Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-29 do dnia 2026-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-10-29 czwartek	Podstawowa	Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)*** Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g Chleb pszenny 40 g, Zawiera: ***(1)***	Jabłko 150 g	Zupa Pieczarkowa z zacierką 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Schab duszony 100 g, Zawiera: ***(1)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g, Zawiera: ***(3, 9)***	Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Chleb pszenny 40 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Pasta twarogowo-rybna 60 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 082,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 261 suma cukrów prostych [g] 53,8 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 4,9**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)*** Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g, Zawiera: ***(1, 3)***	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 055,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 274,9 suma cukrów prostych [g] 62,1 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 4,8**
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Serek wiejski 200 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: ***(1, 7)*** Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa 300 ml, Zawiera: ***(9)*** Pulpet drobiowy 100 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Kasza gryczana 150 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 100 g	Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Paprykarz szczeciński 50 g, Zawiera: ***(4)*** Polędwica Sopocka 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 015 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117 Węglowodany ogółem [g] 244,2 suma cukrów prostych [g] 61,8 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 6**
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: ***(1, 7)*** Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)*** Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z zacierkom 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 9)*** Pulpet drobiowy 100 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Marchewka oprószana 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 388,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 317,9 suma cukrów prostych [g] 65,1 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sól [g] 5,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-29 czwartek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt, Zawiera: ***(7)*** Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Budyń waniliowy b/c 150 ml, Zawiera: ***(7)***	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Pulpet drobiowy 100 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Sos jarzynowy 100 ml, Zawiera: ***(1, 7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 083,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 270,8 suma cukrów prostych [g] 42,7 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 4,4**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)*** Parówka z indyka 70 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Pulpet drobiowy 100 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Sos jarzynowy 100 ml, Zawiera: ***(1, 7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Marchewka oprószana 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 131,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 288,9 suma cukrów prostych [g] 61 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 4,9**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: ***(1, 7)***	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Pulpet drobiowy 100 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g, Zawiera: ***(3, 9)***	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Serek wiejski 200 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 121,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,9 Węglowodany ogółem [g] 247,3 suma cukrów prostych [g] 56,7 Tłuszcz [g] 83,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 6,2**
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z zacierkom 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 9)*** Pulpet drobiowy 100 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 102,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 265,8 suma cukrów prostych [g] 47,3 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 Sól [g] 4,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-29 czwartek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml, Zawiera: ***(1, 7, 9)*** Pulpet drobiowy 100 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 161,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,3** **Węglowodany ogółem [g] 368,8** **suma cukrów prostych [g] 57,8** **Tłuszcz [g] 47,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8** **Błonnik pokarmowy [g] 24,6** **Sól [g] 3,6**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Kalafior gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Brokuł gotowany 100 g Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)***	Chleb bezsolny 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Dżem 25 g Jajko 50 g, Zawiera: ***(3)*** Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 111,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81** **Węglowodany ogółem [g] 331,5** **suma cukrów prostych [g] 68,7** **Tłuszcz [g] 56,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5** **Błonnik pokarmowy [g] 24,5** **Sól [g] 1,4**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml, Zawiera: ***(1)*** Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 40 g Galaretka drobiowa 100 g, Zawiera: ***(9)*** Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g, Zawiera: ***(9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 244,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,5** **Węglowodany ogółem [g] 292** **suma cukrów prostych [g] 65,2** **Tłuszcz [g] 77,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3** **Sól [g] 5,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-30 piątek	Podstawowa	Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Chleb pszenny 40 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Ser żółty 30 g, Zawiera: ***(7)*** Jajko 50 g, Zawiera: ***(3)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: ***(1, 7)*** Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Banan 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml, Zawiera: ***(1, 7, 9)*** Lazanki z kapustą i mięsem wieprzowym 300 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Brokuł gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Chleb pszenny 40 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Pasztetowa 50 g Twarożek z rzodkiewką 60 g, Zawiera: ***(7)*** Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 396,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,4** **Węglowodany ogółem [g] 333,6** **suma cukrów prostych [g] 68,9** **Tłuszcz [g] 77,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8** **Błonnik pokarmowy [g] 29,9** **Sól [g] 5,3**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek ze szczypiorkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Jajko 50 g, Zawiera: ***(3)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Pierogi leniwe 200 g, Zawiera: ***(3, 7)*** Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Pasztet drobiowy 50 g Ser żółty 30 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 176,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85** **Węglowodany ogółem [g] 299,5** **suma cukrów prostych [g] 62,9** **Tłuszcz [g] 74,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8** **Błonnik pokarmowy [g] 17,1** **Sól [g] 4,4**
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z rzodkiewką 60 g, Zawiera: ***(7)*** Jajko 50 g, Zawiera: ***(3)*** Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz ukraiński 300 ml, Zawiera: ***(9)*** Ryż brązowy 150 g Ryba Morszczuk na parze 100 g, Zawiera: ***(4)*** Surówka z kiszonej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Serek wiejski 200 g, Zawiera: ***(7)*** Ogórek kiszony 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 170,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,1** **Węglowodany ogółem [g] 287** **suma cukrów prostych [g] 57,4** **Tłuszcz [g] 70,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8** **Błonnik pokarmowy [g] 44,3** **Sól [g] 6,2**
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g, Zawiera: ***(3, 7)*** Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Banan 150 g	Galantyna drobiowa 100 g, Zawiera: ***1, 3*** Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kalafior gotowany 50 g	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 145,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,1** **Węglowodany ogółem [g] 298,3** **suma cukrów prostych [g] 59,6** **Tłuszcz [g] 64,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4** **Błonnik pokarmowy [g] 21,1** **Sól [g] 4,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-30 piątek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g, Zawiera: ***(3, 7)*** Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: ***(1, 7)*** Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Galaretka owocowa 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Galantyna drobiowa 100 g, Zawiera: **1, 3**	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Serek Almette 1 szt, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 197,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 292,5 suma cukrów prostych [g] 37,4 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 Sól [g] 4,5**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Ser biały 60 g, Zawiera: ***(7)*** Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: ***(1, 7)*** Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Pierogi leniwe 200 g, Zawiera: ***(3, 7)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Miód 25 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 261,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 361 suma cukrów prostych [g] 77 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 3,6**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Jajko 50 g, Zawiera: ***(3)*** Pasta z sera białego i szczypiorku 60 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)*** Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: ***(1, 7)***	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml, Zawiera: ***(1, 7, 9)*** Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem 300 g, Zawiera: ***(1, 3, 7)*** Kalafior gotowany 50 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g, Zawiera: ***(7)*** Ogórek kiszony 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 167,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 278,5 suma cukrów prostych [g] 57,2 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 4,8**
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Pasta z sera białego i koperku 60 g, Zawiera: ***(7)*** Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Galantyna drobiowa 100 g, Zawiera: **1, 3**	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt, Zawiera: ***(7)*** Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 051,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 278,9 suma cukrów prostych [g] 44,8 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 4,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-30 piątek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Ryż z jabłkami 200 g	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kisiel b/c 150 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 2 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 004,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 47,9** **Węglowodany ogółem [g] 378,6** **suma cukrów prostych [g] 68** **Tłuszcz [g] 36,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9** **Błonnik pokarmowy [g] 19,3** **Sól [g] 3,1**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml, Zawiera: ***(1, 7, 9)*** Pierogi leniwe 200 g, Zawiera: ***(3, 7)*** Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Chleb bezsolny 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g, Zawiera: ***(3, 7)*** Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Miód 25 g	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 137** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,7** **Węglowodany ogółem [g] 354,1** **suma cukrów prostych [g] 74,8** **Tłuszcz [g] 51,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,2** **Sól [g] 0,9**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml, Zawiera: ***(1)*** Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Galantyna drobiowa 100 g, Zawiera: **1, 3** Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Miód 25 g Herbata b/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 901,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68,8** **Węglowodany ogółem [g] 305,9** **suma cukrów prostych [g] 65** **Tłuszcz [g] 49,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7** **Błonnik pokarmowy [g] 18,8** **Sól [g] 3,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-31 sobota	Podstawowa	Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Chleb pszenny 40 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Ser topiony 17,5 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: ***(1, 7)*** Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Śliwka 100 g	Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 9)*** Pulpet wieprzowy 100 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g, Zawiera: ***(3, 7, 9)*** Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos koperkowy 150 ml, Zawiera: ***(1, 7)***	Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Chleb pszenny 40 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g, Zawiera: ***(3, 7)*** Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 714,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 132,7** **Węglowodany ogółem [g] 378,4** **suma cukrów prostych [g] 66** **Tłuszcz [g] 83,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6** **Błonnik pokarmowy [g] 41,9** **Sól [g] 5**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g, Zawiera: ***(1, 9)*** Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g, Zawiera: ***(3, 7)*** Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 313,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,3** **Węglowodany ogółem [g] 310** **suma cukrów prostych [g] 52,1** **Tłuszcz [g] 80,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7** **Błonnik pokarmowy [g] 20,7** **Sól [g] 4,7**
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: ***(1)*** Gulasz drobiowy z warzywami 100 g, Zawiera: ***(1, 9)*** Kalafior gotowany 100 g Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 20 g	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 076,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,4** **Węglowodany ogółem [g] 268,9** **suma cukrów prostych [g] 50,2** **Tłuszcz [g] 77,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7** **Błonnik pokarmowy [g] 33,2** **Sól [g] 4,6**
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g, Zawiera: ***(1, 9)*** Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g, Zawiera: ***(3)*** Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 331,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,2** **Węglowodany ogółem [g] 312** **suma cukrów prostych [g] 53,4** **Tłuszcz [g] 80,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **Błonnik pokarmowy [g] 20,8** **Sól [g] 4,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-31 sobota	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g, Zawiera: ***(7)*** Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: ***(1, 7)*** Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Biszkopty b/c 40 g, Zawiera: ***(1, 3)***	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Roladka drobiowa z warzywami 100 g, Zawiera: ***(9)***	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g, Zawiera: ***(3, 7)*** Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 254,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,4** **Węglowodany ogółem [g] 304,6** **suma cukrów prostych [g] 60,6** **Tłuszcz [g] 70** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,9** **Sól [g] 4,4**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g, Zawiera: ***(7)*** Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g, Zawiera: ***(1, 9)*** Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Pasta z białek 70 g, Zawiera: ***(3, 7)*** Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 268,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,5** **Węglowodany ogółem [g] 304,6** **suma cukrów prostych [g] 48,7** **Tłuszcz [g] 76,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5** **Błonnik pokarmowy [g] 18,8** **Sól [g] 4,1**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g, Zawiera: ***(7)*** Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Ryż brązowy 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g, Zawiera: ***(1, 9)*** Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Brokuł gotowany 50 g	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g, Zawiera: ***(3)*** Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 131,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,7** **Węglowodany ogółem [g] 253,3** **suma cukrów prostych [g] 39,6** **Tłuszcz [g] 89,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4** **Błonnik pokarmowy [g] 32,4** **Sól [g] 4,9**
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g, Zawiera: ***(7)*** Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g, Zawiera: ***(1, 9)*** Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Pasta z białek 70 g, Zawiera: ***(3, 7)*** Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 268,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96** **Węglowodany ogółem [g] 309,4** **suma cukrów prostych [g] 54,8** **Tłuszcz [g] 75,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8** **Błonnik pokarmowy [g] 20,1** **Sól [g] 4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-29 do dnia 2026-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-31 sobota	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Kleik ryżowy 300 ml Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g, Zawiera: ***(9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 955,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,5** **Węglowodany ogółem [g] 301,2** **suma cukrów prostych [g] 48,1** **Tłuszcz [g] 50,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3** **Błonnik pokarmowy [g] 22,5** **Sól [g] 4,1**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z pietruszką 60 g, Zawiera: ***(7)*** Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g, Zawiera: ***(1, 9)*** Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Chleb bezsolny 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Pasta z białek 70 g, Zawiera: ***(3, 7)*** Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 325,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,5** **Węglowodany ogółem [g] 341** **suma cukrów prostych [g] 49,7** **Tłuszcz [g] 72,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3** **Błonnik pokarmowy [g] 22** **Sól [g] 1,2**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml, Zawiera: ***(1)*** Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Miód 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g, Zawiera: ***(9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 903,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,6** **Węglowodany ogółem [g] 285,5** **suma cukrów prostych [g] 59,3** **Tłuszcz [g] 50,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5** **Błonnik pokarmowy [g] 18,7** **Sól [g] 4,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-01 niedziela	Podstawowa	Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Chleb pszenny 40 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Pasta z jajka i sera z pietruszką 60 g, Zawiera: ***(3, 7)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: ***(1, 7)*** Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g, Zawiera: ***(9)*** Surówka z marchewki i jabłka 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Chleb pszenny 40 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Parówka z indyka 70 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2188,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,2** **Węglowodany ogółem [g] 286,2** **suma cukrów prostych [g] 60,3** **Tłuszcz [g] 71** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3** **Błonnik pokarmowy [g] 26,7** **Sól [g] 6,2**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Udziec z kurczaka 150 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Marchewka oprószana 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2290,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,5** **Węglowodany ogółem [g] 309,3** **suma cukrów prostych [g] 73,4** **Tłuszcz [g] 78,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4** **Błonnik pokarmowy [g] 22,1** **Sól [g] 5,6**
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Pasta z sera białego i szczypiorku 60 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: ***(1)*** Udko duszone z warzywami 150 g, Zawiera: ***(9)*** Sos koperkowy 150 ml, Zawiera: ***(1, 7)*** Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g, Zawiera: ***(3, 9)***	Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2223,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,2** **Węglowodany ogółem [g] 268,5** **suma cukrów prostych [g] 47** **Tłuszcz [g] 91,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1** **Sól [g] 6,1**
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g, Zawiera: ***(3, 7)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Udziec z kurczaka 150 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Marchewka oprószana 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2220,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,3** **Węglowodany ogółem [g] 284,4** **suma cukrów prostych [g] 50,4** **Tłuszcz [g] 78,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4** **Błonnik pokarmowy [g] 19,8** **Sól [g] 5,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-01 niedziela	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Galaretka drobiowa 100 g, Zawiera: ***(9)*** Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Udziec z kurczaka 150 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 242,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,8 Węglowodany ogółem [g] 270,5 suma cukrów prostych [g] 39,4 Tłuszcz [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sól [g] 5,4**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt, Zawiera: ***(7)*** Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Udziec z kurczaka 150 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 271,6 suma cukrów prostych [g] 48,7 Tłuszcz [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 5,2**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)*** Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: ***(1, 7)***	Jabłko 150 g	Zupa rosół z makaronem 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Udziec z kurczaka 150 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g, Zawiera: ***(3, 9)***	Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 215,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 271,3 suma cukrów prostych [g] 61,8 Tłuszcz [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 4,9**
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: ***(1, 7)*** Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Udziec z kurczaka 150 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 387,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,3 Węglowodany ogółem [g] 306,8 suma cukrów prostych [g] 52,1 Tłuszcz [g] 83,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 5,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-01 niedziela	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml, Zawiera: ***(1, 7, 9)*** Udziec z kurczaka 150 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata z/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 222,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,9** **Węglowodany ogółem [g] 361,2** **suma cukrów prostych [g] 59,5** **Tłuszcz [g] 55** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7** **Błonnik pokarmowy [g] 21,8** **Sól [g] 4**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Dżem 25 g	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Udziec z kurczaka 150 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)***	Chleb bezsolny 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Miód 25 g Serek Almette 1 szt, Zawiera: ***(7)***	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 198,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,2** **Węglowodany ogółem [g] 322,8** **suma cukrów prostych [g] 55,4** **Tłuszcz [g] 68,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **Błonnik pokarmowy [g] 24** **Sól [g] 1,2**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml, Zawiera: ***(1)*** Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 40 g Galaretka drobiowa 100 g, Zawiera: ***(9)*** Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Udko duszone z warzywami 200 g, Zawiera: ***(9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 475,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105** **Węglowodany ogółem [g] 297,6** **suma cukrów prostych [g] 68,5** **Tłuszcz [g] 100,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5** **Błonnik pokarmowy [g] 20,6** **Sól [g] 5,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-29 do dnia 2026-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-02 poniedziałek	Podstawowa	Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Chleb pszenny 40 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Pasztet drobiowy 50 g Twarożek z rzodkiewką 60 g, Zawiera: ***(7)*** Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Gruszka 120 g	Marchewka gotowana z olejem 150 g Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem 300 g, Zawiera: ***(1, 3, 7)*** Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g, Zawiera: ***(3, 9)***	Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Chleb pszenny 40 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Ser topiony 17,5 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 159,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,3** **Węglowodany ogółem [g] 285,3** **suma cukrów prostych [g] 48** **Tłuszcz [g] 82** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1** **Błonnik pokarmowy [g] 32,6** **Sól [g] 6,1**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Knedle z mięsem 200 g, Zawiera: ***3*** Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos koperkowy 150 ml, Zawiera: ***(1, 7)***	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Ser topiony 17,5 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 290,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,6** **Węglowodany ogółem [g] 330,9** **suma cukrów prostych [g] 51,1** **Tłuszcz [g] 70,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7** **Błonnik pokarmowy [g] 21,7** **Sól [g] 4,3**
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g, Zawiera: ***(9)*** Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kasza jęczmienna 100 g, Zawiera: ***(1)***	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Jajko 50 g, Zawiera: ***(3)*** Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 786,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89** **Węglowodany ogółem [g] 227,2** **suma cukrów prostych [g] 43,4** **Tłuszcz [g] 63,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5** **Sól [g] 4,7**
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: ***(1, 7)*** Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g, Zawiera: ***(9)*** Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)***	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Jajko 50 g, Zawiera: ***(3)*** Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 272,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119** **Węglowodany ogółem [g] 306,4** **suma cukrów prostych [g] 64,2** **Tłuszcz [g] 68,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1** **Błonnik pokarmowy [g] 22** **Sól [g] 4,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-02 poniedziałek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Ser biały 60 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: ***(1, 7)*** Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g	Kisiel b/c 150 ml	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml, Zawiera: ***(1, 7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g, Zawiera: ***(9)*** Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Jajko 50 g, Zawiera: ***(3)*** Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 201,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,6 Węglowodany ogółem [g] 304,7 suma cukrów prostych [g] 46,8 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 4,3**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Serek Almette 1 szt, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Knedle z mięsem 200 g, Zawiera: ***3*** Sos koperkowy 150 ml, Zawiera: ***(1, 7)*** Warzywa duszone 150 g, Zawiera: ***(9)*** Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 274,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 329,3 suma cukrów prostych [g] 51 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 4,1**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 40 g Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko 150 g	Surówka z białej kapusty 100 g Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g, Zawiera: ***(9)*** Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)***	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Ser żółty 40 g, Zawiera: ***(7)***	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 932,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,1 Węglowodany ogółem [g] 233,3 suma cukrów prostych [g] 53 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 4,9**
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt, Zawiera: ***(7)***	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g, Zawiera: ***(9)*** Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)***	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Pasta z białek 70 g, Zawiera: ***(3, 7)*** Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 015,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 260,1 suma cukrów prostych [g] 46,9 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 4,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-02 poniedziałek	Dieta biegunkowa	Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g, Zawiera: ***(9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt Kisiel b/c 150 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 802** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,5** **Węglowodany ogółem [g] 293,7** **suma cukrów prostych [g] 54,4** **Tłuszcz [g] 40,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7** **Błonnik pokarmowy [g] 19,7** **Sól [g] 3,5**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Ser biały 60 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Kopytka 200 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Sos jarzynowy 100 ml, Zawiera: ***(1, 7, 9)*** Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Sałatka jarzynowa 150 g, Zawiera: ***(3, 9)*** Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 224,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,2** **Węglowodany ogółem [g] 369,7** **suma cukrów prostych [g] 69,5** **Tłuszcz [g] 52,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7** **Błonnik pokarmowy [g] 32,5** **Sól [g] 2,4**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml, Zawiera: ***(1)*** Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 300 ml, Zawiera: ***(1, 7, 9)*** Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g, Zawiera: ***(9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 859,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,6** **Węglowodany ogółem [g] 285,4** **suma cukrów prostych [g] 67,5** **Tłuszcz [g] 46** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21** **Błonnik pokarmowy [g] 21,8** **Sól [g] 4,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-03 wtorek	Podstawowa	Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Chleb pszenny 40 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko 150 g	Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Bitka ze schabu w sosie 70 g, Zawiera: ***(1)*** Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g, Zawiera: ***(3, 9)*** Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Chleb pszenny 40 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g, Zawiera: ***(3, 7)*** Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 407,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 122,6** **Węglowodany ogółem [g] 306,2** **suma cukrów prostych [g] 46,9** **Tłuszcz [g] 83,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6** **Błonnik pokarmowy [g] 35,4** **Sól [g] 4,2**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Galaretka drobiowa 100 g, Zawiera: ***(9)*** Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g, Zawiera: ***(9)*** Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g, Zawiera: ***(3, 7)*** Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 046,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,4** **Węglowodany ogółem [g] 271,8** **suma cukrów prostych [g] 65,4** **Tłuszcz [g] 63,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3** **Błonnik pokarmowy [g] 18,6** **Sól [g] 4**
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Galaretka drobiowa 100 g, Zawiera: ***(9)*** Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: ***(1, 7)*** Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Kasza jęczmienna 100 g, Zawiera: ***(1)*** Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g, Zawiera: ***(9)*** Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z pietruszką 60 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 144,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 120,5** **Węglowodany ogółem [g] 273,4** **suma cukrów prostych [g] 63,1** **Tłuszcz [g] 70,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4** **Błonnik pokarmowy [g] 32,4** **Sól [g] 3,9**
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Galaretka drobiowa 100 g, Zawiera: ***(9)*** Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Udko gotowane z warzywami 170 g, Zawiera: ***(9)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Ser biały z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 992,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,4** **Węglowodany ogółem [g] 256,1** **suma cukrów prostych [g] 47** **Tłuszcz [g] 67,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29** **Błonnik pokarmowy [g] 20,7** **Sól [g] 4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-03 wtorek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Galaretka drobiowa 100 g, Zawiera: ***(9)*** Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Budyń o smaku waniliowym 150 g, Zawiera: ***(7)***	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Udko gotowane z warzywami 170 g, Zawiera: ***(9)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g, Zawiera: ***(3, 7)*** Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 082,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,2** **Węglowodany ogółem [g] 252,3** **suma cukrów prostych [g] 43,1** **Tłuszcz [g] 73** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2** **Błonnik pokarmowy [g] 17,5** **Sól [g] 4,4**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Galaretka drobiowa 100 g, Zawiera: ***(9)*** Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g, Zawiera: ***(9)*** Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 993,1** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,8** **Węglowodany ogółem [g] 264** **suma cukrów prostych [g] 58,9** **Tłuszcz [g] 60,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8** **Błonnik pokarmowy [g] 17,4** **Sól [g] 3,8**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Galaretka drobiowa 100 g, Zawiera: ***(9)*** Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Schab duszony 100 g, Zawiera: ***(1)*** Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g, Zawiera: ***(3, 9)***	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z pietruszką 60 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 248,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 135** **Węglowodany ogółem [g] 286,5** **suma cukrów prostych [g] 46,4** **Tłuszcz [g] 70,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29** **Błonnik pokarmowy [g] 36,4** **Sól [g] 3,7**
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Galaretka drobiowa 100 g, Zawiera: ***(9)*** Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Udko gotowane z warzywami 170 g, Zawiera: ***(9)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 014,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,8** **Węglowodany ogółem [g] 259,4** **suma cukrów prostych [g] 44,2** **Tłuszcz [g] 66,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5** **Błonnik pokarmowy [g] 20,2** **Sól [g] 4,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-29 do dnia 2026-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-03 wtorek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	Zupa Grysikowa 300 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Udko gotowane z warzywami 170 g, Zawiera: ***(9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Wafle ryżowe 1 szt Kisiel b/c 150 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 086,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68,7** **Węglowodany ogółem [g] 335,1** **suma cukrów prostych [g] 46,4** **Tłuszcz [g] 55,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2** **Błonnik pokarmowy [g] 22** **Sól [g] 3,9**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g Pierogi leniwe 200 g, Zawiera: ***(3, 7)***	Chleb bezsolny 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g, Zawiera: ***(3, 7)***	Soczek kartonik 200 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 099,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,2** **Węglowodany ogółem [g] 340,4** **suma cukrów prostych [g] 70,3** **Tłuszcz [g] 54,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26** **Błonnik pokarmowy [g] 24,1** **Sól [g] 0,7**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml, Zawiera: ***(1)*** Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Galaretka drobiowa 100 g, Zawiera: ***(9)*** Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g, Zawiera: ***(9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Brokuł gotowany 100 g	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Margaryna miękka 15 g Dżem 25 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Soczek kubuś 300 ml Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 997,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95** **Węglowodany ogółem [g] 288,6** **suma cukrów prostych [g] 69,8** **Tłuszcz [g] 56,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9** **Błonnik pokarmowy [g] 26** **Sól [g] 3,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-29 do dnia 2026-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-04 środa	Podstawowa	Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Parówka z indyka 70 g Pasta z sera białego z cebulką 60 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)*** Chleb pszenny 40 g, Zawiera: ***(1)***	Banan 150 g	Żurek z ziemniakami 300 ml, Zawiera: ***(1, 6, 7, 9)*** Spaghetti z miesem wieprzowym 120 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Kalafior gotowany 50 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kapusty pekińskiej 150 g	Chleb pszenny 40 g, Zawiera: ***(1)*** Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Galaretka drobiowa 100 g, Zawiera: ***(9)*** Polędwica Sopocka 30 g Papryka czerwona 40 g sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 349,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,5** **Węglowodany ogółem [g] 309,8** **suma cukrów prostych [g] 53,4** **Tłuszcz [g] 82,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3** **Błonnik pokarmowy [g] 26,4** **Sól [g] 4,7**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g, Zawiera: ***(1, 7, 9)*** Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Ser żółty 30 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 234,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,3** **Węglowodany ogółem [g] 321,1** **suma cukrów prostych [g] 55,3** **Tłuszcz [g] 68,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9** **Błonnik pokarmowy [g] 22,8** **Sól [g] 4,8**
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Parówka z indyka 70 g Serek wiejski 200 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko 150 g	Kasza jęczmienna 100 g, Zawiera: ***(1)*** Galantyna drobiowa 100 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml, Zawiera: ***(1, 7, 9)*** Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g, Zawiera: ***(3, 9)*** Żurek z ziemniakami 300 ml, Zawiera: ***(1, 6, 7, 9)***	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Galaretka drobiowa 100 g, Zawiera: ***(9)*** Polędwica Sopocka 30 g Papryka czerwona 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 354** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,9** **Węglowodany ogółem [g] 280,1** **suma cukrów prostych [g] 51,5** **Tłuszcz [g] 90,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4** **Błonnik pokarmowy [g] 31,9** **Sól [g] 6,3**
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Parówka z indyka 70 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g, Zawiera: ***(3)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Galantyna drobiowa 100 g, Zawiera: ***(1, 3)***	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Serek wiejski 200 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 414** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117** **Węglowodany ogółem [g] 299,4** **suma cukrów prostych [g] 59** **Tłuszcz [g] 87,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37** **Błonnik pokarmowy [g] 20,6** **Sól [g] 6,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-04 środa	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g, Zawiera: ***(3, 7)*** Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)*** Jabłko pieczone 120 g Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: ***(1, 7)***		Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Galantyna drobiowa 100 g, Zawiera: ***(1, 3)***	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 272,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,6 Węglowodany ogółem [g] 310,2 suma cukrów prostych [g] 52,6 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 4,4**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g, Zawiera: ***(1, 7, 9)*** Warzywa duszone 150 g, Zawiera: ***(9)*** Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Dżem 25 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 268,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 334,8 suma cukrów prostych [g] 74,3 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 4,4**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Gołąbki mięsne z ryżem i sosem pomidorowym 150 g, Zawiera: ***(1, 7)*** Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Galaretka drobiowa 100 g, Zawiera: ***(9)*** Polędwica Sopocka 30 g Papryka czerwona 40 g Sałata masłowa 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 983,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 269,2 suma cukrów prostych [g] 44,6 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 3,8**
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Warzywa duszone 150 g, Zawiera: ***(9)*** Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g, Zawiera: ***(1, 7, 9)***	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Galaretka drobiowa 100 g, Zawiera: ***(9)*** Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 255 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 305,3 suma cukrów prostych [g] 45,7 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 4,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-04 środa	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)*** Dżem 25 g	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Galantyna drobiowa 100 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Kisiel b/c 150 ml	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 041,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 329,3 suma cukrów prostych [g] 62,9 Tłuszcz [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 3,8**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Miód 25 g Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jabłko 150 g	Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g, Zawiera: ***(1, 7, 9)*** Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Bukiet warzyw 150 g	Chleb bezsolny 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Serek Almette 1 szt, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g	Mus warzywny 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 063,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 357,6 suma cukrów prostych [g] 62,2 Tłuszcz [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 1,1**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml, Zawiera: ***(1)*** Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2**
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Galantyna drobiowa 100 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Galaretka drobiowa 100 g, Zawiera: ***(9)*** Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 103,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 311,7 suma cukrów prostych [g] 74,5 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 3,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-05 czwartek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g, Zawiera: ***(1)*** Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Gruszka 120 g	Zupa ogórkowa z ryżem zabielana 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Udko duszone z warzywami 200 g, Zawiera: ***(9)*** Surówka z marchewki i jabłka 100 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g, Zawiera: ***(1)*** Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Pasta twarogowo-rybna 60 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 166,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,6** **Węglowodany ogółem [g] 245,1** **suma cukrów prostych [g] 58,1** **Tłuszcz [g] 92,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2** **Błonnik pokarmowy [g] 28,4** **Sól [g] 5,8**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Serek Almette 1 szt, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: ***(1, 7)*** Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml, Zawiera: ***(1, 7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Pulpet drobiowy 100 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml, Zawiera: ***(1, 7, 9)***	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Pasta z jajka i sera z pietruszką 60 g, Zawiera: ***(3, 7)*** Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 354,7** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,7** **Węglowodany ogółem [g] 326,2** **suma cukrów prostych [g] 68,9** **Tłuszcz [g] 76,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5** **Błonnik pokarmowy [g] 23,3** **Sól [g] 4,4**
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Ser żółty 30 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)*** Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: ***(1, 7)***	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml, Zawiera: ***(1, 7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Pulpet drobiowy 100 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Sos jarzynowy 100 ml, Zawiera: ***(1, 7, 9)***	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Pasta twarogowo-rybna 60 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 248,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,1** **Węglowodany ogółem [g] 289,8** **suma cukrów prostych [g] 69,5** **Tłuszcz [g] 79,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3** **Błonnik pokarmowy [g] 34,1** **Sól [g] 4,8**
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Jajko 50 g, Zawiera: ***(3)*** Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: ***(1, 7)*** Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml, Zawiera: ***(1, 7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Pulpet drobiowy 100 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml, Zawiera: ***(1, 7, 9)***	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Pasta z sera białego i koperku 60 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 346,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,4** **Węglowodany ogółem [g] 325,2** **suma cukrów prostych [g] 68,3** **Tłuszcz [g] 72,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2** **Błonnik pokarmowy [g] 23,1** **Sól [g] 4,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-05 czwartek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Pulpet drobiowy 100 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Warzywa duszone 150 g, Zawiera: ***(9)*** Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g, Zawiera: ***(3, 7)*** Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 054 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 262 suma cukrów prostych [g] 44,1 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 4,1**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Serek Almette 1 szt, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Mus warzywny 100 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml, Zawiera: ***(1, 7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Pulpet drobiowy 100 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml, Zawiera: ***(1, 7, 9)***	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Parówka z indyka 70 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 143,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 274,8 suma cukrów prostych [g] 47,3 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sól [g] 5**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Ser żółty 30 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)*** Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: ***(1, 7)***	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml, Zawiera: ***(1, 7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Pulpet drobiowy 100 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Sos jarzynowy 100 ml, Zawiera: ***(1, 7, 9)***	Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Pasta twarogowo-rybna 60 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 190,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 277,7 suma cukrów prostych [g] 69,4 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 4,5**
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Serek Almette 1 szt, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 300 ml, Zawiera: ***(1, 7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Pulpet drobiowy 100 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml, Zawiera: ***(1, 7, 9)***	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Parówka z indyka 70 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Kanapka nocna 130 g, Zawiera: ***(1, 7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 265,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 274,3 suma cukrów prostych [g] 35,9 Tłuszcz [g] 91,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 5,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-05 czwartek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Wafle ryżowe 1 szt Kisiel b/c 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Udko gotowane z warzywami 170 g, Zawiera: ***(9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 012,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 321,1 suma cukrów prostych [g] 45,8 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 3,6**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g Ser biały 60 g, Zawiera: ***(7)***	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Knedle z jabłkiem 200 g, Zawiera: ***(3)***	Chleb bezsolny 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Szynka gotowana 30 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 179,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 387,3 suma cukrów prostych [g] 85,4 Tłuszcz [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 1,1**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml, Zawiera: ***(1)*** Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2**
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 300 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Pulpet drobiowy 100 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Margaryna miękka 15 g Parówka z indyka 70 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 054,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 292,1 suma cukrów prostych [g] 70,2 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 4,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-06 piątek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g, Zawiera: ***(1)*** Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z rzodkiewką 60 g, Zawiera: ***(7)*** Pasztet drobiowy 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)*** Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: ***(1, 7)***	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Ryba Morszczuk na parze 100 g, Zawiera: ***(4)*** Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g Surówka z kiszonej kapusty 100 g	Chleb pszenny 40 g, Zawiera: ***(1)*** Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Jajko 50 g, Zawiera: ***(3)*** Sałatka jarzynowa 150 g, Zawiera: ***(3, 9)*** Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 361** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,5** **Węglowodany ogółem [g] 303** **suma cukrów prostych [g] 79,4** **Tłuszcz [g] 92,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4** **Błonnik pokarmowy [g] 35,4** **Sól [g] 5,5**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Jajko 50 g, Zawiera: ***(3)*** Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabielana 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Ryba Morszczuk na parze 100 g, Zawiera: ***(4)*** Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Pasztet drobiowy 50 g Ser topiony 17,5 g, Zawiera: ***(7)*** Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 237,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,5** **Węglowodany ogółem [g] 297,6** **suma cukrów prostych [g] 81,6** **Tłuszcz [g] 81,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5** **Błonnik pokarmowy [g] 22,3** **Sól [g] 3,9**
	Bogatoreszkowa	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Serek wiejski 200 g, Zawiera: ***(7)*** Jajko 50 g, Zawiera: ***(3)*** Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabielana 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Ryba Morszczuk na parze 100 g, Zawiera: ***(4)*** Surówka z kiszonej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Sałatka jarzynowa 150 g, Zawiera: ***(3, 9)*** Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 140,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,8** **Węglowodany ogółem [g] 252,4** **suma cukrów prostych [g] 70,2** **Tłuszcz [g] 87,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2** **Błonnik pokarmowy [g] 34** **Sól [g] 6,5**
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Jajko 50 g, Zawiera: ***(3)*** Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabielana 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Ryba Morszczuk na parze 100 g, Zawiera: ***(4)*** Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 087,9** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,5** **Węglowodany ogółem [g] 279,6** **suma cukrów prostych [g] 63,3** **Tłuszcz [g] 69,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3** **Błonnik pokarmowy [g] 23** **Sól [g] 3,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-06 piątek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Ser biały 60 g, Zawiera: ***(7)*** Jajko 50 g, Zawiera: ***(3)*** Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: ***(1, 7)*** Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Galaretka owocowa 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Ryba Morszczuk na parze 100 g, Zawiera: ***(4)*** Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ser biały 60 g, Zawiera: ***(7)***	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 168,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 280,2 suma cukrów prostych [g] 44,8 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 Sól [g] 3,7**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: ***(1, 7)*** Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabielana 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Ryba Morszczuk na parze 100 g, Zawiera: ***(4)*** Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 205,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 307,5 suma cukrów prostych [g] 69,4 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 3,8**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Jajko 50 g, Zawiera: ***(3)*** Twarożek z rzodkiewką 60 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabielana 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Ryba Morszczuk na parze 100 g, Zawiera: ***(4)*** Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g Surówka z kiszonej kapusty 100 g	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Sałatka jarzynowa 150 g, Zawiera: ***(3, 9)*** Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Serek wiejski 200 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 126,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 240,5 suma cukrów prostych [g] 61,2 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 6,4**
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z makaronem 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Ryba Morszczuk na parze 100 g, Zawiera: ***(4)*** Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 30 g	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 957,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 255,4 suma cukrów prostych [g] 48,8 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 4,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-06 piątek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Ryż z jabłkami 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)***	Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 1 szt Jabłko pieczone 120 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 994,3** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 48,2** **Węglowodany ogółem [g] 377** **suma cukrów prostych [g] 71,1** **Tłuszcz [g] 36,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19** **Błonnik pokarmowy [g] 20,2** **Sól [g] 3,1**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z pietruszką 60 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Ryba Morszczuk na parze 100 g, Zawiera: ***(4)*** Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Pasta z białek 70 g, Zawiera: ***(3, 7)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Miód 25 g	Mus warzywny 100 g Wafle ryżowe 2 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 233,4** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 65,3** **Węglowodany ogółem [g] 336,6** **suma cukrów prostych [g] 75,8** **Tłuszcz [g] 64,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6** **Sól [g] 0,7**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml, Zawiera: ***(1)*** Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **suma cukrów prostych [g] 1,3** **Tłuszcz [g] 14,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 17,8** **Sól [g] 1,2**
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 300 ml, Zawiera: ***(7, 9)*** Ryba Morszczuk na parze 100 g, Zawiera: ***(4)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 849,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 52** **Węglowodany ogółem [g] 278,5** **suma cukrów prostych [g] 76,9** **Tłuszcz [g] 53,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4** **Błonnik pokarmowy [g] 17,2** **Sól [g] 3,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-29 do dnia 2026-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-07 sobota	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g, Zawiera: ***(1)*** Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g, Zawiera: ***(3)*** Dżem 25 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Śliwka 100 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml, Zawiera: ***(1, 7, 9)*** Kasza jęczmienna 100 g, Zawiera: ***(1)*** Pulpet wieprzowy 100 g, Zawiera: ***(1, 3)*** Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos pieczarkowy 150 ml, Zawiera: ***(1, 7)***	Chleb pszenny 40 g, Zawiera: ***(1)*** Chleb graham 80 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Ser żółty 30 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 220,6** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,6** **Węglowodany ogółem [g] 314,3** **suma cukrów prostych [g] 69,5** **Tłuszcz [g] 71,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6** **Błonnik pokarmowy [g] 33,4** **Sól [g] 4,7**
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Dżem 25 g Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Gulasz drobiowy z warzywami 100 g, Zawiera: ***(1, 9)*** Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)***	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 200,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,8** **Węglowodany ogółem [g] 297,2** **suma cukrów prostych [g] 64,5** **Tłuszcz [g] 75,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9** **Błonnik pokarmowy [g] 21,8** **Sól [g] 3,9**
	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g, Zawiera: ***(3)*** Serek Almette 1 szt, Zawiera: ***(7)*** Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Gulasz drobiowy z warzywami 100 g, Zawiera: ***(1, 9)*** Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g, Zawiera: ***(3, 9)*** Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kasza jęczmienna 100 g, Zawiera: ***(1)***	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Ser żółty 30 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 168,8** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,8** **Węglowodany ogółem [g] 243,8** **suma cukrów prostych [g] 39,5** **Tłuszcz [g] 96,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8** **Błonnik pokarmowy [g] 28,4** **Sól [g] 4,8**
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Dżem 25 g Polędwica Sopocka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Gulasz drobiowy z warzywami 100 g, Zawiera: ***(1, 9)*** Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)***	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 200,5** **Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,8** **Węglowodany ogółem [g] 297,2** **suma cukrów prostych [g] 64,5** **Tłuszcz [g] 75,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9** **Błonnik pokarmowy [g] 21,8** **Sól [g] 3,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-11-07 sobota	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Pasta z sera białego i koperku 60 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Budyń o smaku waniliowym 150 g, Zawiera: ***(7)***	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Roladka drobiowa z warzywami 100 g, Zawiera: ***(9)*** Sos jarzynowy 100 ml, Zawiera: ***(1, 7, 9)*** Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)***	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Serek Almette 1 szt, Zawiera: ***(7)*** Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 092,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 269,2 suma cukrów prostych [g] 45,5 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 4,4**
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Dżem 25 g Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Gulasz drobiowy z warzywami 100 g, Zawiera: ***(1, 9)*** Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)***	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Twarożek z pietruszką 60 g, Zawiera: ***(7)*** Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 227,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 301,1 suma cukrów prostych [g] 71,2 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sól [g] 4,1**
	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g, Zawiera: ***(3)*** Sałata zielona 20 g Polędwica Sopocka 30 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)*** Ogórek świeży 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml, Zawiera: ***(1, 7, 9)*** Gulasz drobiowy z warzywami 100 g, Zawiera: ***(1, 9)*** Kasza jęczmienna 100 g, Zawiera: ***(1)*** Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g, Zawiera: ***(3, 9)***	Chleb graham 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ser żółty 30 g, Zawiera: ***(7)***	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 108 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 256,9 suma cukrów prostych [g] 48,3 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 4,9**
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Twarożek z pietruszką 60 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)***	Jogurt naturalny 100 g, Zawiera: ***(7)***	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Gulasz drobiowy z warzywami 100 g, Zawiera: ***(1, 9)*** Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 60 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Serek Almette 1 szt, Zawiera: ***(7)*** Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 155,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 269,4 suma cukrów prostych [g] 63 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 Sól [g] 3,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-29 do dnia 2026-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

2026-11-07 sobota	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 300 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g, Zawiera: ***(9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 955,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 309,4 suma cukrów prostych [g] 56,2 Tłuszcz [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 3,5**
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło extra 15 g, Zawiera: ***(7)*** Polędwica Sopocka 30 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml, Zawiera: ***(7)*** Pomidor 50 g Dżem 25 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 300 ml, Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*** knedle z jabłkiem 200 g, Zawiera: ***(3)*** Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Chleb bezsolny 120 g, Zawiera: ***(1)*** Masło jednorazowe 10 g, Zawiera: ***(7)*** Miód 25 g Twarożek z koperkiem 60 g, Zawiera: ***(7)*** Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 310,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 391,6 suma cukrów prostych [g] 86 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 1,2**
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml, Zawiera: ***(1)*** Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml, Zawiera: ***(1)*** Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g, Zawiera: ***(1)***	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2**
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 300 ml, Zawiera: ***(1, 9)*** Roladka drobiowa z warzywami 100 g, Zawiera: ***(9)*** Ziemniaki 250 g, Zawiera: ***(7)*** Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g, Zawiera: ***(1)*** Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 30 g Polędwica Sopocka 30 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 832,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 274,3 suma cukrów prostych [g] 66,4 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sól [g] 4,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

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

Oznaczenia alergenów:

1 – Zboża zawierające gluten,
2 – Skorupiaki i pochodne,
3 – Jaja i pochodne,
4 – Ryby i pochodne,
5 – Orzechy ziemne i pochodne,
6 – Soja i pochodne,
7 – Mleko i pochodne,
8 – Orzechy,
9 – Seler i pochodne,
10 – Gorczyca i produkty pochodne,
11 – Nasiona sezamu i pochodne,
12 – Dwutlenek siarki / siarczyny,
13 – Łubin i produkty pochodne,
14 – Mięczaki i pochodne,