Jadłospis	Piątek (2026-11-06)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2366.81**, B [g]: **101.43**, T [g]: **80.33**, W [g]: **331.93**, Błonnik [g]: **39.12**, Cukier [g]: **62.92**, Sód [mg]: **1625.55**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.26**, Sól [g]: **4.09**	**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) Jaja kurze całe, gotowane 50g (jaja) **Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem** 70g (mleko) Jabłko 150g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Pieczarkowa z pęczakiem i natką pietruszki** 350g (gluten,seler) **Ryba gotowana z koprem** 76g (ryby) Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z kiszonej kapusty z olejem** 150g **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) **Sałatka z kurczakiem, ogórkiem, papryką i koperkiem** 250g **Sałata z oliwą** 45g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **1971.48**, B [g]: **92.54**, T [g]: **59.86**, W [g]: **276.6**, Błonnik [g]: **18.56**, Cukier [g]: **43.44**, Sód [mg]: **1600.63**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.51**, Sól [g]: **4.9**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - zacierka** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Twarożek z koperkiem** 55g (mleko) Polędwica sopocka 30g (mleko,soja) Jabłko gotowane 150g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Grysikowa** 350g (seler,gluten) **Ryba gotowana z koprem** 76g (ryby) Ziemniaki, gotowane 200g **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g **Kompot z czarnej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka z indyka, gotowana 60g (soja) **Sałata z oliwą** 45g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1901.41**, B [g]: **92.9**, T [g]: **76.11**, W [g]: **229.8**, Błonnik [g]: **33.23**, Cukier [g]: **38.56**, Sód [mg]: **1322.48**, Kwasy tł. nas. [g]: **28.69**, Sól [g]: **4.36**	**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) Jabłko 150g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)	**Obiad** **Pieczarkowa z pęczakiem i natką pietruszki** 350g (gluten,seler) **Ryba gotowana z koprem** 76g (ryby) 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) **Sałata z oliwą** 45g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)

Jadłospis	Sobota (2026-11-07)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2364.19**, B [g]: **118.31**, T [g]: **74.27**, W [g]: **326.83**, Błonnik [g]: **46.83**, Cukier [g]: **53.7**, Sód [mg]: **1961.67**, Kwasy tł. nas. [g]: **28.76**, Sól [g]: **4.84**	**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) Ser Mozzarella, w kostce 40g (mleko) Szynka drobiowa 30g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Sałata 20g Papryka czerwona 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa z soczewicy z pomidorami** 350g (seler) **Filet drobiowy duszony z jarzynami** 200g (seler,gluten) Ryż brązowy, gotowany 200g **Surówka z kapusty białej 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) **Pasta rybna z jarzynami i pomidorami** 100g (ryby,seler) **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z natką pietruszki** 55g (mleko)
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2006.85**, B [g]: **100.01**, T [g]: **46.35**, W [g]: **310.19**, Błonnik [g]: **25.39**, Cukier [g]: **61.24**, Sód [mg]: **1730.79**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.26**, Sól [g]: **4.32**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza manna** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Szynka drobiowa 30g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Koperkowa z lanym ciastem** 350g (seler,jaja,gluten) **Gulasz drobiowy ze szpinakiem** 200g (seler,gluten) Ryż biały, gotowany 200g Buraki, gotowane 200g **Kompot z czerwonej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Masło ekstra 12g (mleko) Chleb pszenny 120g (gluten) **Pasta rybna z jarzynami i pomidorami** 100g (ryby,seler) **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z natką pietruszki** 55g (mleko)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2100.95**, B [g]: **112.1**, T [g]: **72.27**, W [g]: **270.59**, Błonnik [g]: **43.85**, Cukier [g]: **30.86**, Sód [mg]: **1750.94**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.42**, Sól [g]: **4.35**	**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 40g (mleko) Szynka drobiowa 30g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g	**Obiad** **Zupa z soczewicy z pomidorami** 350g (seler) **Gulasz drobiowy ze szpinakiem** 200g (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) Masło ekstra 12g (mleko) Chleb IG (niski IG) 40g **Pasta rybna z jarzynami i pomidorami** 100g (ryby,seler) **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z natką pietruszki** 55g (mleko)

Jadłospis	Niedziela (2026-11-08)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2384.55**, B [g]: **104.61**, T [g]: **81.06**, W [g]: **328.19**, Błonnik [g]: **38.68**, Cukier [g]: **66.85**, Sód [mg]: **1871.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.36**, Sól [g]: **4.98**	**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) **Pasta jajeczna** 60g (jaja,siarka,gorczyca) Dżem wiśniowy, niskosłodzony 25g Sałata 20g Pomidor 50g	**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) Szynka z indyka, gotowana 20g (soja) **Sałatka jarzynowa** 250g (seler,jaja,siarka,gorczyca)	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z koperkiem** 55g (mleko)
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2239.22**, B [g]: **109.49**, T [g]: **62.22**, W [g]: **323.69**, Błonnik [g]: **21.87**, Cukier [g]: **54.61**, Sód [mg]: **1596.4**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.45**, Sól [g]: **4.88**	**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 Kiełbasa szynkowa 40g (soja) Sałata 20g Pomidor 50g	**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 Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka z indyka, gotowana 60g (soja) Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z koperkiem** 55g (mleko)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2089.78**, B [g]: **101.85**, T [g]: **81.55**, W [g]: **252.64**, Błonnik [g]: **28.1**, Cukier [g]: **23.94**, Sód [mg]: **1491.25**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.23**, Sól [g]: **4.62**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa, bez cukru** 250g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g **Pasta jajeczna** 60g (jaja,siarka,gorczyca) Kiełbasa szynkowa 20g (soja) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	**Obiad** **Pomidorowa z makaronem** 350g (seler,gluten) **Udo gotowane w sosie koperkowym** 200g (gluten) Ziemniaki, gotowane 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) Szynka z indyka, gotowana 60g (soja) Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g (gluten) **Twarożek z koperkiem** 55g (mleko)

Jadłospis	Poniedziałek (2026-11-09)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2366.27**, B [g]: **102.56**, T [g]: **75.2**, W [g]: **342.13**, Błonnik [g]: **40.39**, Cukier [g]: **65.28**, Sód [mg]: **1401.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.82**, Sól [g]: **4.17**	**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)** Miód pszczeli 25g Szynka z indyka 40g **(gluten)** Jabłko 150g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Kalafiorowa z ziemniakiem** 350g **(seler,gluten)** **Gulasz wołowy z papryką i pomidorami** 200g **(seler,gluten)** Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g **(gluten)** Buraki, gotowane 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)** **Humus z soczewicy** 110g **(seler)** **Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą** 60g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2225.23**, B [g]: **102.24**, T [g]: **53.71**, W [g]: **351.74**, Błonnik [g]: **20.7**, Cukier [g]: **42.06**, Sód [mg]: **1826.67**, Kwasy tł. nas. [g]: **28.14**, Sól [g]: **5.23**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza jaglana** 300g **(mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka z indyka 40g **(gluten)** Miód pszczeli 25g Jabłko gotowane 150g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Ziemniaczanka z koprem** 350g **(seler,gluten)** **Gulasz wołowy, gotowany** 200g **(seler,gluten)** Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200g **(gluten)** Buraki, gotowane 150g **Mięta z cytryną** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka wędzona 60g **(soja)** Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2067.82**, B [g]: **97**, T [g]: **75.87**, W [g]: **272.39**, Błonnik [g]: **39.75**, Cukier [g]: **45.26**, Sód [mg]: **1327.12**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.74**, Sól [g]: **4.25**	**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** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**	**Obiad** **Kalafiorowa z ziemniakiem** 350g **(seler,gluten)** **Gulasz wołowy, gotowany** 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)** **Humus z soczewicy** 110g **(seler)** **Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą** 60g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**

Jadłospis	Wtorek (2026-11-10)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2388.2**, B [g]: **132.28**, T [g]: **79.19**, W [g]: **309.27**, Błonnik [g]: **45.75**, Cukier [g]: **55.59**, Sód [mg]: **1634.22**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.78**, Sól [g]: **4.25**	**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) **Twaróg** 50g (mleko) **Pasta jajeczna z rzodkiewką i szczypiorkiem** 70g (jaja) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Grochówka** 350g (seler) **Schab gotowany w sosie koperkowym** 150g (seler,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) **Pasta mięsna z jarzynami** 100g (seler) **Surówka z kapusty pekińskiej z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2102.54**, B [g]: **119.89**, T [g]: **61.9**, W [g]: **281.92**, Błonnik [g]: **27.94**, Cukier [g]: **61.83**, Sód [mg]: **1637.33**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.11**, Sól [g]: **4.52**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - zacierka** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Twaróg** 50g (mleko) Szynka z indyka 20g (gluten) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Barszcz ukraiński** 350g (seler,gluten) **Schab gotowany w sosie koperkowym** 150g (seler,gluten) Ziemniaki, gotowane 200g **Marchew gotowana** 150g (gluten) **Kompot z czarnej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta mięsna z jarzynami** 100g (seler) **Sałata z oliwą** 40g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2138.89**, B [g]: **118.35**, T [g]: **88.93**, W [g]: **236.82**, Błonnik [g]: **41.47**, Cukier [g]: **37.67**, Sód [mg]: **1533.74**, Kwasy tł. nas. [g]: **32.25**, Sól [g]: **3.99**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa, bez cukru** 250g (gluten) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) **Twaróg** 50g (mleko) **Pasta jajeczna z rzodkiewką i szczypiorkiem** 70g (jaja) Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)	**Obiad** **Grochówka** 350g (seler) **Schab gotowany w sosie koperkowym** 150g (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) **Pasta mięsna z jarzynami** 100g (seler) **Surówka z kapusty pekińskiej z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g (mleko)

Jadłospis	środa (2026-11-11)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2409.02**, B [g]: **95.92**, T [g]: **83.22**, W [g]: **339.31**, Błonnik [g]: **36.83**, Cukier [g]: **79.72**, Sód [mg]: **2078.76**, Kwasy tł. nas. [g]: **28.12**, Sól [g]: **4.9**	**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)** **Pasta z czerwonej fasoli** 75g Powidła śliwkowe 25g Gruszka 150g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Pomidorowa z ryżem** 350g **(seler)** **Kotlet z piersi kurczaka panierowany, smażony** 150g **(jaja,gluten)** Ziemniaki, gotowane 200g **Kapusta kiszona 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 twarogu i makreli ze szczypiorem** 80g **(mleko,ryby)** **Sałata z pomidorem i olejem** 95g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2113.19**, B [g]: **86.38**, T [g]: **59.08**, W [g]: **322.43**, Błonnik [g]: **22.4**, Cukier [g]: **62.67**, Sód [mg]: **2267.44**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.37**, Sól [g]: **5.67**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza manna** 300g **(gluten,mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Polędwica sopocka 40g **(mleko,soja)** Jabłko gotowane 150g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Pomidorowa z ryżem** 350g **(seler)** **Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym** 150g **(gluten,jaja,seler)** Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z marchwi z olejem** 150g **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka drobiowa 60g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** **Sałata z pomidorem i olejem** 90g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2123.99**, B [g]: **101.29**, T [g]: **80.13**, W [g]: **267.96**, Błonnik [g]: **34.16**, Cukier [g]: **36.37**, Sód [mg]: **2612.02**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.99**, Sól [g]: **6.23**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa, bez cukru** 250g **(gluten)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g **(mleko)** **Pasta z czerwonej fasoli** 75g Polędwica sopocka 20g **(mleko,soja)** Jabłko gotowane 150g	**II Śniadanie** Serek wiejski naturalny 200g **(mleko)**	**Obiad** **Pomidorowa z ryżem** 350g **(seler)** **Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym** 150g **(gluten,jaja,seler)** Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z marchwi 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 twarogu i makreli ze szczypiorem** 80g **(mleko,ryby)** **Sałata z pomidorem i olejem** 90g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**

Jadłospis	Czwartek (2026-11-12)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2400.71**, B [g]: **98.86**, T [g]: **84.91**, W [g]: **327.88**, Błonnik [g]: **36.04**, Cukier [g]: **55.83**, Sód [mg]: **1964.74**, Kwasy tł. nas. [g]: **28.71**, Sól [g]: **4.92**	**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) **Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem** 70g (mleko) Szynka drobiowa 30g (gluten,mleko,soja,gorczyca,seler) **Sałata z pomidorem i olejem** 90g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Szczawiowa z makaronem** 350g (seler,gluten) **Kotlet z jajka pieczony** 160g (jaja,gluten) Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z czerwonej kapusty 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) **Ryba po grecku** 100g (ryby,seler) **Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2112.08**, B [g]: **96.43**, T [g]: **60.57**, W [g]: **308.94**, Błonnik [g]: **26.25**, Cukier [g]: **55.42**, Sód [mg]: **1707.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.56**, Sól [g]: **4.26**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - ryż** 300g (mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Twarożek z koperkiem** 55g (mleko) Miód pszczeli 25g **Sałata z pomidorem i olejem** 90g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Grysikowa** 350g (seler,gluten) **Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym** 150g (gluten,jaja,seler) Ziemniaki, gotowane 200g **Marchew gotowana** 155g (gluten) **Kompot z truskawek** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) **Pasta rybna z jarzynami i pomidorami** 100g (ryby,seler) **Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1896.36**, B [g]: **94.15**, T [g]: **74.94**, W [g]: **227.98**, Błonnik [g]: **33.56**, Cukier [g]: **34.5**, Sód [mg]: **1440.57**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.47**, Sól [g]: **3.89**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa, bez cukru** 250g (gluten) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Chleb IG (niski IG) 40g Masło ekstra 12g (mleko) **Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem** 70g (mleko) Szynka z indyka, gotowana 20g (soja) **Sałata z pomidorem i olejem** 90g	**II Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g	**Obiad** **Grysikowa** 350g (seler,gluten) **Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym** 150g (gluten,jaja,seler) Ziemniaki, gotowane 200g **Surówka z czerwonej 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) **Pasta rybna z jarzynami i pomidorami** 100g (ryby,seler) **Bukiet warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)

Jadłospis	Piątek (2026-11-13)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2404.7**, B [g]: **93.63**, T [g]: **75.01**, W [g]: **358.13**, Błonnik [g]: **42.05**, Cukier [g]: **92.82**, Sód [mg]: **1615.04**, Kwasy tł. nas. [g]: **35.65**, Sól [g]: **4.62**	**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)** Ser Mozzarella, w kostce 40g **(mleko)** Szynka z indyka, gotowana 30g **(soja)** **Sałata z oliwą** 40g Gruszka 150g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Koperkowa z lanym ciastem** 350g **(seler,jaja,gluten)** **Ryż brązowy z jabłkiem i budyniem** 400g **(mleko,gluten)** **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 ciecierzycy i jajka ze szczypiorem** 80g **(jaja)** **Sałatka z ogórka z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2155.85**, B [g]: **85.82**, T [g]: **61.38**, W [g]: **326.51**, Błonnik [g]: **22.89**, Cukier [g]: **73.93**, Sód [mg]: **2158.52**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.11**, Sól [g]: **5.53**	**Śniadanie** **Zupa mleczna -płatki owsiane** 300g **(mleko,gluten)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Szynka drobiowa 60g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** **Sałata z oliwą** 40g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Brokułowa z ziemniakiem** 350g **(seler,gluten)** **Ryż z jabłkiem i budyniem** 400g **(mleko,gluten)** **Kompot z czerwonej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Polędwica sopocka 60g **(mleko,soja)** Pomidor 50g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1862.63**, B [g]: **85.07**, T [g]: **77.73**, W [g]: **224.33**, Błonnik [g]: **34.15**, Cukier [g]: **33.1**, Sód [mg]: **1632.76**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.37**, Sól [g]: **4.21**	**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)** Szynka drobiowa 30g **(gluten,mleko,soja,gorczyca,seler)** **Sałata z oliwą** 40g	**II Śniadanie** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**	**Obiad** **Brokułowa z ziemniakiem** 350g **(seler,gluten)** **Ryba gotowana z koprem** 76g **(ryby)** 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)** **Pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem** 80g **(jaja)** **Sałatka z ogórka z olejem** 150g	**Posiłek nocny** Serek homogenizowany naturalny 150g **(mleko)**

Jadłospis	Sobota (2026-11-14)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2377.78**, B [g]: **102.79**, T [g]: **77.95**, W [g]: **335.05**, Błonnik [g]: **43.79**, Cukier [g]: **55.07**, Sód [mg]: **1821.67**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.83**, Sól [g]: **4.52**	**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)** Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Polędwica sopocka 40g **(mleko,soja)** Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Koperkowa z kaszą jęczmienną** 350g **(seler,gluten)** **Makaron pełnoziarnisty z mięsem** 280g **(gluten)** **Surówka z marchwi i jabłka 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)** **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g **(gluten)** **Twarożek z koperkiem** 55g **(mleko)**
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2134.05**, B [g]: **100.2**, T [g]: **62.72**, W [g]: **305.98**, Błonnik [g]: **26.14**, Cukier [g]: **56.3**, Sód [mg]: **1880.19**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.72**, Sól [g]: **4.69**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - kasza manna** 300g **(gluten,mleko)** **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g **(gluten,mleko)** Chleb pszenny 100g **(gluten)** Masło ekstra 12g **(mleko)** Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Polędwica sopocka 40g **(mleko,soja)** Sałata 20g Pomidor 50g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Marchwianka** 350g **(seler,gluten)** **Makaron z mięsem** 250g **(gluten)** 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)** **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g **(gluten)** **Twarożek z koperkiem** 55g **(mleko)**
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2016.43**, B [g]: **94**, T [g]: **78.64**, W [g]: **251.38**, Błonnik [g]: **41.23**, Cukier [g]: **34.61**, Sód [mg]: **1887.82**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.23**, Sól [g]: **4.68**	**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 Pomidor 50g	**II Śniadanie** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g **(mleko)**	**Obiad** **Koperkowa z kaszą jęczmienną** 350g **(seler,gluten)** **Makaron pełnoziarnisty z mięsem** 260g **(gluten)** **Surówka z marchwi i jabłka 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 z kurczaka z jarzynami** 80g **(seler)** **Bukiet gotowanych warzyw z dodatkiem oliwy** 150g	**Posiłek nocny** Pieczywo chrupkie (chleb chrupki) 8g **(gluten)** **Twarożek z koperkiem** 55g **(mleko)**

Jadłospis	Niedziela (2026-11-15)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2386.07**, B [g]: **94.84**, T [g]: **65.79**, W [g]: **373.2**, Błonnik [g]: **32.59**, Cukier [g]: **59.41**, Sód [mg]: **1989.57**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.91**, Sól [g]: **4.96**	**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) **Pasta brokułowa z jajkiem** 70g (jaja) Miód pszczeli 25g **Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą** 70g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Pomidorowa z makaronem** 350g (seler,gluten) **Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym** 150g (gluten,jaja,seler) 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 60g (soja) Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2155.56**, B [g]: **93.18**, T [g]: **49.9**, W [g]: **351.13**, Błonnik [g]: **24.55**, Cukier [g]: **54.71**, Sód [mg]: **2024.38**, Kwasy tł. nas. [g]: **23.1**, Sól [g]: **5.44**	**Śniadanie** **Zupa mleczna - zacierka** 300g (gluten,mleko) **Kawa zbożowa z mlekiem** 250g (gluten,mleko) Chleb pszenny 100g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka z indyka 30g (gluten) Miód pszczeli 25g **Sałata z pomidorem i olejem** 90g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Pomidorowa z makaronem** 350g (seler,gluten) **Pulpet drobiowy, gotowany w sosie koperkowym** 150g (gluten,jaja,seler) Ziemniaki, gotowane 200g **Marchew gotowana** 150g (gluten) **Kompot z czarnej porzeczki** 250g	**Kolacja** Herbata czarna, napar bez cukru 250g Chleb pszenny 120g (gluten) Masło ekstra 12g (mleko) Szynka wędzona 60g (soja) Jabłko gotowane 150g	**Posiłek nocny** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1947.55**, B [g]: **87.98**, T [g]: **65.3**, W [g]: **272.08**, Błonnik [g]: **30.5**, Cukier [g]: **36.31**, Sód [mg]: **1899.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **23.1**, Sól [g]: **5.12**	**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 30g (gluten) **Sałata z rzodkiewką, szczypiorem i oliwą** 60g	**II Śniadanie** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)	**Obiad** **Pomidorowa z makaronem** 350g (seler,gluten) **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** Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko)