Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Jadłospisy dla diety: Podstawowa

Dni: 10 | **Posiłki:** Śniadanie , II Śniadanie, Obiad, Kolacja, Posiłek nocny

Średnia norma dzienna na energię dla grupy składającej się z mężczyzn i kobiet: 2125 kcal

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dzień 1 - środa 2026-11-18		
1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb pszenny 60g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Chleb graham 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 6). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** , ; 7). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 8). Pomidor 50g , Zawiera: , ;	1). Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana(ziemniaki 250g, ogórki kiszone 50g, śmietana 12% 30ml, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 5g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Kasza jęczmienna 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Surówka z kapusty pekińskiej(marchewka 20g, jabłka 20g, kapusta pekińska 0.10szt, pietruszka natka 0.02szt, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: , ; 4). Surówka z kapusty czerwonej(kapusta czerwona 150g, jabłka 20g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 6). Pulpet wieprzowy(wieprzowina 120g, mąka pszenna 20g, jajka 0.20szt, bułki 0.10szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane); 7). Sos pieczarkowy(pieczarki 50g, śmietana 12% 20ml, cebula 10g, mąka pszenna 10g) 150ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ;	1). Rzodkiewka 20g , Zawiera: , ; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 3). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Chleb graham 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 7). Ser żółty 30g , Zawiera: **Mleko** , ; 8). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt morelowy 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2124.73 kcal; B: 94.33 g; W: 270.10 g; SCP: 53.10 g; T: 79.95 g; NKT: 36.29 g; BP: 26.60 g; S: 5.84 g;

Dzień 2 - czwartek 2026-11-19		
1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ; 3). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**, ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 8). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 9). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Schab duszony(kotlet schabowy bez kości 130g, mąka pszenna 20g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: **Gluten**, (Danie duszone); 4). Sałatka z buraka z olejem(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 6). Surówka z selera(seler 80g, jabłka 20g, majonez 400g 0szt) 100g , Zawiera: **Jaja, Seler**, ;	1). Herbata z/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Chleb graham 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Pasztet drobiowy 50g , Zawiera: , ; 6). Twarożek ze szczypiorkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, szczypiorek 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 7). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 8). Pomidor 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Śliwka 100g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt morelowy 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2136.13 kcal; B: 106.60 g; W: 277.34 g; SCP: 64.11 g; T: 71.87 g; NKT: 31.53 g; BP: 24.18 g; S: 4.36 g;

Dzień 3 - piątek 2026-11-20		
1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Pasta z sera białego z cebulką(ser biały 70g, mleko 20ml, cebula 10g, szczypiorek 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**, ; 7). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 8). Pomidor 50g , Zawiera: , ;	1). Zupa Barszcz ukraiński(buraki czerwone 100g, ziemniaki 100g, fasola jaś 50g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, cebula 5g, pietruszka natka 0.10szt, groszek konserwowy 400g 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: **Ryby**, (Danie gotowane); 4). Surówka z kiszonej kapusty(kapusta kiszona 100g, marchewka 10g, jabłka 10g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 6). Surówka z marchwi i jabłka(marchewka 120g, jabłka 50g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: , ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Ser żółty 30g , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Pasztetowa 50g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Gorczyca** , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 8). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt morelowy 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2220.64 kcal; B: 82.64 g; W: 275.63 g; SCP: 64.77 g; T: 86.49 g; NKT: 33.56 g; BP: 37.57 g; S: 5.37 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 4 - sobota 2026-11-21

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Serek Almette 1szt , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 7). sałata zielona 10g , Zawiera: , ; 8). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 9). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ;	1). Zupa Jarzynowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 30g, śmietana 12% 30ml, kalafior mrożony 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Jaja, Mleko , Seler** ; **2). Ziemniaki 250g , Zawiera: Mleko** , (Danie gotowane); 3). Udko duszone z warzywami(ćwiartka z kurczaka 280g, marchewka 10g, pietruszka kg 10g, seler 10g, olej 3l 0.01szt) 170g , Zawiera: **Seler**, (Danie duszone); 4). Surówka z marchwi i jabłka(marchewka 120g, jabłka 50g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: , ; 5). Fasolka szparagowa gotowana(fasolka szparagowa mrożona 110g, margaryna mleczna 0.50g) 100g , Zawiera: , ; 6). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 3). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca** , ; 6). Pasta z jajka i sera z pietruszką(ser biały 20g, mleko 10ml, jajka 1szt, pietruszka natka 0.08szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** , ; 7). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 8). Rzodkiewka 20g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Gruszka 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2401.62 kcal; B: 101.17 g; W: 294.25 g; SCP: 65.40 g; T: 96.42 g; NKT: 37.85 g; BP: 32.94 g; S: 4.58 g;

Dzień 5 - niedziela 2026-11-22

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb pszenny 60g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;	1). Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana(marchewka 30g, ryż 30g, śmietana 12% 30ml, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.05szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Schab duszony(kotlet schabowy bez kości 130g, mąka pszenna 20g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: **Gluten**, (Danie duszone); 4). kapusta młoda z koperkiem 100g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 6). Brokuł gotowany 100g , Zawiera: , ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Paprykarz szczeciński 50g , Zawiera: **Ryby**, ; 6). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** , ; 7). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 8). Ogórek kiszony 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2196.95 kcal; B: 105.89 g; W: 249.18 g; SCP: 56.21 g; T: 91.47 g; NKT: 36.72 g; BP: 23.74 g; S: 5.85 g;

Dzień 6 - poniedziałek 2026-11-23

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ; 3). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 6). Mielonka wieprzowa 30g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja**, ; 7). Ser żółty 30g , Zawiera: **Mleko** , ; 8). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 9). Papryka czerwona 40g , Zawiera: , ;	1). Zupa rosół z makaronem(makaron nitki 40g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, cebula 10g, pietruszka natka 0.03szt, kapusta włoska 0.01szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Jaja, Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 4). Surówka z selera(seler 80g, jabłka 20g, majonez 400g 0szt) 100g , Zawiera: **Jaja, Seler**, ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 6). Sałatka z buraczka i jabłka(buraki czerwone 150g, jabłka 50g, cebula 10g) 100g , Zawiera: , ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Pasta z jajka i sera z pietruszką(ser biały 20g, mleko 10ml, jajka 1szt, pietruszka natka 0.08szt) 60g , Zawiera: **Jaja, Mleko** , ; 6). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 7). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 8). Pomidor 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Śliwka 100g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt truskawkowy 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2082.13 kcal; B: 111.61 g; W: 277.75 g; SCP: 57.45 g; T: 63.91 g; NKT: 29.26 g; BP: 26.54 g; S: 5.07 g;

Dzień 7 - wtorek 2026-11-24

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 6). Ser topiony 17.5g , Zawiera: **Mleko** , ; 7). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 8). Pomidor 50g , Zawiera: , ;	1). Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną(kasza jęczmienna 30g, śmietana 12% 30ml, ziemniaki 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, cebula 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler** , ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Udziec z kurczaka(udziec z kurczaka 160g, bułka tarta 20g, mąka pszenna 10g, jajka 0.10szt, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane); 4). Surówka z białej kapusty(kapusta biała 150g, jabłka 20g, marchewka 20g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: , ; 5). Surówka z marchwi, selera i jabłka(marchewka 150g, jabłka 50g, seler 20g, śmietana 12% 10ml, majonez 400g 0szt) 100g , Zawiera: **Jaja, Mleko , Seler** , ; 6). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Herbata z/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Dżem 25g , Zawiera: , ; 6). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 7). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 8). Ogórek świeży 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt truskawkowy 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2066.85 kcal; B: 86.89 g; W: 280.11 g; SCP: 68.17 g; T: 73.63 g; NKT: 29.70 g; BP: 32.16 g; S: 4.88 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 8 - środa 2026-11-25

1). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Sałatka jarzynowa(marchewka 100g, pietruszka kg 50g, seler 40g, ogórki kiszone 20g, jabłka 20g, jajka 0.13szt, groszek konserwowy 400g 0.03szt, kukurydza konserwowa 400g 0.03szt, majonez 400g 0.03szt) 150g , Zawiera: **Jaja, Seler**, ; 4). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ; 5). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 8). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ;	1). Zupa Barszcz ukraiński(buraki czerwone 100g, ziemniaki 100g, fasola jaś 50g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, cebula 5g, pietruszka natka 0.10szt, groszek konserwowy 400g 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Seler**, ; 2). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: **Ryby**, (Danie gotowane); 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 5). Surówka z kiszonej kapusty(kapusta kiszona 100g, marchewka 10g, jabłka 10g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: , ; 6). Surówka z marchewki i jabłka(marchewka 120g, jabłka 20g) 100g , Zawiera: , ;	1). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Twarożek z rzodkiewką(ser biały 60g, mleko 10ml, szczypiorek 0.10szt, rzodkiewka 0.04szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 6). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 7). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 8). Pomidor 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2296.68 kcal; B: 90.49 g; W: 322.63 g; SCP: 77.49 g; T: 72.36 g; NKT: 26.48 g; BP: 45.92 g; S: 5.70 g;

Dzień 9 - czwartek 2026-11-26

1). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 5). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 8). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**, ;	1). Zupa Pieczarkowa z zacierką(pieczarki 50g, makaron zacierka 40g, śmietana 12% 20ml, marchewka 20g, pietruszka kg 15g, seler 10g, cebula 0.50g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Jaja, Mleko , Seler**, ; 2). Schab duszony(kotlet schabowy bez kości 130g, mąka pszenna 20g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: **Gluten**, (Danie duszone); 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 4). Surówka z kapusty czerwonej(kapusta czerwona 150g, jabłka 20g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: , ; 5). Surówka z selera(seler 80g, jabłka 20g, majonez 400g 0szt) 100g , Zawiera: **Jaja, Seler**, ; 6). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Pasta twarogowo-rybna(ser biały 70g, mleko 20ml, szczypiorek 0.05szt, konserwa rybna w oleju 0.04szt) 60g , Zawiera: **Ryby, Mleko** , ; 5). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 6). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 7). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 8). Herbata z/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt morelowy 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2082.16 kcal; B: 107.49 g; W: 261.01 g; SCP: 53.89 g; T: 73.41 g; NKT: 31.07 g; BP: 27.67 g; S: 4.86 g;

Dzień 10 - piątek 2026-11-27

1). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Ser żółty 30g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**, ; 6). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 7). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 8). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ; 9). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ;	1). Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami(ziemniaki 250g, buraki czerwone 100g, śmietana 12% 30ml, marchewka 15g, mąka pszenna 10g, cebula 5g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler** , ; 2). Lazanki z kapustą i mięsem wieprzowym(makaron łazanka 100g, kapusta biała 100g, łopatka wieprzowa 40g, pieczarki 30g, kiełbasa popularna 20g, słonina 0.50g) 300g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie duszone); 3). Brokuł gotowany 100g , Zawiera: , ; 4). Surówka z marchewki i jabłka(marchewka 120g, jabłka 20g) 100g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Pasztetowa 50g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Gorczyca** , ; 5). Twarożek z rzodkiewką(ser biały 60g, mleko 10ml, szczypiorek 0.10szt, rzodkiewka 0.04szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Ogórek świeży 50g , Zawiera: , ; 7). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 8). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2396.48 kcal; B: 106.40 g; W: 333.62 g; SCP: 68.95 g; T: 77.21 g; NKT: 37.80 g; BP: 29.94 g; S: 5.23 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Jadłospisy dla diety: Łatwostrawna

Dni: 10 | **Posiłki:** Śniadanie , II Śniadanie, Obiad, Kolacja, Posiłek nocny

Średnia norma dzienna na energię dla grupy składającej się z mężczyzn i kobiet: 2243 kcal

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dzień 1 - środa 2026-11-18		
1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** , ; 6). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 7). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 8). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler** , ; 2). Ziemniaki 200g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Bukiet warzyw 150g , Zawiera: , ; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 5). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane);	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Serek Almette 1szt , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca** , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt truskawkowy 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2242.76 kcal; B: 94.47 g; W: 298.27 g; SCP: 59.72 g; T: 78.21 g; NKT: 37.41 g; BP: 20.10 g; S: 5.00 g;

Dzień 2 - czwartek 2026-11-19		
1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ; 3). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca** , ; 6). Dżem 25g , Zawiera: , ; 7). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 8). Pomidor 50g , Zawiera: , ;	1). Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana(marchewka 30g, ryż 30g, śmietana 12% 30ml, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.05szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler** , ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 4). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Herbata z/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Ser żółty 30g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Soczek kartonik 200ml , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2169.37 kcal; B: 101.15 g; W: 318.16 g; SCP: 87.21 g; T: 58.95 g; NKT: 28.26 g; BP: 19.69 g; S: 4.56 g;

Dzień 3 - piątek 2026-11-20		
1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Pasta z sera białego i koperku(ser biały 70g, mleko 20ml, cebula 10g, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**, ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;	1). Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną(kasza jęczmienna 30g, śmietana 12% 30ml, ziemniaki 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, cebula 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler** , ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: **Ryby**, (Danie gotowane); 4). Sałatka z buraka z olejem(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Ser topiony 17.5g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Dżem 25g , Zawiera: , ; 6). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 7). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt morelowy 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2004.37 kcal; B: 61.23 g; W: 272.76 g; SCP: 67.51 g; T: 69.30 g; NKT: 29.38 g; BP: 19.22 g; S: 3.22 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 4 - sobota 2026-11-21

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Ser żółty 30g , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 8). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Bukiet warzyw 150g , Zawiera: , ; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 5). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane); 6). Sos jarzynowy(marchewka 20g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 10ml, pietruszka kg 10g, seler 10g) 100ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**, ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Pasta z sera białego z cebulką(ser biały 70g, mleko 20ml, cebula 10g, szczypiorek 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2294.19 kcal; B: 108.40 g; W: 319.51 g; SCP: 63.77 g; T: 69.48 g; NKT: 33.83 g; BP: 26.16 g; S: 4.61 g;

Dzień 5 - niedziela 2026-11-22

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Serek Almette 1szt , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;	1). Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana(marchewka 30g, ryż 30g, śmietana 12% 30ml, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.05szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Udko gotowane z warzywami(ćwiartka z kurczaka 205g, marchewka 10g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 170g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 4). Surówka z marchwi, selera i jabłka(marchewka 150g, jabłka 50g, seler 20g, śmietana 12% 10ml, majonez 400g 0szt) 100g , Zawiera: **Jaja, Mleko , Seler** , ; 5). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: , ; 6). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 3). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** , ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Soczek kartonik 200ml , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2157.94 kcal; B: 82.08 g; W: 291.78 g; SCP: 82.13 g; T: 78.11 g; NKT: 35.71 g; BP: 23.64 g; S: 5.14 g;

Dzień 6 - poniedziałek 2026-11-23

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 6). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 7). Serek Almette 1szt , Zawiera: **Mleko** , ; 8). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ;	1). Zupa rosół z makaronem(makaron nitki 40g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, cebula 10g, pietruszka natka 0.03szt, kapusta włoska 0.01szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Jaja, Seler** , ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 4). Sałata zielona ze śmietaną(śmietana 12% 30ml, sałata zielona 0.16szt) 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 6). Sałatka z buraczka i jabłka(buraki czerwone 150g, jabłka 50g, cebula 10g) 100g , Zawiera: , ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Pasta z jajka i sera z pietruszką(ser biały 20g, mleko 10ml, jajka 1szt, pietruszka natka 0.08szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** , ; 5). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt truskawkowy 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2179.89 kcal; B: 108.73 g; W: 293.59 g; SCP: 59.11 g; T: 67.07 g; NKT: 31.60 g; BP: 21.12 g; S: 4.30 g;

Dzień 7 - wtorek 2026-11-24

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ; 3). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Ser biały(ser biały 70g) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 7). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 8). Pomidor 50g , Zawiera: , ;	1). Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną(kasza jęczmienna 30g, śmietana 12% 30ml, ziemniaki 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, cebula 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler** , ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Schab duszony(kotlet schabowy bez kości 130g, mąka pszenna 20g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: **Gluten**, (Danie duszone); 4). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Dżem 25g , Zawiera: , ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt morelowy 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2191.47 kcal; B: 105.10 g; W: 316.32 g; SCP: 67.94 g; T: 60.69 g; NKT: 29.32 g; BP: 20.55 g; S: 4.04 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 8 - środa 2026-11-25

1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Sałatka jarzynowa(marchewka 100g, pietruszka kg 50g, seler 40g, ogórki kiszone 20g, jabłka 20g, jajka 0.13szt, groszek konserwowy 400g 0.03szt, kukurydza konserwowa 400g 0.03szt, majonez 400g 0.03szt) 150g , Zawiera: **Jaja, Seler**, ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ;	1). Zupa Jarzynowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 30g, śmietana 12% 30ml, kalafior mrożony 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Jaja, Mleko , Seler** ; **2). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: Ryby**, (Danie gotowane); 3). Bukiet warzyw 150g , Zawiera: , ; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 5). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane);	1). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 2). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Dżem 25g , Zawiera: , ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 7). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt morelowy 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2137.11 kcal; B: 69.06 g; W: 301.47 g; SCP: 69.77 g; T: 69.75 g; NKT: 25.96 g; BP: 27.98 g; S: 3.94 g;

Dzień 9 - czwartek 2026-11-26

1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 5). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;	1). Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana(marchewka 30g, ryż 30g, śmietana 12% 30ml, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.05szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Surówka z marchewki i jabłka(marchewka 120g, jabłka 20g) 100g , Zawiera: , ; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 5). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane);	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 6). sałata zielona 10g , Zawiera: , ; 7). Herbata z/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2055.30 kcal; B: 90.88 g; W: 274.96 g; SCP: 62.18 g; T: 69.51 g; NKT: 31.09 g; BP: 20.92 g; S: 4.73 g;

Dzień 10 - piątek 2026-11-27

1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Twarożek ze szczypiorkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, szczypiorek 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**, ; 5). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ;	1). Zupa Jarzynowa z makaronem(makaron 40g, kalafior mrożony 35g, marchewka 30g, śmietana 12% 20ml, pietruszka kg 10g, seler 10g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Jaja, Mleko , Seler**, ; 2). Pierogi leniwe(ziemniaki 250g, ser biały 70g, mąka ziemniaczana 40g, margaryna mleczna 10g, cukier 10g, jajka 0.20szt) 200g , Zawiera: **Jaja, Mleko** , (Danie gotowane); 3). Surówka z marchewki i jabłka(marchewka 120g, jabłka 20g) 100g , Zawiera: , ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Pasztet drobiowy 50g , Zawiera: , ; 4). Ser żółty 30g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 7). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt morelowy 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2176.59 kcal; B: 85.03 g; W: 299.58 g; SCP: 62.88 g; T: 74.85 g; NKT: 33.85 g; BP: 17.19 g; S: 4.45 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Jadłospisy dla diety: Bogatoresztkowa

Dni: 10 | **Posiłki:** Śniadanie , II Śniadanie, Obiad, Kolacja, Posiłek nocny

Średnia norma dzienna na energię dla grupy składającej się z mężczyzn i kobiet: 2119 kcal

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dzień 1 - środa 2026-11-18		
1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb graham 90g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** , ; 6). Ogórek świeży 50g , Zawiera: , ; 7). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 8). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ;	1). Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana(ziemniaki 250g, ogórki kiszone 50g, śmietana 12% 30ml, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 5g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Kasza jęczmienna 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Surówka z kapusty pekińskiej(marchewka 20g, jabłka 20g, kapusta pekińska 0.10szt, pietruszka natka 0.02szt, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: , ; 4). Surówka z kapusty czerwonej(kapusta czerwona 150g, jabłka 20g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 6). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane);	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Chleb graham 90g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Serek Almette 1szt , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 7). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2119.35 kcal; B: 89.36 g; W: 258.19 g; SCP: 52.89 g; T: 86.46 g; NKT: 38.43 g; BP: 29.23 g; S: 5.28 g;

Dzień 2 - czwartek 2026-11-19		
1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb graham 90g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 6). Ser żółty 30g , Zawiera: **Mleko** , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;	1). Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana(marchewka 30g, ryż 30g, śmietana 12% 30ml, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.05szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Kasza jęczmienna 150g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 5). Surówka z marchwi i jabłka(marchewka 120g, jabłka 50g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: , ; 6). Fasolka szparagowa gotowana(fasolka szparagowa mrożona 110g, margaryna mleczna 0.50g) 100g , Zawiera: , ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb graham 90g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Pasta z sera białego i szczypiorku 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Pasztet drobiowy 50g , Zawiera: , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Ogórek świeży 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 1942.32 kcal; B: 100.70 g; W: 239.54 g; SCP: 49.38 g; T: 71.02 g; NKT: 30.03 g; BP: 29.18 g; S: 4.18 g;

Dzień 3 - piątek 2026-11-20		
1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb graham 90g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Pasta z sera białego z cebulką(ser biały 70g, mleko 20ml, cebula 10g, szczypiorek 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 8). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ; 9). Ogórek kiszony 50g , Zawiera: , ;	1). Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną(kasza jęczmienna 30g, śmietana 12% 30ml, ziemniaki 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, cebula 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: **Ryby**, (Danie gotowane); 4). Surówka z kiszonej kapusty(kapusta kiszona 100g, marchewka 10g, jabłka 10g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 6). Sałatka z buraczka i jabłka(buraki czerwone 150g, jabłka 50g, cebula 10g) 100g , Zawiera: , ;	1). Herbata z/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb graham 90g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Ser żółty 30g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**, ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Papryka czerwona 40g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2035.20 kcal; B: 78.05 g; W: 240.03 g; SCP: 64.44 g; T: 81.56 g; NKT: 34.34 g; BP: 28.50 g; S: 5.10 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 4 - sobota 2026-11-21

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb graham 90g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Ser żółty 30g , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Udko duszone z warzywami(ćwiartka z kurczaka 280g, marchewka 10g, pietruszka kg 10g, seler 10g, olej 3l 0.01szt) 170g , Zawiera: **Seler**, (Danie duszone); 4). Surówka z marchwi i jabłka(marchewka 120g, jabłka 50g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: , ; 5). Fasolka szparagowa gotowana(fasolka szparagowa mrożona 110g, margaryna mleczna 0.50g) 100g , Zawiera: , ; 6). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 3). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca** , ; 5). Pasta z jajka i sera z pietruszką(ser biały 20g, mleko 10ml, jajka 1szt, pietruszka natka 0.08szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Rzodkiewka 20g , Zawiera: , ; 8). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2101.44 kcal; B: 97.35 g; W: 236.51 g; SCP: 64.53 g; T: 90.67 g; NKT: 35.48 g; BP: 29.91 g; S: 4.16 g;

Dzień 5 - niedziela 2026-11-22

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca** , ; 5). Serek Almette 1szt , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 8). Ogórek świeży 0g , Zawiera: , ; 9). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ;	1). Zupa Pomidorowa(marchewka 40g, pietruszka kg 15g, seler 15g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.08szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: **Seler**, ; 2). Kasza jęczmienna 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Roladka drobiowa z warzywami(drobiowe gulaszowe 120g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.05g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: **Seler**, ; 4). Sałatka z buraczka i jabłka(buraki czerwone 150g, jabłka 50g, cebula 10g) 150g , Zawiera: , ; 5). Surówka z selera(seler 80g, jabłka 20g, majonez 400g 0szt) 100g , Zawiera: **Jaja, Seler**, ; 6). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Paprykarz szczeciński 50g , Zawiera: **Ryby**, ; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 3). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** , ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 7). Ogórek kiszony 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). soczek owocowy 300ml 1szt , Zawiera: , ; 2). Wafle ryżowe 2szt , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2041.15 kcal; B: 82.17 g; W: 261.00 g; SCP: 84.35 g; T: 79.77 g; NKT: 32.70 g; BP: 32.79 g; S: 5.85 g;

Dzień 6 - poniedziałek 2026-11-23

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Ser żółty 30g , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 8). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ;	1). Zupa rosół z makaronem(makaron nitki 40g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, cebula 10g, pietruszka natka 0.03szt, kapusta włoska 0.01szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Jaja, Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 4). Surówka z selera(seler 80g, jabłka 20g, majonez 400g 0szt) 100g , Zawiera: **Jaja, Seler**, ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 6). Surówka z marchwi i jabłka(marchewka 120g, jabłka 50g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: , ;	1). Herbata z/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Pasta z jajka i sera z pietruszką(ser biały 20g, mleko 10ml, jajka 1szt, pietruszka natka 0.08szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** , ; 5). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca** , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2010.79 kcal; B: 106.40 g; W: 257.80 g; SCP: 83.45 g; T: 67.73 g; NKT: 28.76 g; BP: 28.64 g; S: 4.15 g;

Dzień 7 - wtorek 2026-11-24

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca** , ; 5). Ser biały(ser biały 70g) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;	1). Zupa Jarzynowa z ziemniakami(ziemniaki 250g, śmietana 12% 30ml, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Kasza jęczmienna 150g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Schab duszony M(kotlet schabowy bez kości 130g, mąka pszenna 20g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: **Gluten**, (Danie duszone); 4). Surówka z białej kapusty(kapusta biała 150g, jabłka 20g, marchewka 20g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: , ; 5). Surówka z marchwi, selera i jabłka(marchewka 150g, jabłka 50g, seler 20g, śmietana 12% 10ml, majonez 400g 0szt) 100g , Zawiera: **Jaja, Mleko , Seler**, ; 6). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**, ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 7). Ogórek świeży 50g , Zawiera: , ; 8). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2179.44 kcal; B: 109.52 g; W: 301.50 g; SCP: 62.52 g; T: 66.83 g; NKT: 30.78 g; BP: 33.40 g; S: 3.60 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 8 - środa 2026-11-25

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 5). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 6). Sałatka jarzynowa(marchewka 100g, pietruszka kg 50g, seler 40g, ogórki kiszone 20g, jabłka 20g, jajka 0.13szt, groszek konserwowy 400g 0.03szt, kukurydza konserwowa 400g 0.03szt, majonez 400g 0.03szt) 0g , Zawiera: **Jaja, Seler**, ; 7). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 8). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ;	1). Zupa Jarzynowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 30g, śmietana 12% 30ml, kalafior mrożony 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Jaja, Mleko , Seler ;** **2). Ziemniaki 250g , Zawiera: Mleko** , (Danie gotowane); 3). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: **Ryby**, (Danie gotowane); 4). Surówka z białej kapusty(kapusta biała 150g, jabłka 20g, marchewka 20g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: , ; 5). Surówka z marchwi, selera i jabłka(marchewka 150g, jabłka 50g, seler 20g, śmietana 12% 10ml, majonez 400g 0szt) 100g , Zawiera: **Jaja, Mleko , Seler**, ; 6). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 2). Twarożek z rzodkiewką(ser biały 60g, mleko 10ml, szczypiorek 0.10szt, rzodkiewka 0.04szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 4). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 7). Ogórek świeży 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 1989.34 kcal; B: 74.90 g; W: 251.09 g; SCP: 66.03 g; T: 73.80 g; NKT: 29.95 g; BP: 31.34 g; S: 3.32 g;

Dzień 9 - czwartek 2026-11-26

1). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Serek wiejski 200g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 7). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ; 8). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ;	1). Zupa Pomidorowa(marchewka 40g, pietruszka kg 15g, seler 15g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.08szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: **Seler**, ; 2). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane); 3). Kasza gryczana 150g , Zawiera: , ; 4). Surówka z białej kapusty(kapusta biała 150g, jabłka 20g, marchewka 20g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 6). Kalafior gotowany 100g , Zawiera: , ;	1). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Paprykarz szczeciński 50g , Zawiera: **Ryby**, ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Ogórek świeży 50g , Zawiera: , ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 7). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2015.00 kcal; B: 117.07 g; W: 244.26 g; SCP: 61.76 g; T: 69.44 g; NKT: 30.46 g; BP: 27.94 g; S: 6.03 g;

Dzień 10 - piątek 2026-11-27

1). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Twarożek z rzodkiewką(ser biały 60g, mleko 10ml, szczypiorek 0.10szt, rzodkiewka 0.04szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**, ; 5). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ;	1). Zupa Barszcz ukraiński(buraki czerwone 100g, ziemniaki 100g, fasola jaś 50g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, cebula 5g, pietruszka natka 0.10szt, groszek konserwowy 400g 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Seler**, ; 2). Ryż brązowy 150g , Zawiera: , ; 3). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: **Ryby**, (Danie gotowane); 4). Surówka z kiszonej kapusty(kapusta kiszona 100g, marchewka 10g, jabłka 10g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: , ; 5). Surówka z marchwi i jabłka(marchewka 120g, jabłka 50g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: , ; 6). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 4). Serek wiejski 200g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Ogórek kiszony 50g , Zawiera: , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2170.52 kcal; B: 97.15 g; W: 287.03 g; SCP: 57.46 g; T: 70.85 g; NKT: 28.80 g; BP: 44.32 g; S: 6.12 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Jadłospisy dla diety: Bogatobiałkowa

Dni: 10 | **Posiłki:** Śniadanie , II Śniadanie, Obiad, Kolacja, Posiłek nocny

Średnia norma dzienna na energię dla grupy składającej się z mężczyzn i kobiet: 2244 kcal

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dzień 1 - środa 2026-11-18		
1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ; 3). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 6). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 8). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler** , ; 2). Ziemniaki 200g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Bukiet warzyw 150g , Zawiera: , ; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 5). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane);	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca** , ; 5). Rzodkiewka 20g , Zawiera: , ; 6). Serek Almette 1szt , Zawiera: **Mleko** , ; 7). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt morelowy 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2244.45 kcal; B: 94.45 g; W: 298.96 g; SCP: 59.68 g; T: 78.20 g; NKT: 37.40 g; BP: 20.65 g; S: 5.00 g;

Dzień 2 - czwartek 2026-11-19		
1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca** , ; 5). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**, ; 6). Pomidor 50g , Zawiera: , ;	1). Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana(marchewka 30g, ryż 30g, śmietana 12% 30ml, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.05szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler** , ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 5). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: , ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Serek wiejski 200g , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt morelowy 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2019.43 kcal; B: 115.72 g; W: 258.50 g; SCP: 57.74 g; T: 62.06 g; NKT: 29.15 g; BP: 18.69 g; S: 5.84 g;

Dzień 3 - piątek 2026-11-20		
1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb graham 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Pasta z sera białego z cebulką(ser biały 70g, mleko 20ml, cebula 10g, szczypiorek 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). sałata zielona 10g , Zawiera: , ; 6). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**, ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 8). Chleb pszenny 60g , Zawiera: **Gluten**, ;	1). Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną(kasza jęczmienna 30g, śmietana 12% 30ml, ziemniaki 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, cebula 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler** , ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: **Ryby**, (Danie gotowane); 4). Sałatka z buraka z olejem(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca** , ; 5). Ser żółty 30g , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 7). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 1967.04 kcal; B: 72.50 g; W: 244.41 g; SCP: 56.07 g; T: 72.76 g; NKT: 31.41 g; BP: 19.74 g; S: 3.95 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 4 - sobota 2026-11-21

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Galaretka drobiowa 100g , Zawiera: **Seler**, ; 6). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 7). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 8). Pomidor 50g , Zawiera: , ;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane); 4). Surówka z marchwi i jabłka(marchewka 120g, jabłka 50g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: , ; 5). Fasolka szparagowa gotowana(fasolka szparagowa mrożona 110g, margaryna mleczna 0.50g) 100g , Zawiera: , ; 6). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 7). Sos jarzynowy(marchewka 20g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 10ml, pietruszka kg 10g, seler 10g) 100ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**, ;	1). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 3). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca** , ; 6). Pasta z jajka i sera z pietruszką(ser biały 20g, mleko 10ml, jajka 1szt, pietruszka natka 0.08szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** , ; 7). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 8). Ogórek kiszony 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2026.32 kcal; B: 99.19 g; W: 265.15 g; SCP: 55.39 g; T: 68.65 g; NKT: 29.18 g; BP: 29.45 g; S: 5.04 g;

Dzień 5 - niedziela 2026-11-22

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb pszenny 60g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca** , ; 5). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 8). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ;	1). Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana(marchewka 30g, ryż 30g, śmietana 12% 30ml, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.05szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Udko gotowane z warzywami(ćwiartka z kurczaka 205g, marchewka 10g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 170g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: , ; 5). Kalafior gotowany 50g , Zawiera: , ; 6). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca** , ; 6). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** , ; 7). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 8). Ogórek kiszony 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;		**Posiłek nocny:** 1). Soczek kartonik 200ml , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2092.01 kcal; B: 97.11 g; W: 251.07 g; SCP: 56.20 g; T: 83.27 g; NKT: 33.45 g; BP: 25.13 g; S: 6.18 g;

Dzień 6 - poniedziałek 2026-11-23

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 6). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 7). Ser żółty 30g , Zawiera: **Mleko** , ;	1). Zupa rosół z makaronem(makaron nitki 40g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, cebula 10g, pietruszka natka 0.03szt, kapusta włoska 0.01szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Jaja, Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 4). Surówka z selera(seler 80g, jabłka 20g, majonez 400g 0szt) 100g , Zawiera: **Jaja, Seler**, ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 6). Sałatka z buraczka i jabłka(buraki czerwone 150g, jabłka 50g, cebula 10g) 100g , Zawiera: , ;	1). Herbata z/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Pasta z jajka i sera z pietruszką(ser biały 20g, mleko 10ml, jajka 1szt, pietruszka natka 0.08szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** , ; 5). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca** , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 1974.24 kcal; B: 106.07 g; W: 262.81 g; SCP: 53.64 g; T: 59.82 g; NKT: 26.98 g; BP: 20.59 g; S: 4.71 g;

Dzień 7 - wtorek 2026-11-24

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb pszenny 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Serek wiejski 200g , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;	1). Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną(kasza jęczmienna 30g, śmietana 12% 30ml, ziemniaki 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, cebula 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler** , ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Udziec z kurczaka(udziec z kurczaka 160g, bułka tarta 20g, mąka pszenna 10g, jajka 0.10szt, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane); 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Dżem 25g , Zawiera: , ; 6). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca** , ; 7). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 8). Ogórek świeży 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt truskawkowy 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2208.27 kcal; B: 107.55 g; W: 270.89 g; SCP: 57.75 g; T: 82.64 g; NKT: 31.75 g; BP: 25.11 g; S: 6.37 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 8 - środa 2026-11-25

1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 4). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Serek wiejski 200g , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ;	1). Zupa Jarzynowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 30g, śmietana 12% 30ml, kalafior mrożony 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Jaja, Mleko , Seler ;** **2). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: Ryby**, (Danie gotowane); 3). Bukiet warzyw 150g , Zawiera: , ; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 5). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane);	1). Pasta z jajka i sera z pietruszką(ser biały 20g, mleko 10ml, jajka 1szt, pietruszka natka 0.08szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** , ; 2). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 7). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). serek homogenizowany wanilia 130g , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2235.14 kcal; B: 101.74 g; W: 273.21 g; SCP: 55.33 g; T: 77.04 g; NKT: 33.35 g; BP: 20.77 g; S: 6.43 g;

Dzień 9 - czwartek 2026-11-26

1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). sałata zielona 10g , Zawiera: , ; 5). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 7). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** , ; 8). Pomidor 50g , Zawiera: , ;	1). Zupa Pomidorowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 25g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.08szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Jaja, Seler** , ; 2). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane); 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 4). Marchewka oprószana(marchewka 150g, mąka pszenna 0.01g) 150g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 6). sałata zielona 10g , Zawiera: , ; 7). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2388.83 kcal; B: 108.61 g; W: 317.91 g; SCP: 65.10 g; T: 80.49 g; NKT: 34.74 g; BP: 20.59 g; S: 5.15 g;

Dzień 10 - piątek 2026-11-27

1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Pasta z jajka i sera z pietruszką(ser biały 20g, mleko 10ml, jajka 1szt, pietruszka natka 0.08szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** , ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ;	1). Galantyna drobiowa(kurczaki 170g, mąka pszenna 20g, jajka 0.20szt, bułki 0.10szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, ; 2). Zupa Jarzynowa z makaronem(makaron 40g, kalafior mrożony 35g, marchewka 30g, śmietana 12% 20ml, pietruszka kg 10g, seler 10g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Jaja, Mleko , Seler** , ; 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: , ; 5). Kalafior gotowany 50g , Zawiera: , ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 7). Herbata z/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt morelowy 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2235.74 kcal; B: 104.17 g; W: 298.33 g; SCP: 59.65 g; T: 74.37 g; NKT: 30.04 g; BP: 21.16 g; S: 4.24 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Jadłospisy dla diety: Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł

Dni: 10 | **Posiłki:** Śniadanie , II Śniadanie, Obiad, Kolacja, Posiłek nocny

Średnia norma dzienna na energię dla grupy składającej się z mężczyzn i kobiet: 2366 kcal

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dzień 1 - środa 2026-11-18		
1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler**, ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 7). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Warzywa duszone 150g , Zawiera: **Seler**, ; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 5). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane);	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Ser biały(ser biały 70g) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt truskawkowy 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2366.08 kcal; B: 103.65 g; W: 302.05 g; SCP: 51.89 g; T: 86.89 g; NKT: 36.08 g; BP: 19.69 g; S: 5.06 g;

Dzień 2 - czwartek 2026-11-19		
1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ; 3). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 6). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**, ; 7). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 8). Pomidor 50g , Zawiera: , ;	1). Zupa Grysikowa(marchewka 40g, kasza manna 40g, pietruszka kg 15g, seler 15g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 4). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Serek homogenizowany naturalny 150g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2346.81 kcal; B: 121.10 g; W: 297.05 g; SCP: 58.09 g; T: 78.94 g; NKT: 36.38 g; BP: 19.60 g; S: 4.39 g;

Dzień 3 - piątek 2026-11-20		
1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ; 3). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Pasta z sera białego i koperku(ser biały 70g, mleko 20ml, cebula 10g, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 8). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ;	1). Zupa Grysikowa(marchewka 40g, kasza manna 40g, pietruszka kg 15g, seler 15g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: **Ryby**, (Danie gotowane); 4). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Jajko na miękko 50g , Zawiera: **Jaja**, ; 5). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 6). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 7). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Budyń o smaku waniliowym 150g , Zawiera: **Mleko** , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2285.36 kcal; B: 86.50 g; W: 294.84 g; SCP: 54.78 g; T: 74.91 g; NKT: 30.82 g; BP: 18.00 g; S: 4.24 g;

Dzień 4 - sobota 2026-11-21		
1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka kajzerka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Ser biały(ser biały 70g) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 6). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 7). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 8). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Udko gotowane z warzywami(ćwiartka z kurczaka 205g, marchewka 10g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 170g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 4). Warzywa duszone 150g , Zawiera: **Seler**, ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Pasta z jajka i sera z pietruszką(ser biały 20g, mleko 10ml, jajka 1szt, pietruszka natka 0.08szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** , ; 5). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2208.02 kcal; B: 105.46 g; W: 286.17 g; SCP: 54.65 g; T: 75.61 g; NKT: 34.10 g; BP: 20.11 g; S: 4.43 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 5 - niedziela 2026-11-22

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 6). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 7). Serek Almette 1szt , Zawiera: **Mleko** , ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Udko gotowane z warzywami(ćwiartka z kurczaka 205g, marchewka 10g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 170g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 4). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Ser biały(ser biały 70g) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 6). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 1946.33 kcal; B: 86.43 g; W: 252.26 g; SCP: 46.30 g; T: 68.63 g; NKT: 32.38 g; BP: 17.77 g; S: 4.10 g;

Dzień 6 - poniedziałek 2026-11-23

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 6). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 7). Serek Almette 1szt , Zawiera: **Mleko** , ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 4). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Pasta z jajka i sera z pietruszką(ser biały 20g, mleko 10ml, jajka 1szt, pietruszka natka 0.08szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** , ; 5). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Serek homogenizowany naturalny 120g , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;

Wartości odżywcze: E: 2197.23 kcal; B: 106.75 g; W: 269.50 g; SCP: 44.93 g; T: 78.65 g; NKT: 36.97 g; BP: 19.29 g; S: 4.40 g;

Dzień 7 - wtorek 2026-11-24

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ; 3). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Ser biały(ser biały 70g) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 7). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 8). Pomidor 50g , Zawiera: , ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Udziec z kurczaka(udziec z kurczaka 160g, bułka tarta 20g, mąka pszenna 10g, jajka 0.10szt, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane); 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**, ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2440.63 kcal; B: 111.24 g; W: 313.76 g; SCP: 53.39 g; T: 86.94 g; NKT: 31.32 g; BP: 21.31 g; S: 4.76 g;

Dzień 8 - środa 2026-11-25

1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Pasta z sera białego i koperku(ser biały 70g, mleko 20ml, cebula 10g, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 7). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**, ; 2). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: **Ryby**, (Danie gotowane); 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 4). Warzywa duszone 150g , Zawiera: **Seler**, ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Pasta z jajka i sera z pietruszką(ser biały 20g, mleko 10ml, jajka 1szt, pietruszka natka 0.08szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** , ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Budyń waniliowy b/c 150ml , Zawiera: **Mleko** , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2385.37 kcal; B: 89.65 g; W: 292.49 g; SCP: 51.01 g; T: 84.40 g; NKT: 33.81 g; BP: 18.18 g; S: 4.35 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 9 - czwartek 2026-11-26

1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Serek Almette 1szt , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane); 3). Sos jarzynowy(marchewka 20g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 10ml, pietruszka kg 10g, seler 10g) 100ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**, ; 4). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 5). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: , ; 6). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Budyń waniliowy b/c 150ml , Zawiera: **Mleko** , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2173.48 kcal; B: 93.66 g; W: 270.72 g; SCP: 42.75 g; T: 77.12 g; NKT: 35.49 g; BP: 17.80 g; S: 4.36 g;

Dzień 10 - piątek 2026-11-27

1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 4). Pasta z jajka i sera z pietruszką(ser biały 20g, mleko 10ml, jajka 1szt, pietruszka natka 0.08szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** , ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 6). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: , ; 4). Galantyna drobiowa(kurczaki 170g, mąka pszenna 20g, jajka 0.20szt, bułki 0.10szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Serek Almette 1szt , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Galaretka owocowa 150ml , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2287.60 kcal; B: 96.43 g; W: 292.52 g; SCP: 37.40 g; T: 83.78 g; NKT: 35.35 g; BP: 16.33 g; S: 4.52 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Jadłospisy dla diety: Łatwostr z ogranicz tłuszczu

Dni: 10 | **Posiłki:** Śniadanie , II Śniadanie, Obiad, Kolacja, Posiłek nocny

Średnia norma dzienna na energię dla grupy składającej się z mężczyzn i kobiet: 2156 kcal

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dzień 1 - środa 2026-11-18		
1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** , ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler** , ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: , ; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 5). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane); 6). Sos jarzynowy(marchewka 20g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 10ml, pietruszka kg 10g, seler 10g) 100ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**, ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2155.73 kcal; B: 94.81 g; W: 294.93 g; SCP: 67.96 g; T: 70.40 g; NKT: 31.67 g; BP: 18.74 g; S: 4.78 g;

Dzień 2 - czwartek 2026-11-19		
1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ; 3). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 6). Dżem 25g , Zawiera: , ; 7). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ;	1). Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana(marchewka 30g, ryż 30g, śmietana 12% 30ml, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.05szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 4). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy z/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Serek homogenizowany naturalny 150g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt owocowy 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2274.38 kcal; B: 110.51 g; W: 313.39 g; SCP: 83.69 g; T: 68.17 g; NKT: 33.89 g; BP: 18.58 g; S: 4.04 g;

Dzień 3 - piątek 2026-11-20		
1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Pasta z sera białego i koperku(ser biały 70g, mleko 20ml, cebula 10g, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Dżem 25g , Zawiera: , ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 6). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ;	1). Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną(kasza jęczmienna 30g, śmietana 12% 30ml, ziemniaki 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, cebula 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler** , ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: **Ryby**, (Danie gotowane); 4). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 5). sałata zielona 10g , Zawiera: , ; 6). Pasta z białek(ser biały 20g, mleko 20ml, jajka 1szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** , ; 7). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2114.25 kcal; B: 80.08 g; W: 298.35 g; SCP: 68.36 g; T: 62.16 g; NKT: 22.74 g; BP: 21.69 g; S: 3.64 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 4 - sobota 2026-11-21

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ; 3). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Galaretka drobiowa 100g , Zawiera: **Seler**, ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 7). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane); 4). Warzywa duszone 150g , Zawiera: **Seler**, ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 6). Sos jarzynowy(marchewka 20g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 10ml, pietruszka kg 10g, seler 10g) 100ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**, ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Dżem 25g , Zawiera: , ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2289.52 kcal; B: 98.11 g; W: 323.79 g; SCP: 68.22 g; T: 70.78 g; NKT: 31.13 g; BP: 22.36 g; S: 4.12 g;

Dzień 5 - niedziela 2026-11-22

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Dżem 25g , Zawiera: , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ;	1). Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana(marchewka 30g, ryż 30g, śmietana 12% 30ml, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.05szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Udko gotowane z warzywami(ćwiartka z kurczaka 205g, marchewka 10g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 170g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 4). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler**, ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 6). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ;
II Śniadanie: 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;		**Posiłek nocny:** 1). Soczek kartonik 200ml , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 1988.11 kcal; B: 82.86 g; W: 265.08 g; SCP: 63.47 g; T: 69.76 g; NKT: 30.85 g; BP: 15.72 g; S: 4.81 g;

Dzień 6 - poniedziałek 2026-11-23

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 6). Serek Almette 1szt , Zawiera: **Mleko** , ; 7). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 5). Sałatka z buraka z olejem(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: , ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Pasta z jajka i sera z pietruszką(ser biały 20g, mleko 10ml, jajka 1szt, pietruszka natka 0.08szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** , ; 5). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2134.63 kcal; B: 105.89 g; W: 280.48 g; SCP: 55.01 g; T: 68.61 g; NKT: 32.84 g; BP: 19.30 g; S: 4.37 g;

Dzień 7 - wtorek 2026-11-24

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Ser biały(ser biały 70g) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 8). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ;	1). Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną(kasza jęczmienna 30g, śmietana 12% 30ml, ziemniaki 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, cebula 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Schab duszony(kotlet schabowy bez kości 130g, mąka pszenna 20g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: **Gluten**, (Danie duszone); 4). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Herbata z/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Dżem 25g , Zawiera: , ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2208.42 kcal; B: 105.70 g; W: 318.61 g; SCP: 71.13 g; T: 61.19 g; NKT: 29.63 g; BP: 20.25 g; S: 4.08 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 8 - środa 2026-11-25

1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Ser biały(ser biały 70g) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 6). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ;	1). Zupa Jarzynowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 30g, śmietana 12% 30ml, kalafior mrożony 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Jaja, Mleko , Seler** ; **2). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: Ryby**, (Danie gotowane); 3). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: , ; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 5). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane);	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Pasta z białek(ser biały 20g, mleko 20ml, jajka 1szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** , ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2264.55 kcal; B: 88.34 g; W: 300.81 g; SCP: 56.99 g; T: 73.38 g; NKT: 30.88 g; BP: 18.66 g; S: 4.11 g;

Dzień 9 - czwartek 2026-11-26

1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 5). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** , ;	1). Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana(marchewka 30g, ryż 30g, śmietana 12% 30ml, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.05szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane); 3). Sos jarzynowy(marchewka 20g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 10ml, pietruszka kg 10g, seler 10g) 100ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**, ; 4). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 5). Marchewka oprószana(marchewka 150g, mąka pszenna 0.01g) 150g , Zawiera: **Gluten**, ; 6). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 6). Herbata z/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2131.73 kcal; B: 93.29 g; W: 288.94 g; SCP: 61.06 g; T: 70.92 g; NKT: 31.84 g; BP: 21.97 g; S: 4.82 g;

Dzień 10 - piątek 2026-11-27

1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Ser biały(ser biały 70g) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Dżem 25g , Zawiera: , ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 6). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ;	1). Zupa Jarzynowa z makaronem(makaron 40g, kalafior mrożony 35g, marchewka 30g, śmietana 12% 20ml, pietruszka kg 10g, seler 10g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Jaja, Mleko , Seler**, ; 2). Pierogi leniwe(ziemniaki 250g, ser biały 70g, mąka ziemniaczana 40g, margaryna mleczna 10g, cukier 10g, jajka 0.20szt) 200g , Zawiera: **Jaja, Mleko** , (Danie gotowane); 3). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: , ; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Miód 25g , Zawiera: , ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 6). Herbata z/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2351.73 kcal; B: 82.58 g; W: 361.08 g; SCP: 77.05 g; T: 68.27 g; NKT: 29.76 g; BP: 18.81 g; S: 3.58 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Jadłospisy dla diety: Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów

Dni: 10 | **Posiłki:** Śniadanie , II Śniadanie, Obiad, Kolacja, Posiłek nocny

Średnia norma dzienna na energię dla grupy składającej się z mężczyzn i kobiet: 1995 kcal

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dzień 1 - środa 2026-11-18		
1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb graham 90g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** , ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 7). Rzodkiewka 20g , Zawiera: , ;	1). Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana(ziemniaki 250g, ogórki kiszone 50g, śmietana 12% 30ml, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 5g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Kasza jęczmienna 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane); 4). Sos jarzynowy(marchewka 20g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 10ml, pietruszka kg 10g, seler 10g) 100ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**, ; 5). Surówka z kapusty czerwonej(kapusta czerwona 150g, jabłka 20g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: , ; 6). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 7). Surówka z selera(seler 80g, jabłka 20g, majonez 400g 0szt) 100g , Zawiera: **Jaja, Seler**, ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb graham 90g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Galaretka drobiowa 100g , Zawiera: **Seler**, ; 5). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca** , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 1995.01 kcal; B: 96.21 g; W: 240.86 g; SCP: 44.74 g; T: 78.56 g; NKT: 32.74 g; BP: 30.50 g; S: 5.11 g;

Dzień 2 - czwartek 2026-11-19		
1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb graham 90g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca** , ; 5). Ogórek kiszony 50g , Zawiera: , ; 6). Ser żółty 30g , Zawiera: **Mleko** , ; 7). Papryka czerwona 40g , Zawiera: , ; 8). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ;	1). Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana(marchewka 30g, ryż 30g, śmietana 12% 30ml, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.05szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 5). Fasolka szparagowa gotowana(fasolka szparagowa mrożona 110g, margaryna mleczna 0.50g) 100g , Zawiera: , ; 6). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: , ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb graham 90g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Pasta z sera białego z cebulką(ser biały 70g, mleko 20ml, cebula 10g, szczypiorek 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Ogórek świeży 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2021.33 kcal; B: 112.09 g; W: 236.32 g; SCP: 60.07 g; T: 75.99 g; NKT: 32.43 g; BP: 28.97 g; S: 5.09 g;

Dzień 3 - piątek 2026-11-20		
1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb graham 90g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Pasta z sera białego i koperku(ser biały 70g, mleko 20ml, cebula 10g, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Ogórek kiszony 50g , Zawiera: , ; 7). Papryka czerwona 40g , Zawiera: , ; 8). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 9). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ;	1). Zupa Barszcz ukraiński(buraki czerwone 100g, ziemniaki 100g, fasola jaś 50g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, cebula 5g, pietruszka natka 0.10szt, groszek konserwowy 400g 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: **Ryby**, (Danie gotowane); 4). Surówka z kiszonej kapusty(kapusta kiszona 100g, marchewka 10g, jabłka 10g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 6). Surówka z marchewki i jabłka(marchewka 120g, jabłka 20g) 100g , Zawiera: , ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb graham 90g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Ser żółty 30g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**, ; 6). Ogórek świeży 50g , Zawiera: , ; 7). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2071.88 kcal; B: 88.43 g; W: 260.57 g; SCP: 62.60 g; T: 74.22 g; NKT: 31.13 g; BP: 38.94 g; S: 5.35 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 4 - sobota 2026-11-21

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Galaretka drobiowa 100g , Zawiera: **Seler**, ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane); 4). Surówka z marchwi i jabłka(marchewka 120g, jabłka 50g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: , ; 5). Brokuł gotowany 50g , Zawiera: , ; 6). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 7). Sos jarzynowy(marchewka 20g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 10ml, pietruszka kg 10g, seler 10g) 100ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**, ;	1). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 3). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Pasta z jajka i sera z pietruszką(ser biały 20g, mleko 10ml, jajka 1szt, pietruszka natka 0.08szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Rzodkiewka 20g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;		**Posiłek nocny:** 1). Kanapka nocna 130g , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 1920.63 kcal; B: 103.09 g; W: 210.04 g; SCP: 36.85 g; T: 79.69 g; NKT: 36.65 g; BP: 24.93 g; S: 4.29 g;

Dzień 5 - niedziela 2026-11-22

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 6). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 7). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 8). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 9). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ;	1). Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana(marchewka 30g, ryż 30g, śmietana 12% 30ml, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.05szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Udko gotowane z warzywami(ćwiartka z kurczaka 205g, marchewka 10g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 170g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 4). Surówka z marchewki i jabłka(marchewka 120g, jabłka 20g) 100g , Zawiera: , ; 5). Surówka z selera(seler 80g, jabłka 20g, majonez 400g 0szt) 100g , Zawiera: **Jaja, Seler**, ; 6). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** , ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 6). Ogórek świeży 50g , Zawiera: , ; 7). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 1978.05 kcal; B: 97.81 g; W: 230.13 g; SCP: 60.15 g; T: 80.16 g; NKT: 35.43 g; BP: 28.04 g; S: 4.49 g;

Dzień 6 - poniedziałek 2026-11-23

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 6). Papryka czerwona 40g , Zawiera: , ; 7). Ser żółty 30g , Zawiera: **Mleko** , ; 8). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ;	1). Zupa rosół z makaronem(makaron nitki 40g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, cebula 10g, pietruszka natka 0.03szt, kapusta włoska 0.01szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Jaja, Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 4). Surówka z selera(seler 80g, jabłka 20g, majonez 400g 0szt) 100g , Zawiera: **Jaja, Seler**, ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 6). Sałatka z buraczka i jabłka(buraki czerwone 150g, jabłka 50g, cebula 10g) 100g , Zawiera: , ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 6). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 7). Pasta z jajka i sera z pietruszką(ser biały 20g, mleko 10ml, jajka 1szt, pietruszka natka 0.08szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** , ; 8). Kanapka nocna 130g , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		

Wartości odżywcze: E: 2014.90 kcal; B: 113.45 g; W: 235.82 g; SCP: 53.46 g; T: 74.66 g; NKT: 35.26 g; BP: 28.10 g; S: 4.85 g;

Dzień 7 - wtorek 2026-11-24

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Serek wiejski 200g , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 8). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ;	1). Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną(kasza jęczmienna 30g, śmietana 12% 30ml, ziemniaki 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, cebula 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Schab duszony(kotlet schabowy bez kości 130g, mąka pszenna 20g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: **Gluten**, (Danie duszone); 4). Surówka z białej kapusty(kapusta biała 150g, jabłka 20g, marchewka 20g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: , ; 5). Surówka z marchwi, selera i jabłka(marchewka 150g, jabłka 50g, seler 20g, śmietana 12% 10ml, majonez 400g 0szt) 100g , Zawiera: **Jaja, Mleko , Seler**, ; 6). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**, ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 7). Ogórek świeży 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2138.41 kcal; B: 114.86 g; W: 263.33 g; SCP: 77.25 g; T: 75.75 g; NKT: 34.62 g; BP: 32.78 g; S: 5.36 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 8 - środa 2026-11-25

1). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 3). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ; 5). Sałatka jarzynowa(marchewka 100g, pietruszka kg 50g, seler 40g, ogórki kiszone 20g, jabłka 20g, jajka 0.13szt, groszek konserwowy 400g 0.03szt, kukurydza konserwowa 400g 0.03szt, majonez 400g 0.03szt) 150g , Zawiera: **Jaja, Seler**, ; 6). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ;	1). Zupa Barszcz ukraiński(buraki czerwone 100g, ziemniaki 100g, fasola jaś 50g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, cebula 5g, pietruszka natka 0.10szt, groszek konserwowy 400g 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Surówka z kiszonej kapusty(kapusta kiszona 100g, marchewka 10g, jabłka 10g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: , ; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 5). Surówka z marchewki i jabłka(marchewka 120g, jabłka 20g) 100g , Zawiera: , ; 6). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: **Ryby**, (Danie gotowane);	1). Pasta z sera białego i szczypiorku 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 3). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 7). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Kanapka nocna 130g , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2061.36 kcal; B: 82.77 g; W: 253.13 g; SCP: 66.47 g; T: 79.86 g; NKT: 31.69 g; BP: 42.82 g; S: 4.99 g;

Dzień 9 - czwartek 2026-11-26

1). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 5). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** , ; 6). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 7). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ;	1). Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana(marchewka 30g, ryż 30g, śmietana 12% 30ml, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.05szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane); 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 4). Surówka z kapusty czerwonej(kapusta czerwona 150g, jabłka 20g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 6). Surówka z selera(seler 80g, jabłka 20g, majonez 400g 0szt) 100g , Zawiera: **Jaja, Seler**, ;	1). Chleb graham 120g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Serek wiejski 200g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Ogórek świeży 50g , Zawiera: , ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 7). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2121.40 kcal; B: 109.95 g; W: 247.32 g; SCP: 56.69 g; T: 83.16 g; NKT: 36.67 g; BP: 28.71 g; S: 6.20 g;

Dzień 10 - piątek 2026-11-27

1). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**, ; 4). Pasta z sera białego i szczypiorku 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 8). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ;	1). Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami(ziemniaki 250g, buraki czerwone 100g, śmietana 12% 30ml, marchewka 15g, mąka pszenna 10g, cebula 5g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**, ; 2). Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem(marchewka 150g, makaron pełnoziarnisty 100g, filet z kurczaka 70g, szpinak mrożony 50g, ser topiony 10g, pomidory suszone w zalewie 330g 0.04szt, olej 1l 0.02szt) 300g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Mleko** ; 3). Kalafior gotowany 50g , Zawiera: , ; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Ser żółty 30g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Ogórek kiszony 50g , Zawiera: , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2167.08 kcal; B: 98.77 g; W: 278.61 g; SCP: 57.26 g; T: 78.58 g; NKT: 33.25 g; BP: 29.01 g; S: 4.76 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Jadłospisy dla diety: Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy

Dni: 10 | **Posiłki:** Śniadanie , II Śniadanie, Obiad, Kolacja, Posiłek nocny

Średnia norma dzienna na energię dla grupy składającej się z mężczyzn i kobiet: 2121 kcal

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dzień 1 - środa 2026-11-18		
1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** , ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Sos jarzynowy(marchewka 20g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 10ml, pietruszka kg 10g, seler 10g) 100ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**, ; 4). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 6). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane);	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Galaretka drobiowa 100g , Zawiera: **Seler**, ; 5). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca** , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2121.14 kcal; B: 99.72 g; W: 270.11 g; SCP: 44.32 g; T: 75.22 g; NKT: 32.74 g; BP: 18.06 g; S: 4.88 g;

Dzień 2 - czwartek 2026-11-19		
1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca** , ; 5). Serek Almette 1szt , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ;	1). Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana(marchewka 30g, ryż 30g, śmietana 12% 30ml, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.05szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 4). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Herbata z/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Ser biały(ser biały 70g) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 1907.33 kcal; B: 96.58 g; W: 253.40 g; SCP: 54.61 g; T: 59.16 g; NKT: 29.59 g; BP: 17.36 g; S: 4.04 g;

Dzień 3 - piątek 2026-11-20		
1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ; 3). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Pasta z sera białego i koperku(ser biały 70g, mleko 20ml, cebula 10g, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ;	1). Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną(kasza jęczmienna 30g, śmietana 12% 30ml, ziemniaki 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, cebula 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: **Ryby**, (Danie gotowane); 4). Warzywa duszone 150g , Zawiera: **Seler**, ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 6). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: , ;	1). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Pasta z białek(ser biały 20g, mleko 20ml, jajka 1szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** , ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2313.77 kcal; B: 85.53 g; W: 299.95 g; SCP: 63.41 g; T: 81.54 g; NKT: 33.16 g; BP: 23.47 g; S: 4.36 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 4 - sobota 2026-11-21

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ; 3). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Galaretka drobiowa 100g , Zawiera: **Seler**, ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 7). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane); 4). Warzywa duszone 150g , Zawiera: **Seler**, ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 6). Sos jarzynowy(marchewka 20g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 10ml, pietruszka kg 10g, seler 10g) 100ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**, ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Pasta z sera białego z cebulką(ser biały 70g, mleko 20ml, cebula 10g, szczypiorek 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2338.91 kcal; B: 114.00 g; W: 310.41 g; SCP: 54.79 g; T: 75.77 g; NKT: 34.11 g; BP: 20.90 g; S: 4.35 g;

Dzień 5 - niedziela 2026-11-22

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 6). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ;	1). Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana(marchewka 30g, ryż 30g, śmietana 12% 30ml, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.05szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Udziec z kurczaka(udziec z kurczaka 160g, bułka tarta 20g, mąka pszenna 10g, jajka 0.10szt, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane); 4). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Herbata z/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 6). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt morelowy 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2207.60 kcal; B: 103.82 g; W: 280.37 g; SCP: 55.37 g; T: 78.67 g; NKT: 31.77 g; BP: 18.80 g; S: 5.16 g;

Dzień 6 - poniedziałek 2026-11-23

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 6). Serek Almette 1szt , Zawiera: **Mleko** , ; 7). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 5). Sałatka z buraczka i jabłka(buraki czerwone 150g, jabłka 50g, cebula 10g) 150g , Zawiera: , ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Pasta z białek(ser biały 20g, mleko 20ml, jajka 1szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** , ; 5). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2147.88 kcal; B: 104.97 g; W: 288.55 g; SCP: 59.13 g; T: 66.61 g; NKT: 32.55 g; BP: 18.23 g; S: 4.38 g;

Dzień 7 - wtorek 2026-11-24

1). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 6). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ; 7). Galaretka drobiowa 100g , Zawiera: **Seler**, ;	1). Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną(kasza jęczmienna 30g, śmietana 12% 30ml, ziemniaki 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, cebula 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Schab duszony(kotlet schabowy bez kości 130g, mąka pszenna 20g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: **Gluten**, (Danie duszone); 4). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Ser biały(ser biały 70g) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 3). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2245.72 kcal; B: 119.13 g; W: 300.75 g; SCP: 55.13 g; T: 67.04 g; NKT: 31.29 g; BP: 19.24 g; S: 4.18 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 8 - środa 2026-11-25

1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 5). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ;	1). Zupa Jarzynowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 30g, śmietana 12% 30ml, kalafior mrożony 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Jaja, Mleko , Seler ;** **2). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: Ryby**, (Danie gotowane); 3). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: , ; 4). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Pasta z białek(ser biały 20g, mleko 20ml, jajka 1szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 1956.03 kcal; B: 74.16 g; W: 268.51 g; SCP: 55.52 g; T: 59.04 g; NKT: 21.99 g; BP: 19.36 g; S: 3.74 g;

Dzień 9 - czwartek 2026-11-26

1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** , ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ;	1). Zupa Pomidorowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 25g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.08szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Jaja, Seler** , ; 2). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane); 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 4). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2102.84 kcal; B: 97.87 g; W: 265.81 g; SCP: 47.35 g; T: 75.84 g; NKT: 32.15 g; BP: 17.62 g; S: 4.82 g;

Dzień 10 - piątek 2026-11-27

1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Pasta z sera białego i koperku(ser biały 70g, mleko 20ml, cebula 10g, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** , ;	1). Zupa Jarzynowa z makaronem(makaron 40g, kalafior mrożony 35g, marchewka 30g, śmietana 12% 20ml, pietruszka kg 10g, seler 10g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Jaja, Mleko , Seler** , ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: , ; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 5). Galantyna drobiowa(kurczaki 170g, mąka pszenna 20g, jajka 0.20szt, bułki 0.10szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 4). Serek Almette 1szt , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 2141.19 kcal; B: 92.23 g; W: 278.92 g; SCP: 44.83 g; T: 76.39 g; NKT: 33.31 g; BP: 19.67 g; S: 4.21 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Jadłospisy dla diety: Dieta biegunkowa

Dni: 10 | **Posiłki:** Śniadanie , II Śniadanie, Obiad, Kolacja, Posiłek nocny

Średnia norma dzienna na energię dla grupy składającej się z mężczyzn i kobiet: 2243 kcal

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dzień 1 - środa 2026-11-18		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Dżem 25g , Zawiera: , ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 6). Kleik ryżowy(ryż 50g) 300ml , Zawiera: , ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**, ; 2). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane); 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy z/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 3). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;		**Posiłek nocny:** 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ; 2). Wafle ryżowe 2szt , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2242.58 kcal; B: 71.11 g; W: 361.78 g; SCP: 74.01 g; T: 59.59 g; NKT: 20.62 g; BP: 22.49 g; S: 3.75 g;

Dzień 2 - czwartek 2026-11-19		
1). Bułka weka 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Dżem 25g , Zawiera: , ; 4). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ;	1). Zupa Jarzynowa z ryżem(marchewka 40g, ryż 30g, kalafior mrożony 30g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 20ml, pietruszka kg 15g, seler 15g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**, ; 2). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 4). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 5). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: , ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 3). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Dżem 25g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ; 2). Wafle ryżowe 1szt , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 1802.73 kcal; B: 75.40 g; W: 265.02 g; SCP: 54.89 g; T: 53.22 g; NKT: 19.82 g; BP: 21.03 g; S: 3.37 g;

Dzień 3 - piątek 2026-11-20		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 4). Dżem 25g , Zawiera: , ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 6). Kleik ryżowy(ryż 50g) 300ml , Zawiera: , ;	1). Zupa Jarzynowa z ziemniakami(ziemniaki 250g, śmietana 12% 30ml, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Ryż z jabłkami(jabłka 200g, ryż 100g, margaryna palma 0g) 200g , Zawiera: , ; 3). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Dżem 25g , Zawiera: , ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ; 2). Wafle ryżowe 2szt , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 1948.13 kcal; B: 48.14 g; W: 364.51 g; SCP: 71.25 g; T: 36.77 g; NKT: 18.96 g; BP: 20.29 g; S: 3.05 g;

Dzień 4 - sobota 2026-11-21		
1). Bułka weka 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Dżem 25g , Zawiera: , ; 4). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 6). Kleik ryżowy(ryż 50g) 300ml , Zawiera: , ;	1). Zupa Jarzynowa z ryżem(marchewka 40g, ryż 30g, kalafior mrożony 30g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 20ml, pietruszka kg 15g, seler 15g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**, ; 2). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane); 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 4). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 5). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: , ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 3). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Dżem 25g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ; 2). Kisiel o smaku malinowym 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ; 2). Wafle ryżowe 1szt , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2005.66 kcal; B: 69.83 g; W: 313.36 g; SCP: 54.33 g; T: 57.02 g; NKT: 22.28 g; BP: 21.98 g; S: 3.39 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 5 - niedziela 2026-11-22

1). Bułka weka 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Dżem 25g , Zawiera: , ; 4). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 5). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 6). Kleik ryżowy(ryż 50g) 300ml , Zawiera: , ;	1). Zupa Jarzynowa z ryżem(marchewka 40g, ryż 30g, kalafior mrożony 30g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 20ml, pietruszka kg 15g, seler 15g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**, ; 2). Udko gotowane z warzywami(ćwiartka z kurczaka 205g, marchewka 10g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 170g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 4). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 5). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: , ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Dżem 25g , Zawiera: , ; 3). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Kisiel b/c 150ml , Zawiera: , ; 2). Wafle ryżowe 2szt , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2069.95 kcal; B: 68.99 g; W: 325.15 g; SCP: 52.16 g; T: 58.61 g; NKT: 22.90 g; BP: 20.03 g; S: 3.49 g;

Dzień 6 - poniedziałek 2026-11-23

1). Bułka weka 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Dżem 25g , Zawiera: , ; 4). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ;	1). Zupa Jarzynowa z ryżem(marchewka 40g, ryż 30g, kalafior mrożony 30g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 20ml, pietruszka kg 15g, seler 15g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**, ; 2). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 4). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 5). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: , ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Wafle ryżowe 2szt , Zawiera: , ; 3). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Dżem 25g , Zawiera: , ; 6). Kleik ryżowy(ryż 50g) 300ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ; 2). Kisiel o smaku malinowym 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ; 2). Wafle ryżowe 1szt , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2027.96 kcal; B: 77.98 g; W: 316.31 g; SCP: 55.20 g; T: 53.92 g; NKT: 20.00 g; BP: 22.72 g; S: 3.42 g;

Dzień 7 - wtorek 2026-11-24

1). Bułka weka 80g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Dżem 25g , Zawiera: , ; 4). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 6). Kleik ryżowy(ryż 50g) 300ml , Zawiera: , ;	1). Zupa Jarzynowa z ryżem(marchewka 40g, ryż 30g, kalafior mrożony 30g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 20ml, pietruszka kg 15g, seler 15g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**, ; 2). Udziec z kurczaka(udziec z kurczaka 160g, bułka tarta 20g, mąka pszenna 10g, jajka 0.10szt, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane); 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 4). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 5). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: , ;	1). Kisiel b/c 150ml , Zawiera: , ; 2). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 4). Dżem 25g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Kisiel o smaku malinowym 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ; 2). Wafle ryżowe 1szt , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2204.35 kcal; B: 78.36 g; W: 349.87 g; SCP: 43.63 g; T: 57.71 g; NKT: 17.15 g; BP: 22.00 g; S: 4.05 g;

Dzień 8 - środa 2026-11-25

1). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Dżem 25g , Zawiera: , ; 3). Kleik ryżowy(ryż 50g) 300ml , Zawiera: , ; 4). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 5). Dżem 25g , Zawiera: , ; 6). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 7). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ;	1). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 2). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 350ml , Zawiera: **Gluten, Seler**, ; 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: , ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Dżem 25g , Zawiera: , ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: , ; 2). Wafle ryżowe 1szt , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ; 2). Wafle ryżowe 1szt , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2168.88 kcal; B: 79.99 g; W: 335.20 g; SCP: 69.72 g; T: 60.43 g; NKT: 20.94 g; BP: 21.40 g; S: 3.55 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 9 - czwartek 2026-11-26

1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Dżem 25g , Zawiera: , ; 4). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 5). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 6). Kleik ryżowy(ryż 50g) 300ml , Zawiera: , ;	1). Zupa Jarzynowa z ryżem(marchewka 40g, ryż 30g, kalafior mrożony 30g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 20ml, pietruszka kg 15g, seler 15g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**, ; 2). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane); 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 4). Dżem 25g , Zawiera: , ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 6). Kleik ryżowy(ryż 50g) 300ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ; 2). Wafle ryżowe 1szt , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2251.36 kcal; B: 75.33 g; W: 368.81 g; SCP: 57.80 g; T: 57.81 g; NKT: 22.42 g; BP: 24.55 g; S: 3.59 g;

Dzień 10 - piątek 2026-11-27

1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 4). Dżem 25g , Zawiera: , ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 6). Kleik ryżowy(ryż 50g) 300ml , Zawiera: , ;	1). Zupa Jarzynowa z ziemniakami(ziemniaki 250g, śmietana 12% 30ml, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Ryż z jabłkami(jabłka 200g, ryż 100g, margaryna palma 0g) 200g , Zawiera: , ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Dżem 25g , Zawiera: , ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 6). Kisiel b/c 150ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ; 2). Wafle ryżowe 2szt , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2004.33 kcal; B: 47.96 g; W: 378.59 g; SCP: 68.12 g; T: 36.63 g; NKT: 18.95 g; BP: 19.30 g; S: 3.09 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Jadłospisy dla diety: Niskobiałkowa

Dni: 10 | **Posiłki:** Śniadanie , II Śniadanie, Obiad, Kolacja, Posiłek nocny

Średnia norma dzienna na energię dla grupy składającej się z mężczyzn i kobiet: 1987 kcal

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dzień 1 - środa 2026-11-18		
1). Herbata z/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Dżem 25g , Zawiera: , ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 6). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 7). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Sos jarzynowy(marchewka 20g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 10ml, pietruszka kg 10g, seler 10g) 100ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**, ; 4). Warzywa duszone 150g , Zawiera: **Seler**, ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 6). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane);	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 6). Pomidor 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Soczek kartonik 200ml , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 1986.50 kcal; B: 73.03 g; W: 305.34 g; SCP: 63.35 g; T: 57.70 g; NKT: 25.36 g; BP: 23.57 g; S: 1.75 g;

Dzień 2 - czwartek 2026-11-19		
1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Dżem 25g , Zawiera: , ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;	1). Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami(ziemniaki 250g, buraki czerwone 100g, śmietana 12% 30ml, marchewka 15g, mąka pszenna 10g, cebula 5g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**, ; 2). Naleśnik z jabłkiem(jabłka 200g, mąka pszenna 60g, mleko 30ml, jajka 0.20szt) 2szt , Zawiera: **Gluten, Jaja, Mleko** , (Danie gotowane); 3). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 4). Bukiet warzyw 150g , Zawiera: , ;	1). Herbata z/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Miód 25g , Zawiera: , ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Soczek kartonik 200ml , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 1839.08 kcal; B: 57.95 g; W: 335.81 g; SCP: 79.29 g; T: 34.97 g; NKT: 18.71 g; BP: 26.39 g; S: 1.34 g;

Dzień 3 - piątek 2026-11-20		
1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Pasta z sera białego i koperku(ser biały 70g, mleko 20ml, cebula 10g, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Dżem 25g , Zawiera: , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;	1). Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną(kasza jęczmienna 30g, śmietana 12% 30ml, ziemniaki 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, cebula 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: **Ryby**, (Danie gotowane); 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 5). Sałatka z buraczka i jabłka(buraki czerwone 150g, jabłka 50g, cebula 10g) 100g , Zawiera: , ;	1). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 3). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Pasta z jajka i sera z pietruszką(ser biały 20g, mleko 10ml, jajka 1szt, pietruszka natka 0.08szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** , ; 5). Miód 25g , Zawiera: , ; 6). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 7). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2026.17 kcal; B: 58.28 g; W: 297.28 g; SCP: 59.14 g; T: 62.00 g; NKT: 24.78 g; BP: 23.96 g; S: 0.67 g;

Dzień 4 - sobota 2026-11-21		
1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Dżem 25g , Zawiera: , ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane); 4). Warzywa duszone 150g , Zawiera: **Seler**, ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 6). Fasolka szparagowa gotowana(fasolka szparagowa mrożona 110g, margaryna mleczna 0.50g) 100g , Zawiera: , ;	1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Serek Almette 1szt , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Miód 25g , Zawiera: , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 1997.57 kcal; B: 65.91 g; W: 300.54 g; SCP: 51.25 g; T: 62.55 g; NKT: 29.36 g; BP: 24.87 g; S: 1.38 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 5 - niedziela 2026-11-22

1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Dżem 25g , Zawiera: , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ;	1). Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana(marchewka 30g, ryż 30g, śmietana 12% 30ml, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.05szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 2). Udko gotowane z warzywami(ćwiartka z kurczaka 205g, marchewka 10g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 170g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 3). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 4). Bukiet warzyw 150g , Zawiera: , ; 5). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane);	1). Pasta z białek(ser biały 20g, mleko 20ml, jajka 1szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** , ; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 3). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Miód 25g , Zawiera: , ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Kisiel b/c 150ml , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** , ;

Wartości odżywcze: E: 1967.19 kcal; B: 82.28 g; W: 292.30 g; SCP: 35.86 g; T: 56.74 g; NKT: 25.93 g; BP: 22.05 g; S: 1.50 g;

Dzień 6 - poniedziałek 2026-11-23

1). Herbata z/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 6). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 7). Serek Almette 1szt , Zawiera: **Mleko** , ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**, ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Makaron z jabłkami(jabłka 200g, makaron 100g, margaryna mleczna 10g) 250g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane); 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Herbata z/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 6). Kleik ryżowy(ryż 50g) 300ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2349.73 kcal; B: 64.02 g; W: 397.98 g; SCP: 60.83 g; T: 59.37 g; NKT: 27.01 g; BP: 25.98 g; S: 1.46 g;

Dzień 7 - wtorek 2026-11-24

1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Serek Almette 1szt , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Sałata masłowa 10g , Zawiera: , ; 6). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 7). Dżem 25g , Zawiera: , ;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler** , ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 3). Udziec z kurczaka(udziec z kurczaka 160g, bułka tarta 20g, mąka pszenna 10g, jajka 0.10szt, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane); 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Herbata z/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Miód 25g , Zawiera: , ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 7). Ogórek świeży 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2163.65 kcal; B: 72.65 g; W: 313.40 g; SCP: 56.10 g; T: 72.14 g; NKT: 27.75 g; BP: 23.94 g; S: 1.76 g;

Dzień 8 - środa 2026-11-25

1). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 4). Herbata z/c 250ml , Zawiera: , ; 5). Sałatka jarzynowa(marchewka 100g, pietruszka kg 50g, seler 40g, ogórki kiszone 20g, jabłka 20g, jajka 0.13szt, groszek konserwowy 400g 0.03szt, kukurydza konserwowa 400g 0.03szt, majonez 400g 0.03szt) 150g , Zawiera: **Jaja, Seler**, ; 6). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**, ;	1). Zupa Jarzynowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 30g, śmietana 12% 30ml, kalafior mrożony 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Jaja, Mleko , Seler ;** **2). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: Ryby**, (Danie gotowane); 3). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 4). Kalafior gotowany 100g , Zawiera: , ; 5). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 6). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane);	1). Dżem 25g , Zawiera: , ; 2). Twarożek z pietruszką(ser biały 60g, mleko 10ml, pietruszka natka 0.03szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2380.35 kcal; B: 68.07 g; W: 354.15 g; SCP: 65.73 g; T: 73.76 g; NKT: 25.71 g; BP: 33.52 g; S: 1.55 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 9 - czwartek 2026-11-26

1). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Miód 25g , Zawiera: , ; 5). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 7). Herbata z/c 250ml , Zawiera: , ;	1). Zupa Jarzynowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 30g, śmietana 12% 30ml, kalafior mrożony 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Jaja, Mleko , Seler ;** **2). Kalafior gotowany 100g , Zawiera:** , ; 3). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 4). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane); 5). Brokuł gotowany 100g , Zawiera: , ; 6). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane);	1). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Dżem 25g , Zawiera: , ; 4). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**, ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: , ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2111.52 kcal; B: 81.00 g; W: 331.53 g; SCP: 68.67 g; T: 56.49 g; NKT: 24.58 g; BP: 24.59 g; S: 1.36 g;

Dzień 10 - piątek 2026-11-27

1). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** , ; 4). Dżem 25g , Zawiera: , ; 5). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 7). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;	1). Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami(ziemniaki 250g, buraki czerwone 100g, śmietana 12% 30ml, marchewka 15g, mąka pszenna 10g, cebula 5g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler** , ; 2). Pierogi leniwe(ziemniaki 250g, ser biały 70g, mąka ziemniaczana 40g, margaryna mleczna 10g, cukier 10g, jajka 0.20szt) 200g , Zawiera: **Jaja, Mleko** , (Danie gotowane); 3). Brokuł gotowany 150g , Zawiera: , ; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 5). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: , ;	1). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** , ; 3). Pasta z jajka i sera z pietruszką(ser biały 20g, mleko 10ml, jajka 1szt, pietruszka natka 0.08szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** , ; 4). Pomidor 50g , Zawiera: , ; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: , ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 7). Miód 25g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2226.95 kcal; B: 76.72 g; W: 354.15 g; SCP: 74.77 g; T: 61.22 g; NKT: 25.92 g; BP: 29.24 g; S: 0.96 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Jadłospisy dla diety: Kleikowa

Dni: 10 | **Posiłki:** Śniadanie , II Śniadanie, Obiad, Kolacja, Posiłek nocny

Średnia norma dzienna na energię dla grupy składającej się z mężczyzn i kobiet: 1173 kcal

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dzień 1 - środa 2026-11-18		
1). Kleik ryżowy(ryż 50g) 400ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;	1). Kleik ryżowy(ryż 50g) 400ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;	1). Kleik ryżowy(ryż 50g) 400ml , Zawiera: , ; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 3). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;
II Śniadanie: 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;		**Posiłek nocny:** 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;

Wartości odżywcze: E: 1172.63 kcal; B: 14.01 g; W: 251.23 g; SCP: 0.40 g; T: 7.46 g; NKT: 2.40 g; BP: 10.12 g; S: 1.24 g;

Dzień 2 - czwartek 2026-11-19		
1). Kleik ryżowy(ryż 50g) 400ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;	1). Kleik ryżowy(ryż 50g) 400ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;	1). Kleik ryżowy(ryż 50g) 400ml , Zawiera: , ; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 3). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;
II Śniadanie: 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;		**Posiłek nocny:** 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;

Wartości odżywcze: E: 1172.63 kcal; B: 14.01 g; W: 251.23 g; SCP: 0.40 g; T: 7.46 g; NKT: 2.40 g; BP: 10.12 g; S: 1.24 g;

Dzień 3 - piątek 2026-11-20		
1). Kleik ryżowy(ryż 50g) 400ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;	1). Kleik ryżowy(ryż 50g) 400ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;	1). Kleik ryżowy(ryż 50g) 400ml , Zawiera: , ; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 3). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;
II Śniadanie: 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;		**Posiłek nocny:** 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;

Wartości odżywcze: E: 1172.63 kcal; B: 14.01 g; W: 251.23 g; SCP: 0.40 g; T: 7.46 g; NKT: 2.40 g; BP: 10.12 g; S: 1.24 g;

Dzień 4 - sobota 2026-11-21		
1). Kleik ryżowy(ryż 50g) 400ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;	1). Kleik ryżowy(ryż 50g) 400ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;	1). Kleik ryżowy(ryż 50g) 400ml , Zawiera: , ; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 3). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;
II Śniadanie: 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;		**Posiłek nocny:** 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;

Wartości odżywcze: E: 1172.63 kcal; B: 14.01 g; W: 251.23 g; SCP: 0.40 g; T: 7.46 g; NKT: 2.40 g; BP: 10.12 g; S: 1.24 g;

Dzień 5 - niedziela 2026-11-22		
1). Kleik ryżowy(ryż 50g) 400ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;	1). Kleik ryżowy(ryż 50g) 400ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;	1). Kleik ryżowy(ryż 50g) 400ml , Zawiera: , ; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 3). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;
II Śniadanie: 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;		**Posiłek nocny:** 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;

Wartości odżywcze: E: 1172.63 kcal; B: 14.01 g; W: 251.23 g; SCP: 0.40 g; T: 7.46 g; NKT: 2.40 g; BP: 10.12 g; S: 1.24 g;

Dzień 6 - poniedziałek 2026-11-23		
1). Kleik ryżowy(ryż 50g) 400ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;	1). Kleik ryżowy(ryż 50g) 400ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;	1). Kleik ryżowy(ryż 50g) 400ml , Zawiera: , ; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 3). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;
II Śniadanie: 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;		**Posiłek nocny:** 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;

Wartości odżywcze: E: 1172.63 kcal; B: 14.01 g; W: 251.23 g; SCP: 0.40 g; T: 7.46 g; NKT: 2.40 g; BP: 10.12 g; S: 1.24 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 7 - wtorek 2026-11-24

1). Kleik ryżowy(ryż 50g) 400ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;	1). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;	1). Kleik ryżowy(ryż 50g) 400ml , Zawiera: , ; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 3). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;
II Śniadanie: 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;		**Posiłek nocny:** 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;

Wartości odżywcze: E: 1185.43 kcal; B: 19.74 g; W: 239.11 g; SCP: 10.11 g; T: 11.52 g; NKT: 4.76 g; BP: 9.52 g; S: 1.46 g;

Dzień 8 - środa 2026-11-25

1). Kleik z kaszy jęczmiennej(kasza jęczmienna 70g) 300ml , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;	1). Kleik ryżowy(ryż 50g) 400ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;	1). Kleik owsiany(płatki owsiane 70g) 400ml , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 3). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;
II Śniadanie: 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;		**Posiłek nocny:** 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;

Wartości odżywcze: E: 1302.26 kcal; B: 21.80 g; W: 263.21 g; SCP: 1.32 g; T: 14.79 g; NKT: 3.64 g; BP: 17.70 g; S: 1.24 g;

Dzień 9 - czwartek 2026-11-26

1). Kleik z kaszy jęczmiennej(kasza jęczmienna 70g) 300ml , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;	1). Kleik ryżowy(ryż 50g) 400ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;	1). Kleik owsiany(płatki owsiane 70g) 400ml , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 3). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;
II Śniadanie: 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;		**Posiłek nocny:** 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;

Wartości odżywcze: E: 1302.26 kcal; B: 21.80 g; W: 263.21 g; SCP: 1.32 g; T: 14.79 g; NKT: 3.64 g; BP: 17.70 g; S: 1.24 g;

Dzień 10 - piątek 2026-11-27

1). Kleik z kaszy jęczmiennej(kasza jęczmienna 70g) 300ml , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;	1). Kleik ryżowy(ryż 50g) 400ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;	1). Kleik owsiany(płatki owsiane 70g) 400ml , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 3). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;
II Śniadanie: 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;		**Posiłek nocny:** 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**, ;

Wartości odżywcze: E: 1302.26 kcal; B: 21.80 g; W: 263.21 g; SCP: 1.32 g; T: 14.79 g; NKT: 3.64 g; BP: 17.70 g; S: 1.24 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Jadłospisy dla diety: Bezmleczna

Dni: 10 | **Posiłki:** Śniadanie , II Śniadanie, Obiad, Kolacja, Posiłek nocny

Średnia norma dzienna na energię dla grupy składającej się z mężczyzn i kobiet: 1923 kcal

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dzień 1 - środa 2026-11-18		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Dżem 25g , Zawiera: , ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**, ; 2). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 1922.58 kcal; B: 82.74 g; W: 270.23 g; SCP: 62.60 g; T: 60.90 g; NKT: 22.25 g; BP: 19.14 g; S: 4.10 g;

Dzień 2 - czwartek 2026-11-19		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Dżem 25g , Zawiera: , ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**, ; 2). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 1922.58 kcal; B: 82.74 g; W: 270.23 g; SCP: 62.60 g; T: 60.90 g; NKT: 22.25 g; BP: 19.14 g; S: 4.10 g;

Dzień 3 - piątek 2026-11-20		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Dżem 25g , Zawiera: , ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**, ; 2). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: **Ryby**, (Danie gotowane); 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 1971.81 kcal; B: 50.95 g; W: 278.80 g; SCP: 69.91 g; T: 67.43 g; NKT: 22.93 g; BP: 18.39 g; S: 3.88 g;

Dzień 4 - sobota 2026-11-21		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: , ; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 4). Galaretka drobiowa 100g , Zawiera: **Seler**, ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ;	1). Zupa Jarzynowa z ryżem(marchewka 40g, ryż 30g, kalafior mrożony 30g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 20ml, pietruszka kg 15g, seler 15g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**, ; 2). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, (Danie gotowane); 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Dżem 25g , Zawiera: , ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 6). Herbata z/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2058.31 kcal; B: 84.66 g; W: 295.90 g; SCP: 69.58 g; T: 64.18 g; NKT: 25.33 g; BP: 20.78 g; S: 3.78 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 5 - niedziela 2026-11-22

1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**, ; 2). Udko gotowane z warzywami(ćwiartka z kurczaka 205g, marchewka 10g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 170g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler**, ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2072.86 kcal; B: 80.04 g; W: 263.93 g; SCP: 54.11 g; T: 81.71 g; NKT: 30.31 g; BP: 19.34 g; S: 5.12 g;

Dzień 6 - poniedziałek 2026-11-23

1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Dżem 25g , Zawiera: , ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**, ; 2). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 4). Warzywa duszone 150g , Zawiera: **Seler**, ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: , ; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 1888.82 kcal; B: 82.93 g; W: 265.77 g; SCP: 59.19 g; T: 58.84 g; NKT: 23.69 g; BP: 18.30 g; S: 4.11 g;

Dzień 7 - wtorek 2026-11-24

1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 5). Galaretka drobiowa 100g , Zawiera: **Seler**, ;	1). Zupa Grysikowa(marchewka 40g, kasza manna 40g, pietruszka kg 15g, seler 15g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**, ; 2). Udko gotowane z warzywami(ćwiartka z kurczaka 205g, marchewka 10g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 170g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Dżem 25g , Zawiera: , ; 2). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 3). Margaryna miękka 15g , Zawiera: , ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2014.92 kcal; B: 80.86 g; W: 272.49 g; SCP: 63.82 g; T: 71.31 g; NKT: 26.45 g; BP: 20.33 g; S: 3.87 g;

Dzień 8 - środa 2026-11-25

1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: , ; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 4). Dżem 25g , Zawiera: , ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**, ; 2). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 1982.63 kcal; B: 85.16 g; W: 283.35 g; SCP: 72.90 g; T: 60.95 g; NKT: 22.34 g; BP: 19.83 g; S: 4.09 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-18 do dnia 2026-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 9 - czwartek 2026-11-26

1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: , ; 3). Polędwica Sopocka 40g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 4). Galaretka drobiowa 100g , Zawiera: **Seler**, ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: , ;	1). Zupa Grysikowa(marchewka 40g, kasza manna 40g, pietruszka kg 15g, seler 15g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 400ml , Zawiera: **Gluten, Seler**, ; 2). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**, (Danie gotowane); 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 4). Surówka z białej kapusty(kapusta biała 150g, jabłka 20g, marchewka 20g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 6). Surówka z marchewki i jabłka(marchewka 120g, jabłka 20g) 100g , Zawiera: , ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: , ; 3). Szynka gotowana 40g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler**, ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 2243.97 kcal; B: 107.48 g; W: 292.03 g; SCP: 65.27 g; T: 77.34 g; NKT: 29.18 g; BP: 25.21 g; S: 5.11 g;

Dzień 10 - piątek 2026-11-27

1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: , ; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**, ; 4). Dżem 25g , Zawiera: , ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: , ;	1). Galantyna drobiowa(kurczaki 170g, mąka pszenna 20g, jajka 0.20szt, bułki 0.10szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**, ; 2). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**, ; 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** , (Danie gotowane); 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: , ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: , ; 6). Kalafior gotowany 50g , Zawiera: , ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**, ; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: , ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**, ; 4). Miód 25g , Zawiera: , ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: , ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: , ;		**Posiłek nocny:** 1). Soczek kartonik 200ml , Zawiera: , ;

Wartości odżywcze: E: 1991.55 kcal; B: 68.86 g; W: 305.91 g; SCP: 64.99 g; T: 59.09 g; NKT: 24.39 g; BP: 18.88 g; S: 3.61 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Zespół Opieki Zdrowotnej w Suchej Beskidzkiej
Szpitalna 22, 34-200 Sucha Beskidzka

Oznaczenia alergenów:

Gluten – Zboża zawierające gluten,
Skorupiaki – Skorupiaki i pochodne,
Jaja – Jaja i pochodne,
Ryby – Ryby i pochodne,
Orzechy Zi – Orzechy ziemne i pochodne,
Soja – Soja i pochodne,
Mleko – Mleko i pochodne,
Orzechy – Orzechy,
Seler – Seler i pochodne,
Gorczyca – Gorczyca i produkty pochodne,
Sezam – Nasiona sezamu i pochodne,
Siarczyny – Dwutlenek siarki / siarczyny,
Łubin – Łubin i produkty pochodne,
Mięczaki – Mięczaki i pochodne,