2026-10-31 sobota	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 110 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek sernikowy 80 g (***MLE***) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Sałatka z marchewki, jaj i cebulki 90 g (***JAJ, MLE, GOR***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 5 g (***MLE***) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 30 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (***GLU, JAJ***) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Sałatka z twarogu z warzywami 100 g (***MLE***) Mix sałat 15 g Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb razowy, chleb graham 90 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 920,3** **Białko ogółem [g] 105,4** **Tłuszcz [g] 68,8** **Węglowodny przyswajalne [g] 176,8** **Sód [mg] 2 622,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4**
2026-11-01 niedziela	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Ser żółty Salami 40 g (***MLE***) Sałatka z papryki świeżej z cebulką 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (***GLU, MLE***) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 100 g Brokuł gotowany z masłem 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Sałatka z kalafiora, jajka i pomidora diet. 150 g (***JAJ, MLE***) Szynka wiśniowa(wieprz.parz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb razowy, chleb graham 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 764,4** **Białko ogółem [g] 90,4** **Tłuszcz [g] 75,5** **Węglowodny przyswajalne [g] 132,7** **Sód [mg] 2 801,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7**
2026-11-02 poniedziałek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 90 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (***MLE***) Szynka z indyka(drób,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor na sałacie zielonej 100 g	Grejpfrut 130 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Spaghetti razowe z sosem mięsno-pomidorowym 350 g (***GLU***) Sałatka grecka 120 g (***MLE, SEL, GOR***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Kiełbasa biała, parzona(rozdrobniona wieprzowa) 150 g (***GOR***) Ketchup 20 g (***GOR***) Chleb razowy, chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Ogórek kiszony 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Serek grani 200 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 750,7** **Białko ogółem [g] 120,9** **Tłuszcz [g] 79,3** **Węglowodny przyswajalne [g] 98,8** **Sód [mg] 3 957,2** **Błonnik pokarmowy [g] 22,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-03 wtorek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor z rukolą i ziarnami 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 5 g (***MLE***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) Sałata zielona liść 5 g	Krupnik z ziemniakami i natką 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (***SEL***) Buraczki na gorąco 150 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Śliwki 150 g	Pasztet Jana(.wieprz z dod kurcz.) 70 g (***GLU, JAJ, SEL, GOR***) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Rzodkiewka z jabłkiem 70 g (***MLE***) Mix sałat 10 g Chleb razowy, chleb graham 110 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***)	Serwatka 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,9** **Białko ogółem [g] 106,5** **Tłuszcz [g] 90,8** **Węglowodny przyswajalne [g] 161,5** **Sód [mg] 2 063,1** **Błonnik pokarmowy [g] 29,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8**
2026-11-04 środa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb razowy, chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (***JAJ, GOR***) Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz. 100 g (***JAJ, SEL, GOR***)	Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (***GLU, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 100 g (***MLE, SEL***) Brukselka gotowana z masłem 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 300 g (***SEL***) Sos pomidorowy 150 g (***GLU***) Schab ze spiżarni (wp,wędz,parz) 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Chleb razowy, chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (***MLE***) Płatki musli z rodzynkami 20 g (***GLU, OZI, ORZ, SEZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,4** **Białko ogółem [g] 110,5** **Tłuszcz [g] 91,8** **Węglowodny przyswajalne [g] 196,3** **Sód [mg] 3 394,7** **Błonnik pokarmowy [g] 38,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2**
2026-11-05 czwartek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (***MLE***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (***GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ***) Bukiet warzyw z wody 100 g (***SEL***) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Sałatka z selera naciowego, kurczaka i żurawiny 130 g (***JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Chleb razowy, chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 5 g (***MLE***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Sałata zielona liść 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 941,2** **Białko ogółem [g] 111,7** **Tłuszcz [g] 72,1** **Węglowodny przyswajalne [g] 148,8** **Sód [mg] 2 399,2** **Błonnik pokarmowy [g] 28,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-06 piątek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy, chleb graham 110 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtł) z tuńczykiem 70 g (***SKR, RYB, MLE, MCK***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórek kiszony 80 g	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (***SEL***)	Żurek z ziemniakami 450 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR***) Filet z morszczuka z jarzynami pieczony 120 g (***GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 100 g Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Makaron razowy z s. pomidorowym i warzywami 250 g (***GLU, SEL***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Chleb razowy, chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (***GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 861,3** **Białko ogółem [g] 87,2** **Tłuszcz [g] 73,8** **Węglowodny przyswajalne [g] 169,7** **Sód [mg] 3 205,2** **Błonnik pokarmowy [g] 30,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-31 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 110 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek sernikowy 80 g (***MLE***) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Sałatka z marchewki, jaj i cebulki 90 g (***JAJ, MLE, GOR***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 5 g (***MLE***) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 30 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (***GLU, JAJ***) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 150 g	Sałatka z twarogu z warzywami 100 g (***MLE***) Mix sałat 15 g Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb razowy, chleb graham 90 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 920,3** **Białko ogółem [g] 105,5** **Tłuszcz [g] 68,8** **Węglowodny przyswajalne [g] 176,9** **Sód [mg] 2 622,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4**
2026-11-01 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 110 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Ser żółty Salami 40 g (***MLE***) Sałatka z papryki świeżej z cebulką 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (***GLU***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***)	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (***GLU, MLE***) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 100 g Brokuł gotowany z masłem 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 150 g	Sałatka z kalafiora, jajka i pomidora diet. 150 g (***JAJ, MLE***) Szynka wiśniowa(wieprz.parz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb razowy, chleb graham 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 985,6** **Białko ogółem [g] 105** **Tłuszcz [g] 79** **Węglowodny przyswajalne [g] 149,4** **Sód [mg] 2 976** **Błonnik pokarmowy [g] 34,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3**
2026-11-02 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 90 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (***MLE***) Szynka z indyka(drób,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor na sałacie zielonej 100 g	Chleb razowy, chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 5 g (***MLE***) Filet zapiekany(wędlina drob.parz zapiek) 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR***)	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Spaghetti razowe z sosem mięsno-pomidorowym 350 g (***GLU***) Sałatka grecka 120 g (***MLE, SEL, GOR***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Grejpfrut 130 g	Kiełbasa biała, parzona(rozdrobnona wieprzowa) 150 g (***GOR***) Ketchup 20 g (***GOR***) Chleb razowy, chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Ogórek kiszony 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Serek grani 200 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 918,8** **Białko ogółem [g] 130,6** **Tłuszcz [g] 85,7** **Węglowodny przyswajalne [g] 107,6** **Sód [mg] 4 044,5** **Błonnik pokarmowy [g] 25,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-03 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Schab zapiekany(sch.wie prz. wędz parzony) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor z rukolą, sałatą lodową i ziarnami słonecznika 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 5 g (***MLE***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) Sałata zielona liść 5 g	Krupnik z ziemniakami i natką 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (***SEL***) Buraczki na gorąco 150 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Śliwki 150 g	Pasztet Jana(.wieprz z dod kurcz.) 70 g (***GLU, JAJ, SEL, GOR***) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Rzodkiewka z jabłkiem 70 g (***MLE***) Mix sałat 10 g Chleb razowy, chleb graham 110 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Serwatka 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,4** **Białko ogółem [g] 106,7** **Tłuszcz [g] 90,9** **Węglowodny przyswajalne [g] 162** **Sód [mg] 2 074,3** **Błonnik pokarmowy [g] 29,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8**
2026-11-04 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb razowy, chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (***JAJ, GOR***) Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz. 100 g (***JAJ, SEL, GOR***)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 5 g (***MLE***) Twarożek sernikowy 50 g (***MLE***)	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (***GLU, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 100 g (***MLE, SEL***) Brukselka gotowana z masłem 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 150 g	Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 300 g (***SEL***) Sos pomidorowy 150 g (***GLU***) Schab ze spiżarni (wp,wędz,parz) 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Chleb razowy, chleb graham 60 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,3** **Białko ogółem [g] 122** **Tłuszcz [g] 96,7** **Węglowodny przyswajalne [g] 200,3** **Sód [mg] 3 523,4** **Błonnik pokarmowy [g] 40,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2**
2026-11-05 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (***MLE***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (***GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ***) Bukiet warzyw z wody 100 g (***SEL***) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (***MLE***)	Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Sałatka z selera naciowego, kurczaka i żurawiny 130 g (***JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Chleb razowy, chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 5 g (***MLE***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Sałata zielona liść 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,2** **Białko ogółem [g] 116** **Tłuszcz [g] 74,1** **Węglowodny przyswajalne [g] 155** **Sód [mg] 2 462,2** **Błonnik pokarmowy [g] 28,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-06 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy, chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtł) z tuńczykiem 70 g (***SKR, RYB, MLE, MCK***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórek kiszony 80 g	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (***SEL***)	Żurek z ziemniakami 450 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR***) Filet z morszczuka z jarzynami pieczony 120 g (***GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 100 g Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Grejpfrut 130 g	Makaron razowy z s. pomidorowym i warzywami 250 g (***GLU, SEL***) Chleb razowy, chleb graham 60 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (***GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 728,5** **Białko ogółem [g] 83,8** **Tłuszcz [g] 72,7** **Węglowodny przyswajalne [g] 154,1** **Sód [mg] 3 096,1** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-31 sobota	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek sernikowy 80 g (***MLE***) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 90 g (***JAJ, MLE, GOR***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Cynamonka 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (***GLU, JAJ***) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Sałatka z twarogu z warzywami 100 g (***MLE***) Mix sałat 15 g Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 505,1** **Białko ogółem [g] 118,2** **Tłuszcz [g] 78,3** **Węglowodny przyswajalne [g] 305,2** **Sód [mg] 3 049,7** **Błonnik pokarmowy [g] 29,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42**
2026-11-01 niedziela	Dieta łatwostrawna	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (***MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Ser żółty Salami 40 g (***MLE***) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (***GLU, MLE***) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 100 g Brokuł gotowany z masłem 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałatka z kalafiora, jajka i pomidora 150 g (***JAJ, MLE, GOR***) Szynka wiśniowa(wieprz.parz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 293,3** **Białko ogółem [g] 104,3** **Tłuszcz [g] 87,8** **Węglowodny przyswajalne [g] 238,7** **Sód [mg] 3 006,6** **Błonnik pokarmowy [g] 29,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45**
2026-11-02 poniedziałek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (***MLE***) Szynka z indyka(drób,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor na sałacie zielonej 100 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (***GLU***) Sałatka grecka 120 g (***MLE, SEL, GOR***) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Kiełbasa biała, parzona(rozdrobniona wieprzowa) 150 g (***GOR***) Ketchup 20 g (***GOR***) Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 60g 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Bukiet warzyw gotowany 80 g (***SEL, GOR***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serek grani 200 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 544,7** **Białko ogółem [g] 143,3** **Tłuszcz [g] 89,3** **Węglowodny przyswajalne [g] 259,4** **Sód [mg] 3 852,5** **Błonnik pokarmowy [g] 29** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-03 wtorek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor z rukolą i ziarnami 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Cynamonka 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	Krupnik z ziemniakami i natką 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (***SEL***) Buraczki na gorąco 150 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Pasztet Jana(.wieprz z dod kurcz.) 70 g (***GLU, JAJ, SEL, GOR***) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Rzodkiewka z jabłkiem 70 g (***MLE***) Mix sałat 10 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 60g 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serwatka 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 695** **Białko ogółem [g] 119,5** **Tłuszcz [g] 98,6** **Węglowodny przyswajalne [g] 300,4** **Sód [mg] 2 441,7** **Błonnik pokarmowy [g] 30,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2**
2026-11-04 środa	Dieta łatwostrawna	Kawa Inka na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (***JAJ, GOR***) Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukuryd z. 100 g (***JAJ, SEL, GOR***)	Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (***GLU, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 100 g (***MLE, SEL***) Brukselka gotowana z masłem 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Risotto z m.wieprzowym i jarzynami 300 g (***SEL***) Sos pomidorowy 150 g (***GLU***) Schab ze spiżarni (wp,wędz,parz) 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 40g 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt z owsianką 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 525,9** **Białko ogółem [g] 115,5** **Tłuszcz [g] 90,6** **Węglowodny przyswajalne [g] 282,3** **Sód [mg] 3 670,1** **Błonnik pokarmowy [g] 38,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2**
2026-11-05 czwartek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z zacierką 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (***MLE***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Burak pieczony z oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (***GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ***) Marchewka oprószana 120 g (***GLU***) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Dżem porcjowy 1 szt Sałatka z selera naciowego, kurczaka i żurawiny 130 g (***JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,1** **Białko ogółem [g] 112,9** **Tłuszcz [g] 75,1** **Węglowodny przyswajalne [g] 281,9** **Sód [mg] 3 601** **Błonnik pokarmowy [g] 29** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-06 piątek	Dieta łatwostrawna	Kawa Inka na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtł) z tuńczykiem 70 g (***SKR, RYB, MLE, MCK***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) Pasta z warzyw 60 g (***SEL***) Pomidor 80 g	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (***SEL***)	Żurek z ziemniakami 450 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR***) Filet z morszczuka z jarzynami pieczony 120 g (***GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 250 g (***GLU, SEL***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 40g 80 g (***GLU***) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt owocowy polski 1 szt (***OZI, ORZ, SEZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 474,3** **Białko ogółem [g] 101,5** **Tłuszcz [g] 82** **Węglowodny przyswajalne [g] 298,3** **Sód [mg] 2 550,3** **Błonnik pokarmowy [g] 42,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-31 sobota	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Twarożek sernikowy 80 g (***MLE***) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Sałatka z marchewki, jaj i kukurydzy 90 g (***JAJ, MLE, GOR***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Cynamonka 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (***GLU, JAJ***) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Sałatka z twarogu z warzywami 100 g (***MLE***) Mix sałat 15 g Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 427,1** **Białko ogółem [g] 118,2** **Tłuszcz [g] 70,9** **Węglowodny przyswajalne [g] 305** **Sód [mg] 3 050,3** **Błonnik pokarmowy [g] 29,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8**
2026-11-01 niedziela	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (***MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Ser żółty Salami 40 g (***MLE***) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (***GLU, MLE***) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 100 g Brokuł gotowany z masłem 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałatka z kalafiora, jajka i pomidora 150 g (***JAJ, MLE, GOR***) Szynka wiśniowa(wieprz.parz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,3** **Białko ogółem [g] 104,3** **Tłuszcz [g] 80,4** **Węglowodny przyswajalne [g] 238,5** **Sód [mg] 3 007,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8**
2026-11-02 poniedziałek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (***MLE***) Szynka z indyka(drób,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor na sałacie zielonej 100 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (***GLU***) Sałatka grecka 120 g (***MLE, SEL, GOR***) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Kiełbasa z piersią kurczaka z wody 100 g (***SOJ***) Ketchup 20 g (***GOR***) Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 60g 100 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Ogórek kiszony 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serek grani 200 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396,2** **Białko ogółem [g] 130** **Tłuszcz [g] 80,9** **Węglowodny przyswajalne [g] 258,1** **Sód [mg] 3 281,9** **Błonnik pokarmowy [g] 27** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-03 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor z rukolą i ziarnami 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Cynamonka 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	Krupnik z ziemniakami i natką 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (***SEL***) Buraczki na gorąco 150 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Pasztet Jana(.wieprz z dod kurcz.) 70 g (***GLU, JAJ, SEL, GOR***) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Rzodkiewka z jabłkiem 70 g (***MLE***) Mix sałat 10 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 60g 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serwatka 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 695** **Białko ogółem [g] 119,5** **Tłuszcz [g] 98,6** **Węglowodny przyswajalne [g] 300,4** **Sód [mg] 2 441,7** **Błonnik pokarmowy [g] 30,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2**
2026-11-04 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	Kawa Inka na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (***JAJ, GOR***) Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukuryd z. 100 g (***JAJ, SEL, GOR***)	Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (***GLU, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 100 g (***MLE, SEL***) Brukselka gotowana z masłem 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Risotto z m.wieprzowym i jarzynami 300 g (***SEL***) Sos pomidorowy 150 g (***GLU***) Schab ze spiżarni (wp,wędz,parz) 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 40g 80 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt z owsianką 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,9** **Białko ogółem [g] 115,5** **Tłuszcz [g] 83,2** **Węglowodny przyswajalne [g] 282,1** **Sód [mg] 3 670,7** **Błonnik pokarmowy [g] 38,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33**
2026-11-05 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	Zupa mleczna z zacierką 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (***MLE***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Burak pieczony z oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (***GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ***) Marchewka oprószana 120 g (***GLU***) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Dżem porcjowy 1 szt Sałatka z selera naciowego, kurczaka i żurawiny 130 g (***JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,1** **Białko ogółem [g] 112,9** **Tłuszcz [g] 67,7** **Węglowodny przyswajalne [g] 281,7** **Sód [mg] 3 601,6** **Błonnik pokarmowy [g] 29** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-06 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	Kawa Inka na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtł) z tuńczykiem 70 g (***SKR, RYB, MLE, MCK***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) Pasta z warzyw 60 g (***SEL***) Pomidor 80 g	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (***SEL***)	Żurek z ziemniakami 450 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR***) Filet z morszczuka z jarzynami pieczony 120 g (***GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 250 g (***GLU, SEL***) Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 40g 80 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt owocowy polski 1 szt (***OZI, ORZ, SEZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396,3** **Białko ogółem [g] 101,5** **Tłuszcz [g] 74,6** **Węglowodny przyswajalne [g] 298,1** **Sód [mg] 2 550,9** **Błonnik pokarmowy [g] 42,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-31 sobota	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Serek topiony 17g 2 szt (***MLE***) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Sałatka z marchewki, jaj i cebulki 90 g (***JAJ, MLE, GOR***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Cynamonka 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kotlet mielony, wieprzowy smażony 100 g (***GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ***) Kapusta zasmażana 100 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Sałatka z twarogu z warzywami 100 g (***MLE***) Mix sałat 15 g Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 50 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 604,5** **Białko ogółem [g] 108,5** **Tłuszcz [g] 95,3** **Węglowodny przyswajalne [g] 303,8** **Sód [mg] 3 285,7** **Błonnik pokarmowy [g] 28,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,3**
2026-11-01 niedziela	Dieta podstawowa 1	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (***MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser żółty Salami 40 g (***MLE***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Sałatka z papryki świeżej z cebulką 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (***GLU, MLE***) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 100 g Brokuł gotowany z masłem 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałatka z kalafiora, jajka i pomidora 150 g (***JAJ, MLE, GOR***) Szynka wiśniowa(wieprz.parz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,1** **Białko ogółem [g] 104,7** **Tłuszcz [g] 92,5** **Węglowodny przyswajalne [g] 240,6** **Sód [mg] 3 701,9** **Błonnik pokarmowy [g] 30,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3**
2026-11-02 poniedziałek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Szynka z indyka(drób,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Serek topiony 17g 1 szt (***MLE***) Pomidor na sałacie zielonej 100 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (***GLU***) Sałatka grecka 120 g (***MLE, SEL, GOR***) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Kiełbasa (wieprz.-drob.) pieczona z cebulką 100g/20g 120 g (***GOR***) Musztarda 15 g (***GOR***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Ogórek kiszony 80 g Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serek grani 200 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 558** **Białko ogółem [g] 125,2** **Tłuszcz [g] 98** **Węglowodny przyswajalne [g] 264,2** **Sód [mg] 4 355,4** **Błonnik pokarmowy [g] 26,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-03 wtorek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Pomidor z rukolą i ziarnami 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Cynamonka 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	Krupnik z ziemniakami i natką 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Udziec drobiowy panierowany smażony 110 g (***GLU, JAJ***) Buraczki na gorąco 150 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Śliwki 150 g	Pasztet Jana(.wieprz z dod kurcz.) 70 g (***GLU, JAJ, SEL, GOR***) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chrzan z jabłkiem 70 g (***MLE***) Mix sałat 10 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serwatka 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 985** **Białko ogółem [g] 117,3** **Tłuszcz [g] 120,1** **Węglowodny przyswajalne [g] 329,4** **Sód [mg] 2 196,9** **Błonnik pokarmowy [g] 32,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4**
2026-11-04 środa	Dieta podstawowa 1	Kawa Inka na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (***JAJ, GOR***) Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukuryd z. 100 g (***JAJ, SEL, GOR***)	Gruszka 150 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (***GLU, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 100 g (***MLE, SEL***) Brukselka gotowana z masłem 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Risotto z m.wieprzowym i jarzynami 300 g (***SEL***) Sos pomidorowy 150 g (***GLU***) Pieczeń wiedeńska 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 40g 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt z owsianką 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 628,1** **Białko ogółem [g] 113,6** **Tłuszcz [g] 100** **Węglowodny przyswajalne [g] 288** **Sód [mg] 3 395,9** **Błonnik pokarmowy [g] 38,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,5**
2026-11-05 czwartek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z zacierką 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (***MLE***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Burak pieczony z oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (***GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ***) Marchewka oprószana 120 g (***GLU***) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Dżem porcjowy 1 szt Sałatka z selera naciowego, kurczaka i żurawiny 130 g (***JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,7** **Białko ogółem [g] 113,3** **Tłuszcz [g] 78,4** **Węglowodny przyswajalne [g] 283,3** **Sód [mg] 3 976,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-06 piątek	Dieta podstawowa 1	Kawa Inka na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtł) z tuńczykiem 70 g (***SKR, RYB, MLE, MCK***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórek kiszony 80 g	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (***SEL***)	Żurek z ziemniakami 450 ml (***GLU, MLE, SEL, GOR***) Filet z morszczuka panierowany smażony 100 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Makaron z s. pomidorowym i warzywami 300 g (***GLU, SEL***) Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 40g 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser topiony 40 g (***MLE***) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt owocowy polski 1 szt (***OZI, ORZ, SEZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 733** **Białko ogółem [g] 97,7** **Tłuszcz [g] 107,8** **Węglowodny przyswajalne [g] 313,5** **Sód [mg] 3 901,3** **Błonnik pokarmowy [g] 40,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-07 do dnia 2026-11-16 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-11-07 sobota	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Filet zapiekany(wędlina drob.parz zapiek) 60 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Pomidor 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (***GLU, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z kap. białej żydowska 120 g (***GOR***) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (***MLE***) Ryż brązowy na sypko 100 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pasta z twarogu(półtł) i jaj z natką 80 g (***JAJ, MLE***) Szynka szkolna(wieprzowa, parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (***MLE***) Mix sałat 10 g Chleb razowy, chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,3** **Białko ogółem [g] 116,1** **Tłuszcz [g] 90,4** **Węglowodny ogółem [g] 209,6** **Sód [mg] 3 179,7** **Błonnik pokarmowy [g] 30** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5** **suma cukrów prostych [g] 40,7**
2026-11-08 niedziela	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy, chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (***MLE***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Dżem porcjowy 1 szt	Śliwki 150 g	Zupa koperkowa z makaronem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (***SEL***) Brokuł gotowany z masłem 120 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Grejpfrut 130 g	Sałatka z pomidora, kapusty pekińskiej z szynką 150 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02***) Schab zapiekany(sch.wiep rz. wędz parzony) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb razowy, chleb graham 60 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 5 g (***MLE***) Twarożek sernikowy 50 g (***MLE***) Sałata zielona liść 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 841,3** **Białko ogółem [g] 106,4** **Tłuszcz [g] 71,9** **Węglowodny ogółem [g] 182,9** **Sód [mg] 1 886,8** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4** **suma cukrów prostych [g] 53,1**
2026-11-09 poniedziałek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy, chleb graham 90 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) Schabowa kanapkowa(k.wiepr z. gruborozdr. parzona) 50 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Seler naciowy z jabłkiem i słonecznikiem 80 g (***MLE***)	Grejpfrut 130 g Wafle ryżowe 20 g (***OZI, ORZ, SEZ***)	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (***GLU, SEL***) Klopsiki wieprzowe duszone w s. koperkowym 100g/150ml 250 g (***GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z rzodkwi, marchewki i jabłka 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (***MLE***) Kasza gryczana 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Zupa drobiowa z cieierzycą i makaronem razowym 350 ml (***GLU***) Chleb razowy, chleb graham 60 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 30 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb razowy 40 g (***GLU***) Masło 5 g (***MLE***) Sałata zielona liść 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 081,2** **Białko ogółem [g] 111,2** **Tłuszcz [g] 66,4** **Węglowodny ogółem [g] 246,8** **Sód [mg] 781,7** **Błonnik pokarmowy [g] 33,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4** **suma cukrów prostych [g] 35**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-10 wtorek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 50 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Ogórek kiszony 80 g	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 5 g (***MLE***) Filet zapiekany(wędlina drob.parz zapiek) 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Sałata zielona liść 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Potrawka z kurczaka z jarzynami 100g/100ml 200 g (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (***MLE***) Ryż brązowy na sypko 180 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Ser żółty Salami 40 g (***MLE***) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (***MLE***) Chleb razowy, chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Mix sałat 10 g	Mus owocowo -warzywny 100 g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,5** **Białko ogółem [g] 110,3** **Tłuszcz [g] 71,4** **Węglowodny ogółem [g] 241,4** **Sód [mg] 3 090,5** **Błonnik pokarmowy [g] 37** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7** **suma cukrów prostych [g] 63,7**
2026-11-11 środa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Twarożek (półtł) z ziołami prowansalskimi 80 g (***MLE***) Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz. 100 g (***JAJ, SEL, GOR***)	Grejpfrut 130 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (***SEL***) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (***MLE***) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Leczo z cukini z szynką mr 350 g (***SOJ, SEL, GOR***) Chleb razowy, chleb graham 90 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Pomidor 80 g Schab zapiekany(sch.wiep rz. wędz parzony) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 150g 1 szt (***MLE***) Płatki musli z rodzynkami 20 g (***GLU, OZI, ORZ, SEZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 865,1** **Białko ogółem [g] 103,4** **Tłuszcz [g] 69,5** **Węglowodny ogółem [g] 196** **Sód [mg] 1 805,5** **Błonnik pokarmowy [g] 32,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2** **suma cukrów prostych [g] 41,6**
2026-11-12 czwartek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Schab ze spiżarni (wp,wędz,parz) 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 80 g (***GLU, RYB, MLE***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g	Mus owocowo -warzywny 100 g 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (***GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR***) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 120 g Kasza gryczana 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Sałatka z pomidora, kapusty pekińskiej z szynką 120 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02***) Szynkowa dębowa(drob,wędzona,średnio-rozdr) 40 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02***) Twarożek sernikowy 50 g (***MLE***) Chleb razowy, chleb graham 90 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,3** **Białko ogółem [g] 131,6** **Tłuszcz [g] 75,9** **Węglowodny ogółem [g] 240,5** **Sód [mg] 3 032,5** **Błonnik pokarmowy [g] 31,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5** **suma cukrów prostych [g] 72**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-07 do dnia 2026-11-16 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-13 piątek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 50 g (***GLU***) Chleb graham 50 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (***JAJ, GOR***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Sałatka z papryki świeżej z cebulką 90 g	Chleb razowy 40 g (***GLU***) Masło 5 g (***MLE***) Twarożek z kiełkami 60 g (***MLE***)	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pulpet z mintaja,morszczuka duszony w jarzynach 100 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ***) Sałatka z buraków i jabłka 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i j.naturalnym 250 g (***MLE***) Chleb razowy 30 g (***GLU***) Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 088,8** **Białko ogółem [g] 92,1** **Tłuszcz [g] 83,8** **Węglowodny ogółem [g] 249,7** **Sód [mg] 1 860,6** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1** **suma cukrów prostych [g] 56,4**
2026-11-14 sobota	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser biały (półtłusty) ze szczypiorkiem 80 g (***MLE***) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Ogórek kiszony 80 g	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (***SEL***)	Krupnik z ziemniakami i natką 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Roladki drobiowe z jarzynami 100g/150ml 250 g (***GLU, SEL***) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (***SEL***) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor z rukolą, sałatą lodową i ziarnami słonecznika 100 g Chleb razowy, chleb graham 60 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 5 g (***MLE***) Szynka wiśniowa(wieprz.parz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Sałata zielona liść 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 942,9** **Białko ogółem [g] 114,4** **Tłuszcz [g] 82,7** **Węglowodny ogółem [g] 180,2** **Sód [mg] 2 034,3** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5** **suma cukrów prostych [g] 40,4**
2026-11-15 niedziela	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb razowy, chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (***JAJ, MLE, GOR***) Filet zapiekany(wędlina drob.parz zapiek) 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 80 g	Kiwi 1 szt	Zupa szpinakowa z makaronem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (***GLU, SEL***) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 120 g Kalafior gotowany z wody 100 g Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Sałatka warzywna z natką 150 g (***JAJ, SEL***) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb razowy, chleb graham 90 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 150g 1 szt (***MLE***) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (***GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 003,6** **Białko ogółem [g] 102,9** **Tłuszcz [g] 85,9** **Węglowodny ogółem [g] 199,7** **Sód [mg] 3 098,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36** **suma cukrów prostych [g] 49**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-16 poniedziałek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (***MLE***) Szynka wiśniowa(wieprz.parz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Sałatka z papryki świeżej z pomidorem 90 g	Chleb razowy, chleb graham 40 g (***GLU***) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Masło 5 g (***MLE***)	Zupa cukiniowa z ziemniakami i koperkiem 450 g (***MLE***) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (***GLU, SEL***) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Grejpfrut 130 g	Kasza gryczana z sosem mięsno-warzywnym 250 g (***GLU, SEL, GOR, SEZ***) Schab ze spiżarni (wp,wędz,parz) 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Chleb razowy, chleb graham 60 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,1** **Białko ogółem [g] 121,2** **Tłuszcz [g] 74,7** **Węglowodny ogółem [g] 223,8** **Sód [mg] 2 655,9** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8** **suma cukrów prostych [g] 45,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-07 do dnia 2026-11-16 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-11-07 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Filet zapiekany(wędlina drob.parz zapiek) 60 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Pomidor 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham [Por] x 40 g (***GLU***) Masło 5 g (***MLE***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (***GLU, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z kap. białej żydowska 120 g (***GOR***) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (***MLE***) Ryż brązowy na sypko 100 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 150 g	Pasta z twarogu(półtł) i jaj z natką 80 g (***JAJ, MLE***) Szynka szkolna(wieprzowa,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (***MLE***) Mix sałat 10 g Chleb razowy, chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,6** **Białko ogółem [g] 121,6** **Tłuszcz [g] 98,7** **Węglowodny ogółem [g] 209,9** **Sód [mg] 3 241,5** **Błonnik pokarmowy [g] 30** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4** **suma cukrów prostych [g] 40,7**
2026-11-08 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy, chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (***MLE***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Dżem porcjowy 1 szt	Śliwki 150 g	Zupa koperkowa z makaronem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (***SEL***) Brokuł gotowany z masłem 120 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Grejpfrut 130 g	Sałatka z pomidora, kapusty pekińskiej z szynką 150 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02***) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb razowy, chleb graham 60 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 5 g (***MLE***) Twarożek sernikowy 50 g (***MLE***) Sałata zielona liść 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 841,3** **Białko ogółem [g] 106,4** **Tłuszcz [g] 72** **Węglowodny ogółem [g] 182,9** **Sód [mg] 1 886,8** **Błonnik pokarmowy [g] 28,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3** **suma cukrów prostych [g] 53**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-09 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy, chleb graham 90 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) Schabowa kanapkowa(k.wieprz. gruborozdr. parzona) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Seler naciowy z jabłkiem i słonecznikiem 80 g (***MLE***)	Grejpfrut 130 g Wafle ryżowe 20 g (***OZI, ORZ, SEZ***)	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (***GLU, SEL***) Klopsiki wieprzowe duszone w s. koperkowym 100g/150ml 250 g (***GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z rzodkwi, marchewki i jabłka 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (***MLE***) Kasza gryczana 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jogurt skyr naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	Zupa drobiowa z cieierzycą i makaronem razowym 350 ml (***GLU***) Chleb razowy, chleb graham 60 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb razowy 40 g (***GLU***) Masło 5 g (***MLE***) Sałata zielona liść 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,5** **Białko ogółem [g] 115,4** **Tłuszcz [g] 68,9** **Węglowodny ogółem [g] 252,8** **Sód [mg] 844,7** **Błonnik pokarmowy [g] 33,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7** **suma cukrów prostych [g] 39,2**
2026-11-10 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd, wędz) 50 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Ogórek kiszony 80 g	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 5 g (***MLE***) Filet zapiekany(wędlina drob.parz zapiek) 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Sałata zielona liść 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Potrawka z kurczaka z jarzynami 100g/100ml 200 g (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (***MLE***) Ryż brązowy na sypko 100 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 150 g	Ser żółty Salami 40 g (***MLE***) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (***MLE***) Chleb razowy, chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Mix sałat 10 g	Mus owocowo -warzywny 100 g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 927,7** **Białko ogółem [g] 108** **Tłuszcz [g] 70** **Węglowodny ogółem [g] 219,6** **Sód [mg] 3 086,7** **Błonnik pokarmowy [g] 34,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4** **suma cukrów prostych [g] 63,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-11 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Twarożek (półtł) z ziołami prowansalskimi 80 g (***MLE***) Sałatka z k.pekiń,pomidor, ogórek kisz,marchew,kukurydz. 100 g (***JAJ, SEL, GOR***)	Grejpfrut 130 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (***SEL***) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (***MLE***) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 5 g (***MLE***) Ser biały w plastrach 40 g (***MLE***)	Leczo z cukini z szynką mr 350 g (***SOJ, SEL, GOR***) Chleb razowy, chleb graham 90 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 150g 1 szt (***MLE***) Płatki musli z rodzynkami 20 g (***GLU, OZI, ORZ, SEZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 044,6** **Białko ogółem [g] 114** **Tłuszcz [g] 76,2** **Węglowodny ogółem [g] 214,2** **Sód [mg] 1 911,1** **Błonnik pokarmowy [g] 35,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2** **suma cukrów prostych [g] 43**
2026-11-12 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Schab ze spiżarni (wp,wędz,parz) 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 80 g (***GLU, RYB, MLE***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g	Mus owocowo -warzywny 100 g 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (***GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR***) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 120 g Kasza gryczana 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 150 g	Sałatka z pomidora, kapusty pekińskiej z szynką 120 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02***) Szynkowa dębowa(drob,wędzona,średnio-rozdr) 40 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02***) Twarożek sernikowy 50 g (***MLE***) Chleb razowy, chleb graham 60 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Serek z pieczonym jabłkiem i owsianką 150 g (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,9** **Białko ogółem [g] 129,6** **Tłuszcz [g] 75,6** **Węglowodny ogółem [g] 228** **Sód [mg] 2 967,4** **Błonnik pokarmowy [g] 29,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4** **suma cukrów prostych [g] 71,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-13 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (***JAJ, GOR***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Sałatka z papryki świeżej z cebulką 90 g	Chleb razowy 40 g (***GLU***) Masło 5 g (***MLE***) Twarożek z kiełkami 60 g (***MLE***)	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pulpet z mintaja,morszczuka duszony w jarzynach 100 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ***) Sałatka z buraków i jabłka 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 150 g	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i j.naturalnym 250 g (***MLE***) Chleb razowy, chleb graham 60 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,3** **Białko ogółem [g] 91,3** **Tłuszcz [g] 83,7** **Węglowodny ogółem [g] 249,3** **Sód [mg] 1 752,1** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43** **suma cukrów prostych [g] 56,3**
2026-11-14 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser biały (półtłusty) ze szczypiorkiem 80 g (***MLE***) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd, wędz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Ogórek kiszony 80 g	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (***SEL***)	Krupnik z ziemniakami i natką 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Roladki drobiowe z jarzynami 100g/150ml 250 g (***GLU, SEL***) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Jogurt skyr naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (***SEL***) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor z rukolą, sałatą lodową i ziarnami słonecznika 100 g Chleb razowy, chleb graham 60 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 5 g (***MLE***) Szynka wiśniowa(wieprz. parz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Sałata zielona liść 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 002,9** **Białko ogółem [g] 118,7** **Tłuszcz [g] 84,7** **Węglowodny ogółem [g] 186,4** **Sód [mg] 2 097,3** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7** **suma cukrów prostych [g] 44,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-15 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb razowy, chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (***JAJ, MLE, GOR***) Filet zapiekany(wędlina drob.parz zapiek) 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 80 g	Kiwi 1 szt	Zupa szpinakowa z makaronem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (***GLU, SEL***) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 120 g Kalafior gotowany z wody 100 g Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Sałatka warzywna z natką 150 g (***JAJ, SEL***) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb razowy, chleb graham 90 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 150g 1 szt (***MLE***) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (***GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,6** **Białko ogółem [g] 103,7** **Tłuszcz [g] 86,1** **Węglowodny ogółem [g] 202,4** **Sód [mg] 3 291,1** **Błonnik pokarmowy [g] 32,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1** **suma cukrów prostych [g] 51,6**
2026-11-16 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (***MLE***) Szynka wiśniowa(wieprz. parz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Sałatka z papryki świeżej z pomidorem 90 g	Chleb razowy, chleb graham 40 g (***GLU***) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Masło 5 g (***MLE***)	Zupa cukiniowa z ziemniakami i koperkiem 450 g (***MLE***) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (***GLU, SEL***) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 150 g	Kasza gryczana z sosem mięsno-warzywnym 250 g (***GLU, SEL, GOR, SEZ***) Schab ze spiżarni (wp,wędz,parz) 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Chleb razowy, chleb graham 60 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,6** **Białko ogółem [g] 121,6** **Tłuszcz [g] 74,8** **Węglowodny ogółem [g] 227,8** **Sód [mg] 2 657,7** **Błonnik pokarmowy [g] 35,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7** **suma cukrów prostych [g] 48,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-07 do dnia 2026-11-16 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-11-07 sobota	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Filet zapiekany(wędlina drob.parz zapiek) 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Bukiet warzyw gotowany 80 g (***SEL, GOR***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (***GLU, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z warzyw mieszanych 100 g (***SEL***) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (***MLE***) Ryż na sypko 200 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta z twarogu(półtł) i jaj z natką 80 g (***JAJ, MLE***) Szynka szkolna(wieprzowa, parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (***MLE***) Mix sałat 10 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 60g 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447** **Białko ogółem [g] 123,6** **Tłuszcz [g] 91,1** **Węglowodny ogółem [g] 300,6** **Sód [mg] 2 840,2** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5** **suma cukrów prostych [g] 72,7**
2026-11-08 niedziela	Dieta łatwostrawna	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (***MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (***MLE***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Dżem porcjowy 1 szt	Śliwki 150 g	Zupa koperkowa z makaronem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (***SEL***) Brokuł gotowany z masłem 120 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Wafel z kajmakiem 60 g (***GLU, JAJ, MLE***)	Sałatka z pomidora, kapusty pekińskiej z szynką 150 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02***) Schab zapiekany(sch.wiep rz. wędz parzony) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus owocowo -warzywny 100 g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 556,8** **Białko ogółem [g] 115,4** **Tłuszcz [g] 79,9** **Węglowodny ogółem [g] 334,2** **Sód [mg] 2 427,4** **Błonnik pokarmowy [g] 29,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1** **suma cukrów prostych [g] 146,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-09 poniedziałek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Schabowa kanapkowa(k.wiepr z. gruborozdr. parzona) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) Seler naciowy z jabłkiem i słonecznikiem 80 g (***MLE***) Herbata 250 ml	Gruszka 150 g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (***GLU, SEL***) Klopsiki wieprzowe duszone w s. koperkowym 100g/150ml 250 g (***GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ***) Ćwikła z jabłkiem 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (***MLE***) Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Jogurt owoce+owies 1 szt (***GLU, MLE***)	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 60g 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt owoce+owies 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 401,5** **Białko ogółem [g] 107,9** **Tłuszcz [g] 69,4** **Węglowodny ogółem [g] 322,3** **Sód [mg] 1 229,6** **Błonnik pokarmowy [g] 37,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5** **suma cukrów prostych [g] 60,5**
2026-11-10 wtorek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 50 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 1 szt	Drożdżówka z serem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Potrawka z kurczaka z jarzynami 100g/100ml 200 g (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (***MLE***) Ryż na sypko 180 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Ser żółty Salami 40 g (***MLE***) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (***MLE***) Mix sałat 10 g Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus owocowo -warzywny 100 g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 639,9** **Białko ogółem [g] 110,4** **Tłuszcz [g] 75,8** **Węglowodny ogółem [g] 393,4** **Sód [mg] 3 103,8** **Błonnik pokarmowy [g] 33,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7** **suma cukrów prostych [g] 119,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-11 środa	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (***MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Twarożek (półtł) z ziołami prowansalskimi 80 g (***MLE***) Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz. 100 g (***JAJ, SEL, GOR***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (***SEL***) Marchewka z groszkiem oprószana 100 g (***GLU***) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Leczo z cukini z szynką mr 350 g (***SOJ, SEL, GOR***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Pomidor 80 g Schab zapiekany(sch.wiep rz. wędz parzony) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,5** **Białko ogółem [g] 115,3** **Tłuszcz [g] 74,9** **Węglowodny ogółem [g] 308,5** **Sód [mg] 2 567,4** **Błonnik pokarmowy [g] 35,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36** **suma cukrów prostych [g] 93,9**
2026-11-12 czwartek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (***MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Schab ze spiżarni (wp,wędz,parz) 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 80 g (***GLU, RYB, MLE***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 1 szt	Mus owocowo -warzywny 100 g 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (***GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR***) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 120 g Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Sałatka z pomidora, kapusty pekińskiej z szynką 120 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02***) Szynkowa dębowa(drob,wędzona,średnio-rozdr) 40 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02***) Twarożek sernikowy 50 g (***MLE***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt z owsianką 180g 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570,7** **Białko ogółem [g] 123,4** **Tłuszcz [g] 79,1** **Węglowodny ogółem [g] 337,4** **Sód [mg] 3 449,7** **Błonnik pokarmowy [g] 31,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7** **suma cukrów prostych [g] 106,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-13 piątek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (***JAJ, GOR***) Bukiet warzyw gotowany 80 g (***SEL, GOR***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Cynamonka 90 g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pulpet z mintaja,morszczuka duszony w jarzynach 100 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ***) Sałatka z buraków i jabłka 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Ryż z jabłkami z jogurtem naturalnym 250 g (***MLE***) Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 40g 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 741,2** **Białko ogółem [g] 100,6** **Tłuszcz [g] 87,7** **Węglowodny ogółem [g] 395,5** **Sód [mg] 1 545,2** **Błonnik pokarmowy [g] 32,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6** **suma cukrów prostych [g] 108,6**
2026-11-14 sobota	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Ser biały (półtłusty) ze szczypiorkiem 80 g (***MLE***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (***SEL***)	Krupnik z ziemniakami i natką 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Roladki drobiowe z jarzynami 100g/150ml 250 g (***GLU, SEL***) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (***SEL***) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor z rukolą, sałatą lodową i ziarnami słonecznika 100 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 467,8** **Białko ogółem [g] 126,6** **Tłuszcz [g] 87,4** **Węglowodny ogółem [g] 287,6** **Sód [mg] 1 991,8** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8** **suma cukrów prostych [g] 81,4**
2026-11-15 niedziela	Dieta łatwostrawna	Kawa Inka na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (***JAJ, MLE, GOR***) Filet zapiekany(wędlina drob.parz zapiek) 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 80 g	Kiwi 1 szt	Zupa szpinakowa z makaronem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (***GLU, SEL***) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 120 g Kalafior gotowany z wody 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałatka warzywna z natką 150 g (***JAJ, SEL***) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt pitny 250g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,1** **Białko ogółem [g] 108,1** **Tłuszcz [g] 86,7** **Węglowodny ogółem [g] 265,3** **Sód [mg] 3 400,6** **Błonnik pokarmowy [g] 32,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2** **suma cukrów prostych [g] 71,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-16 poniedziałek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (***MLE***) Szynka wiśniowa(wieprz.parz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g (***SEL, GOR***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	Zupa cukiniowa z ziemniakami i koperkiem 450 g (***MLE***) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (***GLU, SEL***) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Kasza jęczmienna z sosem miesno-warzywnym 250 g (***GLU, SEL, GOR, SEZ***) Schab ze spiżarni (wp,wędz,parz) 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 40g 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 730,7** **Białko ogółem [g] 129,1** **Tłuszcz [g] 77,4** **Węglowodny ogółem [g] 368** **Sód [mg] 1 814,4** **Błonnik pokarmowy [g] 36,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1** **suma cukrów prostych [g] 92,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-07 do dnia 2026-11-16 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-11-07 sobota	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Filet zapiekany(wędlina drob.parz zapiek) 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Twarożek sernikowy 50 g (***MLE***) Bukiet warzyw gotowany 80 g (***SEL, GOR***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Mix sałat 10 g	Mandarynka 150 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (***GLU, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z warzyw mieszanych 100 g (***SEL***) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (***MLE***) Ryż na sypko 200 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta z twarogu(półtł) i jaj z natką 80 g (***JAJ, MLE***) Szynka szkolna(wieprzowa, parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (***MLE***) Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 60g 100 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,3** **Białko ogółem [g] 121,9** **Tłuszcz [g] 74,5** **Węglowodny ogółem [g] 302,1** **Sód [mg] 2 863,2** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4** **suma cukrów prostych [g] 74,5**
2026-11-08 niedziela	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (***MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (***MLE***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Dżem porcjowy 1 szt	Śliwki 150 g	Zupa koperkowa z makaronem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 130 g (***SEL***) Brokuł gotowany z masłem 120 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Wafel z kajmakiem 60 g (***GLU, JAJ, MLE***)	Sałatka z pomidora, kapusty pekińskiej z szynką 150 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02***) Schab zapiekany(sch.wiep rz. wędz parzony) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus owocowo -warzywny 100 g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 478,8** **Białko ogółem [g] 115,4** **Tłuszcz [g] 72,5** **Węglowodny ogółem [g] 334** **Sód [mg] 2 428** **Błonnik pokarmowy [g] 29,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9** **suma cukrów prostych [g] 146,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-09 poniedziałek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Schabowa kanapkowa(k.wiepr z. gruborozdr. parzona) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) Seler naciowy z jabłkiem i słonecznikiem 80 g (***MLE***) Herbata 250 ml	Gruszka 150 g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (***GLU, SEL***) Klopsiki wieprzowe duszone w s. koperkowym 100g/150ml 250 g (***GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ***) Ćwikła z jabłkiem 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (***MLE***) Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 60g 100 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt owoce+owies 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308** **Białko ogółem [g] 105,8** **Tłuszcz [g] 61,3** **Węglowodny ogółem [g] 322,1** **Sód [mg] 1 230,7** **Błonnik pokarmowy [g] 37** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9** **suma cukrów prostych [g] 67,9**
2026-11-10 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 50 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Pomidor 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Potrawka z kurczaka z jarzynami 100g/100ml 200 g (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (***MLE***) Ryż na sypko 180 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Ser żółty Salami 40 g (***MLE***) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (***MLE***) Mix sałat 10 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus owocowo -warzywny 100 g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 592** **Białko ogółem [g] 120** **Tłuszcz [g] 70,8** **Węglowodny ogółem [g] 385,8** **Sód [mg] 3 126,8** **Błonnik pokarmowy [g] 33,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33** **suma cukrów prostych [g] 112,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-11 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (***MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Twarożek (półtł) z ziołami prowansalskimi 80 g (***MLE***) Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz. 100 g (***JAJ, SEL, GOR***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (***SEL***) Marchewka z groszkiem oprószana 100 g (***GLU***) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Leczo z cukini z szynką mr 350 g (***SOJ, SEL, GOR***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Schab zapiekany(sch.wiepr rz. wędz parzony) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,5** **Białko ogółem [g] 115,3** **Tłuszcz [g] 67,5** **Węglowodny ogółem [g] 308,3** **Sód [mg] 2 568** **Błonnik pokarmowy [g] 35,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8** **suma cukrów prostych [g] 94,1**
2026-11-12 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (***MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Schab ze spiżarni (wp,wędz,parz) 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 80 g (***GLU, RYB, MLE***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 1 szt	Mus owocowo -warzywny 100 g 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (***GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR***) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 120 g Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Sałatka z pomidora, kapusty pekińskiej z szynką 120 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02***) Szynkowa dębowa(drob,wędzona,średnio-rozdr) 40 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02***) Twarożek sernikowy 50 g (***MLE***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt z owsianką 180g 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 492,7** **Białko ogółem [g] 123,4** **Tłuszcz [g] 71,7** **Węglowodny ogółem [g] 337,2** **Sód [mg] 3 450,3** **Błonnik pokarmowy [g] 31,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5** **suma cukrów prostych [g] 107**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-13 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 40 g (***GLU***) Chleb graham 50 g (***GLU***) Chleb pszenny 30 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (***JAJ, GOR***) Bukiet warzyw gotowany 80 g (***SEL, GOR***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Cynamonka 90 g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pulpet z mintaja,morszczuka duszony w jarzynach 100 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ***) Sałatka z buraków i jabłka 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Ryż z jabłkami z jogurtem naturalnym 250 g (***MLE***) Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 683,7** **Białko ogółem [g] 102,3** **Tłuszcz [g] 80,5** **Węglowodny ogółem [g] 397,2** **Sód [mg] 1 849,6** **Błonnik pokarmowy [g] 32,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5** **suma cukrów prostych [g] 109,1**
2026-11-14 sobota	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Ser biały (półtłusty) ze szczypiorkiem 80 g (***MLE***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (***SEL***)	Krupnik z ziemniakami i natką 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Roladki drobiowe z jarzynami 100g/150ml 250 g (***GLU, SEL***) Surówka z k.włoskiej i marchwi z olejem 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (***SEL***) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor z rukolą, sałatą lodową i ziarnami słonecznika 100 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,8** **Białko ogółem [g] 126,6** **Tłuszcz [g] 80** **Węglowodny ogółem [g] 287,4** **Sód [mg] 1 992,4** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6** **suma cukrów prostych [g] 81,5**
2026-11-15 niedziela	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	Kawa Inka na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (***JAJ, MLE, GOR***) Filet zapiekany(wędlina drob.parz zapiek) 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 80 g	Kiwi 1 szt	Zupa szpinakowa z makaronem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Schab duszony w jarzynach 100g/150ml 250 g (***GLU, SEL***) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 120 g Kalafior gotowany z wody 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałatka warzywna z natką 150 g (***JAJ, SEL***) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 150g 1 szt (***MLE***) Pieczywo chrupkie (3 szt) 15 g (***GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,5** **Białko ogółem [g] 109,2** **Tłuszcz [g] 79,9** **Węglowodny ogółem [g] 272,7** **Sód [mg] 3 482,7** **Błonnik pokarmowy [g] 33** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1** **suma cukrów prostych [g] 71,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-16 poniedziałek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (***MLE***) Szynka wiśniowa(wieprz.parz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g (***SEL, GOR***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	Zupa cukiniowa z ziemniakami i koperkiem 450 g (***MLE***) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (***GLU, SEL***) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Kasza jęczmienna z sosem miesno-warzywnym 250 g (***GLU, SEL, GOR, SEZ***) Schab ze spiżarni (wp,wędz,parz) 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Chleb razowy, chleb graham 60 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 574,5** **Białko ogółem [g] 127,5** **Tłuszcz [g] 69,6** **Węglowodny ogółem [g] 350,6** **Sód [mg] 1 728,2** **Błonnik pokarmowy [g] 36,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8** **suma cukrów prostych [g] 92,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-07 do dnia 2026-11-16 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-11-07 sobota	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Pieczeń wiedeńska 40 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Pomidor 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (***GLU, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z kap. białej żydowska 100 g (***GOR***) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (***MLE***) Ryż brązowy na sypko 200 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta z twarogu(półtł) i jaj z natką 80 g (***JAJ, MLE***) Szynka szkolna(wieprzowa, parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (***MLE***) Mix sałat 10 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 60g 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 481,9** **Białko ogółem [g] 118,8** **Tłuszcz [g] 102,2** **Węglowodny ogółem [g] 286,1** **Sód [mg] 3 351,8** **Błonnik pokarmowy [g] 31,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,2** **suma cukrów prostych [g] 71,9**
2026-11-08 niedziela	Dieta podstawowa 1	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (***MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Ketchup 20 g (***GOR***) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (***MLE***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Dżem porcjowy 1 szt	Śliwki 150 g	Zupa koperkowa z makaronem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Kotlet z fileta drobiowego po parysku smażony 110 g (***GLU, JAJ, MLE***) Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Wafel z kajmakiem 60 g (***GLU, JAJ, MLE***)	Sałatka z pomidora, kapusty pekińskiej z szynką 150 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02***) Schab zapiekany(sch.wiep rz. wędz parzony) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus owocowo -warzywny 100 g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 810,6** **Białko ogółem [g] 107,3** **Tłuszcz [g] 103,2** **Węglowodny ogółem [g] 360,6** **Sód [mg] 3 363,6** **Błonnik pokarmowy [g] 29,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1** **suma cukrów prostych [g] 154,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-09 poniedziałek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Schabowa kanapkowa(k.wiepr z. gruborozdr. parzona) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) Seler naciowy z jabłkiem i słonecznikiem 80 g (***MLE***) Herbata 250 ml	Gruszka 150 g	Kapuśniak z k.kiszonej z ziemniakami 450 ml (***GLU, SEL, GOR***) Klopsiki wieprzowe duszone w s. koperkowym 100g/150ml 250 g (***GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ***) Ćwikła z jabłkiem 100 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g (***MLE***) Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Zupa drobiowa z jarzynami z makaronem 350 ml (***GLU, SEL***) Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 60g 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Serek topiony 17g 2 szt (***MLE***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt owoce+owies 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,2** **Białko ogółem [g] 103,3** **Tłuszcz [g] 82,2** **Węglowodny ogółem [g] 300,6** **Sód [mg] 1 845,9** **Błonnik pokarmowy [g] 36,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8** **suma cukrów prostych [g] 64,9**
2026-11-10 wtorek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 50 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Ogórek kiszony 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 1 szt	Drożdżówka z serem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	Zupa jarzynowa z białą fasolą 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Naleśniki z serem (półtłustym) 250 g (***GLU, JAJ, MLE***) Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (***MLE***) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Ser żółty Salami 40 g (***MLE***) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (***MLE***) Mix sałat 10 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus owocowo -warzywny 100 g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 007,6** **Białko ogółem [g] 120,4** **Tłuszcz [g] 84,4** **Węglowodny ogółem [g] 436,5** **Sód [mg] 3 180,2** **Błonnik pokarmowy [g] 34,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8** **suma cukrów prostych [g] 146,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-11 środa	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (***MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Twarożek (półtł) z ziołami prowansalskimi 80 g (***MLE***) Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz. 100 g (***JAJ, SEL, GOR***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Banan 150 g	Zupa selerowa z makaronem z natką 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (***SEL***) Marchewka z groszkiem oprószana 100 g (***GLU***) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Leczo z cukini z szynką mr 350 g (***SOJ, SEL, GOR***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Schab zapiekany(sch.wiep rz. wędz parzony) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,5** **Białko ogółem [g] 115,3** **Tłuszcz [g] 74,9** **Węglowodny ogółem [g] 308,5** **Sód [mg] 2 567,4** **Błonnik pokarmowy [g] 35,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36** **suma cukrów prostych [g] 93,9**
2026-11-12 czwartek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (***MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Schab ze spiżarni (wp,wędz,parz) 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pasta z twarogu(półtł) z makrelą w s.pomid. 80 g (***GLU, RYB, MLE***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 1 szt	Mus owocowo -warzywny 100 g 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gyros po polsku pieczony z szynki wieprz. 100g/100ml 200 g (***GLU, OZI, SOJ, SEL, GOR***) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 120 g Kasza gryczana 150 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Sałatka z pomidora, kapusty pekińskiej z szynką 120 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02***) Szynkowa dębowa(drob,wędzona,średnio-rozdr) 40 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02***) Twarożek sernikowy 50 g (***MLE***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt z owsianką 180g 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 579,8** **Białko ogółem [g] 127,4** **Tłuszcz [g] 79,9** **Węglowodny ogółem [g] 333,7** **Sód [mg] 3 451,6** **Błonnik pokarmowy [g] 31** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38** **suma cukrów prostych [g] 107**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-13 piątek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (***JAJ, GOR***) Sałatka z papryki świeżej z cebulką 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Cynamonka 90 g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Kotlecik z mintaja,morszczuka smażony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sałatka z buraków i jabłka 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Gruszka 150 g	Ryż z jabłkami i śmietaną 250 g (***MLE***) Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 40g 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Serek topiony 17g 2 szt (***MLE***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 072,6** **Białko ogółem [g] 97,7** **Tłuszcz [g] 125,2** **Węglowodny ogółem [g] 403** **Sód [mg] 2 666,7** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,3** **suma cukrów prostych [g] 106,7**
2026-11-14 sobota	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Ser biały (półtłusty) ze szczypiorkiem 80 g (***MLE***) Ogórek kiszony 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Sok owocowo-warzywny 330ml 1 szt (***SEL***)	Krupnik z ziemniakami i natką 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Bigos z mięsem wieprzowym 300 g (***GLU, SEL, GOR, SEZ***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Pasta wieprzowo-drobiowa 80 g (***SEL***) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor z rukolą, sałatą lodową i ziarnami słonecznika 100 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,4** **Białko ogółem [g] 115,1** **Tłuszcz [g] 90,4** **Węglowodny ogółem [g] 280,1** **Sód [mg] 2 533** **Błonnik pokarmowy [g] 30,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6** **suma cukrów prostych [g] 74,5**
2026-11-15 niedziela	Dieta podstawowa 1	Kawa Inka na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Jajko w majonezie 50g/25g 1 szt (***JAJ, MLE, GOR***) Filet zapiekany(wędlina drob.parz zapiek) 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 80 g	Kiwi 1 szt	Zupa pieczarkowa z makaronem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Kotlet schabowy panierowany smażony 110 g (***GLU, JAJ***) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 120 g Kalafior gotowany z wody 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałatka szwedzka z czerwoną fasolą 150 g (***JAJ, MLE, GOR***) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt pitny 250g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 460,8** **Białko ogółem [g] 101,1** **Tłuszcz [g] 96,9** **Węglowodny ogółem [g] 290,5** **Sód [mg] 3 124,6** **Błonnik pokarmowy [g] 32,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7** **suma cukrów prostych [g] 64,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-16 poniedziałek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser topiony 40 g (***MLE***) Szynka wiśniowa(wieprz.parz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Sałatka z papryki świeżej z pomidorem 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	Zupa cukiniowa z ziemniakami i koperkiem 450 g (***MLE***) Bitki z fileta drobiowego duszone 100g/150ml 250 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem nat. 120 g (***MLE***) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Kasza jęczmienna z sosem miesno-warzywnym 250 g (***GLU, SEL, GOR, SEZ***) Schab ze spiżarni (wp,wędz,parz) 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidor na sałacie zielonej 80 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 40g 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 779,2** **Białko ogółem [g] 120,4** **Tłuszcz [g] 86,6** **Węglowodny ogółem [g] 368,1** **Sód [mg] 3 161,2** **Błonnik pokarmowy [g] 37,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4** **suma cukrów prostych [g] 93,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-17 do dnia 2026-11-26 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-11-17 wtorek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Szynka z indyka(drób,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (***JAJ, MLE, GOR***)	Jabłko 150 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Zrazy wieprz.-drob.duszone w s. mięsnym 100g/150ml 250 g (***GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z kap. białej żydowska z olejem rzepakowym 100 g (***GOR***) Brokuł gotowany z masłem 100 g (***MLE***) Ryż brązowy na sypko 100 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (***SKR, RYB, MLE, MCK***) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (***MLE***) Mix sałat 10 g Chleb razowy, chleb graham 90 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy 40 g (***GLU***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Masło 5 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,1** **Białko ogółem [g] 107** **Tłuszcz [g] 98,9** **Węglowodny ogółem [g] 218,5** **Sód [mg] 4 061,7** **Błonnik pokarmowy [g] 34,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8** **suma cukrów prostych [g] 41,7**
2026-11-18 środa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Ogórek kiszony 80 g	Mandarynka 150 g	Zupa grysikowa 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (***GLU, JAJ***) Ćwikła z jabłkiem 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (***MLE***)	Pasta wieprzowo-drobiowa 60 g (***SEL***) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Sałatka z pomidora, kapusty pekińskiej z szynką 150 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb razowy, chleb graham 90 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 838,8** **Białko ogółem [g] 88,9** **Tłuszcz [g] 71,3** **Węglowodny ogółem [g] 209,8** **Sód [mg] 2 280,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31** **suma cukrów prostych [g] 42,9**
2026-11-19 czwartek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb razowy, chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (***MLE***) Szynka hetmańska(wędzonka wieprz, wędz,parz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (***GLU, SEL, GOR, SEZ***) Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek z olejem rzepakowym 120 g Kasza gryczana 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Grejpfrut 130 g	Sałatka jarzynowa z soczewicą 130 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR***) Szynka z indyka(drób,parzona) 50 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb razowy, chleb graham 60 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (***GLU***) Filet zapiekany(wędlina drob.parz zapiek) 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Masło 5 g (***MLE***) Sałata zielona liść 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,5** **Białko ogółem [g] 112,6** **Tłuszcz [g] 97,1** **Węglowodny ogółem [g] 227,6** **Sód [mg] 3 389,8** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43** **suma cukrów prostych [g] 47,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-20 piątek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z rzodkiewką 80 g (***MLE***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) Papryka świeża z natką 80 g Sałata zielona liść 5 g	Mus owocowo -warzywny 100 g 1 szt	Zupa ryżowa z natką 450 ml (***MLE, SEL***) Morszczuk w sosie greckim 100g/120g 220 g (***GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Makaron ze szpinakiem i serem favita 350 g (***GLU, MLE***) Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g (***SEL, GOR***) Chleb razowy, chleb graham 60 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***)	Maślanka 400 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,5** **Białko ogółem [g] 102,9** **Tłuszcz [g] 86,6** **Węglowodny ogółem [g] 258,2** **Sód [mg] 1 531,2** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3** **suma cukrów prostych [g] 63,2**
2026-11-21 sobota	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 110 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek sernikowy 80 g (***MLE***) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Ogórek kiszony 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 5 g (***MLE***) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 30 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (***GLU, JAJ***) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Jabłko 150 g	Sałatka z twarogu z warzywami 100 g (***MLE***) Mix sałat 15 g Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb razowy, chleb graham 90 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 927,6** **Białko ogółem [g] 105,7** **Tłuszcz [g] 68,8** **Węglowodny ogółem [g] 228,5** **Sód [mg] 3 155** **Błonnik pokarmowy [g] 28,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4** **suma cukrów prostych [g] 37,5**
2026-11-22 niedziela	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Ser żółty Salami 40 g (***MLE***) Sałatka z papryki świeżej z cebulką 90 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (***GLU, MLE***) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 100 g Brokuł gotowany z masłem 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Sałatka z kalafiora, jajka i pomidora diet. 150 g (***JAJ, MLE***) Szynka wiśniowa(wieprz.parz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb razowy, chleb graham 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 950** **Białko ogółem [g] 103,6** **Tłuszcz [g] 81,7** **Węglowodny ogółem [g] 195,5** **Sód [mg] 2 780,8** **Błonnik pokarmowy [g] 30,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5** **suma cukrów prostych [g] 38,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-23 poniedziałek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 90 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (***MLE***) Szynka z indyka(drób,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor na sałacie zielonej 100 g	Grejpfrut 130 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Spaghetti razowe z sosem mięsno-pomidorowym 350 g (***GLU***) Sałatka grecka 120 g (***MLE, SEL, GOR***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Kiełbasa biała, parzona(rozdrobniona wieprzowa) 150 g (***GOR***) Ketchup 20 g (***GOR***) Chleb razowy, chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Ogórek kiszony 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Serek grani 200 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065,7** **Białko ogółem [g] 134,7** **Tłuszcz [g] 79,8** **Węglowodny ogółem [g] 192,3** **Sód [mg] 3 916** **Błonnik pokarmowy [g] 27,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2** **suma cukrów prostych [g] 34,5**
2026-11-24 wtorek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor z rukolą i ziarnami 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 5 g (***MLE***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) Sałata zielona liść 5 g	Krupnik z ziemniakami i natką 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (***SEL***) Buraczki na gorąco 150 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml Pomarańcza 150 g	Pasztet Jana(.wieprz z dod kurcz.) 70 g (***GLU, JAJ, SEL, GOR***) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Rzodkiewka z jabłkiem 70 g (***MLE***) Mix sałat 10 g Chleb razowy, chleb graham 110 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***)	Serwatka 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093** **Białko ogółem [g] 105,7** **Tłuszcz [g] 92,7** **Węglowodny ogółem [g] 208,6** **Sód [mg] 1 621,4** **Błonnik pokarmowy [g] 29** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1** **suma cukrów prostych [g] 36,7**
2026-11-25 środa	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb razowy, chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (***JAJ, GOR***) Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukuryd z. 100 g (***JAJ, SEL, GOR***)	Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (***GLU, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 100 g (***MLE, SEL***) Brukselka gotowana z masłem 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 300 g (***SEL***) Sos pomidorowy 150 g (***GLU***) Schab ze spiżarni (wp,wędz,parz) 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Chleb razowy, chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Płatki musli z rodzynkami 20 g (***GLU, OZI, ORZ, SEZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 172** **Białko ogółem [g] 110,7** **Tłuszcz [g] 92** **Węglowodny ogółem [g] 227,6** **Sód [mg] 3 376,7** **Błonnik pokarmowy [g] 39** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42** **suma cukrów prostych [g] 58,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-26 czwartek	Dieta z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów -5 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (***MLE***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (***GLU, JAJ***) Bukiet warzyw z wody 100 g (***SEL***) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Sałatka z selera naciowego, kurczaka i żurawiny 130 g (***JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Chleb razowy, chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 5 g (***MLE***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Sałata zielona liść 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 963,4** **Białko ogółem [g] 110,9** **Tłuszcz [g] 74** **Węglowodny ogółem [g] 204,1** **Sód [mg] 2 011,3** **Błonnik pokarmowy [g] 28,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3** **suma cukrów prostych [g] 31,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Firma Cateringowa Ireneusz Andrejczyk ul. 11-go Listopada 82/6, 74-100 Gryfino

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-17 do dnia 2026-11-26 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-11-17 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Szynka z indyka(drób,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (***JAJ, MLE, GOR***)	Jabłko 150 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Zrazy wieprz.-drob.duszone w s. mięsnym 100g/150ml 250 g (***GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ***) Brokuł gotowany z masłem 100 g (***MLE***) Surówka z kap. białej żydowska z olejem rzepakowym 100 g (***GOR***) Ryż brązowy na sypko 100 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jogurt skyr naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (***SKR, RYB, MLE, MCK***) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (***MLE***) Mix sałat 10 g Chleb razowy, chleb graham 60 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy 40 g (***GLU***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Masło 5 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,7** **Białko ogółem [g] 109,2** **Tłuszcz [g] 100,5** **Węglowodny ogółem [g] 212,2** **Sód [mg] 4 059,6** **Błonnik pokarmowy [g] 32,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,9** **suma cukrów prostych [g] 45,9**
2026-11-18 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Ogórek kiszony 80 g	Mandarynka 150 g	Zupa grysikowa 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (***GLU, JAJ***) Ćwikła z jabłkiem 100 g Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jogurt skyr naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	Pasta wieprzowo-drobiowa 60 g (***SEL***) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Sałatka z pomidora, kapusty pekińskiej z szynką 150 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb razowy, chleb graham 60 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Twarożek sernikowy 70 g (***MLE***) Masło 5 g (***MLE***) Sałata zielona liść 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 998** **Białko ogółem [g] 103,6** **Tłuszcz [g] 79,1** **Węglowodny ogółem [g] 217** **Sód [mg] 2 421** **Błonnik pokarmowy [g] 27,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9** **suma cukrów prostych [g] 45,4**
2026-11-19 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb razowy, chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (***MLE***) Szynka hetmańska(wędzonka wieprz, wędz,parz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (***GLU, SEL, GOR, SEZ***) Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek z olejem rzepakowym 120 g Kasza gryczana 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Grejpfrut 130 g	Sałatka jarzynowa z soczewicą 130 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR***) Szynka z indyka(drób,parzona) 50 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb razowy, chleb graham 60 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (***GLU***) Filet zapiekany(wędlina drob.parz zapiek) 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Masło 5 g (***MLE***) Sałata zielona liść 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,2** **Białko ogółem [g] 112,5** **Tłuszcz [g] 97,1** **Węglowodny ogółem [g] 227,6** **Sód [mg] 3 390** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9** **suma cukrów prostych [g] 47,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-20 piątek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z rzodkiewką 80 g (***MLE***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) Papryka świeża z natką 80 g Sałata zielona liść 5 g	Chleb razowy, chleb graham 40 g (***GLU***) szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 30 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Masło 5 g (***MLE***)	Zupa ryżowa z natką 450 ml (***MLE, SEL***) Morszczuk w sosie greckim 100g/120g 220 g (***GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 150 g	Makaron ze szpinakiem i serem favita 350 g (***GLU, MLE***) Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g (***SEL, GOR***) Chleb razowy, chleb graham 60 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***)	Maślanka 400 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,6** **Białko ogółem [g] 108,7** **Tłuszcz [g] 93,6** **Węglowodny ogółem [g] 248** **Sód [mg] 1 580,5** **Błonnik pokarmowy [g] 33,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9** **suma cukrów prostych [g] 37,5**
2026-11-21 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 110 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek sernikowy 80 g (***MLE***) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Ogórek kiszony 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 5 g (***MLE***) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 30 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (***GLU, JAJ***) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 150 g	Sałatka z twarogu z warzywami 100 g (***MLE***) Mix sałat 15 g Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb razowy, chleb graham 90 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 927,6** **Białko ogółem [g] 105,8** **Tłuszcz [g] 68,8** **Węglowodny ogółem [g] 228,5** **Sód [mg] 3 155** **Błonnik pokarmowy [g] 28,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4** **suma cukrów prostych [g] 37,5**
2026-11-22 niedziela	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 110 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Ser żółty Salami 40 g (***MLE***) Sałatka z papryki świeżej z cebulką 90 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (***GLU***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***)	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (***GLU, MLE***) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 100 g Brokuł gotowany z masłem 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 150 g	Sałatka z kalafiora, jajka i pomidora diet. 150 g (***JAJ, MLE***) Szynka wiśniowa(wieprz.parz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb razowy, chleb graham 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,2** **Białko ogółem [g] 118,2** **Tłuszcz [g] 85,1** **Węglowodny ogółem [g] 226,6** **Sód [mg] 2 955,6** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40** **suma cukrów prostych [g] 40**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-17 do dnia 2026-11-26 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-23 poniedziałek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Herbata b/cukru z cytryną 250 ml Chleb razowy, chleb graham 90 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (***MLE***) Szynka z indyka(drób,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor na sałacie zielonej 100 g	Chleb razowy, chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 5 g (***MLE***) Filet zapiekany(wędlina drob.parz zapiek) 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR***)	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Spaghetti razowe z sosem mięsno-pomidorowym 350 g (***GLU***) Sałatka grecka 120 g (***MLE, SEL, GOR***) Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Grejpfrut 130 g	Kiełbasa biała, parzona(rozdrobniona wieprzowa) 150 g (***GOR***) Ketchup 20 g (***GOR***) Chleb razowy, chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Ogórek kiszony 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Serek grani 200 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,8** **Białko ogółem [g] 144,4** **Tłuszcz [g] 86,2** **Węglowodny ogółem [g] 209,3** **Sód [mg] 4 003,3** **Błonnik pokarmowy [g] 29,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5** **suma cukrów prostych [g] 34,6**
2026-11-24 wtorek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor z rukolą, sałatą lodową i ziarnami słonecznika 80 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 5 g (***MLE***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) Sałata zielona liść 5 g	Krupnik z ziemniakami i natką 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (***SEL***) Buraczki na gorąco 150 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 150 g	Pasztet Jana(.wieprz z dod kurcz.) 70 g (***GLU, JAJ, SEL, GOR***) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Rzodkiewka z jabłkiem 70 g (***MLE***) Mix sałat 10 g Chleb razowy, chleb graham 110 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Serwatka 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 099,5** **Białko ogółem [g] 105,9** **Tłuszcz [g] 92,6** **Węglowodny ogółem [g] 209,1** **Sód [mg] 1 621,8** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39** **suma cukrów prostych [g] 36,8**
2026-11-25 środa	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Kawa Inka na mleku b/cukru 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb razowy, chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (***JAJ, GOR***) Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz. 100 g (***JAJ, SEL, GOR***)	Chleb razowy, chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 5 g (***MLE***) Twarożek sernikowy 50 g (***MLE***)	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (***GLU, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 100 g (***MLE, SEL***) Brukselka gotowana z masłem 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 120 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 150 g	Risotto z ryżu brązowego i jarzynami 300 g (***SEL***) Sos pomidorowy 150 g (***GLU***) Schab ze spiżarni (wp,wędz,parz) 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Chleb razowy, chleb graham 60 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,9** **Białko ogółem [g] 122,2** **Tłuszcz [g] 96,9** **Węglowodny ogółem [g] 244** **Sód [mg] 3 505,4** **Błonnik pokarmowy [g] 40,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46** **suma cukrów prostych [g] 60,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-26 czwartek	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów- 6 posiłków	Chleb razowy, chleb graham 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (***MLE***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (***GLU, JAJ***) Bukiet warzyw z wody 100 g (***SEL***) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot wieloowocowy bez cukru 250 ml	Jogurt skyr naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Sałatka z selera naciowego, kurczaka i żurawiny 130 g (***JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Chleb razowy, chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy, chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 5 g (***MLE***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Sałata zielona liść 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,4** **Białko ogółem [g] 115,2** **Tłuszcz [g] 76** **Węglowodny ogółem [g] 210,3** **Sód [mg] 2 074,3** **Błonnik pokarmowy [g] 28,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5** **suma cukrów prostych [g] 35,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-17 do dnia 2026-11-26 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-11-17 wtorek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Szynka z indyka(drób,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (***JAJ, MLE, GOR***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Zrazy wieprz.-drob.duszone w s. mięsnym 100g/150ml 250 g (***GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z warzyw mieszanych 100 g (***SEL***) Brokuł gotowany z masłem 100 g (***MLE***) Ryż na sypko 200 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (***SKR, RYB, MLE, MCK***) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (***MLE***) Mix sałat 10 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serwatka 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 484,4** **Białko ogółem [g] 109,5** **Tłuszcz [g] 96,2** **Węglowodny ogółem [g] 312,7** **Sód [mg] 3 962,4** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2** **suma cukrów prostych [g] 73,1**
2026-11-18 środa	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem 300 ml (***MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g (***SEL, GOR***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa grysikowa 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (***GLU, JAJ***) Ćwikła z jabłkiem 100 g Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta wieprzowo-drobiowa 60 g (***SEL***) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Sałatka z pomidora, kapusty pekińskiej z szynką 150 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt z owsianką 180g 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,4** **Białko ogółem [g] 102,3** **Tłuszcz [g] 82,5** **Węglowodny ogółem [g] 306,2** **Sód [mg] 2 256,3** **Błonnik pokarmowy [g] 28,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1** **suma cukrów prostych [g] 75,4**
2026-11-19 czwartek	Dieta łatwostrawna	Kawa Inka na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (***MLE***) Szynka hetmańska(wędzonka wieprz, wędz,parz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (***GLU, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 120 g Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Sałatka jarzynowa z soczewicą 130 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR***) Szynka z indyka(drób,parzona) 50 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt owocowy polski 150g 1 szt (***OZI, ORZ, SEZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 470** **Białko ogółem [g] 105,6** **Tłuszcz [g] 90,1** **Węglowodny ogółem [g] 305,7** **Sód [mg] 3 675** **Błonnik pokarmowy [g] 39,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9** **suma cukrów prostych [g] 85,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-20 piątek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z rzodkiewką 80 g (***MLE***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) Bukiet warzyw gotowany 80 g (***SEL, GOR***) Sałata zielona liść 5 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus owocowo -warzywny 100 g 1 szt	Zupa ryżowa z natką 450 ml (***MLE, SEL***) Morszczuk w sosie greckim 100g/120g 220 g (***GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Makaron ze szpinakiem i serem favita 350 g (***GLU, MLE***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g (***SEL, GOR***) Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 40g 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 741,1** **Białko ogółem [g] 118,6** **Tłuszcz [g] 95,6** **Węglowodny ogółem [g] 363,6** **Sód [mg] 1 915,4** **Błonnik pokarmowy [g] 36,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5** **suma cukrów prostych [g] 97,7**
2026-11-21 sobota	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek sernikowy 80 g (***MLE***) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Cynamonka 90 g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (***GLU, JAJ***) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Sałatka z twarogu z warzywami 100 g (***MLE***) Mix sałat 15 g Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 618,1** **Białko ogółem [g] 122,4** **Tłuszcz [g] 78,7** **Węglowodny ogółem [g] 366,2** **Sód [mg] 3 027,7** **Błonnik pokarmowy [g] 31** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42** **suma cukrów prostych [g] 84,1**
2026-11-22 niedziela	Dieta łatwostrawna	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (***MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Ser żółty Salami 40 g (***MLE***) Pomidor 90 g Dżem porcjowy 1 szt	Mandarynka 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (***GLU, MLE***) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 100 g Brokuł gotowany z masłem 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałatka z kalafiora, jajka i pomidora 150 g (***JAJ, MLE, GOR***) Szynka wiśniowa(wieprz.parz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,3** **Białko ogółem [g] 116,9** **Tłuszcz [g] 93,9** **Węglowodny ogółem [g] 288,1** **Sód [mg] 2 985,6** **Błonnik pokarmowy [g] 29,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,8** **suma cukrów prostych [g] 76,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-23 poniedziałek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (***MLE***) Szynka z indyka(drób,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor na sałacie zielonej 100 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (***GLU***) Sałatka grecka 120 g (***MLE, SEL, GOR***) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Kiełbasa biała, parzona(rozdrobniona wieprzowa) 150 g (***GOR***) Ketchup 20 g (***GOR***) Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 60g 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Bukiet warzyw gotowany 80 g (***SEL, GOR***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serek grani 200 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 579,7** **Białko ogółem [g] 145,9** **Tłuszcz [g] 88,5** **Węglowodny ogółem [g] 290** **Sód [mg] 3 811,3** **Błonnik pokarmowy [g] 28,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5** **suma cukrów prostych [g] 76,1**
2026-11-24 wtorek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor z rukolą i ziarnami 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Cynamonka 90 g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	Krupnik z ziemniakami i natką 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (***SEL***) Buraczki na gorąco 150 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Pasztet Jana(.wieprz z dod kurcz.) 70 g (***GLU, JAJ, SEL, GOR***) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Rzodkiewka z jabłkiem 70 g (***MLE***) Mix sałat 10 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 60g 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serwatka 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 704,3** **Białko ogółem [g] 119,1** **Tłuszcz [g] 100,4** **Węglowodny ogółem [g] 333,8** **Sód [mg] 1 989,6** **Błonnik pokarmowy [g] 30,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5** **suma cukrów prostych [g] 78,9**
2026-11-25 środa	Dieta łatwostrawna	Kawa Inka na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (***JAJ, GOR***) Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukuryd z. 100 g (***JAJ, SEL, GOR***)	Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (***GLU, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 100 g (***MLE, SEL***) Brukselka gotowana z masłem 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Risotto z m.wieprzowym i jarzynami 300 g (***SEL***) Sos pomidorowy 150 g (***GLU***) Schab ze spiżarni (wp,wędz,parz) 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 40g 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt z owsianką 180g 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 540,4** **Białko ogółem [g] 115,8** **Tłuszcz [g] 90,8** **Węglowodny ogółem [g] 323,2** **Sód [mg] 3 652,2** **Błonnik pokarmowy [g] 38,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1** **suma cukrów prostych [g] 76**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-26 czwartek	Dieta łatwostrawna	Zupa mleczna z zacierką 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (***MLE***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Burak pieczony z oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (***GLU, JAJ***) Marchewka oprószana 120 g (***GLU***) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Dżem porcjowy 1 szt Sałatka z selera naciowego, kurczaka i żurawiny 130 g (***JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,3** **Białko ogółem [g] 112,1** **Tłuszcz [g] 77** **Węglowodny ogółem [g] 316,8** **Sód [mg] 3 213,1** **Błonnik pokarmowy [g] 29** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41** **suma cukrów prostych [g] 86,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Firma Cateringowa Ireneusz Andrejczyk ul. 11-go Listopada 82/6, 74-100 Gryfino

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-17 do dnia 2026-11-26 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-11-17 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Szynka z indyka(drób,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (***JAJ, MLE, GOR***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Zrazy wieprz.-drob.duszone w s. mięsnym 100g/150ml 250 g (***GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ***) Brokuł gotowany z masłem 100 g (***MLE***) Surówka z warzyw mieszanych 100 g (***SEL***) Ryż na sypko 200 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (***SKR, RYB, MLE, MCK***) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (***MLE***) Mix sałat 10 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serwatka 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 406,4** **Białko ogółem [g] 109,5** **Tłuszcz [g] 88,8** **Węglowodny ogółem [g] 312,5** **Sód [mg] 3 963** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37** **suma cukrów prostych [g] 73,3**
2026-11-18 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	Zupa mleczna z makaronem 300 ml (***MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Sałata lodowa z pomidorem i oliwkami 80 g (***SEL, GOR***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa grysikowa 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (***GLU, JAJ***) Ćwikła z jabłkiem 100 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (***MLE***)	Pasta wieprzowo-drobiowa 60 g (***SEL***) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Sałatka z pomidora, kapusty pekińskiej z szynką 150 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,4** **Białko ogółem [g] 103,4** **Tłuszcz [g] 75,1** **Węglowodny ogółem [g] 298,2** **Sód [mg] 2 319,9** **Błonnik pokarmowy [g] 27,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8** **suma cukrów prostych [g] 79,8**
2026-11-19 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	Kawa Inka na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (***MLE***) Szynka hetmańska(wędzonka wieprz, wędz,parz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (***GLU, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 120 g Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Sałatka jarzynowa z soczewicą 130 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR***) Szynka z indyka(drób,parzona) 50 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt owocowy polski 150g 1 szt (***OZI, ORZ, SEZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 392** **Białko ogółem [g] 105,6** **Tłuszcz [g] 82,7** **Węglowodny ogółem [g] 305,5** **Sód [mg] 3 675,6** **Błonnik pokarmowy [g] 39,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7** **suma cukrów prostych [g] 85,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-20 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z rzodkiewką 80 g (***MLE***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) Bukiet warzyw gotowany 80 g (***SEL, GOR***) Sałata zielona liść 5 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus owocowo -warzywny 100 g 1 szt	Zupa ryżowa z natką 450 ml (***MLE, SEL***) Morszczuk w sosie greckim 100g/120g 220 g (***GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Makaron ze szpinakiem i serem favita 350 g (***GLU, MLE***) Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g (***SEL, GOR***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 40g 80 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 663,1** **Białko ogółem [g] 118,6** **Tłuszcz [g] 88,2** **Węglowodny ogółem [g] 363,4** **Sód [mg] 1 916** **Błonnik pokarmowy [g] 36,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3** **suma cukrów prostych [g] 97,9**
2026-11-21 sobota	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Twarożek sernikowy 80 g (***MLE***) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Cynamonka 90 g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Klopsik drobiowo-wieprzowy 100 g (***GLU, JAJ***) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Sałatka z twarogu z warzywami 100 g (***MLE***) Mix sałat 15 g Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 540,1** **Białko ogółem [g] 122,4** **Tłuszcz [g] 71,3** **Węglowodny ogółem [g] 366** **Sód [mg] 3 028,3** **Błonnik pokarmowy [g] 31** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8** **suma cukrów prostych [g] 84,2**
2026-11-22 niedziela	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (***MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Ser żółty Salami 40 g (***MLE***) Pomidor 90 g Dżem porcjowy 1 szt	Mandarynka 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (***GLU, MLE***) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 100 g Brokuł gotowany z masłem 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałatka z kalafiora, jajka i pomidora 150 g (***JAJ, MLE, GOR***) Szynka wiśniowa(wieprz.parz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,3** **Białko ogółem [g] 116,9** **Tłuszcz [g] 86,5** **Węglowodny ogółem [g] 287,9** **Sód [mg] 2 986,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6** **suma cukrów prostych [g] 76,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-23 poniedziałek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z z. pietruszką 80 g (***MLE***) Szynka z indyka(drób,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor na sałacie zielonej 100 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami diet. 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (***GLU***) Sałatka grecka 120 g (***MLE, SEL, GOR***) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Kiełbasa z piersią kurczaka z wody 100 g (***SOJ***) Ketchup 20 g (***GOR***) Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 60g 100 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Ogórek kiszony 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serek grani 200 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 431,2** **Białko ogółem [g] 132,6** **Tłuszcz [g] 80,1** **Węglowodny ogółem [g] 288,7** **Sód [mg] 3 240,7** **Błonnik pokarmowy [g] 26,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6** **suma cukrów prostych [g] 73,3**
2026-11-24 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor z rukolą i ziarnami 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Cynamonka 90 g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	Krupnik z ziemniakami i natką 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Filet z kurczaka pieczony z jarzynami 110 g (***SEL***) Buraczki na gorąco 150 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Pasztet Jana(.wieprz z dod kurcz.) 70 g (***GLU, JAJ, SEL, GOR***) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Rzodkiewka z jabłkiem 70 g (***MLE***) Mix sałat 10 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 60g 100 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serwatka 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 704,3** **Białko ogółem [g] 119,1** **Tłuszcz [g] 100,4** **Węglowodny ogółem [g] 333,8** **Sód [mg] 1 989,6** **Błonnik pokarmowy [g] 30,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5** **suma cukrów prostych [g] 78,9**
2026-11-25 środa	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	Kawa Inka na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (***JAJ, GOR***) Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukurydz. 100 g (***JAJ, SEL, GOR***)	Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (***GLU, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 100 g (***MLE, SEL***) Brukselka gotowana z masłem 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Risotto z m.wieprzowym i jarzynami 300 g (***SEL***) Sos pomidorowy 150 g (***GLU***) Schab ze spiżarni (wp,wędz,parz) 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 40g 80 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt z owsianką 180g 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 462,4** **Białko ogółem [g] 115,8** **Tłuszcz [g] 83,4** **Węglowodny ogółem [g] 323** **Sód [mg] 3 652,8** **Błonnik pokarmowy [g] 38,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9** **suma cukrów prostych [g] 76,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-26 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłusz.	Zupa mleczna z zacierką 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (***MLE***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Burak pieczony z oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Zupa na s.ogórkowym z ryżem 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (***GLU, JAJ***) Marchewka oprószana 120 g (***GLU***) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Dżem porcjowy 1 szt Sałatka z selera naciowego, kurczaka i żurawiny 130 g (***JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 10g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,3** **Białko ogółem [g] 112,1** **Tłuszcz [g] 69,6** **Węglowodny ogółem [g] 316,6** **Sód [mg] 3 213,7** **Błonnik pokarmowy [g] 29** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8** **suma cukrów prostych [g] 86,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Firma Cateringowa Ireneusz Andrejczyk ul. 11-go Listopada 82/6, 74-100 Gryfino

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-17 do dnia 2026-11-26 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-11-17 wtorek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą kuskus 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Szynka z indyka(drób,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 80 g (***JAJ, MLE, GOR***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Zrazy wieprz.-drob.duszone w s. mięsnym 100g/150ml 250 g (***GLU, JAJ, SEL, GOR, SEZ***) Ryż na sypko 200 g Surówka z kap. białej żydowska z olejem rzepakowym 100 g (***GOR***) Brukselka gotowana z masłem 100 g (***MLE***) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Twarożek (półtł) z tuńczykiem 80 g (***SKR, RYB, MLE, MCK***) Kiełbasa szynkowa Jana(gruborozd,wędz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Rzodkiew biała z jabłkiem 80 g (***MLE***) Mix sałat 10 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serwatka 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 628** **Białko ogółem [g] 119** **Tłuszcz [g] 98,8** **Węglowodny ogółem [g] 331,9** **Sód [mg] 4 566,2** **Błonnik pokarmowy [g] 37,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5** **suma cukrów prostych [g] 72,4**
2026-11-18 środa	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z makaronem 300 ml (***MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Ogórek kiszony 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mandarynka 150 g	Zupa grysikowa 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Stek z filetem z kurczaka, pieczony 110 g (***GLU, JAJ***) Ćwikła z jabłkiem 100 g Sałata zielona z jogurtem nat. 80 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Pasta wieprzowo-drobiowa 60 g (***SEL***) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Sałatka z pomidora, kapusty pekińskiej z szynką 150 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt z owsianką 180g 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,2** **Białko ogółem [g] 102,4** **Tłuszcz [g] 79,9** **Węglowodny ogółem [g] 305,4** **Sód [mg] 2 694,1** **Błonnik pokarmowy [g] 27,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9** **suma cukrów prostych [g] 73,8**
2026-11-19 czwartek	Dieta podstawowa 1	Kawa Inka na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser topiony 40 g (***MLE***) Szynka hetmańska(wędzonka wieprz, wędz,parz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pomidor na sałacie zielonej z natką pietruszki 90 g	Sok pomidorowy 330ml 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Gulasz z łopatki wieprzowej duszony 100g/100ml 200 g (***GLU, SEL, GOR, SEZ***) Sałatka z kapusty czerwonej i jabłek z olejem rzepakowym 120 g Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Banan 150 g	Sałatka jarzynowa z soczewicą 130 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR***) Szynka z indyka(drób,parzona) 50 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt owocowy polski 150g 1 szt (***OZI, ORZ, SEZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 530,3** **Białko ogółem [g] 96,4** **Tłuszcz [g] 100,2** **Węglowodny ogółem [g] 308,4** **Sód [mg] 4 142** **Błonnik pokarmowy [g] 39,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3** **suma cukrów prostych [g] 87,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-20 piątek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z rzodkiewką 80 g (***MLE***) Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) Papryka świeża z natką 80 g Sałata zielona liść 5 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Mus owocowo -warzywny 100 g 1 szt	Zupa rumfordzka 450 ml (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Morszczuk w sosie greckim 100g/120g 220 g (***GLU, RYB, SOJ, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi 120 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Racuchy drożdżowe 200 g (***GLU, JAJ, MLE***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Sałata zielona z pomidorem i oliwkami 80 g (***SEL, GOR***) Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 40g 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Maślanka 400 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 223,4** **Białko ogółem [g] 123,9** **Tłuszcz [g] 126,3** **Węglowodny ogółem [g] 408** **Sód [mg] 1 782,4** **Błonnik pokarmowy [g] 39,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48** **suma cukrów prostych [g] 113,2**
2026-11-21 sobota	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z makaronem razowym 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Serek topiony 17g 2 szt (***MLE***) Szynka premium konserwowa (sz.wieprzowa parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Ogórek kiszony 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Cynamonka 90 g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kotlet mielony, wieprzowy smażony 100 g (***GLU, JAJ***) Kapusta zasmażana 100 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Jabłko 150 g	Sałatka z twarogu z warzywami 100 g (***MLE***) Mix sałat 15 g Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 50 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr owocowy 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 719,7** **Białko ogółem [g] 113,3** **Tłuszcz [g] 95,8** **Węglowodny ogółem [g] 364,2** **Sód [mg] 3 818** **Błonnik pokarmowy [g] 30,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,4** **suma cukrów prostych [g] 81,3**
2026-11-22 niedziela	Dieta podstawowa 1	Kakao z cukrem na mleku 250 ml (***MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Ser żółty Salami 40 g (***MLE***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Sałatka z papryki świeżej z cebulką 90 g Dżem porcjowy 1 szt	Mandarynka 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roladki drobiowe ze szpinakiem 100g/120ml 220 g (***GLU, MLE***) Surówka z k.pekińskiej i marchwi z olejem 100 g Brokuł gotowany z masłem 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Sałatka z kalafiora, jajka i pomidora 150 g (***JAJ, MLE, GOR***) Szynka wiśniowa(wieprz.parz) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Kefir 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 509,2** **Białko ogółem [g] 117,3** **Tłuszcz [g] 98,6** **Węglowodny ogółem [g] 289,6** **Sód [mg] 3 680** **Błonnik pokarmowy [g] 30,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1** **suma cukrów prostych [g] 77,7**
2026-11-23 poniedziałek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Szynka z indyka(drób,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Serek topiony 17g 1 szt (***MLE***) Pomidor na sałacie zielonej 100 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Spaghetti z sosem bolońskim 350 g (***GLU***) Sałatka grecka 120 g (***MLE, SEL, GOR***) Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Kiełbasa (wieprz.-drob.) pieczona z cebulką 100g/20g 120 g (***GOR***) Musztarda 15 g (***GOR***) Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Ser biały w plastrach 50 g (***MLE***) Ogórek kiszony 80 g Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serek grani 200 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 612** **Białko ogółem [g] 128,5** **Tłuszcz [g] 97,3** **Węglowodny ogółem [g] 298,8** **Sód [mg] 4 325,6** **Błonnik pokarmowy [g] 27** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,8** **suma cukrów prostych [g] 70,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-24 wtorek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Schab zapiekany(sch.wieprz. wędz parzony) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Pomidor z rukolą i ziarnami 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Cynamonka 90 g 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	Krupnik z ziemniakami i natką 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) Udziec drobiowy panierowany smażony 110 g (***GLU, JAJ***) Buraczki na gorąco 150 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml Pomarańcza 150 g	Pasztet Jana(.wieprz z dod kurcz.) 70 g (***GLU, JAJ, SEL, GOR***) Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (***JAJ, SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Chrzan z jabłkiem 70 g (***MLE***) Mix sałat 10 g Chleb mieszany 60g, chleb razowy, graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Serwatka 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 003,1** **Białko ogółem [g] 117,2** **Tłuszcz [g] 122,1** **Węglowodny ogółem [g] 364,5** **Sód [mg] 1 744,3** **Błonnik pokarmowy [g] 32,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7** **suma cukrów prostych [g] 79,2**
2026-11-25 środa	Dieta podstawowa 1	Kawa Inka na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Szynka drobiowa(wędliina drobiowa z kurczaka,parzona) 40 g (***SOJ, SEL, GOR, SEZ, S02***) Pasta z jaj z natką pietruszki 70 g (***JAJ, GOR***) Sałatka z k.pekiń,pomidor,ogórek kisz,marchew,kukuryd z. 100 g (***JAJ, SEL, GOR***)	Gruszka 150 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Bitki duszone z szynki wieprzowej 100g/150ml 250 g (***GLU, SEL, GOR, SEZ***) Surówka z selera, marchwi i jabłek z jogurtem nat. 100 g (***MLE, SEL***) Brukselka gotowana z masłem 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Risotto z m.wieprzowym i jarzynami 300 g (***SEL***) Sos pomidorowy 150 g (***GLU***) Pieczeń wiedeńska 50 g (***GLU, SOJ, SEL, GOR***) Pomidor na sałacie zielonej 90 g Chleb mieszany 40g, chleb razowy,graham 40g 80 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt z owsianką 180g 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 642,6** **Białko ogółem [g] 113,9** **Tłuszcz [g] 100,2** **Węglowodny ogółem [g] 328,8** **Sód [mg] 3 378** **Błonnik pokarmowy [g] 38,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,4** **suma cukrów prostych [g] 77,6**
2026-11-26 czwartek	Dieta podstawowa 1	Zupa mleczna z zacierką 300 ml (***GLU, MLE***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Twarożek (półtłusty) z koperkiem 80 g (***MLE***) krakowska parzona (wieprz,grubo rozd,parz) 40 g (***GOR***) Burak pieczony z oliwą 80 g Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Pomarańcza 150 g	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Klops mięsny, pieczony drobiowo-wieprzowy 120 g (***GLU, JAJ***) Marchewka oprószana 120 g (***GLU***) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 80 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 250 g Kompot wieloowocowy z cukrem 250 ml	Ser żółty Gouda 40 g (***MLE***) Dżem porcjowy 1 szt Sałatka z selera naciowego, kurczaka i żurawiny 130 g (***JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Chleb mieszany 30g, chleb pszenny 30g, chleb razowy,graham 60g 120 g (***GLU***) Masło 15g 1 szt (***MLE***) Herbata z cukrem z cytryną 250 ml	Jogurt skyr naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 448,9** **Białko ogółem [g] 112,5** **Tłuszcz [g] 80,3** **Węglowodny ogółem [g] 318,2** **Sód [mg] 3 588,3** **Błonnik pokarmowy [g] 29,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2** **suma cukrów prostych [g] 85,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone