Jadłospis

18.11.2026 – 28.11.2026

ŚRODA 18.11.2026			
	Dieta ogólna I	**Dieta łatwostrawna II**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III**
ŚNIADANIE	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Szynkowa wieprzowa 40 g Miód 25 g Ogórek zielony 30 g Herbata ziołowa 200 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE). (MLE) Szynkowa wieprzowa 40 g Miód 25 g Ogórek 30 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb razowy 50g 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Szynkowa wieprzowa 40 g Ser żółty 15 g (MLE) Pomidor 20 g Herbata ziołowa 200 ml
OBIAD	Zupa koperkowa 300 ml (SEL) Schab pieczony w sosie własnym (P)120 g (GLU,PSZE,SEL) Kasza jęczmienna 250 g (GLU,PSZE) (D) Buraczki 150 g	Zupa koperkowa 300 ml (SEL) Schab pieczony w sosie własnym (P)120 g (GLU,PSZE,SEL) Ziemniaki gotowane 250 g (G) Buraczki 150 g	Zupa koperkowa 300 ml (SEL) Schab pieczony w sosie własnym (P)120 g (GLU,PSZE,SEL) Kasza jęczmienna 250 g (GLU,PSZE) (D) Buraczki 150 g
KOLACJA	Chleb mieszany pszenno – żytni 1 szt.(GLU, PSZE) Chleb razowy 2 szt. (GLU,PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) (MLE) Szynkowa wieprzowa (70g) Ogórek zielony 30 g Herbata 200 ml	Chleb mieszany pszenno – żytni 1 szt (GLU, PSZE) Chleb razowy 2 szt. (GLU,PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) (MLE) Szynkowa wieprzowa (70g) Ogórek zielony 30 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU,PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) (MLE) Szynkowa wieprzowa (70g) Ogórek zielony 30 g Herbata 200 ml
II KOLACJA	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)

Podsumowanie dnia:	**I**	**II**	**III**
	Wartość energetyczna (kcal) 1991.3, białko ogółem (g) 72.2, tłuszcz ogółem (g) 62.6, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32.5, węglowodany ogółem (g) 223.3, w tym cukry proste (g) 34, błonnik pokarmowy (g) 25.8, sód (mg) 2070	**Wartość energetyczna (kcal) 1959.4, białko ogółem (g) 74.3, tłuszcz ogółem (g) 72.3, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 39.3, węglowodany ogółem (g) 243.5, w tym cukry proste (g) 33.5, błonnik pokarmowy (g) 23.9, sód (mg) 1953**	**Wartość energetyczna (kcal) 1948.8, białko ogółem (g) 78.5, tłuszcz ogółem (g) 73.4, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 33, węglowodany ogółem (g) 246, w tym cukry proste (g) 24.5, błonnik pokarmowy (g) 25.2, sód (mg) 2036.7**

CZWARTEK 19.11.2026			
	Dieta ogólna I	**Dieta łatwostrawna II**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III**
ŚNIADANIE	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 sz Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Dżem owocowy 25 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa 250 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 sz Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. ((MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Dżem owocowy 25 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa 250 ml	Pieczywo razowe 3 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Twarożek śmietankowy 30 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Dżem owocowy 25 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa 250 ml
OBIAD	Barszcz z ziemniakami 300 ml (SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250 g (D) (GLU,PSZE,MLE)	Zupa ziemniaczana zabielana 300 ml (SEL,MLE) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250 g (D) (GLU,PSZE,MLE)	Barszcz z ziemniakami 300 ml (SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 250 g (D) (GLU,PSZE,MLE)
KOLACJA	Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) Polędwica z warzywami (70g) Sałata 30 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) Polędwica z warzywami (70g) Sałata 30 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb razowy 3 szt (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) Polędwica z warzywami (70g) Sałata 30 g Herbata z cytryną 200 ml
II KOLACJA	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)

Podsumowanie dnia:	**I**	**II**	**III**
	Wartość energetyczna (kcal) 1883.1, białko ogółem (g) 79, tłuszcz ogółem (g) 69.5, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30.7 węglowodany ogółem (g) 240.4, w tym cukry proste (g) 34.8, błonnik pokarmowy (g) 25.4, sód (mg) 1907.3	**Wartość energetyczna (kcal) 2117.4, białko ogółem (g) 83.3, tłuszcz ogółem (g) 71.6, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 33, węglowodany ogółem (g) 167.3, w tym cukry proste (g) 34.9, błonnik pokarmowy (g) 25.1, sód (mg) 1962.6**	**Wartość energetyczna (kcal) 2022.9, białko ogółem (g) 77.7, tłuszcz ogółem (g) 67.7, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 33, węglowodany ogółem (g) 235.2, w tym cukry proste (g) 24.5, błonnik pokarmowy (g) 27, sód (mg) 2065.6**

PIĄTEK 20.11.2026			
	Dieta ogólna I	**Dieta łatwostrawna II**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III**
ŚNIADANIE	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE)	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE)	Chleb razowy 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Twarożek śmietankowy 40 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Sałata lodowa 30 g

	Twarożek śmietankowy 40 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Sałata lodowa 30 g Ogórek zielony 20 g Kawa zbożowa 200 ml	Twarożek śmietankowy 40 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Sałata lodowa 30 g Ogórek zielony 20 g Kawa zbożowa 200 ml	Ogórek zielony 20 g Kawa zbożowa 200 ml
OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Kotlety jajeczne z warzywami (P)100 g (GLU,PSZE,MLE,JAJ) Ziemniaki 250 g (G) Surówka z kapusty 150 g	Rosół z makaronem 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Kotlety jajeczne z warzywami (P)100 g (GLU,PSZE,MLE,JAJ) Ziemniaki 250 g (G) Marchewka gotowana (G) 150 g	Rosół z makaronem 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Kotlety jajeczne z warzywami (P)100 g (GLU,PSZE,MLE,JAJ) Ziemniaki 250 g (G) Surówka z kapusty 150 g
KOLACJA	Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) Ser żółty (60g) (MLE) Sałata mix 30 g Pomidor 70 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) Ser żółty (60 g) (MLE) Sałata mix 30 g Pomidor 70 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) Ser żółty (60 g) MLE Sałata mix 30 g Pomidor 70 g Herbata z cytryną 200 ml
II KOLACJA	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)

Podsumowanie dnia:	I	II	III
	Wartość energetyczna (kcal) 1976.9, białko ogółem (g) 79.5, tłuszcz ogółem (g) 72.5, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 34.4, węglowodany ogółem (g) 235.3, w tym cukry proste (g) 31.7, błonnik pokarmowy (g) 23.2, sód (mg) 2264.4	**Wartość energetyczna (kcal) 1922.5, białko ogółem (g) 78.2, tłuszcz ogółem (g) 69.8, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 33.8, węglowodany ogółem (g) 227.3, w tym cukry proste (g) 30.1, błonnik pokarmowy (g) 25,4, sód (mg) 2100.4**	**Wartość energetyczna (kcal) 2131, białko ogółem (g) 75.6, tłuszcz ogółem (g) 75.5, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32.8, węglowodany ogółem (g) 247.4, w tym cukry proste (g) 25.9, błonnik pokarmowy (g) 24.8 , sód (mg) 2010.8**

SOBOTA 21.11.2026			
	Dieta ogólna I	**Dieta łatwostrawna II**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III**
ŚNIuADANIE	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Twarożek śmietankowy 30 g (MLE) Polędwica z warzywami 40 g Sałata masłowa 20 g Ogórek zielony 20 g Czarnuszka 5 g Kawa zbożowa 200 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Twarożek śmietankowy 30 g (MLE) Polędwica z warzywami 40 g Sałata masłowa 20 g Ogórek zielony 20 g Czarnuszka 5 g Kawa zbożowa 200 ml	Chleb razowy 50g 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Twarożek śmietankowy 30 g (MLE) Polędwica z warzywami 40 g Sałata masłowa 20 g Ogórek zielony 20 g Czarnuszka 5 g Kawa zbożowa 200 ml

OBIAD	Kapuśniak z kiszonej kapusty 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (P)100 g (GLU,PSZE,JAJ,MLE) Kasza jęczmienna 250 g (GLU,PSZE) (G) Surówka z kapusty 150 g	Krem z marchewki z pestkami słonecznika 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Pieczeń rzymska w sosie śmietanowym(P) 100 g (GLU,PSZE,JAJ,MLE) Ziemniaki 250 g (G) Buraczki 150 g (G)	Krem z marchewki z pestkami słonecznika 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (P)100 g (GLU,PSZE,JAJ,MLE) Kasza jęczmienna 250 g (GLU,PSZE) (G) Surówka z kapusty 150 g
KOLACJA	Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt (GLU, PSZE) Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE) Szynka konserwowa (70g) Sałata masłowa 30 g Ogórek 20 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb mieszany pszenny 1 szt. – razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE) Szynka konserwowa (70g) Sałata masłowa 30 g Ogórek 20 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE) Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE) Szynka konserwowa (70g) Sałata masłowa 30 g Ogórek 20 g Herbata z cytryną 200 ml
II KOLACJA	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)

Podsumowanie dnia:	I	II	III
	Wartość energetyczna (kcal) 2123.3, białko ogółem (g) 77.4, tłuszcz ogółem (g) 78, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 31.5, węglowodany ogółem (g) 235.4, w tym cukry proste (g) 34.6, błonnik pokarmowy (g) 25,3, sód (mg) 1999.8	**Wartość energetyczna (kcal) 2121.4, białko ogółem (g) 88, tłuszcz ogółem (g) 74.1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 34.6, węglowodany ogółem (g) 225.7, w tym cukry proste (g) 32.8, błonnik pokarmowy (g) 25.6, sód (mg) 2054.9**	**Wartość energetyczna (kcal) 2139.3, białko ogółem (g) 86.6, tłuszcz ogółem (g) 78.1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 33.6, węglowodany ogółem (g) 241, w tym cukry proste (g) 30.8, błonnik pokarmowy (g) 25.9, sód (mg) 2190.9**

NIEDZIELA 22.11.2026			
	Dieta ogólna I	**Dieta łatwostrawna II**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III**
ŚNIADANIE	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem owocowy 25 g Sałata masłowa 30 g Rzepa biała 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem owocowy 25 g Sałata masłowa 30 g Rzepa biała 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Pieczywo razowe 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Szynkowa wieprzowa 50 g Ser topiony 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem owocowy 25 g Sałata masłowa 30 g Rzepa biała 25 g Herbata ziołowa 200 ml
OBIAD	Żurek z ziemniakami 300 ml (SEL) Wątróbka smażona z cebulką 120 g (S) (GLU,PSZE) Ziemniaki gotowane 250 g (G) Surówka z kiszonej kapusty 150 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (SEL) Jako sadzone 1 szt.(JAJ) (P) Ziemniaki gotowane 250 g (G) Surówka z marchewki 150 g	Żurek z ziemniakami 300 ml (SEL) Wątróbka smażona z cebulką 120 g (S) (GLU,PSZE) Ziemniaki gotowane 250 g (G) Surówka z kiszonej kapusty 150 g

KOLACJA	Chleb mieszany pszenny 1 szt– razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% (MLE) Pasztet z żurawiną 50 g Sałata 30 g Herbata 200 ml	Chleb mieszany pszenny 1 szt– razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% (MLE) Pasztet z żurawiną 50 g Sałata 30 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% (MLE) Pasztet z żurawiną 50 g Sałata 30 g Herbata 200 ml
II KOLACJA	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		

Podsumowanie dnia:	**I**	**II**	**III**
	Wartość energetyczna (kcal) 2045.3, białko ogółem (g) 77.5, tłuszcz ogółem (g) 78.3, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 35.5 węglowodany ogółem (g) 234.1, w tym cukry proste (g) 29.7, błonnik pokarmowy (g) 25.7, sód (mg) 2138.5	**Wartość energetyczna (kcal) 1927.3, białko ogółem (g) 76.1, tłuszcz ogółem (g) 53.6, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 37, węglowodany ogółem (g) 223.3, w tym cukry proste (g) 30.2, błonnik pokarmowy (g) 25.8, sód (mg) 2166.8**	**Wartość energetyczna (kcal) 1975.1, białko ogółem (g) 89.2, tłuszcz ogółem (g) 75, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 37.8 węglowodany ogółem (g) 231, w tym cukry proste (g) 34.7, błonnik pokarmowy (g) 24.8, sód (mg) 2379**

PONIEDZIAŁEK 23.11.2026			
	Dieta ogólna I	**Dieta łatwostrawna II**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III**
ŚNIADANIE	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% (MLE) Dżem owocowy 25 g Ser żółty 50 g (MLE) Marchewka 25 g Ogórek zielony 25 g Herbata z cytryną 200 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% (MLE) Dżem owocowy 25 g Ser żółty 50 g (MLE) Marchewka 25 g Ogórek zielony 25 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% (MLE) Serek topiony 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Marchewka 25 g Ogórek zielony 25 g Herbata z cytryną 200 ml
OBIAD	Krupnik 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Kotlety rybne (P) 100 g (RYB,JAJ,GLU,PSZE) Ziemniaki 250 g (G) Surówka z kapusty kiszonej 150 g	Rosół z makaronem 300 ml (SEL) Kotlety rybne (P) 100 g (RYB,JAJ,GLU,PSZE) Ziemniaki 250 g (G) Surówka z marchewki 150 g	Krupnik 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Kotlety rybne (P) 100 g (RYB,JAJ,GLU,PSZE) Ziemniaki 250 g (G) Surówka z kapusty kiszonej 150 g
KOLACJA	Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Twarożek śmietankowy 70g (MLE) Czarnuszka 5 g	Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Twarożek śmietankowy 70g (MLE) Czarnuszka 5 g Sałata masłowa 30 g	Pieczywo razowe 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Twarożek śmietankowy 70g (MLE) Czarnuszka 5 g Sałata masłowa 30 g

	Sałata masłowa 30 g Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml
II KOLACJA	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		

Podsumowanie dnia:	**I**	**II**	**III**
	Wartość energetyczna (kcal) 1916.3, białko ogółem (g) 72.5, tłuszcz ogółem (g) 71.3, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 33.8, węglowodany ogółem (g) 230, w tym cukry proste (g) 34.3, błonnik pokarmowy (g) 25.7, sód (mg) 1664.1	**Wartość energetyczna (kcal) 1846.5, białko ogółem (g) 77.6, tłuszcz ogółem (g) 67, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30.2, węglowodany ogółem (g) 248.5, w tym cukry proste (g) 42.9, błonnik pokarmowy (g) 24.5 sód (mg) 1821.8**	**Wartość energetyczna (kcal) 1963.3, białko ogółem (g) 78.8, tłuszcz ogółem (g) 78.3, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 35.8, węglowodany ogółem (g) 221.3, w tym cukry proste (g) 27.4, błonnik pokarmowy (g) 24.7 sód (mg) 2440.6**

WTOREK 24.11.2026			
	Dieta ogólna I	**Dieta łatwostrawna II**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III**
ŚNIADANIE	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 sz Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Polędwica koperkowa 50 g Dżem owocowy 25 g Sałata 25 g Pomidor 70 g Herbata 250 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 sz Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Polędwica koperkowa 50 g Dżem owocowy 25 g Sałata 25 g Pomidor 70 g Herbata 250 ml	Pieczywo razowe 3 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Ser topiony 10 g (MLE) Polędwica koperkowa 50 g Dżem owocowy 25 g Sałata 25 g Pomidor 70 g Herbata 250 ml
OBIAD	Zupa szczawiowa 300 ml (SEL) Jajko sadzone 1 szt. (JAJ) (P) Ziemniaki gotowane (250 g)(G) Mizeria 150 g (MLE)	Zupa koperkowa 300 ml (SEL) Jajko sadzone 1 szt. (JAJ) (P) Ziemniaki gotowane (250 g)(G) Marchewka gotowana z masłem 150 g (MLE)	Zupa szczawiowa 300 ml (SEL) Jajko sadzone 1 szt. (JAJ) (P) Ziemniaki gotowane (250 g)(G) Mizeria 150 g (MLE)
KOLACJA	Chleb mieszany pszenny 1 szt– razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 30 g Herbata 200 ml	Chleb mieszany pszenny 1 szt– razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 30 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 30 g Herbata 200 ml
II KOLACJA	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		

Podsumowanie dnia:	**I**	**II**	**III**
	Wartość energetyczna (kcal) 1916 białko ogółem (g) 70, tłuszcz ogółem (g) 86,2, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 35,2, węglowodany ogółem (g) 223, w tym cukry proste (g) 40,7, błonnik	**Wartość energetyczna (kcal) 1907.7, białko ogółem (g) 69,5, tłuszcz ogółem (g) 65.7, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 35,4, węglowodany ogółem (g) 242.63, w tym cukry proste**	**Wartość energetyczna (kcal) 2028.4, białko ogółem (g) 78.4, tłuszcz ogółem (g) 58,9, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 35.5, węglowodany ogółem (g) 257.92, w tym cukry**

	pokarmowy (g) 25,1,	**(g) 39,4, błonnik pokarmowy (g) 23,1, sód (mg) 1961.56**	**proste (g) 34.11, błonnik pokarmowy (g) 25.81, sód (mg) 2003,01**

ŚRODA 25.11.2026			
	Dieta ogólna I	**Dieta łatwostrawna II**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III**
ŚNIADANIE	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. Masło 82% 10 g (MLE) Ser żółty (40g) (MLE) Pasta jajeczna z rybą wędzoną (50g) (RYB,JAJ) Sałata mix 25 g Ogórek kiszony 35 g Herbata 250 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt. Masło 82% 10 g (MLE) Ser żółty (40g) (MLE) Pasta jajeczna z rybą wędzoną (50g) (RYB,JAJ) Sałata mix 25 g Ogórek kiszony 35 g Herbata 250 ml	Pieczywo razowe 3 szt. Masło 82% 10 g (MLE) Ser żółty (40g) (MLE) Pasta jajeczna z rybą wędzoną (50g) (RYB,JAJ) Sałata mix 25 g Ogórek kiszony 35 g Herbata 250 ml
OBIAD	Zupa ryżowa 300 ml (SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony z warzywami 100 g (SEL,GLU,PSZE)(D) Kasza jęczmienna 250 g (GLU,PSZE)(G) Surówka z olejem lnianym 150 g	Zupa ryżowa 300 ml (SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony z warzywami 100 g (SEL,GLU,PSZE)(D) Ziemniak 250 g (G) Buraczki 150 g	Zupa ryżowa 300 ml (SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony z warzywami 100 g (SEL,GLU,PSZE)(D) Kasza jęczmienna 250 g (GLU,PSZE)(G) Surówka z olejem lnianym 150 g
KOLACJA	Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Pasztet wieprzowy (70g), Ogórek kiszony 35 g Sałata mix 30 g Herbata 200 ml	Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Pasztet wieprzowy (70g), Ogórek kiszony 35 g Sałata mix 30 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Pasztet wieprzowy (70g), Ogórek kiszony 35 g Sałata mix 30 g Herbata 200 ml
II KOLACJA	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)

Podsumowanie dnia:	**I**	**II**	**III**
	Wartość energetyczna (kcal) 1939, białko ogółem (g) 80,1, tłuszcz ogółem (g) 68,7, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30,5, węglowodany ogółem (g) 258,2, w tym cukry proste (g) 45,1, błonnik pokarmowy (g) 26,9, sód (mg) 1899,9	**Wartość energetyczna (kcal) 1932,5, białko ogółem (g) 70,9, tłuszcz ogółem (g) 58,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 29,5, węglowodany ogółem (g) 241,4, w tym cukry proste (g) 47,1, błonnik pokarmowy (g) 24,9, sód (mg) 1601,6**	**Wartość energetyczna (kcal) 2087, 1 białko ogółem (g) 87,2, tłuszcz ogółem (g) 56,2, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32, węglowodany ogółem (g) 247,6, w tym cukry proste (g) 31,8, błonnik pokarmowy (g) 25,2, sód (mg) 2085.55**

CZWARTEK 26.11.2026			
	Dieta ogólna I	**Dieta łatwostrawna II**	**Dieta z ograniczoną ilością łatwo przyswajalnych węglowodanów III**
ŚNIADANIE	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Twarożek śmietankowy 35 g (MLE) Czarnuszka 5 g Polędwica z warzywami 50 g Sałata 25 g Rzepa biała 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Twarożek śmietankowy 35 g (MLE) Czarnuszka 5 g Polędwica z warzywami 50 g Sałata 25 g Rzepa biała 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Pieczywo razowe 3 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Twarożek śmietankowy 35 g (MLE) Czarnuszka 5 g Polędwica z warzywami 50 g Sałata 25 g Rzepa biała 25 g Kawa zbożowa 250 ml
OBIAD	Zupa grysikowa (SEL,GLU,PSZE) 300 ml Makaron z sosem bolońskim i warzywami 250 g (D) (GLU,PSZE,SEL)	Zupa grysikowa (SEL,GLU,PSZE) 300 ml Jajko w sosie koperkowym 1 szt. (JAJ,GLU,PSZE,MLE) (G) Ziemniaki puree 250 g (G) Surówka z marchewki i jabłka 150 g	Zupa grysikowa (SEL,GLU,PSZE) 300 ml Makaron z sosem bolońskim i warzywami 250 g (D) (GLU,PSZE,SEL)
KOLACJA	Chleb mieszany pszenny 1 szt.– razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g Sałata 25 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb mieszany pszenny 1 szt.– razowy 2 szt.(GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g Sałata 25 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g Sałata 25 g Herbata z cytryną 200 ml
II KOLACJA	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		

Podsumowanie dnia:	**I**	**II**	**III**
	Wartość energetyczna (kcal) 2055 białko ogółem (g) 71,5, tłuszcz ogółem (g) 56,2 ,w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 36,4 węglowodany ogółem (g) 258.7, w tym cukry proste (g) 35,0, błonnik pokarmowy (g) 24,8, sód (mg) 2197,1		**Wartość energetyczna (kcal) 2016,5, białko ogółem (g) 66,9, tłuszcz ogółem (g) 61,9, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 34,9 węglowodany ogółem (g) 233.37, w tym cukry proste (g) 28,6, błonnik pokarmowy (g) 25.63, sód (mg) 2160,7**

PIĄTEK 27.11.2026			
	Dieta ogólna I	**Dieta łatwostrawna II**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III**
ŚNIADANIE	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Pasztet wieprzowy 50 g Miód 25 g Sałata mix 25 g Pomidor 35 g Cebulka 5 g Kawa zbożowa 200 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE)Pasztet wieprzowy 50 g Miód 25 g Sałata mix 25 g Pomidor 35 g Kawa zbożowa 200 ml	Pieczywo razowe 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Pasztet wieprzowy 50 g Ser topiony 10 g (MLE) Miód 25 g Sałata mix 25 g Pomidor 35 g Cebulka 5 g Kawa zbożowa 200 ml
OBIAD	Zupa kalafiorowa 300 ml (SEL), Leczo warzywne z ciecierzycą (GLU,PSZE,SEL) 350 g (D) Ryż 250 g (G)	Zupa koperkowa 300 ml (SEL), Jajko sadzone 1 szt. (P) (JAJ) Ziemniaki 250 g (G) Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Zupa kalafiorowa 300 ml (SEL), Leczo warzywne z ciecierzycą (GLU,PSZE,SEL) 350 g (D) Ryż 250 g (G)
KOLACJA	Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek zielony 35 g Sałata 30 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek zielony 35 g Sałata 30 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek zielony 35 g Sałata 30 g Słonecznik 5 g Herbata z cytryną 200 ml
II KOLACJA	Kefir 100 ml (MLE)		

Podsumowanie dnia:	**I**	**II**	**III**
	Wartość energetyczna (kcal) 1915,5, białko ogółem (g) 83,2, tłuszcz ogółem (g) 72,7, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 29,9, węglowodany ogółem (g) 227,8, w tym cukry proste (g) 36, błonnik pokarmowy (g) 24,6, sód (mg) 2084,4	**Wartość energetyczna (kcal) 1815, białko ogółem (g) 81,1, tłuszcz ogółem (g) 77,9, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 31,2, węglowodan ogółem (g) 236,4, w tym cukry proste (g) 32,4, błonnik pokarmowy (g) 24,3, sód (mg) 2101,6**	**Wartość energetyczna (kcal) 1980.5, białko ogółem (g) 89,1, tłuszcz ogółem (g) 61,5, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 36,7, węglowodany ogółem (g) 233,1, w tym cukry proste (g) 23,1, błonnik pokarmowy (g) 23,1 , sód (mg) 2179,6**

SOBOTA 28.11.2026			
	Dieta ogólna I	**Dieta łatwostrawna II**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III**

ŚNIADANIE	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem owocowy 25 g Seler naciowy 45 g (SEL) Ogórek zielony 30 g Herbata z cytryną 200 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem owocowy 25 g Seler naciowy 45 g (SEL) Ogórek zielony 30 g Herbata z cytryną 200 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Ser żółty 70 g (MLE) Guacamolle 25 g Seler naciowy 45 g (SEL) Ogórek zielony 30 g Herbata z cytryną 200 ml
OBIAD	Zupa fasolowa (SEL, GLU, PSZE) Duszony kurczak w sosie curry 250 g (D) (SEL,GLU,PSZE) Ryż 250 g (G) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g	Zupa koperkowa (SEL, GLU, PSZE) Duszony kurczak w sosie śmietanowym 250 g (D) (SEL,GLU,PSZE) Ryż 250 g (G) Surówka z marchewki 100 g	Zupa fasolowa (SEL, GLU, PSZE) Duszony kurczak w sosie curry 250 g (D) (SEL,GLU,PSZE) Ryż 250 g (G) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g
KOLACJA	Pieczywo mieszane pszenne 1 szt, - razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Twaróg śmietankowy 70 g (MLE) Sałata masłowa 30 g Herbata 200 ml	Pieczywo mieszane pszenne 1 szt, - razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Twaróg śmietankowy 70 g (MLE) Sałata masłowa 30 g Herbata 200 ml	Pieczywo razowe 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Twaróg śmietankowy 70 g (MLE) Sałata masłowa 30 g Herbata 200 ml
II KOLACJA	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		

Podsumowanie dnia:	I	II	III
	Wartość energetyczna (kcal) 2056,5, białko ogółem (g) 66,8, tłuszcz ogółem (g) 66,3, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 34,4, węglowodany ogółem (g) 236,2, w tym cukry proste (g) 45,6, błonnik pokarmowy (g) 25,6, sód (mg) 1522,3	**Wartość energetyczna (kcal) 2080, białko ogółem (g) 70,2, tłuszcz ogółem (g) 65,9, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 38,9, węglowodany ogółem (g) 243,5, w tym cukry proste (g) 45,3, błonnik pokarmowy (g) 23,8, sód (mg) 1499,7**	**Wartość energetyczna (kcal) 2122.3, białko ogółem (g)71, tłuszcz ogółem (g) 61,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 33,8, węglowodany ogółem (g) 238.37, w tym cukry proste (g) 28,7, błonnik pokarmowy (g) 25,2, sód (mg) 2060,8**

1. **Sposoby obróbki termicznej potraw:**

S – smażenie

D – duszenie

G – gotowanie

P – pieczenie

2. **Oznaczenia alergenów :**

GLU PSZ – zboża zawierające gluten, pszenicę

SKO – skorupiaki

JAJ – jaja i pochodne

OZI – orzeszki ziemne i pochodne

RYB – Ryby i pochodne

SOJ – Soja i pochodne

MLE – Mleko i pochodne z laktozą

ORZ – orzechy włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały

SEL – seler i pochodne

GOR – Gorczyca i produkty pochodne

SEZ – Nasiona sezamu i pochodne

SO2 – Dwutlenek siarki/ siarczyny

ŁUB – łubin i produkty pochodne

MCK – Mięczaki i produkty pochodne

MLE b/lak – Produkty bez laktozy

3. **Zastrzega się prawo do zmiany w jadłospisie.**