cukier [g]: **8.84**, Sód [mg]: **1097.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.96**	E [kcal]: **555.78**, B [g]: **30.76**, T [g]: **18.91**, W [g]: **71.77**, Błonnik [g]: **8.07**, Cukier [g]: **7.81**, Sód [mg]: **546.02**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.03**	E [kcal]: **744.34**, B [g]: **33.64**, T [g]: **16.86**, W [g]: **121.69**, Błonnik [g]: **14.38**, Cukier [g]: **18.21**, Sód [mg]: **1144.57**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.63**	E [kcal]: **709.01**, B [g]: **38.11**, T [g]: **3.11**, W [g]: **138.05**, Błonnik [g]: **13.07**, Cukier [g]: **12.93**, Sód [mg]: **1345.22**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.61**

Jadłospis: **C02 Dieta łatwostrawna 12.11** (2026-11-12 - 2026-11-21)

	czwartek 2026-11-12	**piątek 2026-11-13**	**sobota 2026-11-14**	**niedziela 2026-11-15**	**poniedziałek 2026-11-16**	**wtorek 2026-11-17**	**środa 2026-11-18**
kolacja	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) **Pasta jajeczna** 60g **Jaja kurze całe (jaja)**, Koper ogrodowy, **Majonez z olejem rzepakowym (jaja)** Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **484.42**, B [g]: **23.09**, T [g]: **23.3**, W [g]: **47.78**, Błonnik [g]: **3.81**, Cukier [g]: **2.52**, Sód [mg]: **878.64**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.84**	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) president twaróg delikatny 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **431**, B [g]: **19.67**, T [g]: **19.33**, W [g]: **45.99**, Błonnik [g]: **2.37**, Cukier [g]: **2.54**, Sód [mg]: **773.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.4**	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **464.3**, B [g]: **25.49**, T [g]: **18.39**, W [g]: **51.85**, Błonnik [g]: **4.4**, Cukier [g]: **6.13**, Sód [mg]: **819.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.55**	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Jaja kurze całe, gotowane 55g (jaja) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **468.5**, B [g]: **23.21**, T [g]: **21.6**, W [g]: **47.44**, Błonnik [g]: **3.65**, Cukier [g]: **2.44**, Sód [mg]: **871.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.78**	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **434**, B [g]: **21.13**, T [g]: **18.41**, W [g]: **48.16**, Błonnik [g]: **3.65**, Cukier [g]: **3.19**, Sód [mg]: **931.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.87**	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g E [kcal]: **458.3**, B [g]: **25.81**, T [g]: **18.66**, W [g]: **48.68**, Błonnik [g]: **3.12**, Cukier [g]: **4.33**, Sód [mg]: **801.51**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.54**	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **482.3**, B [g]: **19.64**, T [g]: **23.04**, W [g]: **51.4**, Błonnik [g]: **4.4**, Cukier [g]: **5.93**, Sód [mg]: **797.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.15**
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 pszenny (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata E [kcal]: **130**, B [g]: **5.84**, T [g]: **4.74**, W [g]: **16.51**, Błonnik [g]: **0.88**, Cukier [g]: **0.26**, Sód [mg]: **276.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko) E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko) E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	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]: **2230.06**, B [g]: **105.22**, T [g]: **62.1**, W [g]: **327.86**, Błonnik [g]: **24.86**, Cukier [g]: **81.82**, Sód [mg]: **2776.13**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.01**	E [kcal]: **2108.55**, B [g]: **96.58**, T [g]: **73.62**, W [g]: **277.45**, Błonnik [g]: **25.44**, Cukier [g]: **58.08**, Sód [mg]: **3579.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.5**	E [kcal]: **2219.64**, B [g]: **111.74**, T [g]: **69.01**, W [g]: **296.5**, Błonnik [g]: **21.04**, Cukier [g]: **83.97**, Sód [mg]: **3055.92**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.32**	E [kcal]: **2172.72**, B [g]: **109.33**, T [g]: **60.66**, W [g]: **307.58**, Błonnik [g]: **19.92**, Cukier [g]: **54.66**, Sód [mg]: **3160.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **28.96**	E [kcal]: **2062.58**, B [g]: **96.05**, T [g]: **82.07**, W [g]: **247.42**, Błonnik [g]: **19.73**, Cukier [g]: **56.83**, Sód [mg]: **2062.72**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.6**	E [kcal]: **2318.32**, B [g]: **97.73**, T [g]: **79.05**, W [g]: **316.32**, Błonnik [g]: **24.82**, Cukier [g]: **59.27**, Sód [mg]: **3094.67**, Kwasy tł. nas. [g]: **36.35**	E [kcal]: **2174.97**, B [g]: **98.15**, T [g]: **57.67**, W [g]: **327.69**, Błonnik [g]: **24.47**, Cukier [g]: **71.75**, Sód [mg]: **3093.97**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.81**

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

Jadłospis: **C02 Dieta łatwostrawna 12.11** (2026-11-12 - 2026-11-21)

	czwartek **2026-11-19**	**piątek** **2026-11-20**	**sobota** **2026-11-21**
Śniadanie	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Płatki owsiane (gluten)** Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) president twaróg delikatny 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **733.8**, B [g]: **32.93**, T [g]: **27.06**, W [g]: **93.28**, Błonnik [g]: **6.57**, Cukier [g]: **14.88**, Sód [mg]: **871.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.44**	**zupa mleczna z zacierką** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)** Pieczeń żuławska 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek łaciaty puszysty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **809.88**, B [g]: **30.28**, T [g]: **35.32**, W [g]: **95.44**, Błonnik [g]: **4.39**, Cukier [g]: **14.83**, Sód [mg]: **804.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.86**	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, Płatki ryżowe, błyskawiczne Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek łaciaty twarożkowy 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **782.14**, B [g]: **28.55**, T [g]: **31.5**, W [g]: **97.43**, Błonnik [g]: **2.89**, Cukier [g]: **12.5**, Sód [mg]: **872.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.47**
II śniadanie	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**

	czwartek 2026-11-19	piątek 2026-11-20	sobota 2026-11-21
Obiad	**zupa krupnik z kaszą jęczmienną** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, **Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **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 E [kcal]: **645.65**, B [g]: **34.4**, T [g]: **18.56**, W [g]: **90.45**, Błonnik [g]: **10.96**, Cukier [g]: **13.4**, Sód [mg]: **1184.32**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.46**	**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 **Pulpet gotowany** 100g Wieprzowina, łopatka, **Bułka tarta (gluten)**, **Jaja kurze całe (jaja)**, Cebula, Olej rzepakowy, 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 E [kcal]: **549.58**, B [g]: **25.3**, T [g]: **15.13**, W [g]: **80.99**, Błonnik [g]: **11.1**, Cukier [g]: **14.16**, Sód [mg]: **1255.13**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.41**	**Zupa pomidorowa z makaronem** 350g Kości, wywar, Makaron pszenny świderki, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Pałki pieczone** 200g Noga (udo) kurczaka, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Gotowana marchew** 100g Marchew, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **738.19**, B [g]: **44.34**, T [g]: **30.93**, W [g]: **76.18**, Błonnik [g]: **10.82**, Cukier [g]: **13.95**, Sód [mg]: **1586.77**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.79**

	czwartek **2026-11-19**	**piątek** **2026-11-20**	**sobota** **2026-11-21**
kolacja	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 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**	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) president twaróg delikatny 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **431**, B [g]: **19.67**, T [g]: **19.33**, W [g]: **45.99**, Błonnik [g]: **2.37**, Cukier [g]: **2.54**, Sód [mg]: **773.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.4**	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **464.3**, B [g]: **25.49**, T [g]: **18.39**, W [g]: **51.85**, Błonnik [g]: **4.4**, Cukier [g]: **6.13**, Sód [mg]: **819.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.55**
posiłek nocny	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb pszenny (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata E [kcal]: **130**, B [g]: **5.84**, T [g]: **4.74**, W [g]: **16.51**, Błonnik [g]: **0.88**, Cukier [g]: **0.26**, Sód [mg]: **276.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko) E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**
Suma	E [kcal]: **2214.41**, B [g]: **108.21**, T [g]: **71.25**, W [g]: **297.96**, Błonnik [g]: **24.65**, Cukier [g]: **87.52**, Sód [mg]: **3015.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.65**	E [kcal]: **2086.46**, B [g]: **87.93**, T [g]: **78.16**, W [g]: **266.69**, Błonnik [g]: **21.94**, Cukier [g]: **55.51**, Sód [mg]: **3192.53**, Kwasy tł. nas. [g]: **41.6**	E [kcal]: **2382.63**, B [g]: **112.78**, T [g]: **90.67**, W [g]: **290.11**, Błonnik [g]: **21.51**, Cukier [g]: **88.63**, Sód [mg]: **3340.77**, Kwasy tł. nas. [g]: **43.95**

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

Jadłospis: **D02 Dieta łatwostrawna 12.11** (2026-11-12 - 2026-11-21)

	czwartek 2026-11-12	piątek 2026-11-13	sobota 2026-11-14	niedziela 2026-11-15	poniedziałek 2026-11-16	wtorek 2026-11-17	środa 2026-11-18
Śniadanie	**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)** Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **714.71**, B [g]: **33.09**, T [g]: **23.46**, W [g]: **95.47**, Błonnik [g]: **4.35**, Cukier [g]: **13.36**, Sód [mg]: **1013.95**, Kwasy tł. nas. [g]: **13.37**	**Zupa mleczna z płatkami owsianymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Płatki owsiane (gluten)** Pasztet drobiowy 50g serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **808.8**, B [g]: **30.68**, T [g]: **35.26**, W [g]: **95.68**, Błonnik [g]: **6.57**, Cukier [g]: **17.38**, Sód [mg]: **524.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.8**	**Zupa mleczna z płatkami ryżowymi** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, Płatki ryżowe, błyskawiczne Paprykarz "Szczeciński" 50g (gluten, ryby, soja, gorczyca) serek łaciaty puszysty 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **819.68**, B [g]: **25.6**, T [g]: **35.15**, W [g]: **101.68**, Błonnik [g]: **3.24**, Cukier [g]: **12.75**, Sód [mg]: **788.89**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.25**	**zupa mleczna z kaszą manną** 250g **Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (mleko)**, **Kasza manna (gluten)** Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **691.66**, B [g]: **27.16**, T [g]: **20.88**, W [g]: **101.08**, Błonnik [g]: **3.8**, Cukier [g]: **19.77**, Sód [mg]: **868.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.59**

Jadłospis: **D02 Dieta łatwostrawna 12.11** (2026-11-12 - 2026-11-21)

	czwartek 2026-11-12	piątek 2026-11-13	sobota 2026-11-14	niedziela 2026-11-15	poniedziałek 2026-11-16	wtorek 2026-11-17	środa 2026-11-18
Obiad	**Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe)** 350g Woda, **Włoszczyzna świeża (seler)**, Ziemniaki, średnio, **Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)**, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Risotto** 314g Ryż biały, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Kukurydza konserwowa, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa jarzynowa** 351g Ziemniaki, późne, Kalafior, Kości, wywar, Marchew, Fasolka szparagowa słoik, Por, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz biały, Sól biała **Filet pieczony rybny** 150g **Mintaj, filet bez skóry, świeży (ryby)**, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Olej rzepakowy, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Gotowana marchew** 100g Marchew, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**zupa krupnik z kaszą jęczmienną** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, **Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Schab duszony w sosie własnym** 160g Wieprzowina, schab surowy bez kości, Olej rzepakowy, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Pieprz czarny, Sól biała, Zioła prowansalskie, przyprawa do mięs delikat Ziemniaki, gotowane 200g **Gotowana fasolka szparagowa** 100g Fasolka szparagowa słoik, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa gospodarcza** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, późne, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)**, Marchew, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, korzeń, Por, Koncentrat pomidorowy, 30%, Sól biała, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **makaron z kurczakiem i warzywami** 310g Makaron pszenny świderki, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Woda, Marchew, Olej rzepakowy, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Sól biała, Zioła prowansalskie, Przyprawa do kurczaka, Pieprz czarny **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe)** 350g Woda, **Włoszczyzna świeża (seler)**, Ziemniaki, średnio, **Śmietana, 12% tłuszczu (mleko)**, Koper ogrodowy, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Gulasz mięsno-warzywny duszony** 154g Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Olej rzepakowy, Marchew, Pieprz czarny, Sól biała, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)** Kasza jaglana, gotowana 200g **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa zacierkowa** 350g Ziemniaki, późne, Marchew, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)**, Pietruszka, korzeń, Por, Kości, wywar, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól jodowana, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **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 **Surówka z buraków** 102g Buraki, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, 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 **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody **Potrawka drobiowa z ryżem** 300g Ryż biały, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Marchew, Por, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Przyprawa do kurczaka, Sól biała
	E [kcal]: **773.03**, B [g]: **34.32**, T [g]: **19.81**, W [g]: **121.92**, Błonnik [g]: **11**, Cukier [g]: **9.54**, Sód [mg]: **641.95**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.6**	E [kcal]: **592.75**, B [g]: **33.33**, T [g]: **14.23**, W [g]: **89.23**, Błonnik [g]: **14.14**, Cukier [g]: **16.54**, Sód [mg]: **1640.77**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.55**	E [kcal]: **774.64**, B [g]: **44.37**, T [g]: **24.69**, W [g]: **97.25**, Błonnik [g]: **11.51**, Cukier [g]: **9.15**, Sód [mg]: **1296.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **5.22**	E [kcal]: **940.59**, B [g]: **43.17**, T [g]: **19.46**, W [g]: **153.42**, Błonnik [g]: **10.86**, Cukier [g]: **10.35**, Sód [mg]: **1105.77**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.78**	E [kcal]: **596.18**, B [g]: **30.76**, T [g]: **23.4**, W [g]: **71.77**, Błonnik [g]: **8.07**, Cukier [g]: **7.81**, Sód [mg]: **546.02**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.33**	E [kcal]: **744.34**, B [g]: **33.64**, T [g]: **16.86**, W [g]: **121.69**, Błonnik [g]: **14.38**, Cukier [g]: **18.21**, Sód [mg]: **1144.57**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.63**	E [kcal]: **709.01**, B [g]: **38.11**, T [g]: **3.11**, W [g]: **138.05**, Błonnik [g]: **13.07**, Cukier [g]: **12.93**, Sód [mg]: **1345.22**, Kwasy tł. nas. [g]: **0.61**

Jadłospis: **D02 Dieta łatwostrawna 12.11** (2026-11-12 - 2026-11-21)

	czwartek 2026-11-12	piątek 2026-11-13	sobota 2026-11-14	niedziela 2026-11-15	poniedziałek 2026-11-16	wtorek 2026-11-17	środa 2026-11-18
kolacja	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) **Pasta jajeczna** 60g **Jaja kurze całe (jaja)**, Koper ogrodowy, **Majonez z olejem rzepakowym (jaja)** Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **484.42**, B [g]: **23.09**, T [g]: **23.3**, W [g]: **47.78**, Błonnik [g]: **3.81**, Cukier [g]: **2.52**, Sód [mg]: **878.64**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.84**	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) president twaróg delikatny 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **431**, B [g]: **19.67**, T [g]: **19.33**, W [g]: **45.99**, Błonnik [g]: **2.37**, Cukier [g]: **2.54**, Sód [mg]: **773.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.4**	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **464.3**, B [g]: **25.49**, T [g]: **18.39**, W [g]: **51.85**, Błonnik [g]: **4.4**, Cukier [g]: **6.13**, Sód [mg]: **819.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.55**	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Jaja kurze całe, gotowane 55g (jaja) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **468.5**, B [g]: **23.21**, T [g]: **21.6**, W [g]: **47.44**, Błonnik [g]: **3.65**, Cukier [g]: **2.44**, Sód [mg]: **871.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.78**	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **434**, B [g]: **21.13**, T [g]: **18.41**, W [g]: **48.16**, Błonnik [g]: **3.65**, Cukier [g]: **3.19**, Sód [mg]: **931.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.87**	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g E [kcal]: **458.3**, B [g]: **25.81**, T [g]: **18.66**, W [g]: **48.68**, Błonnik [g]: **3.12**, Cukier [g]: **4.33**, Sód [mg]: **801.51**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.54**	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **482.3**, B [g]: **19.64**, T [g]: **23.04**, W [g]: **51.4**, Błonnik [g]: **4.4**, Cukier [g]: **5.93**, Sód [mg]: **797.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.15**
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 pszenny (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata E [kcal]: **130**, B [g]: **5.84**, T [g]: **4.74**, W [g]: **16.51**, Błonnik [g]: **0.88**, Cukier [g]: **0.26**, Sód [mg]: **276.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko) E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko) E [kcal]: **90**, B [g]: **6.45**, T [g]: **3**, W [g]: **9.3**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **6.3**, Sód [mg]: **94.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.79**	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]: **2091.25**, B [g]: **97.14**, T [g]: **74.17**, W [g]: **272.38**, Błonnik [g]: **21.38**, Cukier [g]: **35.14**, Sód [mg]: **2468.24**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.26**	E [kcal]: **1963.63**, B [g]: **89.12**, T [g]: **73.62**, W [g]: **247.17**, Błonnik [g]: **21.78**, Cukier [g]: **34.17**, Sód [mg]: **3494.97**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.68**	E [kcal]: **2147.08**, B [g]: **104.81**, T [g]: **81.58**, W [g]: **255.93**, Błonnik [g]: **18.8**, Cukier [g]: **37.18**, Sód [mg]: **2988.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.64**	E [kcal]: **2213.8**, B [g]: **105.92**, T [g]: **67.52**, W [g]: **305.63**, Błonnik [g]: **18.86**, Cukier [g]: **32.45**, Sód [mg]: **3086.12**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.72**	E [kcal]: **1964.98**, B [g]: **88.97**, T [g]: **84.07**, W [g]: **225.01**, Błonnik [g]: **18.29**, Cukier [g]: **37.78**, Sód [mg]: **2001.52**, Kwasy tł. nas. [g]: **37.4**	E [kcal]: **2152.32**, B [g]: **90.89**, T [g]: **75.41**, W [g]: **288.56**, Błonnik [g]: **21.62**, Cukier [g]: **35.55**, Sód [mg]: **3011.47**, Kwasy tł. nas. [g]: **34.29**	E [kcal]: **2008.97**, B [g]: **91.31**, T [g]: **54.03**, W [g]: **299.93**, Błonnik [g]: **21.27**, Cukier [g]: **48.03**, Sód [mg]: **3010.77**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.75**

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

	czwartek 2026-11-19	piątek 2026-11-20	sobota 2026-11-21
Śniadanie	**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**

	czwartek 2026-11-19	piątek 2026-11-20	sobota 2026-11-21
Obiad	**zupa krupnik z kaszą jęczmienną** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, **Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Por, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g **Filet pieczony rybny** 158g **Mintaj, filet bez skóry, świeży (ryby)**, Olej rzepakowy, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **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 E [kcal]: **801.39**, B [g]: **35.81**, T [g]: **27.8**, W [g]: **108.61**, Błonnik [g]: **13.7**, Cukier [g]: **14.98**, Sód [mg]: **1191.8**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.13**	**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 **Pulpet gotowany** 133g Wieprzowina, łopatka, **Jaja kurze całe (jaja)**, Olej rzepakowy, **Bułka tarta (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 E [kcal]: **666.46**, B [g]: **31.81**, T [g]: **27.51**, W [g]: **75.58**, Błonnik [g]: **10.61**, Cukier [g]: **13.87**, Sód [mg]: **1243.57**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.19**	**Zupa pomidorowa z makaronem** 351g Kości, wywar, Makaron pszenny świderki, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Pałki pieczone** 200g Noga (udo) kurczaka, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g **Gotowana marchew** 100g Marchew, **Masło ekstra (mleko)**, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **738.19**, B [g]: **44.34**, T [g]: **30.93**, W [g]: **76.18**, Błonnik [g]: **10.82**, Cukier [g]: **13.95**, Sód [mg]: **1586.77**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.79**

	czwartek **2026-11-19**	**piątek** **2026-11-20**	**sobota** **2026-11-21**
kolacja	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 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**	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) president twaróg delikatny 50g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **431**, B [g]: **19.67**, T [g]: **19.33**, W [g]: **45.99**, Błonnik [g]: **2.37**, Cukier [g]: **2.54**, Sód [mg]: **773.35**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.4**	Polędwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **464.3**, B [g]: **25.49**, T [g]: **18.39**, W [g]: **51.85**, Błonnik [g]: **4.4**, Cukier [g]: **6.13**, Sód [mg]: **819.15**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.55**
posiłek nocny	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb pszenny (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata E [kcal]: **130**, B [g]: **5.84**, T [g]: **4.74**, W [g]: **16.51**, Błonnik [g]: **0.88**, Cukier [g]: **0.26**, Sód [mg]: **276.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko) E [kcal]: **126**, B [g]: **6.4**, T [g]: **7**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **9.4**, Sód [mg]: **0**, Kwasy tł. nas. [g]: **4.4**
Suma	E [kcal]: **2098.15**, B [g]: **101.62**, T [g]: **77.64**, W [g]: **260.87**, Błonnik [g]: **23.99**, Cukier [g]: **42.45**, Sód [mg]: **2960.98**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.58**	E [kcal]: **2037.34**, B [g]: **87.6**, T [g]: **86.9**, W [g]: **233.52**, Błonnik [g]: **18.25**, Cukier [g]: **31.5**, Sód [mg]: **3097.77**, Kwasy tł. nas. [g]: **41.32**	E [kcal]: **2110.63**, B [g]: **104.78**, T [g]: **87.82**, W [g]: **234.86**, Błonnik [g]: **18.11**, Cukier [g]: **41.98**, Sód [mg]: **3278.77**, Kwasy tł. nas. [g]: **42.21**

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

Jadłospis: **D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** (2026-11-12 - 2026-11-21)

	czwartek 2026-11-12	**piątek 2026-11-13**	**sobota 2026-11-14**	**niedziela 2026-11-15**	**poniedziałek 2026-11-16**	**wtorek 2026-11-17**	**środa 2026-11-18**
Śniadanie	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 wiejski naturalny 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **479.4**, B [g]: **25**, T [g]: **19.62**, W [g]: **55.43**, Błonnik [g]: **8.8**, Cukier [g]: **3.79**, Sód [mg]: **1071.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.67**	Pasztet drobiowy 60g serek kanapkowy 60g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **576.4**, B [g]: **19.04**, T [g]: **31.04**, W [g]: **59.87**, Błonnik [g]: **9.36**, Cukier [g]: **9.21**, Sód [mg]: **533.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **16.11**	Paprykarz "Szczeciński" 60g (gluten, ryby, soja, gorczyca) serek łaciaty puszysty 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **608.4**, B [g]: **16.24**, T [g]: **35.1**, W [g]: **61.73**, Błonnik [g]: **9.22**, Cukier [g]: **5.47**, Sód [mg]: **851.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **18.63**	Szynka wieprzowa, gotowana 60g serek łaciaty twarożkowy 60g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **562.4**, B [g]: **21.53**, T [g]: **30.37**, W [g]: **55.29**, Błonnik [g]: **8.61**, Cukier [g]: **4.12**, Sód [mg]: **895.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.16**
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**	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g E [kcal]: **166**, B [g]: **6.84**, T [g]: **3.64**, W [g]: **27.76**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.72**, Sód [mg]: **83.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.06**	Gruszka 170g Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) E [kcal]: **176.6**, B [g]: **7.02**, T [g]: **2.59**, W [g]: **32.73**, Błonnik [g]: **3.57**, Cukier [g]: **25.08**, Sód [mg]: **63.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.57**	Jabłko 160g Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **166**, B [g]: **6.84**, T [g]: **3.64**, W [g]: **27.76**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.72**, Sód [mg]: **83.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.06**	Gruszka 170g Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) E [kcal]: **176.6**, B [g]: **7.02**, T [g]: **2.59**, W [g]: **32.73**, Błonnik [g]: **3.57**, Cukier [g]: **25.08**, Sód [mg]: **63.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.57**	Jabłko 160g Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **166**, B [g]: **6.84**, T [g]: **3.64**, W [g]: **27.76**, Błonnik [g]: **3.2**, Cukier [g]: **23.72**, Sód [mg]: **83.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.06**	Jabłko 160g 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: **D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** (2026-11-12 - 2026-11-21)

	czwartek 2026-11-12	piątek 2026-11-13	sobota 2026-11-14	niedziela 2026-11-15	poniedziałek 2026-11-16	wtorek 2026-11-17	środa 2026-11-18
Obiad	**Zupa grochowa** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Groch, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Risotto** 300g Ryż brązowy, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza konserwowa, Marchew, Pietruszka, korzeń, **Seler korzeniowy (seler)**, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Przyprawa do kurczaka, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**Zupa pieczarkowa z makaronem** 350g Woda, Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Pieczarki, świeże, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Panierowany filet pieczony** 159g **Mintaj, filet bez skóry, świeży (ryby)**, Olej rzepakowy, **Mąka pszenna, typ 500 (gluten)**, Mąka ziemniaczana, Sól biała Ziemniaki, gotowane 250g **Surówka z kapusty kiszonek** 100g Kapusta kiszona, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 249g Woda, syrop do wody	**zupa krupnik z kaszą jęczmienną** 351g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, **Kasza jęczmienna, perłowa (gluten)**, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Karkówka pieczona w sosie własnym** 150g Wieprzowina, karkówka, Woda, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)**, Cebula, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 250g **Surówka szwedzka (żywienie zbiorowe)** 150g Ogórek kiszony, Cebula, Papryka czerwona, Olej rzepakowy, Cukier, Pieprz czarny, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa gospodarcza** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Marchew, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)**, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, korzeń, Groszek zielony, konserwowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Sól biała, Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **Łazanki duszone** 311g Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Wieprzowina, szynka surowa, Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy, Cebula, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa kapuśniak** 350g Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Kapusta kiszona, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Gulasz mięsno-warzywny duszony** 150g Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Marchew, Olej rzepakowy, Papryka czerwona, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała, **Mąka pszenna, typ 550 (gluten)** Kasza gryczana, gotowana 200g **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody	**Zupa zacierkowa** 350g Ziemniaki, późne, Marchew, **Makaron dwujajeczny (gluten,jaja)**, Pietruszka, korzeń, Por, Kości, wywar, **Seler korzeniowy (seler)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól jodowana, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe **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 buraków (żywienie zbiorowe)** 100g Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, 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 **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody **Potrawka drobiowa z ryżem** 350g Ryż brązowy, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Cukinia, Marchew, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza konserwowa, Por, Czosnek, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Przyprawa do kurczaka, Sól biała
	E [kcal]: **715.87**, B [g]: **42.71**, T [g]: **4.71**, W [g]: **136.44**, Błonnik [g]: **21.5**, Cukier [g]: **11.74**, Sód [mg]: **1207.62**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.02**	E [kcal]: **917.78**, B [g]: **44.51**, T [g]: **22.53**, W [g]: **143.43**, Błonnik [g]: **20.4**, Cukier [g]: **12.63**, Sód [mg]: **1475.86**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.89**	E [kcal]: **713.78**, B [g]: **36.15**, T [g]: **22.39**, W [g]: **97.7**, Błonnik [g]: **11.49**, Cukier [g]: **13.98**, Sód [mg]: **2051.64**, Kwasy tł. nas. [g]: **7.69**	E [kcal]: **811.06**, B [g]: **39.35**, T [g]: **22.6**, W [g]: **120.42**, Błonnik [g]: **18.68**, Cukier [g]: **13.2**, Sód [mg]: **978.12**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.19**	E [kcal]: **579.74**, B [g]: **33.44**, T [g]: **16.52**, W [g]: **79.32**, Błonnik [g]: **9.49**, Cukier [g]: **9.18**, Sód [mg]: **912.38**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.9**	E [kcal]: **807.6**, B [g]: **31.45**, T [g]: **18.25**, W [g]: **137.25**, Błonnik [g]: **15.69**, Cukier [g]: **18.69**, Sód [mg]: **1064.69**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.4**	E [kcal]: **709.69**, B [g]: **39.55**, T [g]: **4.85**, W [g]: **136.96**, Błonnik [g]: **21.32**, Cukier [g]: **16.06**, Sód [mg]: **1388.67**, Kwasy tł. nas. [g]: **1.06**

Jadłospis: **D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** (2026-11-12 - 2026-11-21)

	czwartek 2026-11-12	piątek 2026-11-13	sobota 2026-11-14	niedziela 2026-11-15	poniedziałek 2026-11-16	wtorek 2026-11-17	środa 2026-11-18
kolacja	Szynka z udźca kurczaka 60g (gluten, soja, mleko, seler) **Pasta jajeczna ze szczypiorkiem** 60g **Jaja kurze całe (jaja)**, Szczypiorek, **Majonez z olejem rzepakowym (jaja)** Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	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	Kiełbasa krakowska, sucha 60g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	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
	E [kcal]: **516.82**, B [g]: **23.98**, T [g]: **24.43**, W [g]: **55.45**, Błonnik [g]: **10.01**, Cukier [g]: **3.77**, Sód [mg]: **1049.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.03**	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**	E [kcal]: **606.6**, B [g]: **31.3**, T [g]: **30.14**, W [g]: **57.95**, Błonnik [g]: **10.08**, Cukier [g]: **5.59**, Sód [mg]: **1290.25**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.18**	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**
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	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)
	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**	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**
Suma	E [kcal]: **2118.69**, B [g]: **110.29**, T [g]: **67.07**, W [g]: **290.95**, Błonnik [g]: **44.44**, Cukier [g]: **55**, Sód [mg]: **3498.77**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.84**	E [kcal]: **2334.48**, B [g]: **94.99**, T [g]: **91.58**, W [g]: **303.83**, Błonnik [g]: **44.26**, Cukier [g]: **50.28**, Sód [mg]: **3229.76**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.82**	E [kcal]: **2098.58**, B [g]: **93.9**, T [g]: **83.93**, W [g]: **259.67**, Błonnik [g]: **34.73**, Cukier [g]: **59.33**, Sód [mg]: **4028.94**, Kwasy tł. nas. [g]: **41.27**	E [kcal]: **2047.66**, B [g]: **102.23**, T [g]: **72.03**, W [g]: **266.34**, Błonnik [g]: **40.04**, Cukier [g]: **49.39**, Sód [mg]: **3263.42**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.82**	E [kcal]: **2039.34**, B [g]: **97.6**, T [g]: **84.29**, W [g]: **239.27**, Błonnik [g]: **32.5**, Cukier [g]: **57.26**, Sód [mg]: **2875.08**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.14**	E [kcal]: **2211.3**, B [g]: **90.73**, T [g]: **81.22**, W [g]: **299.67**, Błonnik [g]: **40.06**, Cukier [g]: **54.32**, Sód [mg]: **3159.25**, Kwasy tł. nas. [g]: **38.11**	E [kcal]: **2047.69**, B [g]: **95.17**, T [g]: **67.24**, W [g]: **286**, Błonnik [g]: **42.68**, Cukier [g]: **55.31**, Sód [mg]: **3417.77**, Kwasy tł. nas. [g]: **39.39**

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

	czwartek **2026-11-19**	**piątek** **2026-11-20**	**sobota** **2026-11-21**
Śniadanie	Kiełbasa krakowska, sucha 60g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) president twaróg delikatny 60g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **609.4**, B [g]: **29.78**, T [g]: **31.34**, W [g]: **56.93**, Błonnik [g]: **9.36**, Cukier [g]: **6.21**, Sód [mg]: **1101.85**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.84**	Pieczeń żuławska 60g (gluten, soja, mleko, seler) serek łaciaty puszysty 60g (mleko) Rzodkiewka 30g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **589.4**, B [g]: **18.62**, T [g]: **33.82**, W [g]: **57.49**, Błonnik [g]: **9.27**, Cukier [g]: **4.57**, Sód [mg]: **857.55**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.15**	Paprykarz "Szczeciński" 60g (gluten, ryby, soja, gorczyca) serek łaciaty twarożkowy 60g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **599.6**, B [g]: **15.89**, T [g]: **35.05**, W [g]: **59.85**, Błonnik [g]: **9.03**, Cukier [g]: **4.42**, Sód [mg]: **843.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **18.62**
II śniadanie	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**

	czwartek 2026-11-19	piątek 2026-11-20	sobota 2026-11-21
Obiad	**zupa z białej fasoli** 350g Woda, Ziemniaki, wczesne, Fasola biała, nasiona suche, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **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 E [kcal]: **884.72**, B [g]: **41.53**, T [g]: **32.75**, W [g]: **115.25**, Błonnik [g]: **18.94**, Cukier [g]: **17.54**, Sód [mg]: **1201.72**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.43**	**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 **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 E [kcal]: **650.85**, B [g]: **27.19**, T [g]: **21.29**, W [g]: **93.8**, Błonnik [g]: **13**, Cukier [g]: **15.46**, Sód [mg]: **1546.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **3.48**	**Zupa pomidorowa z makaronem** 250g Kości, wywar, Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, **Seler korzeniowy (seler)**, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g **Pałki pieczone** 200g Noga (udo) kurczaka, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 250g **Surówka z marchewki** 100g Marchew, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Jabłko, Sól biała **Woda z sokiem** 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: **716.14**, B [g]: **44.19**, T [g]: **29.02**, W [g]: **74.53**, Błonnik [g]: **10.99**, Cukier [g]: **14.31**, Sód [mg]: **1410.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **6.44**

	czwartek **2026-11-19**	**piątek** **2026-11-20**	**sobota** **2026-11-21**
kolacja	Szynka z udźca kurczaka 60g (gluten, soja, mleko, seler) **Pasta twarogowa** 60g **Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (mleko)**, **Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko)**, Szczypiorek Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **495.3**, B [g]: **26.92**, T [g]: **19.9**, W [g]: **57.3**, Błonnik [g]: **9.94**, Cukier [g]: **5.61**, Sód [mg]: **992.93**, Kwasy tł. nas. [g]: **10.81**	Pasztet drobiowy 60g president twaróg delikatny 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: **540.6**, B [g]: **19.96**, T [g]: **26.76**, W [g]: **59.57**, Błonnik [g]: **8.8**, Cukier [g]: **8.77**, Sód [mg]: **535.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.85**	Polędwica z indyka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 100g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: **508.6**, B [g]: **28.04**, T [g]: **19.9**, W [g]: **59.99**, Błonnik [g]: **10.64**, Cukier [g]: **7.65**, Sód [mg]: **994.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **11.01**
posiłek nocny	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**	**Kanapka z masłem, sałatą i szynką** 55g **Chleb żytni razowy (gluten)**, **Szynka z piersi kurczaka (gluten,mleko,soja,seler)**, **Masło ekstra (mleko)**, Sałata E [kcal]: **120.7**, B [g]: **5.06**, T [g]: **4.83**, W [g]: **15.58**, Błonnik [g]: **2.59**, Cukier [g]: **0.59**, Sód [mg]: **277.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.87**	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: **100**, B [g]: **6.8**, T [g]: **4**, W [g]: **9.4**, Błonnik [g]: **0**, Cukier [g]: **8.2**, Sód [mg]: **76**, Kwasy tł. nas. [g]: **2.38**
Suma	E [kcal]: **2266.02**, B [g]: **112.05**, T [g]: **90.58**, W [g]: **271.61**, Błonnik [g]: **41.81**, Cukier [g]: **62.64**, Sód [mg]: **3435.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.03**	E [kcal]: **2067.55**, B [g]: **77.67**, T [g]: **90.34**, W [g]: **254.2**, Błonnik [g]: **36.86**, Cukier [g]: **53.11**, Sód [mg]: **3300.3**, Kwasy tł. nas. [g]: **41.41**	E [kcal]: **2100.94**, B [g]: **101.94**, T [g]: **90.56**, W [g]: **236.5**, Błonnik [g]: **34.23**, Cukier [g]: **59.66**, Sód [mg]: **3387.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **40.02**

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