Jadłospis	Poniedziałek (2026-11-16)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2260.16**, B [g]: **93.37**, T [g]: **70.95**, W [g]: **331.96**, Błonnik [g]: **40**, Cukier [g]: **71.18**, Sód [mg]: **1721.82**, Kwasy tł. nas. [g]: **28.6**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - ryż** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenno-żytni 60g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Ser Mozzarella, w kostce 30g **(mleko)** Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Brokułowa z ziemniakiem** 350g **(seler,gluten)** **Gulasz wieprzowy duszony z papryką i kukurydzą** 200g **(seler,gluten)** Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g **(gluten)** **Sałatka z buraczka z cebulą i olejem** 150g **Kompot z czerwonej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta z soczewicy z pomidorami** 100g **(seler)** **Sałatka z ogórka z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2314.26**, B [g]: **98.34**, T [g]: **50.57**, W [g]: **383.54**, Błonnik [g]: **28.52**, Cukier [g]: **62.88**, Sód [mg]: **1759.81**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.35**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - ryż** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Polędwica sopocka 30g **(mleko,soja)** Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Ziemniaczanka z koprem** 350g **(seler,gluten)** **Gulasz wieprzowy gotowany z natką pietruszki** 400g **(seler,gluten)** Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g **(gluten)** Buraki, gotowane 150g **Kompot z czerwonej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta z kurczaka z jarzynami** 80g **(seler)** Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2038.52**, B [g]: **99.31**, T [g]: **73.41**, W [g]: **264.22**, Błonnik [g]: **37.07**, Cukier [g]: **35.46**, Sód [mg]: **1716.77**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.02**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa, bez cukru** 250g **(gluten)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g **(mleko)** Ser Mozzarella, w kostce 30g **(mleko)** Polędwica sopocka 30g **(mleko,soja)** Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**	**Obiad** **Ziemniaczanka z koprem** 350g **(seler,gluten)** **Gulasz wieprzowy gotowany z natką pietruszki** 200g **(seler,gluten)** Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g **(gluten)** **Surówka z kapusty białej z olejem** 150g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g **(gluten)** Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta z soczewicy z pomidorami** 100g **(seler)** **Sałatka z ogórka z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**

Jadłospis	Wtorek (2026-11-17)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2272.04**, B [g]: **107.72**, T [g]: **73.56**, W [g]: **314.89**, Błonnik [g]: **37.1**, Cukier [g]: **68.76**, Sód [mg]: **1805.87**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.16**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza jaglana** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenno-żytni 60g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Twarożek z koperkiem** 55g **(mleko)** Szynka drobiowa 20g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Jabłko 150g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Pieczarkowa z pęczakiem i natką pietruszki** 350g **(gluten,seler)** **Łazanki z kapusta** 300g **(gluten)** **Mięta z cytryną** 250g Gruszka 150g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta mięsna z jarzynami** 100g **(seler)** **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2350.44**, B [g]: **119.58**, T [g]: **68.79**, W [g]: **332.23**, Błonnik [g]: **33.81**, Cukier [g]: **62.56**, Sód [mg]: **1917.64**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.2**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza jaglana** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Twarożek z koperkiem** 55g **(mleko)** Szynka drobiowa 20g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Jabłko gotowane 150g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Barszcz ukraiński** 350g **(seler,gluten)** **Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym** 150g **(gluten,jaja,seler)** Ziemniaki, średnio 200g **Marchew gotowana** 150g **(gluten)** **Mięta z cytryną** 250g Marchew 140g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta mięsna z jarzynami** 100g **(seler)** **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2008.82**, B [g]: **105.76**, T [g]: **75.82**, W [g]: **243.77**, Błonnik [g]: **36.94**, Cukier [g]: **47.77**, Sód [mg]: **1514.67**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.52**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa, bez cukru** 250g **(gluten)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g **(mleko)** **Twarożek z koperkiem** 55g **(mleko)** Szynka drobiowa 20g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Jabłko 150g	**II Śniadanie** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**	**Obiad** **Pieczarkowa z pęczakiem i natką pietruszki** 350g **(gluten,seler)** **Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym** 150g **(gluten,jaja,seler)** **Surówka z czerwonej kapusty z olejem** 150g Ziemniaki, średnio 200g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g **(gluten)** Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta mięsna z jarzynami** 100g **(seler)** **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**

Jadłospis	środa (2026-11-18)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2216.77**, B [g]: **110.04**, T [g]: **76.32**, W [g]: **291.25**, Błonnik [g]: **38.1**, Cukier [g]: **61.06**, Sód [mg]: **1753.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.67**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza manna** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem** 70g (mleko) Jaja kurze całe, gotowane 50g (jaja) Sałata 20g Papryka czerwona 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Ziemniaczanka z koperkiem** 350g (seler) **Filet z kurczaka gotowany z kalafiorem i brokułem** 150g Kasza gryczana, gotowana 200g **Surówka z marchwi z olejem** 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta rybna z jarzynami** 100g (seler,ryby) **Surówka z kapusty białej z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2134.46**, B [g]: **106.79**, T [g]: **59.82**, W [g]: **306.88**, Błonnik [g]: **21.09**, Cukier [g]: **45.28**, Sód [mg]: **1650.37**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.01**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza manna** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Twarożek z natką pietruszki** 55g (mleko) Szynka z indyka 30g (gluten) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Koperkowa z lanym ciastem** 350g (seler,jaja,gluten) **Filet z kurczaka gotowany z kalafiorem i brokułem** 150g Ryż biały, gotowany 200g **Surówka z marchwi z olejem** 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta rybna z jarzynami** 100g (seler,ryby) Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2058.95**, B [g]: **117.48**, T [g]: **81.79**, W [g]: **231.76**, Błonnik [g]: **37.12**, Cukier [g]: **38.35**, Sód [mg]: **2124.72**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.89**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa, bez cukru** 250g (gluten) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Jaja kurze całe, gotowane 50g (jaja) **Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem** 70g (mleko) Sałata 20g Papryka czerwona 50g	**II Śniadanie** Serek wiejski naturalny 200g (mleko)	**Obiad** **Koperkowa z lanym ciastem** 350g (seler,jaja,gluten) **Filet z kurczaka gotowany z kalafiorem i brokułem** 150g Kasza gryczana, gotowana 200g **Surówka z marchwi z olejem** 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Chleb IG (niski IG) 40g **Pasta rybna z jarzynami** 100g (seler,ryby) **Surówka z kapusty białej z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)

Jadłospis	Czwartek (2026-11-19)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2278.43**, B [g]: **96.43**, T [g]: **75.14**, W [g]: **322.6**, Błonnik [g]: **32.64**, Cukier [g]: **64.34**, Sód [mg]: **2360.41**, Kwasy tł. nas. [g]: **28.77**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - ryż** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenno-żytni 60g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Miód pszczeli 25g Szynka z indyka 40g **(gluten)** Jabłko 150g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Rosół z makaronem** 350g **(seler,gluten)** **Udo gotowane w sosie koperkowym** 200g **(gluten)** Ziemniaki, gotowane 200g **Marchew gotowana** 150g **(gluten)** **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta z makreli z cebulą i ogórkiem** 80g **(ryby)** **Sałata z pomidorem i olejem** 75g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2353.71**, B [g]: **105.7**, T [g]: **69.97**, W [g]: **341.44**, Błonnik [g]: **21.45**, Cukier [g]: **52.39**, Sód [mg]: **1851.86**, Kwasy tł. nas. [g]: **28.49**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - ryż** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Miód pszczeli 25g Szynka z indyka 40g **(gluten)** Jabłko gotowane 150g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Pomidorowa z makaronem** 350g **(seler,gluten)** **Udo gotowane w sosie koperkowym** 200g **(gluten)** Ziemniaki, gotowane 200g **Marchew gotowana** 150g **(gluten)** **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 12g **(mleko)** Chleb pszenny 120g **(gluten)** **Pasta z twarogu i szynki z natka pietruszki** 100g **(soja,mleko)** **Sałata z pomidorem i olejem** 75g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2184.75**, B [g]: **103.93**, T [g]: **96.29**, W [g]: **244.58**, Błonnik [g]: **31.41**, Cukier [g]: **44.81**, Sód [mg]: **2105.68**, Kwasy tł. nas. [g]: **32**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa, bez cukru** 250g **(gluten)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka z indyka 60g **(gluten)** Jabłko 150g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**	**Obiad** **Pomidorowa z makaronem** 350g **(seler,gluten)** **Udo gotowane w sosie koperkowym** 200g **(gluten)** Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z kapusty białej z olejem** 150g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g **(gluten)** Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta z makreli z cebulą i ogórkiem** 80g **(ryby)** **Sałata z pomidorem i olejem** 75g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**

Jadłospis	Piątek (2026-11-20)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2417.63**, B [g]: **106.56**, T [g]: **89.22**, W [g]: **320.82**, Błonnik [g]: **42.63**, Cukier [g]: **50.87**, Sód [mg]: **1674.61**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.26**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - makaron** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta brokułowa z jajkiem** 70g (jaja) Szynka z indyka, gotowana 20g (soja) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Grochówka** 350g (seler) **Ryba smażona** 150g (ryby,gluten,jaja) Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z kiszonej kapusty z olejem** 150g **Kompot z czerwonej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Sałatka z kurczakiem, ogórkiem, papryką i koperkiem** 180g **Surówka z kapusty pekińskiej z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **1989.7**, B [g]: **98.4**, T [g]: **51.3**, W [g]: **295.39**, Błonnik [g]: **21.54**, Cukier [g]: **45.92**, Sód [mg]: **1526.54**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.3**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - makaron** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Twarożek z natką pietruszki** 55g (mleko) Szynka z indyka, gotowana 20g (soja) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Płatkowa** 350g (gluten,seler) **Klopsik z ryby w sosie pomidorowym** 150g (ryby,jaja,gluten) Ziemniaki, gotowane 200g **Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy** 150g **Kompot z czerwonej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka z indyka, gotowana 60g (soja) Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1791.94**, B [g]: **91.56**, T [g]: **70.97**, W [g]: **214.75**, Błonnik [g]: **32.6**, Cukier [g]: **28.68**, Sód [mg]: **1389.04**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.74**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa, bez cukru** 250g (gluten) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta brokułowa z jajkiem** 70g (jaja) Szynka z indyka, gotowana 20g (soja) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	**Obiad** **Płatkowa** 350g (gluten,seler) **Klopsik z ryby w sosie pomidorowym** 150g (ryby,jaja,gluten) Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z kiszonej kapusty z olejem** 150g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Szynka z indyka, gotowana 60g (soja) **Surówka z kapusty pekińskiej z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)

Jadłospis	Sobota (2026-11-21)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2312.34**, B [g]: **96.47**, T [g]: **72.38**, W [g]: **337.32**, Błonnik [g]: **43.9**, Cukier [g]: **54.36**, Sód [mg]: **2232.24**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.24**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - zacierka** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenno-żytni 60g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Miód pszczeli 25g Polędwica sopocka 40g (mleko,soja) Sałata 20g Ogórek kiszony 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Koperkowa z kaszą jęczmienną** 350g (seler,gluten) **Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym mielonym** 200g (seler,gluten) Makaron pełnoziarnisty, gotowany 200g **Surówka z kapusty pekińskiej z olejem** 150g **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem** 80g (jaja) **Surówka z marchwi i jabłka z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twaróg z koperkiem** 55g (mleko)
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2152.83**, B [g]: **100.75**, T [g]: **58.96**, W [g]: **321.88**, Błonnik [g]: **25.71**, Cukier [g]: **57.97**, Sód [mg]: **1828.16**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.42**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - zacierka** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Miód pszczeli 25g Polędwica sopocka 40g (mleko,soja) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Brokułowa z ziemniakiem** 350g (seler,gluten) **Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym mielonym** 200g (seler,gluten) Makaron bezjajeczny, gotowany 200g (gluten) Buraki, gotowane 150g **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka z indyka 60g (gluten) **Surówka z marchwi i jabłka z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twaróg z koperkiem** 55g (mleko)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2062.83**, B [g]: **94.46**, T [g]: **73.78**, W [g]: **274.79**, Błonnik [g]: **45.62**, Cukier [g]: **37.14**, Sód [mg]: **2326.26**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.48**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa, bez cukru** 250g (gluten) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) Polędwica sopocka 60g (mleko,soja) Sałata 20g Ogórek kiszony 50g	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	**Obiad** **Brokułowa z ziemniakiem** 350g (seler,gluten) **Sos pomidorowy z mięsem wieprzowym mielonym** 200g (seler,gluten) Makaron pełnoziarnisty, gotowany 200g **Surówka z kapusty pekińskiej z olejem** 150g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem** 80g (jaja) **Surówka z marchwi i jabłka z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twaróg z koperkiem** 55g (mleko)

Jadłospis	Niedziela (2026-11-22)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2329.64**, B [g]: **96.37**, T [g]: **91.85**, W [g]: **300.56**, Błonnik [g]: **39.44**, Cukier [g]: **58.84**, Sód [mg]: **2033.91**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.76**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza jaglana** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenno-żytni 60g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta jajeczna** 65g **(jaja,siarka,gorczyca)** Szynka z indyka 20g **(gluten)** Sałata 20g Papryka czerwona 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Pomidorowa z ryżem** 350g **(seler)** **Kotlet z piersi kurczaka panierowany, smażony** 140g **(jaja,gluten)** **Ziemniaki gotowane** 200g **Kapusta biała, gotowana** 150g **(gluten)** **Kompot z czarnej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka wędzona 20g **(soja)** **Sałatka jarzynowa** 250g **(seler,jaja,siarka,gorczyca)**	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g **(gluten)** **Twarożek z natką pietruszki** 55g **(mleko)**
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **1974.74**, B [g]: **94.85**, T [g]: **42.92**, W [g]: **320.78**, Błonnik [g]: **24.77**, Cukier [g]: **56.58**, Sód [mg]: **1989.36**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.21**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza jaglana** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Szynka z indyka 40g **(gluten)** Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Pomidorowa z ryżem** 350g **(seler)** **Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym** 150g **(gluten,jaja,seler)** Ziemniaki, gotowane 200g **Marchew gotowana** 150g **(gluten)** **Kompot z czarnej porzeczki** 250g	**Kolacja** Chleb pszenny 120g **(gluten)** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka wędzona 60g **(soja)** Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g **(gluten)** **Twarożek z natką pietruszki** 55g **(mleko)**
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1919.7**, B [g]: **86.92**, T [g]: **67.14**, W [g]: **262.57**, Błonnik [g]: **31.96**, Cukier [g]: **29.92**, Sód [mg]: **1983.69**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.29**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa, bez cukru** 250g **(gluten)** Chleb żytni razowy 80g **(gluten)** Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta jajeczna** 65g **(jaja,siarka,gorczyca)** Szynka z indyka 20g **(gluten)** Sałata 20g Papryka czerwona 50g	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**	**Obiad** **Pomidorowa z ryżem** 350g **(seler)** **Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym** 150g **(gluten,jaja,seler)** Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z kapusty białej z olejem** 150g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g **(gluten)** Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka wędzona 60g **(soja)** Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g **(gluten)** **Twaróg z koperkiem** 55g **(mleko)**

Jadłospis	Poniedziałek (2026-11-23)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2325.55**, B [g]: **99.69**, T [g]: **84.91**, W [g]: **308.47**, Błonnik [g]: **36.08**, Cukier [g]: **68.7**, Sód [mg]: **1745.12**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.99**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - ryż** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenno-żytni 60g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Powidła śliwkowe 25g Ser Mozzarella, w kostce 30g **(mleko)** **Sałata z oliwą** 40g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Kalafiorowa z ziemniakiem** 349g **(seler,gluten)** **Gulasz wołowy z papryką i pomidorami** 200g **(seler,gluten)** Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g **(gluten)** **Sałatka z buraczka z cebulą i olejem** 150g **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta mięsna z jarzynami** 100g **(seler)** **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2218.04**, B [g]: **102.44**, T [g]: **59.01**, W [g]: **334.91**, Błonnik [g]: **29.8**, Cukier [g]: **52.01**, Sód [mg]: **1902.54**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.36**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - ryż** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Miód pszczeli 25g Polędwica sopocka 30g **(mleko,soja)** **Sałata z oliwą** 40g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Marchwianka** 350g **(seler,gluten)** **Gulasz wołowy, gotowany** 200g **(seler,gluten)** Kasza jęczmienna, perłowa 90g **(gluten)** Buraki, gotowane 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta mięsna z jarzynami** 100g **(seler)** **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2139.9**, B [g]: **109.31**, T [g]: **85.32**, W [g]: **252.46**, Błonnik [g]: **37.02**, Cukier [g]: **32.06**, Sód [mg]: **1781.53**, Kwasy tł. nas. [g]: **34.41**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa, bez cukru** 250g **(gluten)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g **(mleko)** Ser Mozzarella, w kostce 30g **(mleko)** Polędwica sopocka 30g **(mleko,soja)** **Sałata z oliwą** 40g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**	**Obiad** **Kalafiorowa z ziemniakiem** 349g **(seler,gluten)** **Gulasz wołowy, gotowany** 200g **(seler,gluten)** Kasza jęczmienna, perłowa 90g **(gluten)** **Surówka z czerwonej kapusty z olejem** 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g **(gluten)** Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta mięsna z jarzynami** 100g **(seler)** **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**

Jadłospis	Wtorek (2026-11-24)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2275.74**, B [g]: **106.05**, T [g]: **80.47**, W [g]: **300**, Błonnik [g]: **36.96**, Cukier [g]: **68.22**, Sód [mg]: **1699.34**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.62**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza jaglana** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenno-żytni 60g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Twarożek z natką pietruszki** 55g **(mleko)** Szynka drobiowa 20g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Gruszka 150g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Koperkowa z lanym ciastem** 350g **(seler,jaja,gluten)** **Gołąbek po staropolsku pieczony w sosie pomidorowym** 150g **(jaja,gluten)** Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z selera i jabłka z olejem** 150g **(seler)** **Kompot z czarnej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Ryba po grecku** 140g **(ryby,seler)** **Sałata z oliwą** 40g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2184.97**, B [g]: **105.68**, T [g]: **67.76**, W [g]: **301.09**, Błonnik [g]: **23.55**, Cukier [g]: **50.23**, Sód [mg]: **1561.64**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.18**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza jaglana** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Twarożek z natką pietruszki** 55g **(mleko)** Szynka drobiowa 20g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Jabłko gotowane 150g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Krupnik z kaszy jęczmiennej** 350g **(seler,gluten)** **Gulasz drobiowy ze szpinakiem** 200g **(seler,gluten)** Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z marchwi i jabłka z olejem** 150g **Kompot z czarnej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka z indyka, gotowana 60g **(soja)** **Sałata z oliwą** 40g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1999.6**, B [g]: **95.49**, T [g]: **77.14**, W [g]: **249.76**, Błonnik [g]: **33.9**, Cukier [g]: **33.23**, Sód [mg]: **1551.13**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.97**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa, bez cukru** 250g **(gluten)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g **(mleko)** **Twarożek z natką pietruszki** 55g **(mleko)** Szynka drobiowa 20g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** Jabłko gotowane 150g	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**	**Obiad** **Krupnik z kaszy jęczmiennej** 350g **(seler,gluten)** **Gulasz drobiowy ze szpinakiem** 200g **(seler,gluten)** Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z selera i jabłka z olejem** 150g **(seler)**	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g **(gluten)** Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g **(mleko)** **Ryba po grecku** 140g **(ryby,seler)** **Sałata z oliwą** 40g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**

Jadłospis	środa (2026-11-25)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2352.88**, B [g]: **105.47**, T [g]: **73.87**, W [g]: **340.39**, Błonnik [g]: **41.58**, Cukier [g]: **68.25**, Sód [mg]: **1707.97**, Kwasy tł. nas. [g]: **28.01**	**Śniadanie** **Zupa mleczna -płatki owsiane** 300g **(mleko,gluten)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenno-żytni 60g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Jaja kurze całe, gotowane 50g **(jaja)** Szynka z indyka 20g **(gluten)** Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Barszcz czerwony z makaronem** 350g **(seler,gluten)** **Schab duszony z jarzynami, kalafiorem i brokułem** 270g **(seler,gluten)** Ryż brązowy, gotowany 200g **Surówka z kapusty białej z olejem** 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g **(gluten)** Chleb żytni razowy 40g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta z kurczaka z jarzynami** 80g **(seler)** Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2102.53**, B [g]: **96.11**, T [g]: **49.58**, W [g]: **332.38**, Błonnik [g]: **21.94**, Cukier [g]: **56.43**, Sód [mg]: **1527.47**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.93**	**Śniadanie** **Zupa mleczna -płatki owsiane** 300g **(mleko,gluten)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka z indyka 20g **(gluten)** Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Ziemniaczanka z koprem** 350g **(seler,gluten)** **Schab gotowany w sosie koperkowym** 150g **(seler,gluten)** Ryż biały, gotowany 200g Buraki, gotowane 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta z kurczaka z jarzynami** 80g **(seler)** Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2063.83**, B [g]: **111.23**, T [g]: **79.79**, W [g]: **247.94**, Błonnik [g]: **38.06**, Cukier [g]: **31**, Sód [mg]: **1528.32**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.94**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa, bez cukru** 250g **(gluten)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Chleb probody (niski IG) 40g Masło ekstra 12g **(mleko)** Jaja kurze całe, gotowane 50g **(jaja)** Szynka z indyka 20g **(gluten)** Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**	**Obiad** **Ziemniaczanka z koprem** 350g **(seler,gluten)** **Schab gotowany w sosie koperkowym** 150g **(seler,gluten)** Ryż brązowy, gotowany 200g **Surówka z kapusty białej z olejem** 150g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g **(gluten)** Chleb probody (niski IG) 40g Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta z kurczaka z jarzynami** 80g **(seler)** Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**