JADŁOSPIS 28.10-06.11.2026r.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-28 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kakao z/c 250 ml (***MLE***) Twarożek z czosnkiem i ogórkiem 70 g (***MLE***) Schab z komina, wędlina wieprzowa, parzona, wędzona 40 g Sałata zielona 10 g Słupki papryki kolorowej 80 g Śliwki 2 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z makaronem zacierka 500 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Rumsztyk wieprzowy (pieczony) z cebulką 150 g (***GLU***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Surówka z selera i jabłka z rodzynkami 200 g (***MLE***)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Sałatka brokułowa 150 g (***JAJ, MLE***) Szynka biała drobiowa, parzona 40 g (***SOJ, MLE***) Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt (***MLE***) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2316,8** **Białko ogółem [g] 108,9** **Tłuszcz [g] 68,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3** **Węglowodany ogółem [g] 323,7** **suma cukrów prostych [g] 75,9** **Błonnik pokarmowy [g] 34,9** **Sód [mg] 663,1**
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kakao z/c 250 ml (***MLE***) Twarożek z ziołami - dieta 70 g (***MLE***) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g Banan 1 szt		Kompot z owoców z/c 250 ml Koperkowa z makaronem zacierka - dieta 500 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Sos szpinakowy - dieta 100 g (***GLU, MLE***) Mieszanka królewska gotowana 200 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Sałatka brokułowa z jogurtem - dieta 150 g (***JAJ, MLE***) Szynka biała drobiowa, parzona 40 g (***SOJ, MLE***) Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (***MLE***) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2139,8** **Białko ogółem [g] 102** **Tłuszcz [g] 52,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2** **Węglowodany ogółem [g] 324,3** **suma cukrów prostych [g] 76,5** **Błonnik pokarmowy [g] 22,1** **Sód [mg] 470,9**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kakao b/c 250 ml (***MLE***) Twarożek z czosnkiem i ogórkiem 70 g (***MLE***) Schab z komina, wędlina wieprzowa, parzona, wędzona 40 g Sałata zielona 10 g Słupki papryki kolorowej 80 g	Śliwki 2 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Koperkowa z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Pulpet wieprzowy, gotowany-dieta 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Surówka z selera i jabłka- dieta 200 g (***MLE***) Sos szpinakowy - dieta 100 g (***GLU, MLE***)	Koktajl jogurtowo malinowy 150 g (***MLE***)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Sałatka brokułowa 150 g (***JAJ, MLE***) Szynka biała drobiowa, parzona 40 g (***SOJ, MLE***) Sałata zielona 10 g	Bułka grahamka 40g 1 szt (***GLU***) Margaryna 60% 5 g (***MLE***) Sałata zielona 10 g Polędwica sopocka, wieprzowa, parzona,wędzona 25 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2123,7** **Białko ogółem [g] 111,9** **Tłuszcz [g] 60,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2** **Węglowodany ogółem [g] 290,7** **suma cukrów prostych [g] 60,6** **Błonnik pokarmowy [g] 37,2** **Sód [mg] 785,2**

JADŁOSPIS 28.10-06.11.2026r.

2026-10-29 czwartek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z twarogu 50 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 40 g Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 g (***MLE***)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g (***MLE, SEL***) Kurczak w curry (gotowany) 200 g (***GLU, MLE, GOR***) Ryż brązowy, gotowany 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kalafior gotowany 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Leczo 400 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 457** **Białko ogółem [g] 113,9** **Tłuszcz [g] 81** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8** **Węglowodany ogółem [g] 328,6** **suma cukrów prostych [g] 90,6** **Błonnik pokarmowy [g] 35,9** **Sód [mg] 727,1**
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Herbata owocowa z/c 250 g Pasta z twarogu 50 g (***MLE***) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 40 g Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 g (***MLE***)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami-dieta 500 g (***MLE, SEL***) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g (***GLU***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Kalafior gotowany 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 80 g (***GLU***) Leczo z kiełbasą biała z fileta - dieta 400 g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (***MLE***) Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,4** **Białko ogółem [g] 112,7** **Tłuszcz [g] 54,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2** **Węglowodany ogółem [g] 326,7** **suma cukrów prostych [g] 83,3** **Błonnik pokarmowy [g] 27,8** **Sód [mg] 637,8**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Herbata owocowa b/c 250 g Pasta z twarogu 70 g (***MLE***) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% 150 g (***MLE***)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 500 g (***MLE, SEL***) Gulasz z kurczaka gotowany - dieta 200 g (***GLU***) Ryż brązowy, gotowany 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kalafior gotowany 100 g	Jabłko 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (***GLU***) Leczo 400 g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,5** **Białko ogółem [g] 125,5** **Tłuszcz [g] 81,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27** **Węglowodany ogółem [g] 284,7** **suma cukrów prostych [g] 55,2** **Błonnik pokarmowy [g] 37,6** **Sód [mg] 684,3**

JADŁOSPIS 28.10-06.11.2026r.

2026-10-30 piątek	Dieta Podstawowa	Bułka grahamka 40g 1 szt (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***GLU, MLE***) Jajecznica 100 g (***JAJ***) Ser mozzarella 40 g (***MLE***) Roszponka 10 g Pomidor z pietruszką 100 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (***MLE, SEL***) Morszczuk w sosie porowym 150 g (***GLU, RYB, MLE***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Surówka z buraka, marchwi i jabłka 200 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Pasta z groszku 70 g Polędwica sopocka, wieprzowa, parzona,wędzona 50 g Mix sałat 20 g Ogórek zielony 80 g	Banan 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,2** **Białko ogółem [g] 95,5** **Tłuszcz [g] 85** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4** **Węglowodany ogółem [g] 311,3** **suma cukrów prostych [g] 80,2** **Błonnik pokarmowy [g] 33,2** **Sód [mg] 908,2**
	Dieta Łatwostrawna	Bułka pszenna 40g 1 szt (***GLU***) Chleb bułkowy 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***GLU, MLE***) Jajecznica na parze 100 g (***JAJ, MLE***) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Roszponka 10 g Pomidor z pietruszką 100 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa ryżowa 500 ml (***GLU, MLE***) Morszczuk w sosie koperkowym 150 g (***GLU, RYB, MLE***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Surówka z buraka, marchwi i jabłka 200 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Serek wiejski ziarnisty 200 g (***MLE***) Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Banan 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,7** **Białko ogółem [g] 111,1** **Tłuszcz [g] 73** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4** **Węglowodany ogółem [g] 325,6** **suma cukrów prostych [g] 81,2** **Błonnik pokarmowy [g] 22,5** **Sód [mg] 1 379,9**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Bułka grahamka 40g 1 szt (***GLU***) Chleb graham 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Jajecznica 100 g (***JAJ***) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Roszponka 10 g Pomidor z pietruszką 100 g	Sok wielowarzywny 1 szt (***SEL***)	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 500 g (***MLE, SEL***) Morszczuk w sosie porowym 150 g (***GLU, RYB, MLE***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Surówka z buraka, marchwi i jabłka 200 g	Gruszka 1 szt	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Pasta z groszku 70 g Polędwica sopocka, wieprzowa, parzona,wędzona 50 g Mix sałat 20 g Ogórek zielony 80 g	Kefir 200 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,3** **Białko ogółem [g] 94,1** **Tłuszcz [g] 81** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9** **Węglowodany ogółem [g] 310,8** **suma cukrów prostych [g] 78** **Błonnik pokarmowy [g] 37** **Sód [mg] 889,2**

JADŁOSPIS 28.10-06.11.2026r.

2026-10-31 sobota	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Herbata owocowa z/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 80 g (***MLE***) Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 50 g Papryka świeża 80 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt Zupa mleczna z kaszą manną 200 g (***GLU, MLE***)		Kompot z owoców z/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (***GLU, SEL***) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (***GLU, JAJ***) Kasza gryczana 150 g Sos pieczarkowy 80 g (***GLU, MLE***) Surówka z białej rzodkwi, marchwi i jabłka 200 g (***MLE***)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Galaretka drobiowa z udźca z jajkiem 100 g (***JAJ***) Ser gouda z czarnuszką 40 g (***MLE***) Sałata zielona 20 g Pomidor z szczypiorkiem 100 g	Sok wielowarzywny 1 szt (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 441,2** **Białko ogółem [g] 133,5** **Tłuszcz [g] 60,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9** **Węglowodany ogółem [g] 350,8** **suma cukrów prostych [g] 84,7** **Błonnik pokarmowy [g] 42** **Sód [mg] 760,9**
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Herbata owocowa z/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 80 g (***MLE***) Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt Zupa mleczna z kaszą manną 200 g (***GLU, MLE***)		Kompot z owoców z/c 250 ml Ziemniaczana 500 ml (***GLU, MLE***) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Sos pietruszkowy 100 g (***GLU, MLE***) Marchewka mini gotowana 200 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Galaretka drobiwa z udźca z jajkiem-dieta 100 g (***JAJ***) Szynka biała drobiowa, parzona 40 g (***SOJ, MLE***) Pomidor z koperkiem 100 g Sałata zielona 20 g	Sok wielowarzywny 1 szt (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,3** **Białko ogółem [g] 118,1** **Tłuszcz [g] 47,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7** **Węglowodany ogółem [g] 357,7** **suma cukrów prostych [g] 82,8** **Błonnik pokarmowy [g] 30** **Sód [mg] 866,3**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Herbata owocowa b/c 250 g Twaróg półtłusty w plastrach 80 g (***MLE***) Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 50 g Papryka świeża 80 g Rukola 10 g	Jabłko 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Fasolowa z ziemniakami 500 ml (***GLU, SEL***) Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 120 g (***GLU, JAJ***) Kasza gryczana 150 g Surówka z białej rzodkwi, marchwi i jabłka 200 g (***MLE***) Sos pieczarkowy 80 g (***GLU, MLE***)	Maślanka naturalna 150 g (***MLE***)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Galaretka drobiowa z udźca z jajkiem 100 g (***JAJ***) Szynka biała drobiowa, parzona 40 g (***SOJ, MLE***) Pomidor z szczypiorkiem 100 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,8** **Białko ogółem [g] 127,5** **Tłuszcz [g] 57,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5** **Węglowodany ogółem [g] 303,2** **suma cukrów prostych [g] 58,4** **Błonnik pokarmowy [g] 42** **Sód [mg] 632,2**

JADŁOSPIS 28.10-06.11.2026r.

2026-11-01 niedziela	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kakao z/c 250 ml (***MLE***) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (***RYB, MLE***) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem 500 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Noga z kurczaka, pieczona 250 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Mizeria 150 g (***MLE***)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Sałatka meksykańska 130 g Schab z komina, wędlina wieprzowa, parzona, wędzona 40 g Ser kremowy topiony w trójkącikach ze śmietanką 1 szt (***MLE***) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,1** **Białko ogółem [g] 116,6** **Tłuszcz [g] 77,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7** **Węglowodany ogółem [g] 276** **suma cukrów prostych [g] 52,6** **Błonnik pokarmowy [g] 24,5** **Sód [mg] 727,4**
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kakao z/c 250 ml (***MLE***) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (***RYB, MLE***) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Rosół z makaronem-dieta 500 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Noga z kurczaka, gotowana 250 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (***MLE***)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Sałatka ryżowa z wędliną-dieta 150 g (***MLE, SEL***) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 40 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (***MLE***) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100% 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 210,5** **Białko ogółem [g] 118,4** **Tłuszcz [g] 65** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3** **Węglowodany ogółem [g] 289,9** **suma cukrów prostych [g] 48,7** **Błonnik pokarmowy [g] 18** **Sód [mg] 630,9**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kakao b/c 250 ml (***MLE***) Pasta z tuńczyka i twarogu 70 g (***RYB, MLE***) Szynka wieśka, wieprzowa, parzona, wędzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g	Pomarańcza 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Rosół z makaronem pełnoziarnistym 500 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Noga z kurczaka, pieczona 250 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Mizeria 150 g (***MLE***)	Gruszka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Chleb graham 80 g (***GLU***) Sałatka meksykańska 130 g Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 40 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 161,7** **Białko ogółem [g] 113,6** **Tłuszcz [g] 72** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5** **Węglowodany ogółem [g] 268,1** **suma cukrów prostych [g] 67,4** **Błonnik pokarmowy [g] 29** **Sód [mg] 724,2**

JADŁOSPIS 28.10-06.11.2026r.

2026-11-02 poniedziałek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***GLU, MLE***) Pasta z ciecierzycy 70 g (***SEL***) Szynka wykwintna, drobiowa 50 g Słupki papryki kolorowej 100 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami 500 ml (***MLE, SEL***) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 200 g (***GLU***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Sałatka z kapusty czerwonej 200 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (***GLU***) Kociołek drobiowo warzywny z makaronem pełnoziarnistym 500 g (***GLU, JAJ***)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,3** **Białko ogółem [g] 132,1** **Tłuszcz [g] 57,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1** **Węglowodany ogółem [g] 323,9** **suma cukrów prostych [g] 67,2** **Błonnik pokarmowy [g] 38,6** **Sód [mg] 687,1**
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***GLU, MLE***) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (***MLE***) Szynka wykwintna, drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami-dieta 500 ml (***MLE, SEL***) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym - dieta 200 g (***GLU***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Mieszanka królewska gotowana 200 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 80 g (***GLU***) Kociołek drobiowo-warzwny z makaronem - dieta 500 g (***GLU, JAJ***)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,1** **Białko ogółem [g] 128,9** **Tłuszcz [g] 55,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3** **Węglowodany ogółem [g] 334,7** **suma cukrów prostych [g] 61,4** **Błonnik pokarmowy [g] 21,5** **Sód [mg] 589,6**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Pasta z ciecierzycy 70 g (***SEL***) Szynka wykwintna, drobiowa 50 g Słupki papryki kolorowej 100 g Sałata zielona 20 g	Koktajl na kefirze z truskawkami 150 g (***MLE***)	Kompot z owoców b/c 250 ml Kalafiorowa z ziemniakami 500 ml (***MLE, SEL***) Bitka ze schabu wieprzowego w sosie własnym 200 g (***GLU***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Sałatka z kapusty czerwonej 200 g	Jabłko 1 szt	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 60 g (***GLU***) Kociołek drobiowo warzywny z makaronem pełnoziarnistym 450 g (***GLU, JAJ***)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,8** **Białko ogółem [g] 130,1** **Tłuszcz [g] 59** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4** **Węglowodany ogółem [g] 317,2** **suma cukrów prostych [g] 68,8** **Błonnik pokarmowy [g] 41,2** **Sód [mg] 670,6**

JADŁOSPIS 28.10-06.11.2026r.

2026-11-03 wtorek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (***MLE***) Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 40 g Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (***GLU, MLE***)		Kompot z owoców z/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (***GLU***) Risotto z ryżem brązowym i warzywami 250 g (***MLE***) Sos pomidorowy 80 g (***GLU, MLE***) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 150 g (***MLE***)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Pasztet drobiowy pieczony 70 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser topiony plastry 2 szt (***MLE***) Rukola 10 g Ogórek kiszony 80 g	Ciasto drożdżowe 100 g (***GLU, JAJ, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 487** **Białko ogółem [g] 103,4** **Tłuszcz [g] 77** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7** **Węglowodany ogółem [g] 356,8** **suma cukrów prostych [g] 59,8** **Błonnik pokarmowy [g] 38,4** **Sód [mg] 1 112,8**
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Herbata owocowa z/c 250 g Twarożek z koperkiem - dieta 70 g (***MLE***) Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200 g (***GLU, MLE***)		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa solferino-dieta 500 g (***MLE, SEL***) Risotto warzywne - dieta 300 g (***MLE***) Sos pomidorowy - dieta 80 g (***GLU***) Surówka z marchwii, ananasa i jabłka 150 g (***MLE***)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g mozzarella 70 g (***MLE***) Pomidor z pietruszką 100 g Rukola 10 g	Ciasto drożdżowe 100 g (***GLU, JAJ, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 480,5** **Białko ogółem [g] 96,5** **Tłuszcz [g] 72,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7** **Węglowodany ogółem [g] 370,5** **suma cukrów prostych [g] 64,3** **Błonnik pokarmowy [g] 24,4** **Sód [mg] 591,3**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Herbata owocowa b/c 250 g Twarożek z rzodkiewką 70 g (***MLE***) Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 40 g Roszponka 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Mandarynka 120 g	Kompot z owoców b/c 250 ml Grochowa z ziemniakami 500 ml (***GLU***) Risotto z ryżem brązowym i warzywami 250 g (***MLE***) Sos pomidorowy 80 g (***GLU, MLE***) Surówka z marchwi i jabłka 150 g (***MLE***)	Koktajl jogurtowo-truskawkowy 150 g (***MLE***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) mozzarella 70 g (***MLE***) Filet gotowany z kurczaka, wędlina drobiowa 40 g Rukola 10 g Pomidor z pietruszką 100 g	Serek homogenizowany naturalny 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,4** **Białko ogółem [g] 112,1** **Tłuszcz [g] 70,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6** **Węglowodany ogółem [g] 294,8** **suma cukrów prostych [g] 57** **Błonnik pokarmowy [g] 41,5** **Sód [mg] 388,8**

JADŁOSPIS 28.10-06.11.2026r.

2026-11-04 środa	Dieta Podstawowa	Bułka grahamka 40g 1 szt (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kakao z/c 250 ml (***MLE***) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70 g (***JAJ***) mozzarella 70 g (***MLE***) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Filet drobiowy w cieście opiekany 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Surówka z kapusty włoskiej 200 g (***MLE***)		Herbata z cytryną z/c 250 g Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Pasta z twarożku z makrelą w sosie pomidorowym 70 g (***RYB, MLE***) Kiełbasa szynkowa, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (***SOJ***) Ogórek konserwowy 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 203,6** **Białko ogółem [g] 109,4** **Tłuszcz [g] 80,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2** **Węglowodany ogółem [g] 265,6** **suma cukrów prostych [g] 60,5** **Błonnik pokarmowy [g] 25,5** **Sód [mg] 937**
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 60 g (***GLU***) Bułka pszenna 40g 1 szt (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kakao z/c 250 ml (***MLE***) Pasta jajeczna-dieta 70 g (***JAJ, MLE***) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem-dieta 500 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Sos koperkowy-dieta 80 g (***GLU, MLE***) Warzywa w kostce gotowane 200 g (***SEL***)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Pasta z morszczuka gotowanego z warzywami 70 g (***RYB, SEL***) Szynka drobiowa miodowa z dodatkiem białka wieprzowego, parzona, wędzona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 922,2** **Białko ogółem [g] 96,1** **Tłuszcz [g] 51,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20** **Węglowodany ogółem [g] 281,3** **suma cukrów prostych [g] 48** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3** **Sód [mg] 480,2**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 60 g (***GLU***) Bułka grahamka 40g 1 szt (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kakao b/c 250 ml (***MLE***) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70 g (***JAJ***) Pierś pieczona drobiowa, wędlina parzona, pieczona 40 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 80 g	Gruszka 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Surówka z kapusty włoskiej 150 g (***MLE***) Sos koperkowy-dieta 80 g (***GLU, MLE***)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Pasta z twarożku z makrelą w sosie pomidorowym 70 g (***RYB, MLE***) Kiełbasa szynkowa, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (***SOJ***) Ogórek konserwowy 80 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,3** **Białko ogółem [g] 108,5** **Tłuszcz [g] 59,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8** **Węglowodany ogółem [g] 270,1** **suma cukrów prostych [g] 71,4** **Błonnik pokarmowy [g] 29,2** **Sód [mg] 923,1**

JADŁOSPIS 28.10-06.11.2026r.

2026-11-05 czwartek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Herbata owocowa z/c 250 g Serek wiejski ziarnisty 200 g (***MLE***) Szynka biała drobiowa, parzona 40 g (***SOJ, MLE***) Miód 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (***GLU, MLE***)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (***MLE, SEL***) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (***MLE***) Szynka wykwintna, drobiowa 40 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g	Rogal drożdżowy 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 491,9** **Białko ogółem [g] 106** **Tłuszcz [g] 80,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8** **Węglowodany ogółem [g] 333,4** **suma cukrów prostych [g] 91,2** **Błonnik pokarmowy [g] 24,7** **Sód [mg] 1 261**
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Herbata owocowa z/c 250 g Serek wiejski ziarnisty 200 g (***MLE***) Szynka biała drobiowa, parzona 40 g (***SOJ, MLE***) Miód 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 g (***GLU, MLE***)		Kompot z owoców z/c 250 ml Pomidorowa z ryżem - dieta 500 ml (***MLE, SEL***) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Buraczki ćwikłowe (gotowane) 200 g		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (***MLE***) Szynka wykwintna, drobiowa 40 g Mix sałat 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Kefir 200 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,4** **Białko ogółem [g] 105,3** **Tłuszcz [g] 76,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9** **Węglowodany ogółem [g] 316,7** **suma cukrów prostych [g] 86** **Błonnik pokarmowy [g] 20,1** **Sód [mg] 1 187,3**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Herbata owocowa b/c 250 g Serek wiejski ziarnisty 200 g (***MLE***) Szynka biała drobiowa, parzona 40 g (***SOJ, MLE***) Sałata zielona 10 g Pomidor 80 g	Pomarańcza 1 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Pomidorowa z ryżem brązowym 500 ml (***MLE, SEL***) Zrazik z udźca z kurczaka pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Buraczki ćwikłowe (gotowane) b/c 200 g	Koktajl jogurtowo-truskawkowy 150 g (***MLE***)	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Serek kanapkowy (śmietankowy) 50 g (***MLE***) Szynka wykwintna, drobiowa 40 g Mix sałat 15 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Kefir 200 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,8** **Białko ogółem [g] 104,1** **Tłuszcz [g] 75,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4** **Węglowodany ogółem [g] 274,1** **suma cukrów prostych [g] 73** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2** **Sód [mg] 1 189,8**

JADŁOSPIS 28.10-06.11.2026r.

2026-11-06 piątek	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***GLU, MLE***) Pasta z soczewicy 70 g (***SEL***) Ser gouda, dojrzewający 40 g (***MLE***) Rukola 10 g Ogórek zielony 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (***GLU, MLE, SEL***) Morszczuk smażony 100 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Warzywa po grecku 200 g (***GLU, SEL, GOR***)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb graham 40 g (***GLU***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Jajko gotowane na twardo 2 szt (***JAJ***) Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 40 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (***MLE***) Pomidor z szczypiorkiem 100 g Roszponka 10 g	Banan 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,9** **Białko ogółem [g] 106,2** **Tłuszcz [g] 74,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8** **Węglowodany ogółem [g] 323,7** **suma cukrów prostych [g] 71,7** **Błonnik pokarmowy [g] 31,3** **Sód [mg] 723,5**
	Dieta Łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***GLU, MLE***) Twarożek 70 g (***MLE***) Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 40 g Rukola 10 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Krupnik jęczmienny-dieta 500 g (***GLU, MLE, SEL***) Morszczuk pieczony 100 g (***RYB***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Warzywa po grecku- dieta 200 g (***GLU, SEL***)		Herbata z cytryną z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Jajko gotowane na twardo 2 szt (***JAJ***) Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 40 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (***MLE***) Pomidor z pietruszką 100 g Roszponka 10 g	Banan 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,3** **Białko ogółem [g] 99,8** **Tłuszcz [g] 56,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2** **Węglowodany ogółem [g] 287,5** **suma cukrów prostych [g] 74,9** **Błonnik pokarmowy [g] 22,6** **Sód [mg] 646,2**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Pasta z soczewicy 70 g (***SEL***) Kiełbasa z fileta, drobiowa, parzona 40 g Rukola 10 g Ogórek zielony 80 g	Maślanka naturalna 150 g (***MLE***)	Kompot z owoców b/c 250 ml Krupnik jęczmienny 500 g (***GLU, MLE, SEL***) Morszczuk pieczony 100 g (***GLU, RYB, SOJ, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g (***MLE***) Warzywa po grecku 200 g (***GLU, SEL, GOR***)	Jabłko 1 szt	Herbata z cytryną b/c 250 g Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 82% 12,5 g (***MLE***) Jajko gotowane na twardo 2 szt (***JAJ***) Szynka chłopska, wieprzowa, parzona 40 g Haga serek twarogowy śmietankowy 1 szt (***MLE***) Pomidor z szczypiorkiem 100 g Roszponka 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,3** **Białko ogółem [g] 112,2** **Tłuszcz [g] 65,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2** **Węglowodany ogółem [g] 290,6** **suma cukrów prostych [g] 60,2** **Błonnik pokarmowy [g] 32,6** **Sód [mg] 635,8**

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten,
SKR - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzechy ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLEK b/Lak - Mleko i pochodne bez laktozy,