

Jadłospis	Wtorek (2025-11-25)					
Dieta podstawowa 25.11-04.12	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 2139.52 kcal, B: 101.31 g, T: 77.43 g, W: 286.25 g, Błonnik pokarmowy: 33.71 , Cukier: 58.86 g, Wapń: 1309.98 , Żelazo: 13.02 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.45 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.47 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.48 , Sól: 4.95 , B: 19% , T: 33% , W: 48%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Papryka czerwona 80g Ser żółty 60g (07) Szynka miodowa 60g (01,07,06,09)	Rosół z makaronem 350g (03,04,09) <i>(Porcja rosółowa z kurczaka, Marchew, Seler korzeniowy, Cebula, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion mięśny)</i> Bigos z chudą kiełbasą 200g <i>(Kapusta biała, Kapusta kiszona, Passata - przetarte pomidory, Koncentrat pomid. 30%, Chuda kiełbasa, Marchew)</i> Ziemniaki 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 30g Szynka miodowa 60g (01,07,06,09) Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi 150g (07) <i>(Jogurt natur. 2%, Płatki kukurydziane)</i> Dżem morelowy 50g	Pomarańcza 130g		
Dieta cukrzycowa 25.11-04.12	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
E: 2388.57 kcal, B: 105.77 g, T: 89.1 g, W: 351.71 g, Błonnik pokarmowy: 40.7 , Cukier: 57.7 g, Wapń: 1374.1 , Żelazo: 14.63 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.48 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.8 , Sól: 5.54 , B: 18% , T: 34% , W: 48%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Papryka czerwona 80g Ser żółty 60g (07) Szynka miodowa 60g (01,07,06,09)	Chleb żytni razowy 30g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Rosół z makaronem 350g (03,04,09) <i>(Porcja rosółowa z kurczaka, Marchew, Seler korzeniowy, Cebula, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion mięśny)</i> Bigos z chudą kiełbasą 200g <i>(Kapusta biała, Kapusta kiszona, Passata - przetarte pomidory, Koncentrat pomid. 30%, Chuda kiełbasa, Marchew)</i> Ziemniaki 200g Kalafior 130g Woda 250g	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 30g Szynka miodowa 60g (01,07,06,09) Dżem morelowy 50g Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi 150g (07) <i>(Jogurt natur. 2%, Płatki kukurydziane)</i>	Pomarańcza 130g
Dieta lekkostrawna 25.11-04.12	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 1994.93 kcal, B: 112.95 g, T: 56.09 g, W: 273.86 g, Błonnik pokarmowy: 20.32 , Cukier: 51.59 g, Wapń: 823.91 , Żelazo: 10.08 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.51 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.86 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.55 , Sól: 5.7 , B: 23% , T: 25% , W: 52%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Rosół z makaronem 350g (03,04,09) <i>(Porcja rosółowa z kurczaka, Marchew, Seler korzeniowy, Cebula, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Pietruszka, Bulion mięśny)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka, Przyprawa do kurczaka, Pietruszka, Jajka kaczę)</i> Ziemniaki 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 30g Szynka miodowa 60g (01,07,06,09) Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi 150g (07) <i>(Jogurt natur. 2%, Płatki kukurydziane)</i> Dżem morelowy 50g	Pomarańcza 130g		

Jadłospis	Wtorek (2025-11-25)					
Dieta bogatobiałkowa 25.11-04.12 E: 2384.98 kcal , B: 118.06 g , T: 67.63 g , W: 342.48 g , Błonnik pokarmowy: 25.24 , Cukier: 91.06 g , Wapń: 885.79 , Żelazo: 11.34 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.52 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.19 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.79 , Sól: 6.28 , B: 20% , T: 26% , W: 54%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Twaróg chudy 70g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Chleb pszenny 30g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Rosół z makaronem 350g (03,04,09) <i>(Porcja rosółowa z</i> <i>kurczaka, Marchew,</i> <i>Seler korzeniowy,</i> <i>Cebula, Ziele</i> <i>angielskie, Liście</i> <i>laurowe, Makaron</i> <i>pszenny świderki,</i> <i>Pietruszka, Bulion</i> <i>mięсны)</i> Roladka z pietruszką 100g (03) <i>(Pierś z kurczaka,</i> <i>Przyprawa do</i> <i>kurczaka, Pietruszka,</i> <i>Jajka kacze)</i> Ziemniaki 200g Kalafior 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kisiel owocowy 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 30g Szynka miódowa 60g (01,07,06,09) Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi 150g (07) <i>(Jogurt natur. 2%,</i> <i>Płatki kukurydżiane)</i> Dżem morelowy 50g	Pomarańcza 130g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	środa (2025-11-26)					
Dieta podstawowa 25.11-04.12 E: 1967.63 kcal , B: 85.18 g , T: 82.05 g , W: 240.15 g , Błonnik pokarmowy: 30.52 , Cukier: 45.53 g , Wapń: 870.38 , Żelazo: 12.81 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.44 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 32.99 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.71 , Sól: 4.52 , B: 17% , T: 38% , W: 45%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jajka 110g (03) Majonez dekoracyjny 15g	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana)</i> Kotlet mielony 101g (01,07,03) <i>(Łopatka wieprzowa, Bułka kajzerka, Mleko 3.2%, Jajka, Olej rzepakowy, Sól, Pieprz)</i> Ziemniaki 200g Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Salatka gyros 150g (12,10,07) <i>(Kapusta pekińska, Fasola czerwona z puszki, Ogórki konserwowe, Majonez dekoracyjny, Jogurt natur. 2%, Kukurydza, Filety z kurczaka)</i>	Jogurt owocowy 150g (07)		
Dieta cukrzycowa 25.11-04.12 E: 2191.3 kcal , B: 99.16 g , T: 92.75 g , W: 259.1 g , Błonnik pokarmowy: 33.35 , Cukier: 37.88 g , Wapń: 1126.14 , Żelazo: 14.12 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 33.27 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 36.54 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 18.92 , Sól: 5.8 , B: 18% , T: 38% , W: 44%	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Jajka 110g (03) Majonez dekoracyjny 15g	Chleb żytni razowy 30g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 30g Polędwica sopocka 30g (01,07,06,09)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana)</i> Kotlet mielony 101g (01,07,03) <i>(Łopatka wieprzowa, Bułka kajzerka, Mleko 3.2%, Jajka, Olej rzepakowy, Sól, Pieprz)</i> Ziemniaki 200g Marchew 130g Woda 250g	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Salatka gyros 150g (12,10,07) <i>(Kapusta pekińska, Fasola czerwona z puszki, Ogórki konserwowe, Majonez dekoracyjny, Jogurt natur. 2%, Kukurydza, Filety z kurczaka)</i>	Jogurt natur. 2% 150g (07)
Dieta lekkostrawna 25.11-04.12 E: 1868.2 kcal , B: 97.64 g , T: 61.97 g , W: 243.39 g , Błonnik pokarmowy: 20.14 , Cukier: 48.73 g , Wapń: 908.43 , Żelazo: 10.75 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.12 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.28 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.3 , Sól: 4.12 , B: 21% , T: 30% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 110g (03)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana)</i> Kotlet mielony gotowany 101g (01,07,03) <i>(Łopatka wieprzowa, Bułka kajzerka, Mleko 3.2%, Jajka, Olej rzepakowy, Sól, Pieprz)</i> Ziemniaki 200g Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 30g Twarożek z bananem 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Banan)</i>	Jogurt owocowy 150g (07)		

Jadłospis	środa (2025-11-26)					
Dieta bogatobiałkowa 25.11-04.12 E: 2329.45 kcal , B: 119.49 g , T: 74.35 g , W: 309.67 g , Błonnik pokarmowy: 21.31 , Cukier: 86.68 g , Wapń: 1101.68 , Żelazo: 10.66 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.48 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.35 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.22 , Sól: 5.8 , B: 21% , T: 29% , W: 50%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 55g (03) Serek wiejski lekki 150g	Chleb pszenny 30g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Połudwica sopocka 30g (01,07,06,09)	Zupa jarzynowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Groszek zielony, Koperek, Mąka kukurydziana)</i> Kotlet mielony gotowany 101g (01,07,03) <i>(Łopatką wieprzową, Bułka kajzerka, Mleko 3.2%, Jajka, Olej rzepakowy, Sól, Pieprz)</i> Ziemniaki 200g Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Budyń gotowy 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 30g Twarożek z bananem 140g (07) <i>(Twaróg chudy, Banan)</i>	Jogurt owocowy 150g (07)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

Jadłospis	Czwartek (2025-11-27)					
Dieta podstawowa 25.11-04.12	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 2127.42 kcal, B: 83.94 g, T: 91.08 g, W: 264.24 g, Błonnik pokarmowy: 36.96 , Cukier: 38.39 g, Wapń: 922 , Żelazo: 14.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.28 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.26 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 20.86 , Sól: 7.44 , B: 16% , T: 39% , W: 45%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 30g Ser topiony Edamski 70g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Zupa pomidorowa 348g (09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Majeranek, Sól, Pieprz biały, Woda, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny)</i> Kotlet pożarski 101g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy, Przyprawa do kurczaka)</i> Ryż biały 200g Sos pieczeniowy 100g (07,09) <i>(Mąka kukurydziana, Masło, Bulion warzywny)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Hummus 100g (11)	Jabłko 150g		
Dieta cukrzycowa 25.11-04.12	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
E: 2332.85 kcal, B: 95.9 g, T: 98.83 g, W: 287.58 g, Błonnik pokarmowy: 39.71 , Cukier: 43.34 g, Wapń: 1218.34 , Żelazo: 15.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.69 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.71 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 22.86 , Sól: 8.08 , B: 16% , T: 38% , W: 46%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 30g Ser topiony Edamski 70g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Chleb żytni razowy 30g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Twarożek z pomidorami 30g (07) <i>(Twaróg chudy, Pomidor, Jogurt naturalny 1.5%)</i>	Zupa pomidorowa 348g (09) <i>(Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Majeranek, Sól, Pieprz biały, Woda, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny)</i> Kotlet pożarski 101g (01,03) <i>(Pierś z kurczaka, Bułka tarta, Jajka, Olej rzepakowy, Przyprawa do kurczaka)</i> Ryż biały 200g Sos pieczeniowy 100g (07,09) <i>(Mąka kukurydziana, Masło, Bulion warzywny)</i> Surówka z selera 130g (09,07) <i>(Seler korzeniowy, Jogurt natur. 2%, Sok z cytryny, Pietruszka, Sól)</i> Woda 250g	Jogurt natur. 2% 150g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Hummus 100g (11)	Jabłko 150g

Jadłospis	Czwartek (2025-11-27)					
Dieta lekkostrawna 25.11-04.12 E: 1844.78 kcal , B: 109.5 g , T: 47.78 g , W: 259.01 g , Błonnik pokarmowy: 25.44 , Cukier: 43.21 g , Wapń: 768.74 , Żelazo: 11.23 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.41 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 13.05 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.68 , Sól: 6.23 , B: 24% , T: 23% , W: 53%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 30g Twarożek z pomidorami bez skóry 141g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, pomidor, bez skóry)	Zupa pomidorowa 348g (09) (Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Majeranek, Sól, Pieprz biały, Woda, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny) Pulpety drobiowe na parze 100g (03) (Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka) Ryż biały 200g Mix warzyw gotowanych 131g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól) Sos pieczeniowy 100g (07,09) (Mąka kukurydziana, Masło, Bulion warzywny) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka z selerem i kurczakiem 150g (09,07) (Seler korzeniowy, Filety z kurczaka, Jogurt natur. 2%, Pietruszka) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Jabłko 150g		
Dieta bogatobiałkowa 25.11-04.12 E: 2013.03 kcal , B: 113.2 g , T: 53.54 g , W: 284.63 g , Błonnik pokarmowy: 26.25 , Cukier: 49.68 g , Wapń: 1028.59 , Żelazo: 11.55 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.21 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.2 , Sól: 6.23 , B: 22% , T: 24% , W: 54%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 30g Twarożek z pomidorami bez skóry 141g (07) (Twaróg chudy, Jogurt naturalny 1.5%, pomidor, bez skóry)	Chleb pszenny 30g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Zupa pomidorowa 348g (09) (Koncentrat pomid. 30%, Pomidory z puszki, Marchew, Majeranek, Sól, Pieprz biały, Woda, Seler naciowy, Por, Mąka kukurydziana, Ziele angielskie, Liście laurowe, Makaron pszenny świderki, Bulion warzywny) Pulpety drobiowe na parze 100g (03) (Pierś z kurczaka, Jajka, Przyprawa do kurczaka) Ryż biały 200g Sos pieczeniowy 100g (07,09) (Mąka kukurydziana, Masło, Bulion warzywny) Mix warzyw gotowanych 131g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól) Woda 250g Syrop malinowy 5g	Jogurt natur. 2% 150g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Sałatka z selerem i kurczakiem 150g (09,07) (Seler korzeniowy, Filety z kurczaka, Jogurt natur. 2%, Pietruszka)	Jabłko 150g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

Jadłospis	Piątek (2025-11-28)					
Dieta podstawowa 25.11-04.12	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 2030.67 kcal, B: 83.73 g, T: 78.45 g, W: 265.2 g, Błonnik pokarmowy: 36.4, Cukier: 56.27 g, Wapń: 779.8, Żelazo: 14.41, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.71, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.07, Sól: 7.81, B: 16%, T: 35%, W: 49%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Pasta jajeczna 140g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 353g (03,04,09) <i>(Porcja rosółowa z kurczaka, Ziemniaki, Marchew, Seler naciowy, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Kalafior, Sól, Pieprz, Ziele angielskie, Liście laurowe, Woda, Mąka kukurydziana)</i> Mintaj pieczony 100g (Mintaj) kasza kuskus gotowana 200g (01) <i>(Kasza kuskus, Woda)</i> Marchew z groszkiem 130g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Woda 250g Syrop malinowy 5g Sos Warzywny 100g (09,07) <i>(Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Cukinia, Ziemniaki, Masło, Bulion warzywny w słoiku (przed przygotowaniem), Woda, Sól, Pieprz, Pietruszka)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Salatka jarzynowa 150g (03) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Ogórek kiszony, Jabłko, Jajka, Majonez Kielecki Lekki)</i>	Banan 150g		
Dieta cukrzycowa 25.11-04.12	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
E: 2167.9 kcal, B: 91.62 g, T: 69.25 g, W: 314.26 g, Błonnik pokarmowy: 39.74, Cukier: 59.98 g, Wapń: 921.53, Żelazo: 14.56, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.84, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.16, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.27, Sól: 6.98, B: 17%, T: 29%, W: 54%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Pasta jajeczna 100g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	Chleb żytni razowy 30g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Twaróg chudy 30g (07)	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 353g (03,04,09) <i>(Porcja rosółowa z kurczaka, Ziemniaki, Marchew, Seler naciowy, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Kalafior, Sól, Pieprz, Ziele angielskie, Liście laurowe, Woda, Mąka kukurydziana)</i> Mintaj pieczony 100g (Mintaj) kasza kuskus gotowana 200g (01) <i>(Kasza kuskus, Woda)</i> Marchew z groszkiem 130g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Sos Warzywny 100g (09,07) <i>(Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Cukinia, Ziemniaki, Masło, Bulion warzywny w słoiku (przed przygotowaniem), Woda, Sól, Pieprz, Pietruszka)</i> Woda 250g	Kasza manna b/c 200g (07,01) <i>(Mleko 3.2%, Kasza manna)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Salatka jarzynowa 150g (03) <i>(Ziemniaki, Marchew, Groszek zielony, Ogórek kiszony, Jabłko, Jajka, Majonez Kielecki Lekki)</i>	Banan 150g

Jadłospis	Piątek (2025-11-28)					
Dieta lekkostrawna 25.11-04.12 E: 2013.02 kcal, B: 82.95 g, T: 71.02 g, W: 272 g, Błonnik pokarmowy: 24.54 , Cukier: 67.17 g, Wapń: 725.12 , Żelazo: 11.82 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.7 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.84 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.38 , Sól: 7.49 , B: 16% , T: 32% , W: 52%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 140g (03,07) (Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)	Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 353g (03,04,09) (Porcja rosółowa z kurczaka, Ziemniaki, Marchew, Seler naciowy, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Kalafior, Sól, Pieprz, Ziele angielskie, Liście laurowe, Woda, Mąka kukurydziana) Mintaj pieczony 100g (Mintaj) kasza kuskus gotowana 200g (01) (Kasza kuskus, Woda) Marchew z groszkiem 130g (Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana) Woda 250g Syrop malinowy 5g Sos Warzywny 100g (09,07) (Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Cukinia, Ziemniaki, Masło, Bulion warzywny w słoiku (przed przygotowaniem), Woda, Sól, Pieprz, Pietruszka)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 30g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Banan 150g		

Jadłospis	Piątek (2025-11-28)					
Dieta bogatobiałkowa 25.11-04.12 E: 2505.59 kcal , B: 111.81 g , T: 86.61 g , W: 332.43 g , Błonnik pokarmowy: 26.71 , Cukier: 79.71 g , Wapń: 1423.76 , Żelazo: 13.08 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.77 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.63 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.91 , Sól: 8.48 , B: 18% , T: 31% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Pasta jajeczna 140g (03,07) <i>(Jajka, Koperek, Sól, Jogurt natur. 2%)</i>	II Śniadanie Chleb pszenny 30g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Twaróg chudy 30g (07)	Obiad Zupa kalafiorowa (kalafiorówka) 353g (03,04,09) <i>(Porcja rosółowa z kurczaka, Ziemniaki, Marchew, Seler naciowy, Seler korzeniowy, Pietruszka, Por, Kalafior, Sól, Pieprz, Ziele angielskie, Liście laurowe, Woda, Mąka kukurydziana)</i> Mintaj pieczony 100g <i>(Mintaj)</i> kasza kuskus gotowana 200g (01) <i>(Kasza kuskus, Woda)</i> Marchew z groszkiem 130g <i>(Marchew, Groszek zielony, Mąka kukurydziana)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g Sos Warzywny 100g (09,07) <i>(Marchew, Pietruszka, Seler korzeniowy, Cukinia, Ziemniaki, Masło, Bulion warzywny w słoiku (przed przygotowaniem), Woda, Sól, Pieprz, Pietruszka)</i>	Podwieczorek Kasza manna 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 3.2%, Cukier)</i>	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata karbowana 30g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07) Ser Mozzarella light 60g (07) Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Banan 150g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Sobota (2025-11-29)					
Dieta podstawowa 25.11-04.12	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 2058.59 kcal, B: 110.57 g, T: 83.57 g, W: 231.74 g, Błonnik pokarmowy: 26.39, Cukier: 54.29 g, Wapń: 1260.28, Żelazo: 12.21, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.81, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.66, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12, Sól: 8.61, B: 21%, T: 37%, W: 42%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Ser żółty 60g (07) Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska)</i> Zraz wieprzowy pieczony 101g (01) <i>(Schab wieprzowy, Mąka pszenna, Cebula, Olej rzepakowy, Papryka, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (07,09) <i>(Mąka kukurydziana, Masło, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka kanapkowa 120g (01,07,06,09) Kefir 2% 200g (07)	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		
Dieta cukrzycowa 25.11-04.12	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
E: 2221.64 kcal, B: 122.85 g, T: 93.55 g, W: 240.38 g, Błonnik pokarmowy: 31.91, Cukier: 43.94 g, Wapń: 1300.47, Żelazo: 14.56, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.86, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.3, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.44, Sól: 9.19, B: 22%, T: 38%, W: 40%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Ser żółty 60g (07)	Chleb żytni razowy 30g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata karbowana 10g Jajka 50g (03)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska)</i> Zraz wieprzowy pieczony 101g (01) <i>(Schab wieprzowy, Mąka pszenna, Cebula, Olej rzepakowy, Papryka, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (07,09) <i>(Mąka kukurydziana, Masło, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Brokuły 130g Woda 250g	Jabłko 150g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka kanapkowa 120g (01,07,06,09) Kefir 2% 200g (07)	Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 250g
Dieta lekkostrawna 25.11-04.12	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 2088.54 kcal, B: 103.6 g, T: 87 g, W: 233.63 g, Błonnik pokarmowy: 17.91, Cukier: 53.34 g, Wapń: 839.21, Żelazo: 11.17, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 44.83, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.12, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.43, Sól: 7.32, B: 20%, T: 37%, W: 43%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska)</i> Zraz wieprzowy pieczony 120g (09) <i>(Karkówka wieprzowa, Seler korzeniowy, Marchew)</i> Sos pieczeniowy 100g (07,09) <i>(Mąka kukurydziana, Masło, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 120g (01,07,06,09) Kefir 2% 200g (07)	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 200g		

Jadłospis	Sobota (2025-11-29)					
Dieta bogatobiałkowa 25.11-04.12 E: 2349.44 kcal , B: 112.92 g , T: 93.48 g , W: 276.68 g , Błonnik pokarmowy: 21.57 , Cukier: 73.84 g , Wapń: 869.55 , Żelazo: 12.86 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.9 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.49 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.56 , Sól: 8.52 , B: 19% , T: 36% , W: 45%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	II Śniadanie Chleb pszenny 30g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Jajka 55g (03)	Obiad Zupa buraczkowa 350g (09) <i>(Bulion warzywny, Buraki, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Śmietana flora wegańska)</i> Zraz wieprzowy pieczony 101g (01) <i>(Schab wieprzowy, Mąka pszenna, Cebula, Olej rzepakowy, Papryka, Sól)</i> Sos pieczeniowy 100g (07,09) <i>(Mąka kukurydziana, Masło, Bulion warzywny)</i> Ziemniaki purée 200g Brokuły 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka kanapkowa 120g (01,07,06,09) Kefir 2% 200g (07)	Dodatek nocny Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 250g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Niedziela (2025-11-30)					
Dieta podstawowa 25.11-04.12 E: 2041.95 kcal , B: 117.89 g , T: 77.48 g , W: 232.59 g , Błonnik pokarmowy: 27.92 , Cukier: 39.69 g , Wapń: 1422.63 , Żelazo: 12.47 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.74 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.45 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.94 , Sól: 10.09 , B: 23% , T: 34% , W: 43%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Pasta z tuńczyka 100g (04,07) <i>(Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	Obiad Zupa krem brokułowo- cukiniowa 351g (09) <i>(Brokuły, Cukinia, Marchew, Pietruszka, Woda, Oliwa z oliwek, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g Syrup malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Szynka konserwowa 60g Ser żółty 70g (07)	Dodatek nocny Kasza manna z sokiem malinowym 250g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>		
Dieta cukrzycowa 25.11-04.12 E: 2184.16 kcal , B: 122.18 g , T: 88.58 g , W: 272.48 g , Błonnik pokarmowy: 34.36 , Cukier: 36.44 g , Wapń: 1568.69 , Żelazo: 13.8 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.24 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.93 , Sól: 10.81 , B: 22% , T: 37% , W: 41%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Rzodkiewka 80g Pasta z tuńczyka 100g (04,07) <i>(Tuńczyk w oleju, Jogurt natur. 2%, Koperek)</i>	II śniadanie Chleb żytni razowy 30g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Ser żółty 30g (07)	Obiad Zupa krem brokułowo- cukiniowa 351g (09) <i>(Brokuły, Cukinia, Marchew, Pietruszka, Woda, Oliwa z oliwek, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny)</i> Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Ziemniaki 200g Woda 250g	Podwieczorek Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Ogórek świeży 80g Szynka konserwowa 60g Ser żółty 60g (07)	Dodatek nocny Kasza manna z bananem b/c 200g (01,07) <i>(Kasza manna, Mleko 3.2%, Banan)</i>
Dieta lekkostrawna 25.11-04.12 E: 1906.27 kcal , B: 93.98 g , T: 61.62 g , W: 253.65 g , Błonnik pokarmowy: 18.43 , Cukier: 55.9 g , Wapń: 841.8 , Żelazo: 11.62 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 25.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.32 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.66 , Sól: 8.18 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 110g (03)	Obiad Zupa krem brokułowo- cukiniowa 351g (09) <i>(Brokuły, Cukinia, Marchew, Pietruszka, Woda, Oliwa z oliwek, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Ziemniaki 200g Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól)</i> Woda 250g Syrup malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 30g Szynka konserwowa 60g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Kasza manna z sokiem malinowym 250g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>		
Dieta bogatobiałkowa 25.11-04.12 E: 2375.73 kcal , B: 110.07 g , T: 74.65 g , W: 328.4 g , Błonnik pokarmowy: 23.93 , Cukier: 96.17 g , Wapń: 910.91 , Żelazo: 13.24 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.14 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.4 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.09 , Sól: 8.72 , B: 19% , T: 28% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 110g (03)	II Śniadanie Chleb pszenny 30g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Serek śmietankowy klasyczny 30g (07)	Obiad Zupa krem brokułowo- cukiniowa 351g (09) <i>(Brokuły, Cukinia, Marchew, Pietruszka, Woda, Oliwa z oliwek, Sól, Pietruszka, Bulion warzywny)</i> Pierś na parze 100g <i>(Pierś z kurczaka)</i> Ziemniaki 200g Buraczki 130g <i>(Buraki, Olej rzepakowy, Sól, Pieprz)</i> Woda 250g Syrup malinowy 5g	Podwieczorek Kisiel owocowy 200g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 30g Szynka konserwowa 60g Szynka miodowa 60g (01,07,06,09) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Dodatek nocny Kasza manna z sokiem malinowym 250g (01,07) <i>(Kasza manna, Syrop malinowy, Mleko 2%)</i>

Jadłospis	Poniedziałek (2025-12-01)					
Dieta podstawowa 25.11-04.12 E: 2110.16 kcal , B: 103.44 g , T: 67.28 g , W: 291.05 g , Błonnik pokarmowy: 27.47 , Cukier: 73.94 g , Wapń: 958.17 , Żelazo: 10.93 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.27 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.03 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.28 , Sól: 6.16 , B: 20% , T: 29% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Obiad Zupa koperkowa 351g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska, Włoszczyzna, Ziemniaki, Koperek, Ziele angielskie, Liście laurowe)</i> Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 200g <i>(Sos słodko-kwaśny, Pierś z kurczaka)</i> Ryż biały 200g Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 80g Szynka miódowa 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (07)		
Dieta cukrzycowa 25.11-04.12 E: 2220.93 kcal , B: 115.96 g , T: 73.55 g , W: 294.89 g , Błonnik pokarmowy: 33.36 , Cukier: 61.82 g , Wapń: 1128.63 , Żelazo: 13.34 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.58 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.29 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.7 , Sól: 6.94 , B: 21% , T: 30% , W: 49%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Jogurt natur. 2% 150g (07)	II śniadanie Chleb żytni razowy 30g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 30g Jajka 50g (03)	Obiad Zupa koperkowa 351g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska, Włoszczyzna, Ziemniaki, Koperek, Ziele angielskie, Liście laurowe)</i> Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 200g <i>(Sos słodko-kwaśny, Pierś z kurczaka)</i> Marchew 130g Ryż biały 200g Woda 250g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 5g Pomidor 80g Szynka miódowa 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Dodatek nocny Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>
Dieta lekkostrawna 25.11-04.12 E: 2142.66 kcal , B: 113.49 g , T: 67.15 g , W: 287.2 g , Błonnik pokarmowy: 22.62 , Cukier: 62.99 g , Wapń: 994.85 , Żelazo: 9.98 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.3 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.76 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 7.21 , Sól: 6.65 , B: 21% , T: 28% , W: 51%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Jogurt natur. 2% 150g (07)	Obiad Zupa koperkowa 351g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora węgarska, Włoszczyzna, Ziemniaki, Koperek, Ziele angielskie, Liście laurowe)</i> Marchew 130g Ryż biały 200g Kurczak w sosie warzywnym 300g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Woda, Sól, Filety z kurczaka)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Szynka miódowa 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (07)		

Jadłospis	Poniedziałek (2025-12-01)					
Dieta bogatobiałkowa 25.11-04.12 E: 2361.75 kcal , B: 114.42 g , T: 77 g , W: 320.11 g , Błonnik pokarmowy: 25.27 , Cukier: 76.96 g , Wapń: 1016.14 , Żelazo: 11.84 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.4 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.44 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.56 , Sól: 6.8 , B: 19% , T: 29% , W: 52%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata lodowa 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09) Jogurt natur. 2% 150g (07)	II Śniadanie Chleb pszenny 30g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 55g (03)	Obiad Zupa koperkowa 351g (09) <i>(Bulion warzywny, Śmietana flora wegańska, Włoszczyzna, Ziemniaki, Koperek, Ziele angielskie, Liście laurowe)</i> Kurczak w sosie warzywnym 200g (09) <i>(Marchew, Seler korzeniowy, Cukinia, Woda, Sól, Filety z kurczaka)</i> Ryż biały 200g Marchew 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Podwieczorek Jabłko 150g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 80g Szynka miodowa 60g (01,07,06,09) Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Dodatek nocny Budyń gotowy 200g (07)

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Wtorek (2025-12-02)					
Dieta podstawowa 25.11-04.12	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 2069.56 kcal , B: 70.32 g , T: 83.96 g , W: 273.5 g , Błonnik pokarmowy: 27.62 , Cukier: 67.27 g , Wapń: 708.85 , Żelazo: 10.6 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 39.03 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.28 , Sól: 5.22 , B: 14% , T: 37% , W: 49%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 100g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Zupa ogórkowa 349g (09) <i>(Woda, Ogórek kiszony, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Pietruszka, Por, Seler naciowy, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pieprz, Sól, Bulion warzywny)</i> Udko z kurczaka gotowane 100g <i>(Mięso z ud kurczaka)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Sól, Pieprz, Śmietana flora wegańska)</i> Ryż biały 200g Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Paszтет drobiowy 100g Ogórek kiszony 80g	Sok jabłkowy 200g		
Dieta cukrzycowa 25.11-04.12	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
E: 2224.21 kcal , B: 83.16 g , T: 89.27 g , W: 288.53 g , Błonnik pokarmowy: 30.44 , Cukier: 64.69 g , Wapń: 735.44 , Żelazo: 11.5 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.8 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.64 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.28 , Sól: 5.6 , B: 15% , T: 36% , W: 49%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Pomidor 80g Serek śmietankowy klasyczny 100g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Chleb żytni razowy 30g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek kiszony 30g Szynka mielona 30g (01,07,06,09)	Zupa ogórkowa 349g (09) <i>(Woda, Ogórek kiszony, Ziemniaki, Marchew, Koperek, Pietruszka, Por, Seler naciowy, Seler korzeniowy, Mąka kukurydziana, Pieprz, Sól, Bulion warzywny)</i> Udko z kurczaka gotowane 100g <i>(Mięso z ud kurczaka)</i> Ryż biały 200g Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Sól, Pieprz, Śmietana flora wegańska)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko)</i> Woda 250g	Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu) 200g	Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Paszтет drobiowy 100g Ogórek kiszony 80g	Sok jabłkowy 200g
Dieta lekkostrawna 25.11-04.12	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
E: 2101.87 kcal , B: 87.17 g , T: 77.77 g , W: 276.9 g , Błonnik pokarmowy: 19.43 , Cukier: 64.51 g , Wapń: 685.68 , Żelazo: 9.58 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.79 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.94 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.67 , Sól: 5.92 , B: 17% , T: 33% , W: 50%	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 100g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Krem z marchewki 350g (09,08) <i>(Marchew, Bulion warzywny, Ziemniaki, Mleczko kokosowe)</i> Udko z kurczaka gotowane 100g <i>(Mięso z ud kurczaka)</i> Ryż biały 200g Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Sól, Pieprz, Śmietana flora wegańska)</i> Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Twaróg chudy 70g (07)	Sok jabłkowy 200g		

Jadłospis	Wtorek (2025-12-02)					
Dieta bogatobiałkowa 25.11-04.12 E: 2383.42 kcal , B: 99.46 g , T: 82.91 g , W: 323.19 g , Błonnik pokarmowy: 20.36 , Cukier: 92.38 g , Wapń: 694.43 , Żelazo: 10.14 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.54 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.6 , Sól: 6.28 , B: 17% , T: 31% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Serek śmietankowy klasyczny 100g (07) Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g	Chleb pszenny 30g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka miódowa 30g (01,07,06,09)	Krem z marchewki 350g (09,08) <i>(Marchew, Bulion warzywny, Ziemniaki, Mleczko kokosowe)</i> Udko z kurczaka gotowane 100g <i>(Mięso z ud kurczaka)</i> Biały sos 100g (09) <i>(Mąka kukurydziana, Bulion warzywny, Sól, Pieprz, Śmietana flora wegańska)</i> Ryż biały 200g Surówka z marchwi i jabłka 130g <i>(Marchew, Jabłko)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu) 250g	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g Sałata lodowa 30g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Twaróg chudy 70g (07)	Sok jabłkowy 200g

01-Zboża zawierające gluten, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	środa (2025-12-03)					
Dieta podstawowa 25.11-04.12 E: 2084.52 kcal, B: 100.41 g, T: 74.7 g, W: 268.85 g, Błonnik pokarmowy: 35.48 , Cukier: 65.6 g, Wapń: 749.9 , Żelazo: 12.87 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.84 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 26.48 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.67 , Sól: 7.12 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Jajka 55g (03) Szynka miódowa 60g (01,07,06,09)	Krem z białych warzyw 349g (09) <i>(Kalafior, Por, Cebula, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Sól, Pieprz, Gałka muszkat.)</i> Kurczak w sosie szpinakowo-śmietanowym 200g (07) <i>(Pierś z kurczaka, Szpinak, Śmietana 12%)</i> Makaron penne pszenny, gotowany 100g (01) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Pasta z makreli 99g (04,07) <i>(Makreła wędzona, Twaróg chudy, Szczypiorek)</i>	Kisiel owocowy 200g		
Dieta cukrzycowa 25.11-04.12 E: 2220.89 kcal, B: 114.26 g, T: 84.71 g, W: 298.51 g, Błonnik pokarmowy: 38.13 , Cukier: 33.83 g, Wapń: 991.26 , Żelazo: 14.13 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.07 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.65 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.09 , Sól: 8.3 , B: 21% , T: 34% , W: 45%	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Ogórek świeży 80g Jajka 55g (03) Szynka miódowa 60g (01,07,06,09)	Chleb żytni razowy 30g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Krem z białych warzyw 349g (09) <i>(Kalafior, Por, Cebula, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Sól, Pieprz, Gałka muszkat.)</i> Makaron penne pszenny, gotowany 100g (01) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Kurczak w sosie szpinakowo-śmietanowym 200g (07) <i>(Pierś z kurczaka, Szpinak, Śmietana 12%)</i> Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Woda 250g	Budyń bez cukru 200g (07,03,06) <i>(Budyń bez cukru, Mleko 2%)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenno-żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Rzodkiewka 80g Pasta z makreli 99g (04,07) <i>(Makreła wędzona, Twaróg chudy, Szczypiorek)</i>	Kisiel owocowy, przygotowany b/c 200g
Dieta lekkostrawna 25.11-04.12 E: 2175.36 kcal, B: 104.64 g, T: 77.53 g, W: 277.58 g, Błonnik pokarmowy: 27.83 , Cukier: 67.26 g, Wapń: 674.25 , Żelazo: 11.44 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.63 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.06 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.21 , Sól: 6.45 , B: 19% , T: 32% , W: 49%	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Dodatek nocny		
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 55g (03) Szynka miódowa 60g (01,07,06,09)	Krem z białych warzyw 349g (09) <i>(Kalafior, Por, Cebula, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Sól, Pieprz, Gałka muszkat.)</i> Makaron penne pszenny, gotowany 100g (01) <i>(Makaron Penne pszenny, Woda)</i> Woda 250g Syrop malinowy 5g Mix warzyw gotowanych 131g <i>(Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól)</i> Kurczak w sosie pomidorowym 201g <i>(Filety z kurczaka, Sos pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek)</i>	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 60g Serek śmietankowy klasyczny 70g (07)	Kisiel owocowy 200g		

Jadłospis	środa (2025-12-03)					
Dieta bogatobiałkowa 25.11-04.12 E: 2480.91 kcal, B: 122.41 g, T: 77.07 g, W: 337.86 g, Błonnik pokarmowy: 28.51 , Cukier: 99.47 g, Wapń: 713.78 , Żelazo: 12.46 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.02 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.83 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.06 , Sól: 7.94 , B: 20% , T: 28% , W: 52%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) pomidor, bez skóry 80g Jajka 50g (03) Szynka miódowa 60g (01,07,06,09)	Chleb pszenny 30g (01) Masło roślinne MR 5g Sałata lodowa 10g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g (01,07,06,09)	Krem z białych warzyw 349g (09) (Kalafior, Por, Cebula, Ziemniaki, Seler korzeniowy, Pietruszka, Oliwa z oliwek, Sok z cytryny, Sól, Pieprz, Gałka muszkata.) Makaron penne pszenny, gotowany 100g (01) (Makaron Penne pszenny, Woda) Woda 250g Syrup malinowy 5g Mix warzyw gotowanych 131g (Marchew, Fasola szparagowa, Brokuły, Sól) Kurczak w sosie pomidorowym 201g (Filety z kurczaka, Sos pomidorowy, Marchew, Oliwa z oliwek)	Budyń gotowy 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka wieprzowa 120g	Kisiel owocowy 200g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

Jadłospis	Czwartek (2025-12-04)					
Dieta podstawowa 25.11-04.12 E: 1983.94 kcal , B: 113.6 g , T: 78.14 g , W: 219.46 g , Błonnik pokarmowy: 27.52 , Cukier: 37.79 g , Wapń: 1069.13 , Żelazo: 13.24 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.85 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.77 , Sól: 7.94 , B: 23% , T: 35% , W: 42%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 30g Szynka konserwowa 60g Ser żółty 60g (07)	Obiad Zupa meksykańska z kurczakiem 350g (09) <i>(Bulion mięsny, Pierś z kurczaka, Koncentrat pomid. 30%, Marchew, Pietruszka)</i> Karkówka w sosie 200g (01,07) <i>(Karkówka wieprzowa, Cebula, Liście laurowe, Woda, Sól, Mąka pszenna, Olej rzepakowy, Margaryna 45%, Mleko 3.2%, Sok z cytryny, Pieprz)</i> Kasza gryczana 200g Buraki 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Dodatek nocny Jabłko 150g		
Dieta cukrzycowa 25.11-04.12 E: 2234.59 kcal , B: 128.05 g , T: 90.53 g , W: 240.96 g , Błonnik pokarmowy: 30.19 , Cukier: 43.54 g , Wapń: 1310.82 , Żelazo: 15.3 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.83 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.72 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.2 , Sól: 8.69 , B: 23% , T: 36% , W: 41%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 30g Szynka konserwowa 60g Ser żółty 60g (07)	II śniadanie Chleb żytni razowy 30g (01) Masło roślinne MR 5g Ogórek świeży 30g Jajka 50g (03)	Obiad Zupa meksykańska z kurczakiem 350g (09) <i>(Bulion mięsny, Pierś z kurczaka, Koncentrat pomid. 30%, Marchew, Pietruszka)</i> Karkówka w sosie 200g (01,07) <i>(Karkówka wieprzowa, Cebula, Liście laurowe, Woda, Sól, Mąka pszenna, Olej rzepakowy, Margaryna 45%, Mleko 3.2%, Sok z cytryny, Pieprz)</i> Kasza gryczana 200g Buraki 130g Woda 250g	Podwieczorek Kefir 1.5% 200g (07)	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenno- żytni (2 kromki) 50g (01) Chleb żytni razowy 50g (01) Masło roślinne MR 15g Pomidor 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Dodatek nocny Jabłko 150g
Dieta lekkostrawna 25.11-04.12 E: 1863.37 kcal , B: 107.21 g , T: 50.6 g , W: 257.22 g , Błonnik pokarmowy: 21.64 , Cukier: 71.6 g , Wapń: 573.99 , Żelazo: 10.5 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.47 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.66 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.28 , Sól: 8.46 , B: 23% , T: 24% , W: 53%	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 30g Szynka konserwowa 120g Dżem wiśniowy 50g	Obiad Krem z dyni 350g (09) <i>(Dynia, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 150g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki 200g Buraki 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kolacja Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Dodatek nocny Jabłko 150g		

Jadłospis	Czwartek (2025-12-04)					
Dieta bogatobiałkowa 25.11-04.12 E: 2093.12 kcal, B: 123.13 g, T: 63.42 g, W: 270.29 g, Błonnik pokarmowy: 22.76 , Cukier: 67.51 g, Wapń: 813.19 , Żelazo: 12.46 , Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.63 , Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.69 , Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.74 , Sól: 9.22 , B: 24% , T: 27% , W: 49%	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dodatek nocny
	Kawa zbożowa z mlekiem 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło 15g (07) Sałata karbowana 30g Szynka konserwowa 120g Dżem wiśniowy niskosłodzony 50g	Chleb pszenny 30g (01) Masło roślinne MR 5g pomidor, bez skóry 30g Jajka 55g (03)	Krem z dyni 350g (09) <i>(Dyńia, Bulion warzywny, Ziemniaki, Śmietana flora wegańska, Mąka kukurydziana, Sól)</i> Potrawka z kurczaka z warzywami 150g (09) <i>(Pierś z kurczaka, Marchew z groszkiem, Bulion mięsny, Mąka kukurydziana)</i> Ziemniaki 200g Buraki 130g Woda 250g Syrop malinowy 5g	Kefir 1.5% 200g (07)	Herbata czarna 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło roślinne MR 15g pomidor, bez skóry 80g Szynka delikatesowa z kurczaka 60g (01,07,06,09) Polędwica sopocka 60g (01,07,06,09)	Jabłko 150g

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne