Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Jadłospisy dla diety: Podstawowa

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

Średnia norma dzienna na energię dla grupy składającej się z mężczyzn i kobiet: 2189 kcal

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dzień 1 - niedziela 2026-11-08		
1). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 5). Twarożek z rzodkiewką(ser biały 60g, mleko 10ml, szczypiorek 0.10szt, rzodkiewka 0.04szt) 60g , Zawiera: **Mleko** ; 6). Pomidor 50g , Zawiera: ; 7). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 8). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ;	1). Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana(marchewka 30g, ryż 30g, śmietana 12% 30ml, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.05szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**; 4). Fasolka szparagowa gotowana(fasolka szparagowa mrożona 110g, margaryna mleczna 0.50g) 100g , Zawiera: ; 5). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ; 6). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 5). Ogórek kiszony 50g , Zawiera: ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 7). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** ; 8). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**; 9). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Gruszka 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2189.16 kcal; B: 107.35 g; W: 281.45 g; SCP: 69.24 g; T: 76.77 g; NKT: 29.59 g; BP: 29.13 g; S: 6.28 g;

Dzień 2 - poniedziałek 2026-11-09		
1). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**; 2). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**; 3). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Paprykarz szczeciński 50g , Zawiera: **Ryby**; 5). Papryka czerwona 40g , Zawiera: ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ; 8). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**;	1). Zupa solferino 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**; 2). Pyzy z mięsem(ziemniaki 400g, wieprzowina 60g, mąka ziemniaczana 50g, jajka 0.50szt) 200g , Zawiera: **Jaja**; 3). Surówka z kiszonej kapusty(kapusta kiszona 100g, marchewka 10g, jabłka 10g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ; 4). Surówka z marchwi i jabłka(marchewka 120g, jabłka 50g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**; 2). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**; 3). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Pasztet drobiowy 50g , Zawiera: ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 6). Pomidor 50g , Zawiera: ; 7). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: ; 8). Herbata z/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Śliwka 100g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** ;

Wartości odżywcze: E: 2079.58 kcal; B: 77.91 g; W: 305.16 g; SCP: 53.28 g; T: 67.36 g; NKT: 25.66 g; BP: 30.97 g; S: 6.34 g;

Dzień 3 - wtorek 2026-11-10		
1). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**; 2). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**; 3). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Pasta twarogowo-rybna(ser biały 70g, mleko 20ml, szczypiorek 0.05szt, konserwa rybna w oleju 0.04szt) 60g , Zawiera: **Ryby, Mleko** ; 5). Mielonka wieprzowa 30g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja**; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ; 8). Papryka czerwona 40g , Zawiera: ;	1). Zupa rosół z makaronem(makaron nitki 40g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, cebula 10g, pietruszka natka 0.03szt, kapusta włoska 0.01szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Jaja, Seler**; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Udziec z kurczaka(udziec z kurczaka 160g, bułka tarta 20g, mąka pszenna 10g, jajka 0.10szt, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Gluten, Jaja**; 4). Surówka z marchewki i jabłka(marchewka 120g, jabłka 20g) 100g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 6). Fasolka szparagowa gotowana(fasolka szparagowa mrożona 110g, margaryna mleczna 0.50g) 100g , Zawiera: ;	1). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**; 2). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**; 3). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**; 5). Ser żółty 30g , Zawiera: **Mleko** ; 6). Ogórek świeży 50g , Zawiera: ; 7). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 8). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 15g , Zawiera: ; 9). Pomidor 50g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt truskawkowy 100g , Zawiera: **Mleko** ;

Wartości odżywcze: E: 2086.22 kcal; B: 104.54 g; W: 262.16 g; SCP: 47.51 g; T: 74.69 g; NKT: 30.59 g; BP: 27.91 g; S: 4.86 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 4 - środa 2026-11-11

1). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**; 2). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**; 3). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 6). sałata zielona 10g , Zawiera: ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ; 8). Pomidor 50g , Zawiera: ;	1). Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami(ziemniaki 250g, buraki czerwone 100g, śmietana 12% 30ml, marchewka 15g, mąka pszenna 10g, cebula 5g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**; 2). Naleśniki z kapustą i pieczarkami(kapusta kiszona 150g, mąka pszenna 70g, pieczarki 70g, mleko 30ml, cebula 20g, margaryna mleczna 0.50g, jajka 0.20szt, olej 3l 0szt) 2szt , Zawiera: **Gluten, Jaja, Mleko** ; 3). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 4). Surówka z marchwi i jabłka(marchewka 120g, jabłka 50g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona ze śmietaną(śmietana 12% 30ml, sałata zielona 0.16szt) 20g , Zawiera: **Mleko** ;	1). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**; 2). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**; 3). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 5). Ser żółty 30g , Zawiera: **Mleko** ; 6). Ogórek świeży 50g , Zawiera: ; 7). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 8). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Soczek kartonik 200ml , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2061.78 kcal; B: 75.50 g; W: 281.67 g; SCP: 71.38 g; T: 76.58 g; NKT: 32.82 g; BP: 28.17 g; S: 6.23 g;

Dzień 5 - czwartek 2026-11-12

1). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**; 2). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**; 3). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ; 7). Papryka czerwona 40g , Zawiera: ; 8). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**;	1). Zupa Pomidorowa z makaronem zabielana(makaron 40g, śmietana 12% 40ml, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.05szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Jaja, Mleko , Seler </;** **2). Ziemniaki 250g , Zawiera: Mleko** ; 3). Kotlet mielony(wieprzowina 120g, bułka tarta 30g, cebula 10g, jajka 0.13szt, bułki 0.10szt, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**; 4). kapusta młoda z koperkiem 100g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Twarożek ze szczypiorkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, szczypiorek 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** ; 2). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**; 3). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**; 4). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 6). Pomidor 50g , Zawiera: ; 7). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: ; 8). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2244.93 kcal; B: 95.23 g; W: 271.52 g; SCP: 56.37 g; T: 91.48 g; NKT: 35.65 g; BP: 27.76 g; S: 4.35 g;

Dzień 6 - piątek 2026-11-13

1). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**; 2). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**; 3). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Pasta z jajka i sera z pietruszką(ser biały 20g, mleko 10ml, jajka 1szt, pietruszka natka 0.08szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** ; 5). Dżem 25g , Zawiera: ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ; 8). Pomidor 50g , Zawiera: ;	1). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** ; 2). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**; 3). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: **Ryby**; 4). Surówka z marchwi i jabłka(marchewka 120g, jabłka 50g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 6). Surówka z kiszonej kapusty(kapusta kiszona 100g, marchewka 10g, jabłka 10g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ;	1). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**; 2). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**; 3). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Pasztetowa 50g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Gorczyca** ; 5). Ser żółty 30g , Zawiera: **Mleko** ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: ; 7). Herbata z/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt truskawkowy 100g , Zawiera: **Mleko** ;

Wartości odżywcze: E: 2088.66 kcal; B: 62.90 g; W: 254.24 g; SCP: 67.69 g; T: 87.56 g; NKT: 34.51 g; BP: 25.90 g; S: 5.12 g;

Dzień 7 - sobota 2026-11-14

1). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**; 2). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**; 3). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Ser topiony 17.5g , Zawiera: **Mleko** ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ; 8). Ogórek świeży 50g , Zawiera: ;	1). Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana(ziemniaki 250g, ogórki kiszone 50g, śmietana 12% 30ml, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 5g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**; 2). Kasza jęczmienna 100g , Zawiera: **Gluten**; 3). Gulasz wieprzowy(wieprzowina 120g, pieczarki 30g, mąka pszenna 20g, cebula 20g, olej 1l 0.01szt) 100g , Zawiera: **Gluten**; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Sałatka z buraczka i jabłka(buraki czerwone 150g, jabłka 50g, cebula 10g) 150g , Zawiera: ;	1). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**; 2). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**; 3). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem(szynka gotowana wieprzowa 20g, jajka 1szt, szczypiorek 0.08szt, majonez 400g 0.02szt) 70g , Zawiera: **Jaja**; 5). Dżem 25g , Zawiera: ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: ; 7). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 8). Papryka czerwona 40g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2054.00 kcal; B: 80.89 g; W: 295.50 g; SCP: 76.90 g; T: 66.95 g; NKT: 28.61 g; BP: 28.30 g; S: 5.06 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 8 - niedziela 2026-11-15

1). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**; 2). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**; 3). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ; 7). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**; 8). Pomidor 50g , Zawiera: ;	1). Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana(marchewka 30g, ryż 30g, śmietana 12% 30ml, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.05szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Surówka z kapusty czerwonej(kapusta czerwona 150g, jabłka 20g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ; 6). Surówka z selera(seler 80g, jabłka 20g, majonez 400g 0szt) 100g , Zawiera: **Jaja, Seler**;	1). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**; 2). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**; 3). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** ; 5). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: ; 7). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 8). Papryka czerwona 40g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Soczek kartonik 200ml , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 1997.66 kcal; B: 96.14 g; W: 257.30 g; SCP: 71.06 g; T: 70.79 g; NKT: 28.55 g; BP: 26.68 g; S: 4.87 g;

Dzień 9 - poniedziałek 2026-11-16

1). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**; 2). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**; 3). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Mielonka wieprzowa 30g , Zawiera: ; 5). Ser żółty 30g , Zawiera: **Mleko** ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ; 8). Ogórek kiszony 50g , Zawiera: ;	1). Zupa Jarzynowa z ziemniakami(ziemniaki 250g, śmietana 12% 30ml, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**; 2). Gołąbki mięsne z ryżem i sosem pomidorowym(kapusta biała 300g, ryż 100g, łopatka wieprzowa 60g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 10ml, cebula 10g, margaryna mleczna 0.05g, koncentrat pomidorowy 900g 0.02szt) 150g , Zawiera: **Gluten, Mleko** ; 3). Kalafior gotowany 50g , Zawiera: ; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**; 2). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**; 3). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 7). Herbata z/c 250ml , Zawiera: ; 8). Pomidor 50g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt owocowy 100g , Zawiera: **Mleko** ;

Wartości odżywcze: E: 1946.91 kcal; B: 84.31 g; W: 290.76 g; SCP: 51.02 g; T: 55.96 g; NKT: 29.45 g; BP: 28.82 g; S: 5.34 g;

Dzień 10 - wtorek 2026-11-17

1). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**; 2). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**; 3). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 5). Pasta twarogowo-rybna(ser biały 70g, mleko 20ml, szczypiorek 0.05szt, konserwa rybna w oleju 0.04szt) 70g , Zawiera: **Mleko** ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ; 8). Pomidor 50g , Zawiera: ;	1). Zupa Jarzynowa z ziemniakami(ziemniaki 250g, śmietana 12% 30ml, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**; 2). Ryż 100g , Zawiera: ; 3). Gulasz drobiowy z warzywami(drobiowe gulaszowe 120g, marchewka 30g, mąka pszenna 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, olej 1l 0.02szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Seler**; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Surówka z białej kapusty(kapusta biała 150g, jabłka 20g, marchewka 20g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ; 6). Surówka z marchwi i jabłka(marchewka 120g, jabłka 50g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ;	1). Chleb pszenny 40g , Zawiera: **Gluten**; 2). Chleb graham 80g , Zawiera: **Gluten**; 3). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Ogórek kiszony 50g , Zawiera: ; 8). Serek Almette 1szt , Zawiera: **Mleko** ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt truskawkowy 100g , Zawiera: **Mleko** ;

Wartości odżywcze: E: 2301.10 kcal; B: 92.42 g; W: 297.32 g; SCP: 55.65 g; T: 87.86 g; NKT: 32.66 g; BP: 30.01 g; S: 5.22 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Jadłospisy dla diety: Łatwostrawna

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

Średnia norma dzienna na energię dla grupy składającej się z mężczyzn i kobiet: 2174 kcal

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dzień 1 - niedziela 2026-11-08		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Ser żółty 30g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 5). Pomidor 50g , Zawiera: ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Schab duszony(kotlet schabowy bez kości 130g, mąka pszenna 20g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: **Gluten**; 4). Surówka z marchewki i jabłka(marchewka 120g, jabłka 20g) 100g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** ; 4). Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem(szynka gotowana wieprzowa 20g, jajka 1szt, szczypiorek 0.08szt, majonez 400g 0.02szt) 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja**; 5). Rzodkiewka 15g , Zawiera: ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 7). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2174.01 kcal; B: 99.50 g; W: 275.46 g; SCP: 57.67 g; T: 78.45 g; NKT: 33.92 g; BP: 19.73 g; S: 5.30 g;

Dzień 2 - poniedziałek 2026-11-09		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 4). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**; 5). Pomidor 50g , Zawiera: ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ;	1). Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami(ziemniaki 250g, buraki czerwone 100g, śmietana 12% 30ml, marchewka 15g, mąka pszenna 10g, cebula 5g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**; 2). Naleśniki z serem(ser biały 120g, mąka pszenna 60g, mleko 30ml, margaryna mleczna 15g, cukier puder 10g, cukier 2g, jajka 0.50szt) 2szt , Zawiera: **Gluten, Jaja, Mleko** ; 3). Surówka z marchwi i jabłka(marchewka 120g, jabłka 50g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Serek Almette 1szt , Zawiera: **Mleko** ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata z/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2184.20 kcal; B: 85.74 g; W: 306.44 g; SCP: 91.58 g; T: 71.69 g; NKT: 33.96 g; BP: 19.10 g; S: 4.16 g;

Dzień 3 - wtorek 2026-11-10		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 4). Ser żółty 30g , Zawiera: **Mleko** ; 5). Pomidor 50g , Zawiera: ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ;	1). Zupa Jarzynowa z ziemniakami(ziemniaki 250g, śmietana 12% 30ml, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**; 2). Ryż 100g , Zawiera: ; 3). Potrawka z kurczaka(kurczaki 170g, marchewka 30g, mąka pszenna 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 150g , Zawiera: **Gluten, Seler**; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Sałatka z buraczka i jabłka(buraki czerwone 150g, jabłka 50g, cebula 10g) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2203.37 kcal; B: 96.42 g; W: 331.02 g; SCP: 73.20 g; T: 59.53 g; NKT: 29.44 g; BP: 21.25 g; S: 4.45 g;

Dzień 4 - środa 2026-11-11		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: ;	1). Zupa Jarzynowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 30g, śmietana 12% 30ml, kalafior mrożony 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Jaja, Mleko , Seler ;** **2). Pierogi leniwe(ziemniaki 250g, ser biały 70g, mąka ziemniaczana 40g, margaryna mleczna 10g, cukier 10g, jajka 0.20szt) 200g , Zawiera: Jaja, Mleko** ; 3). Surówka z marchewki i jabłka(marchewka 120g, jabłka 20g) 100g , Zawiera: ; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Dżem 25g , Zawiera: ; 4). Twarożek ze szczypiorkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, szczypiorek 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** ; 5). Pomidor 50g , Zawiera: ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 7). Herbata z/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2195.70 kcal; B: 77.21 g; W: 324.97 g; SCP: 86.17 g; T: 68.81 g; NKT: 31.62 g; BP: 19.63 g; S: 4.14 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 5 - czwartek 2026-11-12

1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 4). Pomidor 50g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ; 7). Ser żółty 30g , Zawiera: **Mleko** ;	1). Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną(kasza jęczmienna 30g, śmietana 12% 30ml, ziemniaki 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, cebula 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler** ; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Udko gotowane z warzywami(ćwiartka z kurczaka 205g, marchewka 10g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 170g , Zawiera: **Seler**; 4). Surówka z marchwi i jabłka(marchewka 120g, jabłka 50g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Pasta z sera białego i koperku(ser biały 70g, mleko 20ml, cebula 10g, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** ; 2). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 3). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt morelowy 100g , Zawiera: **Mleko** ;

Wartości odżywcze: E: 2009.30 kcal; B: 93.86 g; W: 256.55 g; SCP: 51.71 g; T: 72.28 g; NKT: 32.75 g; BP: 21.55 g; S: 4.63 g;

Dzień 6 - piątek 2026-11-13

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Ser topiony 17.5g , Zawiera: ***(7)***; 4). Pomidor 50g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 7). Jajko 50g , Zawiera: ***(3)***; 8). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: ***(1, 7)***;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(7, 9)***; 2). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: ***(4)***; 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Bukiet warzyw 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Dżem 25g , Zawiera: ; 4). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: ***(7)***; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt truskawkowy 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2204.14 kcal; B: 74.07 g; W: 305.14 g; SCP: 71.42 g; T: 72.23 g; NKT: 31.20 g; BP: 22.99 g; S: 3.34 g;

Dzień 7 - sobota 2026-11-14

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Ser żółty 30g , Zawiera: ***(7)***; 4). Pomidor 50g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 7). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ;	1). Zupa Jarzynowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 30g, śmietana 12% 30ml, kalafior mrożony 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)***; **2). Ziemniaki 250g , Zawiera: *(7)***; 3). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: ***(1, 3)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Sos jarzynowy(marchewka 20g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 10ml, pietruszka kg 10g, seler 10g) 100ml , Zawiera: ***(1, 7, 9)***; 6). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 4). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: ***(7)***; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt truskawkowy 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2139.41 kcal; B: 101.90 g; W: 290.89 g; SCP: 49.21 g; T: 68.16 g; NKT: 32.76 g; BP: 22.32 g; S: 4.71 g;

Dzień 8 - niedziela 2026-11-15

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 4). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 6). Serek Almette 1szt , Zawiera: ***(7)***; 7). Pomidor 50g , Zawiera: ;	1). Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana(marchewka 30g, ryż 30g, śmietana 12% 30ml, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.05szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: ***(7, 9)***; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***; 3). Schab duszony M(kotlet schabowy bez kości 130g, mąka pszenna 20g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ***(1)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Sałatka z buraka z olejem(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Parówka z indyka 70g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Rzodkiewka 15g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Soczek kartonik 200ml , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2119.61 kcal; B: 89.84 g; W: 288.35 g; SCP: 70.72 g; T: 70.70 g; NKT: 33.61 g; BP: 18.06 g; S: 4.73 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 9 - poniedziałek 2026-11-16

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Pomidor 50g , Zawiera: ; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 7). Ser topiony 17.5g , Zawiera: ***(7)***;	1). Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami(ziemniaki 250g, buraki czerwone 100g, śmietana 12% 30ml, marchewka 15g, mąka pszenna 10g, cebula 5g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 7, 9)***; 2). Ryż 100g , Zawiera: ; 3). Potrawka z kurczaka(kurczaki 170g, marchewka 30g, mąka pszenna 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 150g , Zawiera: ***(1, 9)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Sałatka z buraczka i jabłka(buraki czerwone 150g, jabłka 50g, cebula 10g) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 4). Jajko 50g , Zawiera: ***(3)***; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 6). Herbata z/c 250ml , Zawiera: ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt owocowy 100g , Zawiera: ***(7)***;

Wartości odżywcze: E: 2062.66 kcal; B: 85.07 g; W: 317.41 g; SCP: 54.48 g; T: 54.97 g; NKT: 26.75 g; BP: 21.29 g; S: 4.18 g;

Dzień 10 - wtorek 2026-11-17

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Ser żółty 30g , Zawiera: ***(7)***; 4). Pomidor 50g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 7). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ;	1). Zupa Jarzynowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 30g, śmietana 12% 30ml, kalafior mrożony 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*<;** **2). Ziemniaki 250g , Zawiera: *(7)***; 3). Udziec z kurczaka(udziec z kurczaka 160g, bułka tarta 20g, mąka pszenna 10g, jajka 0.10szt, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: ***(1, 3)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ; 6). Brokuł gotowany 100g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Pasta z jajka i sera z pietruszką(ser biały 20g, mleko 10ml, jajka 1szt, pietruszka natka 0.08szt) 70g , Zawiera: ***(3, 7)***; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2286.82 kcal; B: 106.21 g; W: 303.90 g; SCP: 62.34 g; T: 76.42 g; NKT: 31.59 g; BP: 24.78 g; S: 5.06 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Jadłospisy dla diety: Bogatoresztkowa

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

Średnia norma dzienna na energię dla grupy składającej się z mężczyzn i kobiet: 2147 kcal

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dzień 1 - niedziela 2026-11-08		
1). Chleb graham 120g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Ser żółty 30g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 5). Pomidor 50g , Zawiera: ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ; 8). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** ;	1). Zupa Pomidorowa(marchewka 40g, pietruszka kg 15g, seler 15g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.08szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: **Seler**; 2). Kasza jęczmienna 100g , Zawiera: **Gluten**; 3). Udko duszone z warzywami(ćwiartka z kurczaka 280g, marchewka 10g, pietruszka kg 10g, seler 10g, olej 3l 0.01szt) 150g , Zawiera: **Seler**; 4). Surówka z kapusty pekińskiej(marchewka 20g, jabłka 20g, kapusta pekińska 0.10szt, pietruszka natka 0.02szt, olej 1l 0szt) 150g , Zawiera: ; 5). Surówka z marchwi i jabłka(marchewka 120g, jabłka 50g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ; 6). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Chleb graham 120g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 5). Ogórek świeży 50g , Zawiera: ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 7). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** ;

Wartości odżywcze: E: 2146.74 kcal; B: 97.00 g; W: 237.55 g; SCP: 56.61 g; T: 96.73 g; NKT: 36.09 g; BP: 31.39 g; S: 5.46 g;

Dzień 2 - poniedziałek 2026-11-09		
1). Chleb graham 120g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 4). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**; 5). Rzodkiewka 20g , Zawiera: ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ; 8). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** ;	1). Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami(ziemniaki 250g, buraki czerwone 100g, śmietana 12% 30ml, marchewka 15g, mąka pszenna 10g, cebula 5g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**; 2). Kasza jęczmienna 100g , Zawiera: **Gluten**; 3). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Surówka z kiszonej kapusty(kapusta kiszona 100g, marchewka 10g, jabłka 10g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ; 6). Brokuł gotowany 150g , Zawiera: ;	1). Chleb graham 120g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 5). Herbata z/c 250ml , Zawiera: ; 6). Pasta z sera białego i koperku(ser biały 70g, mleko 20ml, cebula 10g, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** ;

Wartości odżywcze: E: 2090.06 kcal; B: 115.71 g; W: 282.07 g; SCP: 60.23 g; T: 62.72 g; NKT: 28.10 g; BP: 34.35 g; S: 4.58 g;

Dzień 3 - wtorek 2026-11-10		
1). Chleb graham 120g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Pasta twarogowo-rybna(ser biały 70g, mleko 20ml, szczypiorek 0.05szt, konserwa rybna w oleju 0.04szt) 60g , Zawiera: **Ryby, Mleko** ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 5). Pomidor 50g , Zawiera: ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ;	1). Zupa Jarzynowa z ziemniakami(ziemniaki 250g, śmietana 12% 30ml, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**; 2). Kasza jęczmienna 100g , Zawiera: **Gluten**; 3). Potrawka z kurczaka(kurczaki 170g, marchewka 30g, mąka pszenna 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 150g , Zawiera: **Gluten, Seler**; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Sałatka z buraczka i jabłka(buraki czerwone 150g, jabłka 50g, cebula 10g) 150g , Zawiera: ; 6). Kalafior gotowany 50g , Zawiera: ;	1). Chleb graham 120g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 5). Ogórek świeży 50g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Papryka czerwona 40g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** ;

Wartości odżywcze: E: 1884.13 kcal; B: 92.59 g; W: 251.95 g; SCP: 52.36 g; T: 62.59 g; NKT: 28.40 g; BP: 30.63 g; S: 3.80 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 4 - środa 2026-11-11

1). Chleb graham 120g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 4). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ; 7). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** ; 8). Pomidor 50g , Zawiera: ;	1). Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami(ziemniaki 250g, buraki czerwone 100g, śmietana 12% 30ml, marchewka 15g, mąka pszenna 10g, cebula 5g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler** ; 2). Kasza jęczmienna 100g , Zawiera: **Gluten**; 3). Surówka z kiszonej kapusty(kapusta kiszona 100g, marchewka 10g, jabłka 10g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Surówka z marchwi i jabłka(marchewka 120g, jabłka 50g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ;	1). Chleb graham 120g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Twarożek ze szczypiorkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, szczypiorek 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 5). Pomidor 50g , Zawiera: ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 7). Herbata z/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 1969.66 kcal; B: 77.58 g; W: 302.99 g; SCP: 80.85 g; T: 56.43 g; NKT: 26.37 g; BP: 34.95 g; S: 4.32 g;

Dzień 5 - czwartek 2026-11-12

1). Chleb graham 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Serek wiejski 200g , Zawiera: ***(7)***; 5). Papryka czerwona 40g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***;	1). Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną(kasza jęczmienna 30g, śmietana 12% 30ml, ziemniaki 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, cebula 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 7, 9)***; 2). Ryż brązowy 100g , Zawiera: ; 3). Udko gotowane z warzywami(ćwiartka z kurczaka 205g, marchewka 10g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 170g , Zawiera: ***(9)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Surówka z marchewki i jabłka(marchewka 120g, jabłka 20g) 100g , Zawiera: ; 6). Surówka z selera(seler 80g, jabłka 20g, majonez 400g 0szt) 100g , Zawiera: ***(3, 9)***;	1). Chleb graham 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Ser żółty 30g , Zawiera: ***(7)***; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: ***(7)***;

Wartości odżywcze: E: 1967.96 kcal; B: 104.37 g; W: 241.79 g; SCP: 49.36 g; T: 72.20 g; NKT: 35.21 g; BP: 33.70 g; S: 6.27 g;

Dzień 6 - piątek 2026-11-13

1). Chleb graham 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Pasta z jajka i sera z pietruszką(ser biały 20g, mleko 10ml, jajka 1szt, pietruszka natka 0.08szt) 70g , Zawiera: ***(3, 7)***; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 7). Pomidor 50g , Zawiera: ; 8). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: ***(1, 7)***;	1). Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami(ziemniaki 250g, buraki czerwone 100g, śmietana 12% 30ml, marchewka 15g, mąka pszenna 10g, cebula 5g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 7, 9)***; 2). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: ***(4)***; 3). Surówka z kiszonej kapusty(kapusta kiszona 100g, marchewka 10g, jabłka 10g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Surówka z marchewki i jabłka(marchewka 120g, jabłka 20g) 100g , Zawiera: ;	1). Chleb graham 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Ser żółty 30g , Zawiera: ***(7)***; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata z/c 250ml , Zawiera: ; 7). Rzodkiewka 20g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: ***(7)***;

Wartości odżywcze: E: 1875.00 kcal; B: 76.26 g; W: 223.73 g; SCP: 61.65 g; T: 72.17 g; NKT: 31.25 g; BP: 29.68 g; S: 5.12 g;

Dzień 7 - sobota 2026-11-14

1). Chleb graham 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem(szynka gotowana wieprzowa 20g, jajka 1szt, szczypiorek 0.08szt, majonez 400g 0.02szt) 70g , Zawiera: ***(3)***; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 5). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 7). Pomidor 50g , Zawiera: ; 8). Ogórek świeży 50g , Zawiera: ;	1). Zupa Jarzynowa z ziemniakami(ziemniaki 250g, śmietana 12% 30ml, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(7, 9)***; 2). Kasza jęczmienna 100g , Zawiera: ***(1)***; 3). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: ***(1, 3)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Sos jarzynowy(marchewka 20g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 10ml, pietruszka kg 10g, seler 10g) 100ml , Zawiera: ***(1, 7, 9)***; 6). Surówka z kapusty czerwonej(kapusta czerwona 150g, jabłka 20g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ; 7). Surówka z kapusty pekińskiej(marchewka 20g, jabłka 20g, kapusta pekińska 0.10szt, pietruszka natka 0.02szt, olej 1l 0szt) 150g , Zawiera: ;	1). Chleb graham 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 4). Ser żółty 30g , Zawiera: ***(7)***; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata z/c 250ml , Zawiera: ; 7). Ogórek kiszony 50g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Serek homogenizowany naturalny 120g , Zawiera: ***(7)***;

Wartości odżywcze: E: 2190.19 kcal; B: 106.50 g; W: 257.61 g; SCP: 47.89 g; T: 88.25 g; NKT: 38.86 g; BP: 31.14 g; S: 5.60 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 8 - niedziela 2026-11-15

1). Chleb graham 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Serek Almette 1szt , Zawiera: ***(7)***; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 5). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 6). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 7). Jajko 50g , Zawiera: ***(3)***;	1). Zupa Pomidorowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 25g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.08szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 3, 9)***; 2). Kasza jęczmienna 100g , Zawiera: ***(1)***; 3). Schab duszony M(kotlet schabowy bez kości 130g, mąka pszenna 20g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ***(1)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Surówka z białej kapusty(kapusta biała 150g, jabłka 20g, marchewka 20g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ; 6). Surówka z marchwi, selera i jabłka(marchewka 150g, jabłka 50g, seler 20g, śmietana 12% 10ml, majonez 400g 0szt) 100g , Zawiera: ***(3, 7, 9)***;	1). Chleb graham 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Parówka z indyka 70g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Ogórek kiszony 50g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ; 2). Banan 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Soczek kartonik 200ml , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2215.85 kcal; B: 96.00 g; W: 288.10 g; SCP: 82.83 g; T: 82.07 g; NKT: 34.99 g; BP: 32.95 g; S: 5.66 g;

Dzień 9 - poniedziałek 2026-11-16

1). Chleb graham 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Ser żółty 30g , Zawiera: ***(7)***; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 7). Rzodkiewka 20g , Zawiera: ;	1). Surówka z kapusty pekińskiej(marchewka 20g, jabłka 20g, kapusta pekińska 0.10szt, pietruszka natka 0.02szt, olej 1l 0szt) 150g , Zawiera: ; 2). Zupa Jarzynowa z ziemniakami(ziemniaki 250g, śmietana 12% 30ml, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(7, 9)***; 3). Ryż brązowy 100g , Zawiera: ; 4). Potrawka z kurczaka(kurczaki 170g, marchewka 30g, mąka pszenna 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 150g , Zawiera: ***(1, 9)***; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 6). Sałatka z buraczka i jabłka(buraki czerwone 150g, jabłka 50g, cebula 10g) 150g , Zawiera: ;	1). Chleb graham 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 4). Jajko 50g , Zawiera: ***(3)***; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2011.18 kcal; B: 86.59 g; W: 283.57 g; SCP: 66.05 g; T: 65.98 g; NKT: 29.84 g; BP: 36.51 g; S: 4.25 g;

Dzień 10 - wtorek 2026-11-17

1). Chleb graham 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Pasta twarogowo-rybna(ser biały 70g, mleko 20ml, szczypiorek 0.05szt, konserwa rybna w oleju 0.04szt) 70g , Zawiera: ***(7)***; 4). Pomidor 50g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 7). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 8). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: ***(1, 7)***;	1). Zupa Pomidorowa(marchewka 40g, pietruszka kg 15g, seler 15g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.08szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: ***(9)***; 2). Kasza jęczmienna 100g , Zawiera: ***(1)***; 3). Udko gotowane z warzywami(ćwiartka z kurczaka 205g, marchewka 10g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 150g , Zawiera: ***(9)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Surówka z białej kapusty(kapusta biała 150g, jabłka 20g, marchewka 20g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ; 6). Surówka z marchwi, selera i jabłka(marchewka 150g, jabłka 50g, seler 20g, śmietana 12% 10ml, majonez 400g 0szt) 100g , Zawiera: ***(3, 7, 9)***;	1). Chleb graham 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Pasta z jajka i sera z pietruszką(ser biały 20g, mleko 10ml, jajka 1szt, pietruszka natka 0.08szt) 70g , Zawiera: ***(3, 7)***; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Ogórek kiszony 50g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: ***(7)***;		**Posiłek nocny:** 1). Serek wiejski 200g , Zawiera: ***(7)***;

Wartości odżywcze: E: 2132.10 kcal; B: 127.76 g; W: 244.27 g; SCP: 62.77 g; T: 78.45 g; NKT: 35.63 g; BP: 32.67 g; S: 7.05 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Jadłospisy dla diety: Bogatobiałkowa

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

Średnia norma dzienna na energię dla grupy składającej się z mężczyzn i kobiet: 2185 kcal

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dzień 1 - niedziela 2026-11-08		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 5). Pomidor 50g , Zawiera: ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Schab duszony(kotlet schabowy bez kości 130g, mąka pszenna 20g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: **Gluten**; 4). Bukiet warzyw 150g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** ; 4). Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem(szynka gotowana wieprzowa 20g, jajka 1szt, szczypiorek 0.08szt, majonez 400g 0.02szt) 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja**; 5). Rzodkiewka 20g , Zawiera: ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 7). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2185.31 kcal; B: 106.16 g; W: 280.78 g; SCP: 58.19 g; T: 74.86 g; NKT: 31.67 g; BP: 22.13 g; S: 4.60 g;

Dzień 2 - poniedziałek 2026-11-09		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 4). Pasta z sera białego i koperku(ser biały 70g, mleko 20ml, cebula 10g, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** ; 5). Pomidor 50g , Zawiera: ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ; 8). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 0ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manną(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**; 2). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**; 3). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 4). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: ; 5). Surówka z marchewki i jabłka(marchewka 120g, jabłka 20g) 100g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 4). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata z/c 250ml , Zawiera: ; 7). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** ;

Wartości odżywcze: E: 1980.33 kcal; B: 109.79 g; W: 252.23 g; SCP: 63.86 g; T: 63.41 g; NKT: 27.58 g; BP: 19.67 g; S: 4.36 g;

Dzień 3 - wtorek 2026-11-10		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 4). Serek wiejski 200g , Zawiera: **Mleko** ; 5). Pomidor 50g , Zawiera: ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ;	1). Zupa Jarzynowa z ziemniakami(ziemniaki 250g, śmietana 12% 30ml, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**; 2). Ryż 100g , Zawiera: ; 3). Potrawka z kurczaka(kurczaki 170g, marchewka 30g, mąka pszenna 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 150g , Zawiera: **Gluten, Seler**; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Sałatka z buraczka i jabłka(buraki czerwone 150g, jabłka 50g, cebula 10g) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Pasta z jajka i sera z pietruszką(ser biały 20g, mleko 10ml, jajka 1szt, pietruszka natka 0.08szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt morelowy 100g , Zawiera: **Mleko** ;

Wartości odżywcze: E: 2262.78 kcal; B: 112.33 g; W: 316.64 g; SCP: 58.70 g; T: 65.31 g; NKT: 31.67 g; BP: 20.74 g; S: 5.83 g;

Dzień 4 - środa 2026-11-11		
1). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 2). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 3). Pomidor 50g , Zawiera: ; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: ; 5). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ; 6). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 7). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**;	1). Zupa Jarzynowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 30g, śmietana 12% 30ml, kalafior mrożony 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Jaja, Mleko , Seler ;** **2). Ziemniaki 250g , Zawiera: Mleko** ; 3). Galantyna drobiowa(kurczaki 170g, mąka pszenna 20g, jajka 0.20szt, bułki 0.10szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**; 4). Bukiet warzyw 150g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Twarożek ze szczypiorkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, szczypiorek 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 5). Pomidor 50g , Zawiera: ; 6). Herbata z/c 250ml , Zawiera: ; 7). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2141.26 kcal; B: 97.42 g; W: 304.71 g; SCP: 64.88 g; T: 63.36 g; NKT: 28.71 g; BP: 23.03 g; S: 3.95 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 5 - czwartek 2026-11-12

1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Serek wiejski 200g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 5). Pomidor 50g , Zawiera: ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ;	1). Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną(kasza jęczmienna 30g, śmietana 12% 30ml, ziemniaki 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, cebula 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Udko gotowane z warzywami(ćwiartka z kurczaka 205g, marchewka 10g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 170g , Zawiera: **Seler**; 4). Surówka z marchewki i jabłka(marchewka 120g, jabłka 20g) 100g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** ;

Wartości odżywcze: E: 2040.61 kcal; B: 104.37 g; W: 254.16 g; SCP: 51.18 g; T: 71.85 g; NKT: 33.38 g; BP: 20.52 g; S: 5.98 g;

Dzień 6 - piątek 2026-11-13

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Pasta z jajka i sera z pietruszką(ser biały 20g, mleko 10ml, jajka 1szt, pietruszka natka 0.08szt) 70g , Zawiera: ***(3, 7)***; 4). Pomidor 50g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 7). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 8). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: ***(1, 7)***;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(7, 9)***; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***; 3). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: ***(4)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 70g , Zawiera: ***(7)***; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt truskawkowy 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2212.38 kcal; B: 86.31 g; W: 300.33 g; SCP: 67.79 g; T: 68.80 g; NKT: 29.83 g; BP: 18.36 g; S: 4.04 g;

Dzień 7 - sobota 2026-11-14

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Pomidor 50g , Zawiera: ; 5). Serek Almette 1szt , Zawiera: ***(7)***; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 7). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ;	1). Zupa Jarzynowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 30g, śmietana 12% 30ml, kalafior mrożony 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)***; **2). Ziemniaki 250g , Zawiera: *(7)***; 3). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: ***(1, 3)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Sos jarzynowy(marchewka 20g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 10ml, pietruszka kg 10g, seler 10g) 100ml , Zawiera: ***(1, 7, 9)***; 6). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 4). Twarożek z pietruszką(ser biały 60g, mleko 10ml, pietruszka natka 0.03szt) 60g , Zawiera: ***(7)***; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt truskawkowy 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2121.00 kcal; B: 93.68 g; W: 291.74 g; SCP: 50.16 g; T: 68.48 g; NKT: 33.75 g; BP: 22.26 g; S: 4.22 g;

Dzień 8 - niedziela 2026-11-15

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 4). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 6). Jajko 50g , Zawiera: ***(3)***; 7). Pomidor 50g , Zawiera: ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 9)***; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***; 3). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: ***(9)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Sałatka z buraka z olejem(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Parówka z indyka 70g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2073.98 kcal; B: 95.47 g; W: 269.81 g; SCP: 60.01 g; T: 71.27 g; NKT: 28.20 g; BP: 18.90 g; S: 4.74 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 9 - poniedziałek 2026-11-16

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Pomidor 50g , Zawiera: ; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 7). Ser żółty 30g , Zawiera: ***(7)***;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(7, 9)***; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***; 3). Potrawka z kurczaka(kurczaki 170g, marchewka 30g, mąka pszenna 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 150g , Zawiera: ***(1, 9)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 4). Jajko 50g , Zawiera: ***(3)***; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Soczek kartonik 200ml , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 1956.67 kcal; B: 85.98 g; W: 274.54 g; SCP: 60.64 g; T: 61.34 g; NKT: 29.30 g; BP: 18.78 g; S: 4.46 g;

Dzień 10 - wtorek 2026-11-17

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 4). Pomidor 50g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 7). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: ***(7)***;	1). Zupa Jarzynowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 30g, śmietana 12% 30ml, kalafior mrożony 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)***; **2). Ziemniaki 250g , Zawiera: *(7)***; 3). Udziec z kurczaka(udziec z kurczaka 160g, bułka tarta 20g, mąka pszenna 10g, jajka 0.10szt, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: ***(1, 3)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ; 6). Brokuł gotowany 100g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 40g , Zawiera: ; 4). Pasta z jajka i sera z pietruszką(ser biały 20g, mleko 10ml, jajka 1szt, pietruszka natka 0.08szt) 70g , Zawiera: ***(3, 7)***; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: ***(7)***;

Wartości odżywcze: E: 2250.69 kcal; B: 115.35 g; W: 290.67 g; SCP: 49.34 g; T: 74.94 g; NKT: 30.46 g; BP: 24.06 g; S: 4.77 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

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

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

Średnia norma dzienna na energię dla grupy składającej się z mężczyzn i kobiet: 2291 kcal

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dzień 1 - niedziela 2026-11-08		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Ser biały(ser biały 70g) 60g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Udko gotowane z warzywami(ćwiartka z kurczaka 205g, marchewka 10g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 170g , Zawiera: **Seler**; 4). Sos jarzynowy(marchewka 20g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 10ml, pietruszka kg 10g, seler 10g) 100ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**; 5). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ; 6). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 4). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Budyń o smaku waniliowym 150g , Zawiera: **Mleko** ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt morelowy 100g , Zawiera: **Mleko** ;

Wartości odżywcze: E: 2291.17 kcal; B: 99.34 g; W: 270.03 g; SCP: 42.13 g; T: 90.48 g; NKT: 35.27 g; BP: 18.85 g; S: 5.12 g;

Dzień 2 - poniedziałek 2026-11-09		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 4). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** ; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 6). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ;	1). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**; 2). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 3). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**; 4). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** ; 5). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Pasta z białek(ser biały 20g, mleko 20ml, jajka 1szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** ;

Wartości odżywcze: E: 2202.55 kcal; B: 117.15 g; W: 292.03 g; SCP: 55.78 g; T: 66.58 g; NKT: 29.11 g; BP: 18.02 g; S: 4.29 g;

Dzień 3 - wtorek 2026-11-10		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Serek Almette 1szt , Zawiera: **Mleko** ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ;	1). Zupa Grysikowa(marchewka 40g, kasza manna 40g, pietruszka kg 15g, seler 15g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Budyń waniliowy b/c 150ml , Zawiera: **Mleko** ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** ;

Wartości odżywcze: E: 2073.53 kcal; B: 92.77 g; W: 261.90 g; SCP: 42.98 g; T: 69.76 g; NKT: 33.90 g; BP: 15.74 g; S: 4.25 g;

Dzień 4 - środa 2026-11-11		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Galantyna drobiowa(kurczaki 170g, mąka pszenna 20g, jajka 0.20szt, bułki 0.10szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**; 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Pasta z jajka i sera z pietruszką(ser biały 20g, mleko 10ml, jajka 1szt, pietruszka natka 0.08szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Kisiel b/c 150ml , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** ;

Wartości odżywcze: E: 2065.80 kcal; B: 96.74 g; W: 268.16 g; SCP: 32.86 g; T: 70.92 g; NKT: 29.73 g; BP: 16.03 g; S: 4.21 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 5 - czwartek 2026-11-12

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Ser biały(ser biały 70g) 60g , Zawiera: ***(7)***; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: ***(1, 7)***;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 9)***; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***; 3). Udko gotowane z warzywami(ćwiartka z kurczaka 205g, marchewka 10g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 170g , Zawiera: ***(9)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Serek Almette 1szt , Zawiera: ***(7)***; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Galaretka owocowa 150ml , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: ***(7)***;

Wartości odżywcze: E: 2047.31 kcal; B: 89.98 g; W: 271.24 g; SCP: 34.59 g; T: 69.66 g; NKT: 32.98 g; BP: 17.40 g; S: 4.23 g;

Dzień 6 - piątek 2026-11-13

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Serek homogenizowany naturalny 150g , Zawiera: ***(7)***; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 5). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 6). Jajko 50g , Zawiera: ***(3)***;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 9)***; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***; 3). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: ***(4)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Warzywa duszone 150g , Zawiera: ***(9)***;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 4). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: ***(7)***; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Budyń o smaku waniliowym 150g , Zawiera: ***(7)***;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: ***(7)***;

Wartości odżywcze: E: 2279.60 kcal; B: 86.20 g; W: 251.31 g; SCP: 41.29 g; T: 93.48 g; NKT: 39.70 g; BP: 16.75 g; S: 3.77 g;

Dzień 7 - sobota 2026-11-14

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Serek Almette 1szt , Zawiera: ***(7)***; 5). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 9)***; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***; 3). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: ***(1, 3)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Sos jarzynowy(marchewka 20g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 10ml, pietruszka kg 10g, seler 10g) 100ml , Zawiera: ***(1, 7, 9)***; 6). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 4). Twarożek z pietruszką(ser biały 60g, mleko 10ml, pietruszka natka 0.03szt) 60g , Zawiera: ***(7)***; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Budyń waniliowy b/c 150ml , Zawiera: ***(7)***;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: ***(7)***;

Wartości odżywcze: E: 2149.92 kcal; B: 94.54 g; W: 276.91 g; SCP: 41.89 g; T: 71.41 g; NKT: 34.70 g; BP: 18.15 g; S: 4.37 g;

Dzień 8 - niedziela 2026-11-15

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Galaretka drobiowa 100g , Zawiera: ***(9)***; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 5). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 6). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 7). Jajko 50g , Zawiera: ***(3)***;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 9)***; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***; 3). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: ***(9)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Parówka z indyka 70g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: ***(7)***;

Wartości odżywcze: E: 2131.32 kcal; B: 112.70 g; W: 250.27 g; SCP: 42.30 g; T: 79.10 g; NKT: 30.88 g; BP: 17.15 g; S: 4.99 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 9 - poniedziałek 2026-11-16

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 5). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 6). Serek Almette 1szt , Zawiera: ***(7)***;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 9)***; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***; 3). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: ***(9)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 4). Jajko 50g , Zawiera: ***(3)***; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: ***(7)***;

Wartości odżywcze: E: 1915.96 kcal; B: 91.02 g; W: 247.84 g; SCP: 42.87 g; T: 64.89 g; NKT: 29.17 g; BP: 16.88 g; S: 4.12 g;

Dzień 10 - wtorek 2026-11-17

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 5). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 6). Ser biały(ser biały 70g) 60g , Zawiera: ***(7)***;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 9)***; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***; 3). Udziec z kurczaka(udziec z kurczaka 160g, bułka tarta 20g, mąka pszenna 10g, jajka 0.10szt, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: ***(1, 3)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Pasta z jajka i sera z pietruszką(ser biały 20g, mleko 10ml, jajka 1szt, pietruszka natka 0.08szt) 70g , Zawiera: ***(3, 7)***; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Budyń o smaku waniliowym 150g , Zawiera: ***(7)***;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: ***(7)***;

Wartości odżywcze: E: 2203.21 kcal; B: 109.60 g; W: 269.73 g; SCP: 38.76 g; T: 75.95 g; NKT: 30.53 g; BP: 17.61 g; S: 4.68 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Jadłospisy dla diety: Łatwostr z ogranicz tłuszczu

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

Średnia norma dzienna na energię dla grupy składającej się z mężczyzn i kobiet: 2134 kcal

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dzień 1 - niedziela 2026-11-08		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Ser biały(ser biały 70g) 70g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Udko gotowane z warzywami(ćwiartka z kurczaka 205g, marchewka 10g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 170g , Zawiera: **Seler**; 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** ; 4). Pasta z białek(ser biały 20g, mleko 20ml, jajka 1szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2134.12 kcal; B: 93.77 g; W: 254.03 g; SCP: 52.45 g; T: 85.95 g; NKT: 34.08 g; BP: 19.69 g; S: 4.50 g;

Dzień 2 - poniedziałek 2026-11-09		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 4). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** ; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 6). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**; 4). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 4). Pasta z białek(ser biały 20g, mleko 20ml, jajka 1szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt truskawkowy 100g , Zawiera: **Mleko** ;

Wartości odżywcze: E: 2202.55 kcal; B: 116.55 g; W: 294.03 g; SCP: 57.08 g; T: 66.08 g; NKT: 28.80 g; BP: 18.32 g; S: 4.25 g;

Dzień 3 - wtorek 2026-11-10		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 4). Dżem 25g , Zawiera: ; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 6). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ;	1). Zupa Jarzynowa z ziemniakami(ziemniaki 250g, śmietana 12% 30ml, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**; 2). Ryż 100g , Zawiera: ; 3). Potrawka z kurczaka(kurczaki 170g, marchewka 30g, mąka pszenna 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 150g , Zawiera: **Gluten, Seler**; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Ser biały(ser biały 70g) 60g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Polędwica Sopocka 40g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata z/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** ;

Wartości odżywcze: E: 2312.34 kcal; B: 101.26 g; W: 353.94 g; SCP: 67.92 g; T: 58.80 g; NKT: 28.91 g; BP: 19.40 g; S: 4.19 g;

Dzień 4 - środa 2026-11-11		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ;	1). Zupa Jarzynowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 30g, śmietana 12% 30ml, kalafior mrożony 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Jaja, Mleko , Seler ;** **2). Pierogi leniwe(ziemniaki 250g, ser biały 70g, mąka ziemniaczana 40g, margaryna mleczna 10g, cukier 10g, jajka 0.20szt) 200g , Zawiera: Jaja, Mleko** ; 3). Warzywa duszone 150g , Zawiera: **Seler**; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Pasta z białek(ser biały 20g, mleko 20ml, jajka 1szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** ; 4). Dżem 25g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata z/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** ;

Wartości odżywcze: E: 2231.55 kcal; B: 79.45 g; W: 303.99 g; SCP: 66.61 g; T: 81.56 g; NKT: 35.14 g; BP: 18.14 g; S: 4.46 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 5 - czwartek 2026-11-12

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: ***(7)***; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***;	1). Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną(kasza jęczmienna 30g, śmietana 12% 30ml, ziemniaki 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, cebula 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 7, 9)***; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***; 3). Udko gotowane z warzywami(ćwiartka z kurczaka 205g, marchewka 10g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 170g , Zawiera: ***(9)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Serek Almette 1szt , Zawiera: ***(7)***; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: ***(7)***;

Wartości odżywcze: E: 1986.54 kcal; B: 86.93 g; W: 262.99 g; SCP: 60.17 g; T: 68.41 g; NKT: 33.62 g; BP: 18.68 g; S: 4.29 g;

Dzień 6 - piątek 2026-11-13

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Pasta z białek(ser biały 20g, mleko 20ml, jajka 1szt) 70g , Zawiera: ***(3, 7)***; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 7). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: ***(1, 7)***;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(7, 9)***; 2). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: ***(4)***; 3). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: ; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Dżem 25g , Zawiera: ; 4). Ser biały(ser biały 70g) 60g , Zawiera: ***(7)***; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: ***(7)***;

Wartości odżywcze: E: 2146.79 kcal; B: 77.92 g; W: 294.17 g; SCP: 64.97 g; T: 67.59 g; NKT: 29.22 g; BP: 17.39 g; S: 3.55 g;

Dzień 7 - sobota 2026-11-14

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Serek Almette 1szt , Zawiera: ***(7)***; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 5). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 6). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ;	1). Zupa Jarzynowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 30g, śmietana 12% 30ml, kalafior mrożony 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)***; **2). Ziemniaki 250g , Zawiera: *(7)***; 3). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: ***(1, 3)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Sos jarzynowy(marchewka 20g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 10ml, pietruszka kg 10g, seler 10g) 100ml , Zawiera: ***(1, 7, 9)***; 6). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 4). Miód 25g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: ***(7)***;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2167.09 kcal; B: 83.80 g; W: 318.13 g; SCP: 59.38 g; T: 65.51 g; NKT: 32.19 g; BP: 19.28 g; S: 4.25 g;

Dzień 8 - niedziela 2026-11-15

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: ***(7)***; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 5). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 6). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ;	1). Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana(marchewka 30g, ryż 30g, śmietana 12% 30ml, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.05szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: ***(7, 9)***; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***; 3). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: ***(9)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Parówka z indyka 70g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 1997.32 kcal; B: 100.16 g; W: 258.33 g; SCP: 57.07 g; T: 65.73 g; NKT: 28.64 g; BP: 19.01 g; S: 4.66 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 9 - poniedziałek 2026-11-16

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Serek Almette 1szt , Zawiera: ***(7)***; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***;	1). Zupa Jarzynowa z ziemniakami(ziemniaki 250g, śmietana 12% 30ml, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(7, 9)***; 2). Ryż 100g , Zawiera: ; 3). Potrawka z kurczaka(kurczaki 170g, marchewka 30g, mąka pszenna 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 150g , Zawiera: ***(1, 9)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 4). Pasta z białek(ser biały 20g, mleko 20ml, jajka 1szt) 70g , Zawiera: ***(3, 7)***; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Soczek kartonik 200ml , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2125.68 kcal; B: 84.11 g; W: 313.96 g; SCP: 59.72 g; T: 62.47 g; NKT: 30.80 g; BP: 18.43 g; S: 3.99 g;

Dzień 10 - wtorek 2026-11-17

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 5). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: ***(1, 7)***; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 7). Dżem 25g , Zawiera: ;	1). Zupa Jarzynowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 30g, śmietana 12% 30ml, kalafior mrożony 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)***<; **2). Ziemniaki 250g , Zawiera:** ***(7)***; 3). Udziec z kurczaka(udziec z kurczaka 160g, bułka tarta 20g, mąka pszenna 10g, jajka 0.10szt, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: ***(1, 3)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Ser biały(ser biały 70g) 60g , Zawiera: ***(7)***; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: ***(7)***;

Wartości odżywcze: E: 2376.17 kcal; B: 110.78 g; W: 326.39 g; SCP: 61.74 g; T: 74.84 g; NKT: 30.85 g; BP: 23.16 g; S: 4.59 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Jadłospisy dla diety: Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów

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

Średnia norma dzienna na energię dla grupy składającej się z mężczyzn i kobiet: 2190 kcal

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dzień 1 - niedziela 2026-11-08		
1). Chleb graham 120g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Twarożek z rzodkiewką(ser biały 60g, mleko 10ml, szczypiorek 0.10szt, rzodkiewka 0.04szt) 60g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 5). Pomidor 50g , Zawiera: ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ; 8). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** ;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Schab duszony(kotlet schabowy bez kości 130g, mąka pszenna 20g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: **Gluten**; 4). Surówka z kapusty pekińskiej(marchewka 20g, jabłka 20g, kapusta pekińska 0.10szt, pietruszka natka 0.02szt, olej 1l 0szt) 150g , Zawiera: ; 5). Surówka z marchwi i jabłka(marchewka 120g, jabłka 50g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ; 6). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Chleb graham 120g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 5). Ogórek świeży 50g , Zawiera: ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 7). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** ;

Wartości odżywcze: E: 2189.69 kcal; B: 110.77 g; W: 264.67 g; SCP: 58.29 g; T: 82.98 g; NKT: 34.79 g; BP: 29.90 g; S: 4.79 g;

Dzień 2 - poniedziałek 2026-11-09		
1). Chleb graham 120g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 4). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**; 5). Rzodkiewka 20g , Zawiera: ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ; 8). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** ;	1). Zupa solferino 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**; 4). Surówka z białej kapusty(kapusta biała 150g, jabłka 20g, marchewka 20g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ; 5). Brokuł gotowany 50g , Zawiera: ; 6). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Chleb graham 120g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Ser żółty 30g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Papryka czerwona 40g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2046.22 kcal; B: 106.81 g; W: 269.60 g; SCP: 66.40 g; T: 66.62 g; NKT: 29.58 g; BP: 35.16 g; S: 4.48 g;

Dzień 3 - wtorek 2026-11-10		
1). Chleb graham 120g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Pasta twarogowo-rybna(ser biały 70g, mleko 20ml, szczypiorek 0.05szt, konserwa rybna w oleju 0.04szt) 60g , Zawiera: **Ryby, Mleko** ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 5). Papryka czerwona 40g , Zawiera: ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ;	1). Zupa Jarzynowa z ziemniakami(ziemniaki 250g, śmietana 12% 30ml, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**; 2). Ryż brązowy 100g , Zawiera: ; 3). Potrawka z kurczaka(kurczaki 170g, marchewka 30g, mąka pszenna 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 150g , Zawiera: **Gluten, Seler**; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Sałatka z buraczka i jabłka(buraki czerwone 150g, jabłka 50g, cebula 10g) 150g , Zawiera: ; 6). Kalafior gotowany 50g , Zawiera: ;	1). Chleb graham 120g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 5). Ogórek świeży 50g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Papryka czerwona 40g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** ;

Wartości odżywcze: E: 1953.29 kcal; B: 94.18 g; W: 269.03 g; SCP: 52.98 g; T: 62.81 g; NKT: 28.59 g; BP: 34.48 g; S: 3.81 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 4 - środa 2026-11-11

1). Chleb graham 120g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 5). sałata zielona 10g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ; 7). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** ; 8). Pomidor 50g , Zawiera: ;	1). Zupa Jarzynowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 30g, śmietana 12% 30ml, kalafior mrożony 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Jaja, Mleko , Seler ;** **2). Ziemniaki 250g , Zawiera: Mleko** ; 3). Galantyna drobiowa(kurczaki 170g, mąka pszenna 20g, jajka 0.20szt, bułki 0.10szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**; 4). Surówka z białej kapusty(kapusta biała 150g, jabłka 20g, marchewka 20g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 6). Surówka z marchwi i jabłka(marchewka 120g, jabłka 50g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ;	1). Chleb graham 120g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Twarożek ze szczypiorkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, szczypiorek 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 5). Pomidor 50g , Zawiera: ; 6). sałata zielona 10g , Zawiera: ; 7). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** ;

Wartości odżywcze: E: 2351.10 kcal; B: 109.98 g; W: 294.86 g; SCP: 64.71 g; T: 88.70 g; NKT: 36.62 g; BP: 33.54 g; S: 5.01 g;

Dzień 5 - czwartek 2026-11-12

1). Chleb graham 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Serek Almette 1szt , Zawiera: ***(7)***; 5). Papryka czerwona 40g , Zawiera: ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***;	1). Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną(kasza jęczmienna 30g, śmietana 12% 30ml, ziemniaki 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, cebula 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 7, 9)***; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***; 3). Udko gotowane z warzywami(ćwiartka z kurczaka 205g, marchewka 10g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 170g , Zawiera: ***(9)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Surówka z kapusty czerwonej(kapusta czerwona 150g, jabłka 20g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ; 6). Surówka z selera(seler 80g, jabłka 20g, majonez 400g 0szt) 100g , Zawiera: ***(3, 9)***;	1). Chleb graham 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Ser żółty 30g , Zawiera: ***(7)***; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Kanapka nocna 130g , Zawiera: ***(1, 7)***;

Wartości odżywcze: E: 1928.91 kcal; B: 84.99 g; W: 219.49 g; SCP: 43.60 g; T: 84.87 g; NKT: 41.74 g; BP: 31.06 g; S: 5.20 g;

Dzień 6 - piątek 2026-11-13

1). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 2). Twarożek z rzodkiewką(ser biały 60g, mleko 10ml, szczypiorek 0.10szt, rzodkiewka 0.04szt) 60g , Zawiera: ***(7)***; 3). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 4). Jajko 50g , Zawiera: ***(3)***; 5). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 6). Pomidor 50g , Zawiera: ; 7). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: ***(1, 7)***;	1). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***; 2). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(7, 9)***; 3). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: ***(4)***; 4). Surówka z kiszonej kapusty(kapusta kiszona 100g, marchewka 10g, jabłka 10g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 6). Surówka z marchewki i jabłka(marchewka 120g, jabłka 20g) 100g , Zawiera: ;	1). Chleb graham 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Ser żółty 30g , Zawiera: ***(7)***; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Ogórek kiszony 50g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: ***(7)***;

Wartości odżywcze: E: 1852.77 kcal; B: 73.56 g; W: 208.64 g; SCP: 54.13 g; T: 76.50 g; NKT: 33.03 g; BP: 24.85 g; S: 4.71 g;

Dzień 7 - sobota 2026-11-14

1). Chleb graham 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem(szynka gotowana wieprzowa 20g, jajka 1szt, szczypiorek 0.08szt, majonez 400g 0.02szt) 70g , Zawiera: ***(3)***; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 7). Ogórek świeży 50g , Zawiera: ;	1). Zupa Jarzynowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 30g, śmietana 12% 30ml, kalafior mrożony 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)*<;** **2). Ziemniaki 250g , Zawiera: *(7)***; 3). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: ***(1, 3)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Sos jarzynowy(marchewka 20g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 10ml, pietruszka kg 10g, seler 10g) 100ml , Zawiera: ***(1, 7, 9)***; 6). Surówka z kapusty czerwonej(kapusta czerwona 150g, jabłka 20g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ; 7). Surówka z kapusty pekińskiej(marchewka 20g, jabłka 20g, kapusta pekińska 0.10szt, pietruszka natka 0.02szt, olej 1l 0szt) 150g , Zawiera: ;	1). Chleb graham 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: ***(7)***; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: ***(7)***;

Wartości odżywcze: E: 2057.64 kcal; B: 102.15 g; W: 253.02 g; SCP: 49.42 g; T: 77.19 g; NKT: 31.15 g; BP: 29.59 g; S: 4.23 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 8 - niedziela 2026-11-15

1). Chleb graham 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 4). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 6). Serek Almette 1szt , Zawiera: ***(7)***; 7). Pomidor 50g , Zawiera: ;	1). Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana(marchewka 30g, ryż 30g, śmietana 12% 30ml, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.05szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: ***(7, 9)***; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***; 3). Schab duszony M(kotlet schabowy bez kości 130g, mąka pszenna 20g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ***(1)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Surówka z białej kapusty(kapusta biała 150g, jabłka 20g, marchewka 20g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ; 6). Surówka z marchwi, selera i jabłka(marchewka 150g, jabłka 50g, seler 20g, śmietana 12% 10ml, majonez 400g 0szt) 100g , Zawiera: ***(3, 7, 9)***;	1). Chleb graham 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Parówka z indyka 70g , Zawiera: ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 6). Rzodkiewka 15g , Zawiera: ; 7). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 1969.74 kcal; B: 86.84 g; W: 248.44 g; SCP: 64.74 g; T: 75.36 g; NKT: 34.53 g; BP: 33.13 g; S: 4.70 g;

Dzień 9 - poniedziałek 2026-11-16

1). Chleb graham 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Ser żółty 30g , Zawiera: ***(7)***; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 7). Rzodkiewka 20g , Zawiera: ;	1). Zupa Jarzynowa z ziemniakami(ziemniaki 250g, śmietana 12% 30ml, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(7, 9)***; 2). Gołąbki mięsne z ryżem i sosem pomidorowym(kapusta biała 300g, ryż 100g, łopatka wieprzowa 60g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 10ml, cebula 10g, margaryna mleczna 0.05g, koncentrat pomidorowy 900g 0.02szt) 150g , Zawiera: ***(1, 7)***</B; **3). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera:** ; 4). Kalafior gotowany 50g , Zawiera: ;	1). Chleb graham 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 4). Pasta z sera białego i koperku(ser biały 70g, mleko 20ml, cebula 10g, koper 0.08szt) 70g , Zawiera: ***(7)***; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: ***(7)***;

Wartości odżywcze: E: 1912.69 kcal; B: 90.14 g; W: 274.36 g; SCP: 51.92 g; T: 57.32 g; NKT: 30.54 g; BP: 30.79 g; S: 4.14 g;

Dzień 10 - wtorek 2026-11-17

1). Chleb graham 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Pasta twarogowo-rybna(ser biały 70g, mleko 20ml, szczypiorek 0.05szt, konserwa rybna w oleju 0.04szt) 60g , Zawiera: ***(7)***; 4). Pomidor 50g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 7). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ;	1). Zupa Jarzynowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 30g, śmietana 12% 30ml, kalafior mrożony 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)***<; **2). Ziemniaki 250g , Zawiera:** ***(7)***; 3). Udziec z kurczaka(udziec z kurczaka 160g, bułka tarta 20g, mąka pszenna 10g, jajka 0.10szt, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: ***(1, 3)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Surówka z białej kapusty(kapusta biała 150g, jabłka 20g, marchewka 20g, cebula 10g, olej 1l 0szt) 100g , Zawiera: ; 6). Surówka z marchwi, selera i jabłka(marchewka 150g, jabłka 50g, seler 20g, śmietana 12% 10ml, majonez 400g 0szt) 100g , Zawiera: ***(3, 7, 9)***;	1). Chleb graham 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Pasta z jajka i sera z pietruszką(ser biały 20g, mleko 10ml, jajka 1szt, pietruszka natka 0.08szt) 70g , Zawiera: ***(3, 7)***; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Ogórek świeży 50g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: ***(7)***;

Wartości odżywcze: E: 2150.33 kcal; B: 109.09 g; W: 261.51 g; SCP: 56.85 g; T: 81.13 g; NKT: 31.44 g; BP: 32.69 g; S: 4.51 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Jadłospisy dla diety: Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy

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

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

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dzień 1 - niedziela 2026-11-08		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Udko gotowane z warzywami(ćwiartka z kurczaka 205g, marchewka 10g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 150g , Zawiera: **Seler**; 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Kanapka nocna 130g , Zawiera: **Gluten, Mleko** ;

Wartości odżywcze: E: 2155.79 kcal; B: 93.81 g; W: 252.08 g; SCP: 39.56 g; T: 90.30 g; NKT: 38.45 g; BP: 20.12 g; S: 5.62 g;

Dzień 2 - poniedziałek 2026-11-09		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 4). Pasta z białek(ser biały 20g, mleko 20ml, jajka 1szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** ; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**; 4). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 4). Ser biały(ser biały 70g) 60g , Zawiera: **Mleko** ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** ;

Wartości odżywcze: E: 1952.67 kcal; B: 106.25 g; W: 250.70 g; SCP: 45.41 g; T: 61.84 g; NKT: 26.53 g; BP: 16.82 g; S: 4.04 g;

Dzień 3 - wtorek 2026-11-10		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 4). Galaretka drobiowa 100g , Zawiera: **Seler**; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ; 7). Płatki owsiane na mleku (mleko 200ml, płatki owsiane 40g) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko** ;	1). Zupa Jarzynowa z ziemniakami(ziemniaki 250g, śmietana 12% 30ml, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**; 2). Ryż 100g , Zawiera: ; 3). Potrawka z kurczaka(kurczaki 170g, marchewka 30g, mąka pszenna 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 150g , Zawiera: **Gluten, Seler**; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Dżem 25g , Zawiera: ; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 6). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** ;

Wartości odżywcze: E: 2327.88 kcal; B: 103.90 g; W: 344.56 g; SCP: 61.78 g; T: 64.02 g; NKT: 29.22 g; BP: 21.54 g; S: 4.09 g;

Dzień 4 - środa 2026-11-11		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Parówka z indyka 70g , Zawiera: **Gluten, Jaja, Soja, Mleko , Seler** ; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: ; 5). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: **Mleko** ; 6). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**;	1). Zupa Jarzynowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 30g, śmietana 12% 30ml, kalafior mrożony 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Jaja, Mleko , Seler ;** **2). Ziemniaki 250g , Zawiera: Mleko** ; 3). Galantyna drobiowa(kurczaki 170g, mąka pszenna 20g, jajka 0.20szt, bułki 0.10szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**; 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Pasta z białek(ser biały 20g, mleko 20ml, jajka 1szt) 70g , Zawiera: **Jaja, Mleko** ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: **Mleko** ;

Wartości odżywcze: E: 2269.59 kcal; B: 98.34 g; W: 279.54 g; SCP: 42.79 g; T: 88.54 g; NKT: 34.38 g; BP: 19.53 g; S: 5.11 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 5 - czwartek 2026-11-12

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: ***(7)***; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 5). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 6). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ;	1). Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną(kasza jęczmienna 30g, śmietana 12% 30ml, ziemniaki 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, cebula 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 7, 9)***; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***; 3). Udko gotowane z warzywami(ćwiartka z kurczaka 205g, marchewka 10g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 170g , Zawiera: ***(9)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Serek Almette 1szt , Zawiera: ***(7)***; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Kanapka nocna 130g , Zawiera: ***(1, 7)***;

Wartości odżywcze: E: 2041.54 kcal; B: 89.71 g; W: 254.45 g; SCP: 41.52 g; T: 77.83 g; NKT: 39.24 g; BP: 21.91 g; S: 4.92 g;

Dzień 6 - piątek 2026-11-13

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 5). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 6). Serek Almette 1szt , Zawiera: ***(7)***; 7). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(7, 9)***; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***; 3). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: ***(4)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: ***(7)***; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 6). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: ***(7)***;

Wartości odżywcze: E: 1910.74 kcal; B: 68.61 g; W: 243.77 g; SCP: 45.82 g; T: 66.81 g; NKT: 30.75 g; BP: 16.27 g; S: 4.29 g;

Dzień 7 - sobota 2026-11-14

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Ser biały(ser biały 70g) 60g , Zawiera: ***(7)***; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Kasza manna na mleku(mleko 200ml, kasza manna 40g) 300ml , Zawiera: ***(1, 7)***; 7). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***;	1). Zupa Jarzynowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 30g, śmietana 12% 30ml, kalafior mrożony 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)***; **2). Ziemniaki 250g , Zawiera: *(7)***; 3). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: ***(1, 3)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Sos jarzynowy(marchewka 20g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 10ml, pietruszka kg 10g, seler 10g) 100ml , Zawiera: ***(1, 7, 9)***; 6). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 4). Serek Almette 1szt , Zawiera: ***(7)***; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: ***(7)***;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2346.14 kcal; B: 102.91 g; W: 325.86 g; SCP: 56.94 g; T: 72.85 g; NKT: 36.40 g; BP: 20.98 g; S: 4.46 g;

Dzień 8 - niedziela 2026-11-15

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Pasta z białek(ser biały 20g, mleko 20ml, jajka 1szt) 70g , Zawiera: ***(3, 7)***; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 5). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 6). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ;	1). Zupa Pomidorowa z ryżem zabielana(marchewka 30g, ryż 30g, śmietana 12% 30ml, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.05szt, koncentrat pomidorowy 900g 0.03szt) 300ml , Zawiera: ***(7, 9)***; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***; 3). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: ***(9)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Sałatka z buraka z olejem(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: ; 6). Sos jarzynowy(marchewka 20g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 10ml, pietruszka kg 10g, seler 10g) 100ml , Zawiera: ***(1, 7, 9)***;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Parówka z indyka 70g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2111.56 kcal; B: 102.10 g; W: 275.37 g; SCP: 58.48 g; T: 70.31 g; NKT: 29.87 g; BP: 20.53 g; S: 4.86 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 9 - poniedziałek 2026-11-16

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Ser biały M 50g , Zawiera: ***(7)***; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 6). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***;	1). Zupa Jarzynowa z ziemniakami(ziemniaki 250g, śmietana 12% 30ml, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(7, 9)***; 2). Ryż 100g , Zawiera: ; 3). Potrawka z kurczaka(kurczaki 170g, marchewka 30g, mąka pszenna 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 150g , Zawiera: ***(1, 9)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 4). Serek Almette 1szt , Zawiera: ***(7)***; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2064.58 kcal; B: 82.63 g; W: 306.79 g; SCP: 52.95 g; T: 58.80 g; NKT: 30.04 g; BP: 19.78 g; S: 3.83 g;

Dzień 10 - wtorek 2026-11-17

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 5). Kawa zbożowa na mleku b/c(mleko 150ml, kawa zbożowa 10g) 200ml , Zawiera: ***(7)***; 6). Dżem 25g , Zawiera: ;	1). Zupa Jarzynowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 30g, śmietana 12% 30ml, kalafior mrożony 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)***<; **2). Ziemniaki 250g , Zawiera:** ***(7)***; 3). Udziec z kurczaka(udziec z kurczaka 160g, bułka tarta 20g, mąka pszenna 10g, jajka 0.10szt, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: ***(1, 3)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Ser biały(ser biały 70g) 60g , Zawiera: ***(7)***; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt naturalny 100g , Zawiera: ***(7)***;

Wartości odżywcze: E: 2122.57 kcal; B: 99.06 g; W: 288.87 g; SCP: 51.58 g; T: 67.96 g; NKT: 27.97 g; BP: 20.40 g; S: 4.36 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Jadłospisy dla diety: Dieta biegunkowa

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

Średnia norma dzienna na energię dla grupy składającej się z mężczyzn i kobiet: 2092 kcal

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dzień 1 - niedziela 2026-11-08		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 4). Dżem 25g , Zawiera: ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 6). Kleik ryżowy(ryż 50g) 300ml , Zawiera: ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**; 2). Udko gotowane z warzywami(ćwiartka z kurczaka 205g, marchewka 10g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 170g , Zawiera: **Seler**; 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 4). Dżem 25g , Zawiera: ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ; 2). Wafle ryżowe 1szt , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2092.12 kcal; B: 69.36 g; W: 318.87 g; SCP: 63.89 g; T: 64.39 g; NKT: 23.50 g; BP: 21.87 g; S: 3.61 g;

Dzień 2 - poniedziałek 2026-11-09		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 4). Dżem 25g , Zawiera: ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 6). Kleik ryżowy(ryż 50g) 300ml , Zawiera: ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**; 2). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**; 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 4). Dżem 25g , Zawiera: ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2016.84 kcal; B: 78.87 g; W: 303.48 g; SCP: 56.10 g; T: 58.91 g; NKT: 20.45 g; BP: 21.90 g; S: 3.53 g;

Dzień 3 - wtorek 2026-11-10		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 4). Dżem 25g , Zawiera: ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 6). Kleik ryżowy(ryż 50g) 300ml , Zawiera: ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**; 2). Udziec z kurczaka(udziec z kurczaka 160g, bułka tarta 20g, mąka pszenna 10g, jajka 0.10szt, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Gluten, Jaja**; 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 4). Dżem 25g , Zawiera: ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Kisiel b/c 150ml , Zawiera: ; 2). Wafle ryżowe 1szt , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2252.36 kcal; B: 78.40 g; W: 336.19 g; SCP: 44.91 g; T: 70.26 g; NKT: 22.79 g; BP: 20.86 g; S: 3.96 g;

Dzień 4 - środa 2026-11-11		
1). Bułka weka 80g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Dżem 25g , Zawiera: ; 4). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 5). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 6). Kleik ryżowy(ryż 50g) 300ml , Zawiera: ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**; 2). Galantyna drobiowa(kurczaki 170g, mąka pszenna 20g, jajka 0.20szt, bułki 0.10szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 4). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** ; 5). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ;	1). Kisiel b/c 150ml , Zawiera: ; 2). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 4). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 5). Dżem 25g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**; 2). Banan 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jabłko 150g , Zawiera: ; 2). Wafle ryżowe 1szt , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2258.44 kcal; B: 69.94 g; W: 358.66 g; SCP: 59.81 g; T: 63.40 g; NKT: 23.34 g; BP: 21.34 g; S: 3.68 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 5 - czwartek 2026-11-12

1). Bułka weka 80g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Dżem 25g , Zawiera: ; 4). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 6). Kleik ryżowy(ryż 50g) 300ml , Zawiera: ;	1). Zupa Jarzynowa z ryżem(marchewka 40g, ryż 30g, kalafior mrożony 30g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 20ml, pietruszka kg 15g, seler 15g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 7, 9)***; 2). Udko gotowane z warzywami(ćwiartka z kurczaka 205g, marchewka 10g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 170g , Zawiera: ***(9)***; 3). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ; 5). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Dżem 25g , Zawiera: ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 6). Kleik ryżowy(ryż 50g) 300ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Suchary 20g , Zawiera: ***(1)***; 2). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Kisiel b/c 150ml , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2173.82 kcal; B: 72.21 g; W: 366.96 g; SCP: 47.66 g; T: 50.12 g; NKT: 22.60 g; BP: 23.39 g; S: 3.74 g;

Dzień 6 - piątek 2026-11-13

1). Bułka weka 80g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Dżem 25g , Zawiera: ; 4). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 5). Kleik ryżowy(ryż 50g) 300ml , Zawiera: ; 6). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ;	1). Zupa Jarzynowa z ziemniakami(ziemniaki 250g, śmietana 12% 30ml, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(7, 9)***; 2). Ryż z jabłkami(jabłka 200g, ryż 100g, margaryna palma 0g) 200g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Dżem 25g , Zawiera: ; 4). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 5). Kleik ryżowy(ryż 50g) 300ml , Zawiera: ; 6). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: ; 2). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ; 2). Wafle ryżowe 2szt , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2065.43 kcal; B: 49.86 g; W: 392.42 g; SCP: 71.11 g; T: 36.82 g; NKT: 18.98 g; BP: 21.13 g; S: 2.87 g;

Dzień 7 - sobota 2026-11-14

1). Bułka weka 80g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Dżem 25g , Zawiera: ; 4). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 5). Kleik ryżowy(ryż 50g) 300ml , Zawiera: ;	1). Zupa Grysikowa(marchewka 40g, kasza manna 40g, pietruszka kg 15g, seler 15g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 9)***; 2). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: ***(1, 3)***; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ; 5). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Dżem 25g , Zawiera: ; 5). Kisiel b/c 150ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 2). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 1963.39 kcal; B: 68.05 g; W: 316.17 g; SCP: 52.72 g; T: 51.98 g; NKT: 22.10 g; BP: 20.87 g; S: 3.42 g;

Dzień 8 - niedziela 2026-11-15

1). Bułka weka 80g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Dżem 25g , Zawiera: ; 4). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 6). Kleik ryżowy(ryż 50g) 300ml , Zawiera: ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 9)***; 2). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: ***(9)***; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 4). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***;	1). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ; 2). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 3). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 4). Dżem 25g , Zawiera: ; 5). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ; 2). Wafle ryżowe 1szt , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 1918.68 kcal; B: 77.37 g; W: 302.35 g; SCP: 60.36 g; T: 48.49 g; NKT: 19.82 g; BP: 20.20 g; S: 3.34 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 9 - poniedziałek 2026-11-16

1). Bułka weka 80g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Dżem 25g , Zawiera: ; 4). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ;	1). Zupa Grysikowa(marchewka 40g, kasza manna 40g, pietruszka kg 15g, seler 15g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 400ml , Zawiera: ***(1, 9)***; 2). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: ***(9)***; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 4). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***; 5). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Dżem 25g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ; 2). Kisiel o smaku malinowym 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 1763.70 kcal; B: 75.14 g; W: 261.08 g; SCP: 54.09 g; T: 51.06 g; NKT: 20.38 g; BP: 20.93 g; S: 3.40 g;

Dzień 10 - wtorek 2026-11-17

1). Bułka weka 80g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Dżem 25g , Zawiera: ; 4). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 6). Kleik ryżowy(ryż 50g) 300ml , Zawiera: ;	1). Zupa Jarzynowa z ryżem(marchewka 40g, ryż 30g, kalafior mrożony 30g, mąka pszenna 20g, śmietana 12% 20ml, pietruszka kg 15g, seler 15g, margaryna mleczna 0.50g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 7, 9)***; 2). Udziec z kurczaka(udziec z kurczaka 160g, bułka tarta 20g, mąka pszenna 10g, jajka 0.10szt, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: ***(1, 3)***; 3). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 4). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***; 5). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ; 6). Dżem 25g , Zawiera: ;	1). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 2). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Kleik ryżowy(ryż 50g) 300ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Banan 150g , Zawiera: ; 2). Wafle ryżowe 1szt , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2300.59 kcal; B: 83.06 g; W: 378.84 g; SCP: 65.07 g; T: 55.52 g; NKT: 21.74 g; BP: 24.73 g; S: 3.78 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Jadłospisy dla diety: Niskobiałkowa

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

Średnia norma dzienna na energię dla grupy składającej się z mężczyzn i kobiet: 2178 kcal

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dzień 1 - niedziela 2026-11-08		
1). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Dżem 25g , Zawiera: ; 4). Pomidor 50g , Zawiera: ; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 6). Herbata z/c 250ml , Zawiera: ; 7). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**; 2). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Udziec z kurczaka(udziec z kurczaka 160g, bułka tarta 20g, mąka pszenna 10g, jajka 0.10szt, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Gluten, Jaja**; 4). Bukiet warzyw 150g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Miód 25g , Zawiera: ; 4). Jajko 50g , Zawiera: **Jaja**; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata z/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Soczek kartonik 200ml , Zawiera: ; 2). Wafle ryżowe 2szt , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2178.07 kcal; B: 82.65 g; W: 336.61 g; SCP: 64.34 g; T: 60.11 g; NKT: 23.41 g; BP: 24.21 g; S: 1.55 g;

Dzień 2 - poniedziałek 2026-11-09		
1). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Dżem 25g , Zawiera: ; 4). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 5). Herbata z/c 250ml , Zawiera: ; 6). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: **Mleko** ;	1). Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami(ziemniaki 250g, buraki czerwone 100g, śmietana 12% 30ml, marchewka 15g, mąka pszenna 10g, cebula 5g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Mleko , Seler**; 2). Naleśnik z jabłkiem(jabłka 200g, mąka pszenna 60g, mleko 30ml, jajka 0.20szt) 2szt , Zawiera: **Gluten, Jaja, Mleko** ; 3). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 4). Herbata z/c 250ml , Zawiera: ; 5). Serek Almette 1szt , Zawiera: **Mleko** ; 6). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 1871.23 kcal; B: 59.74 g; W: 318.08 g; SCP: 88.10 g; T: 43.39 g; NKT: 25.01 g; BP: 20.77 g; S: 1.13 g;

Dzień 3 - wtorek 2026-11-10		
1). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Dżem 25g , Zawiera: ; 4). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 5). Pomidor 50g , Zawiera: ; 6). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 7). Herbata z/c 250ml , Zawiera: ;	1). Zupa Jarzynowa z ziemniakami(ziemniaki 250g, śmietana 12% 30ml, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Mleko , Seler**; 2). Potrawka z kurczaka(kurczaki 170g, marchewka 30g, mąka pszenna 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 150g , Zawiera: **Gluten, Seler**; 3). Ryż 100g , Zawiera: ; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Sałatka z buraka z olejem(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: ;	1). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Miód 25g , Zawiera: ; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 6). Sałatka brokułowa 100g , Zawiera: **Jaja**;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2204.26 kcal; B: 75.98 g; W: 376.65 g; SCP: 76.64 g; T: 49.63 g; NKT: 22.04 g; BP: 27.64 g; S: 1.35 g;

Dzień 4 - środa 2026-11-11		
1). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło extra 15g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Dżem 25g , Zawiera: ; 4). Twarożek z pietruszką(ser biały 60g, mleko 10ml, pietruszka natka 0.03szt) 30g , Zawiera: **Mleko** ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 20g , Zawiera: ; 6). Herbata z/c 250ml , Zawiera: ;	1). Zupa Jarzynowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 30g, śmietana 12% 30ml, kalafior mrożony 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Jaja, Mleko , Seler ;** **2). Pierogi leniwe(ziemniaki 250g, ser biały 70g, mąka ziemniaczana 40g, margaryna mleczna 10g, cukier 10g, jajka 0.20szt) 200g , Zawiera: Jaja, Mleko** ; 3). Brokuł gotowany 100g , Zawiera: ; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: **Gluten**; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: **Mleko** ; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 5). Herbata z/c 250ml , Zawiera: ; 6). Miód 25g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Soczek kartonik 200ml , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2041.50 kcal; B: 64.74 g; W: 342.00 g; SCP: 75.54 g; T: 49.09 g; NKT: 23.82 g; BP: 18.43 g; S: 0.89 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 5 - czwartek 2026-11-12

1). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Dżem 25g , Zawiera: ; 4). Pomidor 50g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ;	1). Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną(kasza jęczmienna 30g, śmietana 12% 30ml, ziemniaki 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, cebula 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 7, 9)***; 2). Knedle z jabłkiem 200g , Zawiera: ***(3)***; 3). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 4). Bukiet warzyw 150g , Zawiera: ;	1). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Miód 25g , Zawiera: ; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 6). Pomidor 50g , Zawiera: ; 7). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Soczek kartonik 200ml , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2020.21 kcal; B: 54.62 g; W: 357.12 g; SCP: 64.93 g; T: 47.20 g; NKT: 21.84 g; BP: 26.79 g; S: 1.37 g;

Dzień 6 - piątek 2026-11-13

1). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 2). Twarożek z koperkiem(ser biały 60g, mleko 10ml, koper 0.08szt) 60g , Zawiera: ***(7)***; 3). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 4). Herbata z/c 250ml , Zawiera: ; 5). Dżem 25g , Zawiera: ; 6). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: ***(1)***;	1). Zupa Koperkowa z ryżem(śmietana 12% 30ml, ryż 30g, marchewka 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 0.50g, cebula 0.50g, koper 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(7, 9)***; 2). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: ***(4)***; 3). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 4). Bukiet warzyw 150g , Zawiera: ; 5). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***;	1). Jajko 50g , Zawiera: ***(3)***; 2). Chleb bezsolny 100g , Zawiera: ***(1)***; 3). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 5). Herbata z/c 250ml , Zawiera: ; 6). Sałatka jarzynowa(marchewka 100g, pietruszka kg 50g, seler 40g, jabłka 20g, ogórki kiszone 20g, jajka 0.13szt, groszek konserwowy 400g 0.03szt, kukurydza konserwowa 400g 0.03szt, majonez 400g 0.03szt) 150g , Zawiera: ***(3, 9)***;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Soczek kartonik 200ml , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2000.97 kcal; B: 56.86 g; W: 291.57 g; SCP: 73.40 g; T: 64.34 g; NKT: 23.13 g; BP: 28.43 g; S: 1.40 g;

Dzień 7 - sobota 2026-11-14

1). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Serek Almette 1szt , Zawiera: ***(7)***; 4). Pomidor 50g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Dżem 25g , Zawiera: ; 7). Herbata z/c 250ml , Zawiera: ;	1). Zupa Jarzynowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 30g, śmietana 12% 30ml, kalafior mrożony 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)***; **2). Naleśnik z jabłkiem(jabłka 200g, mąka pszenna 60g, mleko 30ml, jajka 0.20szt) 2szt , Zawiera: *(1, 3, 7)***; 3). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 6). Pomidor 50g , Zawiera: ; 7). Miód 25g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Jogurt morelowy 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 1815.84 kcal; B: 51.66 g; W: 304.38 g; SCP: 58.75 g; T: 46.73 g; NKT: 25.38 g; BP: 19.26 g; S: 1.07 g;

Dzień 8 - niedziela 2026-11-15

1). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 4). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 5). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 6). Dżem 25g , Zawiera: ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 9)***; 2). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: ***(9)***; 3). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 4). Sałatka z buraczka i jabłka(buraki czerwone 150g, jabłka 50g, cebula 10g) 150g , Zawiera: ; 5). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***;	1). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 4). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 6). Serek Almette 1szt , Zawiera: ***(7)***;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Soczek kartonik 200ml , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 1929.35 kcal; B: 80.85 g; W: 283.27 g; SCP: 61.10 g; T: 55.94 g; NKT: 24.97 g; BP: 20.70 g; S: 1.74 g;

Dzień 9 - poniedziałek 2026-11-16

1). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Pomidor 50g , Zawiera: ; 5). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 6). Dżem 25g , Zawiera: ; 7). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;	1). Zupa Jarzynowa z ziemniakami(ziemniaki 250g, śmietana 12% 30ml, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(7, 9)***; 2). Ryż 100g , Zawiera: ; 3). Potrawka z kurczaka(kurczaki 170g, marchewka 30g, mąka pszenna 20g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 150g , Zawiera: ***(1, 9)***; 4). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 5). Sałatka z buraczka i jabłka(buraki czerwone 150g, jabłka 50g, cebula 10g) 150g , Zawiera: ;	1). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Sałata masłowa 20g , Zawiera: ; 4). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 5). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 6). Dżem 25g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2092.66 kcal; B: 76.16 g; W: 352.92 g; SCP: 78.28 g; T: 46.89 g; NKT: 21.89 g; BP: 23.77 g; S: 1.62 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 10 - wtorek 2026-11-17		
1). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło extra 15g , Zawiera: ***(7)***; 3). Pomidor 50g , Zawiera: ; 4). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 6). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ;	1). Zupa Jarzynowa z zacierkom(makaron zacierka 40g, marchewka 30g, śmietana 12% 30ml, kalafior mrożony 20g, pietruszka kg 15g, seler 15g, mąka pszenna 10g, margaryna mleczna 5g, pietruszka natka 0.08szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 3, 7, 9)***; **2). Knedle z jabłkiem 200g , Zawiera: *(3)***; 3). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ; 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ; 5). Kalafior gotowany 50g , Zawiera: ;	1). Chleb bezsolny 120g , Zawiera: ***(1)***; 2). Masło jednorazowe 10g , Zawiera: ***(7)***; 3). Twarożek z pietruszką(ser biały 60g, mleko 10ml, pietruszka natka 0.03szt) 60g , Zawiera: ***(7)***; 4). Dżem 25g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ; 2). Miód 25g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus warzywny 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2111.48 kcal; B: 62.61 g; W: 365.36 g; SCP: 63.17 g; T: 49.42 g; NKT: 23.30 g; BP: 27.71 g; S: 1.18 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Jadłospisy dla diety: Kleikowa

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

Średnia norma dzienna na energię dla grupy składającej się z mężczyzn i kobiet: 1302 kcal

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dzień 1 - niedziela 2026-11-08		
1). Kleik z kaszy jęczmiennej(kasza jęczmienna 70g) 300ml , Zawiera: **Gluten**; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;	1). Kleik ryżowy(ryż 50g) 400ml , Zawiera: ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;	1). Kleik owsiany(płatki owsiane 70g) 400ml , Zawiera: **Gluten**; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 3). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**;
II Śniadanie: 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**;		**Posiłek nocny:** 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**;

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

Dzień 2 - poniedziałek 2026-11-09		
1). Kleik z kaszy jęczmiennej(kasza jęczmienna 70g) 300ml , Zawiera: **Gluten**; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;	1). Kleik ryżowy(ryż 50g) 400ml , Zawiera: ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;	1). Kleik owsiany(płatki owsiane 70g) 400ml , Zawiera: **Gluten**; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 3). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**;
II Śniadanie: 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**;		**Posiłek nocny:** 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**;

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

Dzień 3 - wtorek 2026-11-10		
1). Kleik z kaszy jęczmiennej(kasza jęczmienna 70g) 300ml , Zawiera: **Gluten**; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;	1). Kleik ryżowy(ryż 50g) 400ml , Zawiera: ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;	1). Kleik owsiany(płatki owsiane 70g) 400ml , Zawiera: **Gluten**; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 3). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**;
II Śniadanie: 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**;		**Posiłek nocny:** 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**;

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

Dzień 4 - środa 2026-11-11		
1). Kleik z kaszy jęczmiennej(kasza jęczmienna 70g) 300ml , Zawiera: **Gluten**; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;	1). Kleik ryżowy(ryż 50g) 400ml , Zawiera: ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;	1). Kleik owsiany(płatki owsiane 70g) 400ml , Zawiera: **Gluten**; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 3). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**;
II Śniadanie: 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**;		**Posiłek nocny:** 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 2). Suchary 20g , Zawiera: **Gluten**;

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

Dzień 5 - czwartek 2026-11-12		
1). Kleik z kaszy jęczmiennej(kasza jęczmienna 70g) 300ml , Zawiera: ***(1)***; 2). Suchary 20g , Zawiera: ***(1)***; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;	1). Kleik ryżowy(ryż 50g) 400ml , Zawiera: ; 2). Suchary 20g , Zawiera: ***(1)***; 3). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;	1). Kleik owsiany(płatki owsiane 70g) 400ml , Zawiera: ***(1)***; 2). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 3). Suchary 20g , Zawiera: ***(1)***;
II Śniadanie: 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 2). Suchary 20g , Zawiera: ***(1)***;		**Posiłek nocny:** 1). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 2). Suchary 20g , Zawiera: ***(1)***;

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

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 6 - piątek 2026-11-13

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

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

Dzień 7 - sobota 2026-11-14

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

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

Dzień 8 - niedziela 2026-11-15

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

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

Dzień 9 - poniedziałek 2026-11-16

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

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

Dzień 10 - wtorek 2026-11-17

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

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

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Jadłospisy dla diety: Bezmleczna

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

Średnia norma dzienna na energię dla grupy składającej się z mężczyzn i kobiet: 2054 kcal

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
Dzień 1 - niedziela 2026-11-08		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: ; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 4). Dżem 25g , Zawiera: ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 6). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**; 2). Udko gotowane z warzywami(ćwiartka z kurczaka 205g, marchewka 10g, pietruszka kg 10g, seler 10g) 170g , Zawiera: **Seler**; 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: ; 3). Galaretka drobiowa 100g , Zawiera: **Seler**; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2054.44 kcal; B: 83.05 g; W: 280.28 g; SCP: 70.74 g; T: 71.10 g; NKT: 26.44 g; BP: 19.24 g; S: 3.77 g;

Dzień 2 - poniedziałek 2026-11-09		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 4). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Pomidor 50g , Zawiera: ; 7). Dżem 25g , Zawiera: ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 350ml , Zawiera: **Gluten, Seler**; 2). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Seler**; 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: ; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 4). Miód 25g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Pomidor 50g , Zawiera: ; 7). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 1946.45 kcal; B: 79.90 g; W: 300.72 g; SCP: 68.39 g; T: 51.26 g; NKT: 21.48 g; BP: 19.31 g; S: 3.57 g;

Dzień 3 - wtorek 2026-11-10		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 4). Dżem 25g , Zawiera: ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: **Gluten, Seler**; 2). Udziec z kurczaka(udziec z kurczaka 160g, bułka tarta 20g, mąka pszenna 10g, jajka 0.10szt, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: **Gluten, Jaja**; 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2110.52 kcal; B: 82.68 g; W: 291.73 g; SCP: 61.93 g; T: 72.52 g; NKT: 24.61 g; BP: 20.02 g; S: 4.50 g;

Dzień 4 - środa 2026-11-11		
1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: **Gluten**; 4). Dżem 25g , Zawiera: ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;	1). Zupa Grysikowa(marchewka 40g, kasza manna 40g, pietruszka kg 15g, seler 15g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 400ml , Zawiera: **Gluten, Seler**; 2). Galantyna drobiowa(kurczaki 170g, mąka pszenna 20g, jajka 0.20szt, bułki 0.10szt) 100g , Zawiera: **Gluten, Jaja**; 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: **Mleko** ; 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: **Gluten**; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: ; 3). Szynka gotowana 40g , Zawiera: **Gluten**; 4). Polędwica Sopocka 40g , Zawiera: **Gluten, Soja, Mleko , Seler, Gorczyca**; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2108.00 kcal; B: 81.06 g; W: 302.55 g; SCP: 63.52 g; T: 68.31 g; NKT: 25.75 g; BP: 20.79 g; S: 4.55 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 5 - czwartek 2026-11-12

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

Wartości odżywcze: E: 1932.81 kcal; B: 72.73 g; W: 270.74 g; SCP: 62.77 g; T: 66.37 g; NKT: 25.20 g; BP: 19.44 g; S: 4.18 g;

Dzień 6 - piątek 2026-11-13

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 4). Dżem 25g , Zawiera: ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 6). Kleik ryżowy(ryż 50g) 300ml , Zawiera: ;	1). Kalafior gotowany 50g , Zawiera: ; 2). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 9)***; 3). Ryba Morszczuk na parze(ryba mrożona morszczuk 120g, marchewka 15g, pietruszka kg 0.01g, olej 3l 0szt) 100g , Zawiera: ***(4)***; 4). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***; 5). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ; 6). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Banan 150g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 2071.11 kcal; B: 55.99 g; W: 321.40 g; SCP: 71.48 g; T: 57.92 g; NKT: 22.36 g; BP: 21.13 g; S: 3.93 g;

Dzień 7 - sobota 2026-11-14

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: ; 3). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 4). Dżem 25g , Zawiera: ; 5). sałata zielona 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 9)***; 2). Pulpet drobiowy(kurczaki 170g, mąka pszenna 10g, jajka 0.20szt, bułki 0.05szt) 100g , Zawiera: ***(1, 3)***; 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***; 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 1867.91 kcal; B: 74.72 g; W: 279.35 g; SCP: 62.03 g; T: 54.37 g; NKT: 23.94 g; BP: 19.01 g; S: 4.08 g;

Dzień 8 - niedziela 2026-11-15

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 4). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;	1). Zupa Grysikowa(marchewka 40g, kasza manna 40g, pietruszka kg 15g, seler 15g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 400ml , Zawiera: ***(1, 9)***; 2). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: ***(9)***; 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***; 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 1876.14 kcal; B: 84.42 g; W: 273.58 g; SCP: 55.34 g; T: 53.81 g; NKT: 22.33 g; BP: 20.56 g; S: 4.17 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-08 do dnia 2026-11-17 KUCHNIA OGÓLNA

Dzień 9 - poniedziałek 2026-11-16

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 350ml , Zawiera: ***(1, 9)***; 2). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: ***(9)***; 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***; 4). Buraczki na ciepło(buraki czerwone 150g) 150g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 4). Dżem 25g , Zawiera: ; 5). Sałata zielona(sałata zielona 0.03szt) 10g , Zawiera: ; 6). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ; 7). Pomidor 50g , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 1900.69 kcal; B: 85.39 g; W: 281.13 g; SCP: 67.89 g; T: 52.44 g; NKT: 21.98 g; BP: 19.31 g; S: 4.06 g;

Dzień 10 - wtorek 2026-11-17

1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 4). Dżem 25g , Zawiera: ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;	1). Zupa jarzynowa z kaszą manna(kasza manna 40g, marchewka 30g, pietruszka kg 10g, seler 10g, margaryna mleczna 10g, pietruszka natka 0.05szt) 300ml , Zawiera: ***(1, 9)***; 2). Filet z kurczaka gotowany w jarzynach(filet z kurczaka 150g, marchewka 20g, pietruszka kg 0.50g, seler 0.50g, olej 3l 0szt) 150g , Zawiera: ***(9)***; 3). Ziemniaki 250g , Zawiera: ***(7)***; 4). Marchewka gotowana z olejem(marchewka 150g, olej 1l 0.01szt) 150g , Zawiera: ; 5). Kompot wieloowocowy b/c 200ml , Zawiera: ;	1). Bułka weka 100g , Zawiera: ***(1)***; 2). Margaryna miękka 15g , Zawiera: ; 3). Szynka gotowana 30g , Zawiera: ; 4). Polędwica Sopocka 30g , Zawiera: ; 5). Herbata b/c 250ml , Zawiera: ;
II Śniadanie: 1). Jabłko pieczone 120g , Zawiera: ;		**Posiłek nocny:** 1). Mus owocowy 100g , Zawiera: ;

Wartości odżywcze: E: 1832.58 kcal; B: 82.74 g; W: 270.23 g; SCP: 62.60 g; T: 50.90 g; NKT: 21.59 g; BP: 19.14 g; S: 4.10 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

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

Oznaczenia alergenów:

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