JADŁOSPIS 07.11 – 17.11.2026/ DIETA PODSTAWOWA

P	07.11.2026 DZIEŃ 11	08.11.2026 DZIEŃ 12	09.11.2026 DZIEŃ 13	10.11.2026 DZIEŃ 14	11.11.2026 DZIEŃ 15	12.11.2026 DZIEŃ 16	13.11.2026 DZIEŃ 17	14.11.2026 DZIEŃ 18	15.11.2026 DZIEŃ 19	16.11.2026 DZIEŃ 20	17.11.2026 DZIEŃ 21
Śniadanie	Chleb, masło, serek wiejski, dżem, sałata, ogórek zielony, kakao na mleku	Owsianka z jabłkiem, chleb, masło, sałata, polędwica miodowa, papryka żółta, herbata	Chleb, masło, sałata, jajko gotowane na twardo, serek almette, pomidor, kawa zbożowa na mleku	Płatki na mleku, chleb, masło, twarożek, szynka konserwowa, sałata, ogórek zielony, herbata	Płatki owsiane, chleb, masło, parówki, keczup, papryka, sałata, herbata	Chleb, masło, sałata, kiełbasa szynkowa, pomidor, serek bieluch, kawa zbożowa na mleku	Kasza jęczmienna na mleku, chleb, masło, twarożek ze szczypiorkiem, sałata, ogórek, herbata	Płatki jęczmienne, chleb, kajzerka, masło, ser żółty, papryka, sałata, szynka wiejska, herbata	Chleb, masło, polędwica miodowa, pomidor, dżem, sałata, banan, kakao na mleku	Zacierki na mleku, chleb, masło, twarożek z rzodkiewką, sałata, ogórek świeży, herbata	Chleb, masło, sałata, szynka wiejska, jajko gotowane, papryka, kawa zbożowa na mleku
Obiad	Zupa ziemniaczana z pomidorami, kasza gryczana, bitka wieprzowa w sosie pieczarkowym, surówka z białej kapusty, kompot	Zupa jarzynowa, kasza jęczmienna, duszony filet, marchewka z groszkiem, kompot	Zupa pomidorowa z ryżem, makaron z truskawkami i twarogiem kompot	Zupa porowa, ziemniaki udziec pieczony z indyka, surówka wiosenna, kompot	Barszcz ukraiński, makaron z sosem bolońskim, ser żółty, kompot	Zupa pieczarkowa pieczeń rzymska w sosie chrzanowym ziemniaki, gotowana fasolka szparagowa, kompot	Rosół z makaronem, ziemniaki, ryba smażona, surówka z kiszonej kapusty, kompot	Żurek, ryż brązowy gotowany, kurczak w sosie curry, bukiet warzyw gotowany, kompot	Zupa zacierkowa, ziemniaki gotowane, kotlet mielony, surówka z selera, marchewki i jabłka, kompot	Zupa pomidorowa z ryżem, kasza jęczmienna, duszony filet drobiowy w sosie szpinakowym, surówka z kapusty pekińskiej, kompot	Zupa ogórkowa, duszona bitka wieprzowa z sosem, gotowana kasza gryczana, sałata z czubrycą, kompot
Kolacja I	Chleb, masło, sałata, pasta brokułowa z jajkiem, szynka wiejska, herbata	Chleb, masło, sałata, kiełbasa szynkowa, sałatka grecka, herbata	Chleb, masło, sałata, papryka, polędwica sopocka, pasztet mięsny, herbata	Chleb, masło, sałata, ogórek kiszony, pasta z cieciorki z fetą, kiełbasa żywiecka, herbata	Cheb, masło, sałata, ogórek, ser żółty, szynka drobiowa, herbata	Chleb, masło, sałata, szynka konserwowa, sałatka z burakiem i fetą, herbata	Chleb, masło, sałata, sałatka ryżowa z tuńczykiem i ananasem, herbata	Chleb, masło, pasta z jajek, ser mozzarella, rukola, pomidor, herbata	Chleb, masło, sałata, papryka, pasztet z kurczaka pieczony, herbata	Cheb, masło, sałata, pomidor, pasta z soczewicy, kiełbasa krakowska, herbata	Chleb, masło, sałata, pomidor, serek almette, polędwica sopocka, herbata
K II	Koktajl owocowy	Jabłko	Serek waniliowy	Gruszka	Banan	Sok warzywny	Jogurt owocowy	Kefir	Ciasto drożdżowe	Wafle ryżowe	Serek waniliowy

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA PODSTAWOWA

07.11.2026

ŚNIADANIE:, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Serek wiejski - 200g, ogórek zielony - 100g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, dżem – 25g
ALERGENY: Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), serek wiejski (1), dżem, ogórek, sałata, kakao (1)

OBIAD: : ***Zupa ziemniaczana z pomidorami***: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Koper - 1g, Koncentrat pomidorowy 30% - 20g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka ziemniaczana - 5g, sól, pieprz czarny – po 1g
Bitka wieprzowa duszona w sosie pieczarkowym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Pieczarki - 30g, Cebula - 10g, Mąka pszenna – 10g, Mąka ziemniaczana - 10g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy - po 1g, Kasza gryczana gotowana - 150g***, Surówka z kapusty białej:*** Kapusta biała - 125g, Marchew - 25g, Natka pietruszki - 2g, Olej rzepakowy - 5g, Pieprz czarny, sól - 1g, Cukier - 1,25g **,** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Zupa ziemniaczana z pomidorami (1,7,10), kasza gryczana, bitka wieprzowa duszona w sosie pieczarkowym (1,3,7), surówka kapusty białej, kompot

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Herbata czarna - 2g, Szynka wiejska – 40g
Pasta brokułowa z jajkiem: Brokuł mrożony - 25g, jajko-60, fasola biała – 25g, majonez -5g, jogurt -5g, pestki słonecznika -2g, Sól, pieprz czarny - po 1g,
ALERGENY: Cheb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, pasta brokułowa z jajkiem (1,2), szynka wiejska (1,3,7,8,10), herbata

KOLACJA II: Koktajl owocowy - 200g ALERGENY: Koktajl owocowy (1)

08.11.2026

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -350 ml, Jabłko – 40g, Płatki migdałowe – 5g, Rodzynki – 5g, Cynamon – 3g, Chleb żytni - 50g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica miodowa – 40g, papryka żółta – 100g, Herbata czarna - 2g
ALERGENY: Mleko (1), chleb żytni (3), masło (1), polędwica (1,3,7,8,10), papryka, sałata, herbata

OBIAD: ***Zupa jarzynowa z ziemniakami***: Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, Fasolka szparagowa mrożona- 25 g, kalafior – 25g, brokuł- 25g
Duszony filet drobiowy w sosie kremowym: Pierś z kurczaka - 140g, Marchew - 20g, Por – 30g, Śmietana 18% - 40g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, kurkuma mielona - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, ***Marchewka z groszkiem gotowana w wodzie – 150g,*** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,10), duszony filet drobiowy w sosie kremowym (1,3), kasza jęczmienna gotowana (3), marchewka z groszkiem gotowana, kompot

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kiełbasa szynkowa – 60g, Herbata czarna - 2g
Sałatka grecka: Sałata lodowa - 10g, Ogórek świeży - 30g, Pomidor - 30g, Papryka czerwona - 30g, Ser feta - 20g, Oliwki zielone lub czarne marynowane - 10g, Pieprz czarny, oregano suszone - po 1g, Olej rzepakowy - 10g
ALERGENY: Cheb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, kiełbasa szynkowa (1,3,7,8,10), sałatka grecka (1), herbata

KOLACJA II: Jabłko – 150 g

09.11.2026

ŚNIADANIE:, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko gotowane na twardo – 100g, pomidor - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, serek almette – 30g

ALERGENY: Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), Jajko gotowane (2), serek bieluch (1), pomidor, sałata, kawa zbożowa (1,3)

OBIAD: ***Zupa pomidorowa ryżem:*** Marchew- 25 g**,** Pietruszka- 12,5 g**,** Seler korzeniowy- 12,5 g**,** Por- 12,5 g***, ryż***- 20 g**,** Koncentrat pomidorowy- 30 g**,** Koper- 1 g**,** Mąka ziemniaczana- 5 g**,** Mleko 3,2% tł.- 28 g**,** Pieprz, ziele angielskie, liść laurowy- po 0,5 g
Makaron z truskawkami i twarogiem: makaron pszenny– 75g, twaróg półtłusty -50g, jogurt naturalny – 50g, truskawki – 100g, cukier waniliowy – 2g
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,10), makaron z truskawkami i twarogiem (1,2,3), kompot

KOLACJA: Chleb żytni - 60g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica sopocka – 60g, pasztet mięsny -60g, Papryka czerwona – 100g, Herbata czarna - 2g,
ALERGENY: Cheb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, polędwica sopocka (1,3,7,8,10), pasztet mięsny (1,3,7,8,10), papryka, herbata

KOLACJA II: Serek homogenizowany waniliowy - 150g ALERGENY: Serek homogenizowany waniliowy (1)

10.11.2026

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, szynka konserwowa – 30g, Ogórek zielony - 100g, Herbata czarna – 2g
Twarożek ze szczypiorkiem: Ser twarogowy półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 7g, Szczypiorek - 1g, Sól, pieprz czarny - po 1g
ALERGENY: Płatki jęczmienne (3), mleko (1), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), szynka konserwowa (1,3,7,8,10), twarożek ze szczypiorkiem (1), ogórek, sałata, herbata

OBIAD: ***Zupa porowa***: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 113g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g
Udziec z indyka pieczony – *udziec z indyka bez skóry i kości - 150g*, Ziemniaki gotowane - 200g, Sałatka wiosenna: sałata 30g, ogórek 45g, Cebula- 20g, papryka 30g, rzodkiewka 40g, pomidor 50g, Olej rzepakowy - 5g, Pieprz czarny - 1g, Cukier-1,25g Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,
ALERGENY: Zupa porowa (1,3,7,10), polędwiczka wieprzowa w sosie śliwkowym (1), kasza gryczana, surówka wiosenna, kompot

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, ogórek kiszony – 100g, Herbata czarna - 2g, kiełbasa żywiecka – 60 g
Pasta z cieciorki: Ciecierzyca w puszce - 100g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 10g, natka pietruszki – 1g, ser feta – 20g czosnek – 1 g
ALERGENY: Cheb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, pasta z cieciorki z fetą (1), kiełbasa żywiecka (1,3,7,8,10), ogórek kiszony, herbata

KOLACJA II: Gruszka– 150 g

11.11.2026

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Parówki - 120g, Masło - 10g, Keczup - 10g, Sałata masłowa – 5g, Papryka - 100g, Herbata czarna - 2g
ALERGENY: Płatki na mleku (1), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), parówki (1,3), keczup, papryka, sałata, herbata

OBIAD: ***Barszcz ukraiński***: Burak czerwony - 100g, Kapusta biała – 50g, Fasola biała – 37,5g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g
Makaron z sosem bolońskim: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Passata pomidorowa - 30g, Cebula - 10g, Mąka ziemniaczana – 10g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g, Makaron pełnoziarnisty - 60g**,** ser żółty Gouda – 15g**,** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

ALERGENY: Barszcz ukraiński (1,3,7,10), makaron z sosem bolońskim (3), ser żółty (1), kompot

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Szynka drobiowa - -30g, Ser żółty typu Gouda – 60g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek świeży - 100g, Herbata czarna - 2g,
ALERGENY: Cheb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, ser typu gouda (1), szynka drobiowa (1,3,7,8,10), ogórek, herbata

KOLACJA II: Banan - 150g

12.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Kiełbasa szynkowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Pomidor – 100g, serek bieluch – 150g, Kawa zbożowa - 5g, Mleko 2% - 300 ml
ALERGENY: Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), kiełbasa szynkowa (1,3,7,8,10), serek bieluch (1), sałata, pomidor, kawa zbożowa (1,3)

OBIAD: ***Zupa pieczarkowa***: Pieczarki - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniaki - 30g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g
Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym: Łopatka wieprzowa 140 g, Bułka tarta 4 g, Jajko 7 g, Sól, pieprz czarny- po 0,5g, chrzan biały – 5g, śmietanka 30% - 30ml, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g ***Fasolka szparagowa gotowana z masłem:*** Fasolka szparagowa mrożona 150 g, masło 2 g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Zupa pieczarkowa (1,3,7,10), pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (1,2,3), ziemniaki, fasolka szparagowa z masłem (1), kompot

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Szynka konserwowa – 60g, Herbata czarna - 2g
Sałatka z burakiem i fetą: Burak - 100g, Ser feta – 8g, oregano, bazylia suszona - po 1g, Olej rzepakowy - 2g
ALERGENY: Cheb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, szynka konserwowa (1,3,7,8,10), Sałatka z burakiem i fetą (1), herbata

KOLACJA II: Sok wielowarzywny – 330ml

13.11.2026

ŚNIADANIE: Kasz jęczmienna – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, ogórek - 100g, Herbata czarna – 2g
Twarożek ze szczypiorkiem: Ser twarogowy półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 7g, Szczypiorek - 1g, Sól, pieprz czarny - po 1g
ALERGENY: Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), twarożek ze szczypiorkiem (1), ogórek, sałata, herbata

OBIAD: **Rosół z makaronem**: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g
Ryba smażona: Dorsz świeży - 140g, Bułka tarta – 10g, Jajko – 6g, Olej rzepakowy – 15g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Surówka z kapusty kiszonej**: Kapusta kiszona - 110g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Pieprz czarny - 1g, Cukier - 1,25g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Rosół z makaronem (3,7), ryba smażona (2,3,6), ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty, kompot

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g
Sałatka ryżowa z tuńczykiem : ryż – 50g, szczypiorek – 3g, tuńczyk – 50g, kukurydza konserwowa – 50g, ananas – 30g, ser żołty – 10g, majonez – 5g, jogurt naturalny – 20g
ALERGENY: Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, sałatka ryżowa z tuńczykiem i ananansem (1,2,3), herbata

KOLACJA II: Jogurt owocowy - 150g ALERGENY: Jogurt owocowy (1)

14.11.2026

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni - 40g, Kajzerka - 60g, Masło - 10g, szynka wiejska – 40g, Sałata masłowa - 5g, Ser żółty typu Gouda – 60g, papryka- 100g, Herbata czarna - 2g
ALERGENY: Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb żytni i kajzerka (3), masło (1), szynka (1,3,7,8,10), ser typu gouda (1), papryka, sałata, herbata

OBIAD: ***Żurek***: Marchew - 25g, Kiełbasa biała - 60g, Cebula - 15g, Chrzan – 10g, Ziemniak – 37,5g, Jajko – 30g, Śmietana 18% - 25g, Mąka pszenna – 5g, curry, imbir sól, pierz czarny, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek granulowany – po 1g
Kurczak w sosie curry: Filet z kurczaka - 160g, Marchew - 12g, cebula - 12g, Papryka - 7g, Mąka pszenna - 5g, curry, imbir, kurkuma, sól, pieprz czarny, czosnek granulowany, papryka w proszku - po 0,5 Ryż brązowy gotowany - 150g**, Bukiet warzyw królewski 150g** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Żurek (1,2,3,7,8,10), kurczak w sosie curry (3), ryż brązowy, bukiet warzyw królewski, kompot

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Ser mozzarella – 30g, Masło - 10g, Rukola - 5g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g
Pasta z jajka: jajko na twardo 90 g, jogurt naturalny- 7 g, pietruszka natka 0,5 g, sól, pieprz- po 1 g
ALERGENY: Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), pasta z jajek (1,2), ser mozzarella (1), rukola, pomidor, herbata

KOLACJA II: Kefir 2% tł. 200 ml ALERGENY: kefir (1)

15.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytnio-razowy - 40g, Chleb pszenny – 60g, Masło - 10g, Dżem – 30g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica miodowa – 60g, pomidor -100g, Banan- 120g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml
ALERGENY: Chleb żytnio-razowy i pszenny (3), masło (1), polędwica miodowa (3,7,8), dżem, banan, pomidor, sałata, kakao na mleku (1)

OBIAD: ***Zupa zacierkowa***: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Zacierka – 20g, Natka pietruszki - 1g
Kotlet mielony: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Cebula - 20g, Bułka wrocławska - 27g, Bułka tarta - 10g, Jajko - 6g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g***, Surówka z selera, marchewki i jabłka***: Seler - 100g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Jogurt naturalny - 10g, Majonez - 10g, Sok z cytryny – 3g, sól, pieprz – po 0,5g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Zupa zacierkowa (3,7,8,10), kotlet mielony (2,3), ziemniaki gotowane, surówka z selera, marchewki i jabłka (1,2), kompot

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pasztet z kurczaka pieczony – 130g, ogórek kiszony – 100g, Herbata czarna - 2g
ALERGENY: Cheb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, pasztet z kurczaka pieczony (1,3,7,10), papryka, herbata

KOLACJA II: Ciasto drożdżowe - 40g
ALERGENY : Ciasto drożdżowe (1,2,3)

16.11.2026

ŚNIADANIE: Zacierki- 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek świeży - 100g, Herbata czarna - 2g,
Twarożek z rzodkiewką: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 10g, Rzodkiewka - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g
ALERGENY: Zacierki na mleku (1,3), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), twarożek z rzodkiewką (1), ogórek, sałata, herbata

OBIAD: ***Zupa pomidorowa z ryżem***: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ryż biały – 20g, Koper - 1g, Koncentrat pomidorowy 30% - 30g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g, sól, pieprz czarny – po 1g
Duszony filet drobiowy w sosie szpinakowym: Pierś z kurczaka - 110g, Szpinak mrożony - 60g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie - po 1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, ***Surówka z kapusty pekińskiej:*** Kapusta pekińska - 100g, Marchew - 30g, Jabłko – 10g, Kukurydza z puszki – 10g, Por - 5g, Jogurt naturalny - 10g, Majonez – 2g, Pieprz czarny, sól – 0,5g***,*** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7,10), duszony filet w sosie szpinakowym (3), kasza jęczmienna gotowana (3), surówka z kapusty pekińskiej (1,2), kompot

KOLACJA: Chleb żytni-40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kiełbasa krakowska – 40g, Pomidor – 100g, Herbata czarna - 2g,
Pasta z soczewicy: Soczewica czerwona - 50g, Natka pietruszki - 2g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy – 2,5g
ALERGENY: Cheb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, kiełbasa krakowska (1,3,7,8,10), pasta z soczewicy, pomidor, herbata

KOLACJA II: Wafle ryżowe- 50 g

17.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Szynka wiejska – 60g, Papryka - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml
ALERGENY: Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), szynka wiejska (1,3,7,8,10), papryka, sałata, kawa zbożowa na mleku (1,3)

OBIAD: ***Zupa ogórkowa***: Ogórek kiszony – 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Koper - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g ***Bitka wieprzowa duszona z sosem cebulowym:*** Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Cebula - 50g, Mąka pszenna – 10g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy - po 1g, Kasza gryczana gotowana - 150g**, Sałata z czubrycą**: Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g**,** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
ALERGENY: Zupa ogórkowa (1,3,7,10), bitka wieprzowa duszona z sosem cebulowym (3,7,10), kasza gryczana gotowana, sałata z czubrycą, kompot

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Polędwica sopocka – 40g, Sałata masłowa - 5g, Serek śmietankowy almette – 30g, pomidor- 100g Herbata czarna - 2g
ALERGENY: Cheb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, polędwica sopocka (1,3,7,8,10), serek almette (1), pomidor, herbata

KOLACJA II: Serek homogenizowany waniliowy - 150 g ALERGENY: Serek homogenizowany (1)

Spis alergenów: 1. MLEKO – i produkty pochodne; 2. JAJA – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie);
3. ZBOŻA – zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 4. ORZECHY (m.in.: migdały, laskowe, włoskie, nerkowce i ich pochodne)
5. ORZECHY ZIEMNE – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 6. RYBY – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie)
7. SELER – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 8. SOJA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie)
9. MIÓD – produkty/dania przygotowane na jego bazie; 10. GORCZYCA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie)
11. NASIONA SEZAMU – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 12. MIĘCZAKI – i produkty pochodne

Wartość odżywcza i energetyczna dnia	**DZIEŃ 11**	**DZIEŃ 12**	**DZIEŃ 13**	**DZIEŃ 14**	**DZIEŃ 15**	**DZIEŃ 16**	**DZIEŃ 17**	**DZIEŃ 18**	**DZIEŃ 19**	**DZIEŃ 20**	**DZIEŃ 21**
	Energia - 2410 kcal, B - 106g, T – 98g, W - 280g, C – 57,3g, Błonnik – 29,2g, NKT – 35,1 g, sól-3,3 g	**Energia - 2105 kcal, B - 88,4g, T – 80,2g, W - 266g, C - 53g, Błonnik – 33,4g, NKT – 30,6 g, sól- 1,9 g**	**Energia - 2292 kcal, B - 118g, T – 69,2g, W - 298g, C – 41,3g, Błonnik - 26,1g, NKT – 21,1 g, sól- 2,5 g**	**Energia - 2020 kcal, B – 89,9g, T – 58,2g, W - 290g, C – 69,5g, Błonnik – 33,7g, NKT – 19,4 g, sól- 4,3 g**	**Energia - 2452 kcal, B - 113g, T - 97g, W - 289g, C - 62,7g, Błonnik - 25,9g, NKT - 38,7g, Sól - 3,6g**	**Energia - 2038 kcal, B – 98,4 g, T – 65,8 g, W - 269g, C – 79,9 g, Błonnik – 29,8 , NKT – 21,8 g, Sól – 4,1 g**	**Energia - 2020 kcal, B - 98,1g, T - 59,3g, W - 278g, C - 54,8g, Błonnik - 35g, NKT - 17,2g, Sól - 2,7g**	**Energia - 2142 kcal, B - 94,6g, T - 76,3g, W - 275g, C – 58,7 g, Błonnik – 30,1g, NKT - 29,1g, Sól - 2,5g**	**Energia - 2520 kcal, B - 123g, T - 108g, W - 268g, C – 65,9 g, Błonnik - 26,8g, NKT - 38,1g, Sól - 3,7g**	**Energia - 2212 kcal, B - 104g, T - 61g, W - 317g, C - 61g, Błonnik - 35,3g, NKT - 21,8g, Sól – 3 g**	**Energia - 2376 kcal, B - 111g, T - 85g, W - 299g, C - 70,5g, Błonnik - 39,6g, NKT - 35,8g, Sól - 3,8g**

JADŁOSPIS 07.11 – 17.11.2026/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

P	07.11.2026 DZIEŃ 11	08.11.2026 DZIEŃ 12	09.11.2026 DZIEŃ 13	10.11.2026 DZIEŃ 14	11.11.2026 DZIEŃ 15	12.11.2026 DZIEŃ 16	13.11.2026 DZIEŃ 17	14.11.2026 DZIEŃ 18	15.11.2026 DZIEŃ 19	16.11.2026 DZIEŃ 20	17.11.2026 DZIEŃ 21
Śniadanie	Chleb, masło, serek wiejski, polędwica sopocka, sałata, ogórek, kakao na mleku	Owsianka z jabłkiem, chleb, masło, sałata, polędwica miodowa, papryka żółta, herbata	Chleb, masło, sałata, jajko gotowane na twardo, serek almette, pomidor, kawa zbożowa na mleku	Płatki na mleku, chleb, masło, twarożek, szynka konserwowa, sałata, ogórek zielony, herbata	Płatki owsiane, chleb, masło, parówki, musztarda, papryka, sałata, herbata	Chleb, masło, sałata, kiełbasa szynkowa, pomidor, serek bieluch, kawa zbożowa na mleku	Kasza jęczmienna na mleku, chleb, masło, twarożek ze szczypiorkiem, sałata, ogórek, herbata	Płatki jęczmienne, chleb, grahamka, masło, ser żółty, papryka, sałata, szynka wiejska, herbata	Chleb, masło, polędwica miodowa, pomidor, serek bieluch, sałata, kakao na mleku	Chleb, masło, twarożek z rzodkiewką, szynka konserwowa, sałata, ogórek świeży, herbata	Chleb, masło, sałata, szynka wiejska, jajko gotowane, papryka, kawa zbożowa na mleku
Ś II	Jogurt naturalny	Chleb, ser, rzodkiewka	Chleb, pasztet sojowy, ogórek kiszony	Kefir naturalny	Serek naturalny	Chleb, pasztet sojowy, ogórek	Serek wiejski, pomidor	Chleb, twarożek, ogórek zielony	Sok pomidorowy	Chleb, szynka, papryka	Serek naturalny
Obiad	Zupa ziemniaczana, kasza gryczana, bitka wieprzowa w sosie, surówka z białej kapusty, kompot	Zupa jarzynowa, kasza jęczmienna, duszony filet, marchewka z groszkiem, kompot	Zupa pomidorowa z ryżem, makaron z truskawkami i twarogiem,kompot	Zupa porowa, ziemniaki udziec pieczony z indyka, surówka wiosenna, kompot	Barszcz ukraiński, makaron z sosem bolońskim, ser żółty kompot	Zupa pieczarkowa, pieczeń rzymska w sosie chrzanowym, ziemniaki, gotowana fasolka szparagowa, kompot	Rosół z makaronem, ziemniaki, ryba smażona, surówka z kiszonej kapusty, kompot	Żurek, ryż brązowy gotowany, kurczak w sosie curry, bukiet warzyw gotowany, kompot	Zupa zacierkowa, ziemniaki, kotlet mielony, surówka z selera, marchewki i jabłka, kompot	Zupa pomidorowa, kasza jęczmienna, duszony filet drobiowy w sosie, surówka z kapusty pekińskiej, kompot	Zupa ogórkowa, duszona bitka wieprzowa z sosem, gotowana kasza gryczana, sałata z czubrycą, kompot
Kolacja I	Chleb, masło, sałata, pasta brokułowa z jajkiem, szynka wiejska, herbata	Chleb, masło, sałata, kiełbasa szynkowa, sałatka grecka, herbata	Chleb, masło, sałata, papryka, polędwica sopocka, pasztet mięsny, herbata	Chleb, masło, sałata, kiszony, pasta z cieciorki z fetą, kiełbasa żywiecka, herbata	Cheb, masło, sałata, ogórek, ser żółty, szynka drobiowa, herbata	Chleb, masło, sałata, szynka konserwowa, sałatka z burakiem i fetą, herbata	Chleb, masło, sałata, sałatka ryżowa z tuńczykiem i ogórkiem kiszonym, herbata	Chleb, masło, pasta z jajek, ser mozzarella, rukola, pomidor, herbata	Chleb, masło, sałata, ogórek kiszony, pasztet z kurczaka pieczony, herbata	Cheb, masło, sałata, pomidor, pasta z soczewicy, kiełbasa krakowska, herbata	Chleb, masło, sałata, pomidor, serek almette, polędwica sopocka, herbata
K II	Sok pomidorowy	Serek wiejski, pomidor	Serek naturalny	Chleb, mozzarella, pomidor	Chleb, jajko, rzodkiewki	Sok warzywny	Chleb, ser, pomidor	Kefir naturalny	Jogurt naturalny	Serek wiejski, ogórek	Sok warzywny

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

07.11.2026

ŚNIADANIE:, Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Serek wiejski – 200g, ogórek - 100g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, polędwica sopocka – 60g
ALERGENY: Chleb żytni (3), masło (1), serek wiejski (1), polędwica sopocka (1,3,7,8,10), ogórek, sałata, kakao (1)

ŚNIADANIE II: Jogurt naturalny – 150g ALERGENY: Jogurt naturalny (1)

OBIAD: ***Zupa ziemniaczana z pomidorami***: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Koper - 1g, Koncentrat pomidorowy 30% - 20g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka ziemniaczana - 5g, sól, pieprz czarny – po 1g
Bitka wieprzowa duszona w sosie pieczarkowym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Pieczarki - 30g, Cebula - 10g, Mąka pszenna – 10g, Mąka ziemniaczana - 10g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy - po 1g, Kasza gryczana gotowana - 150g***, Surówka z kapusty białej:*** Kapusta biała - 125g, Marchew - 25g, Natka pietruszki - 2g, Olej rzepakowy - 5g, Pieprz czarny, sól - 1g, Cukier - 1,25g **,** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,
ALERGENY: Zupa ziemniaczana z pomidorami (1,7,10), kasza gryczana, bitka wieprzowa duszona w sosie pieczarkowym (1,3,7), surówka kapusty białej, kompot

KOLACJA: Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Herbata czarna - 2g, Szynka wiejska – 40g
Pasta brokułowa z jajkiem: Brokuł mrożony - 25g, jajko-60, fasola biała – 25g, majonez -5g, jogurt -5g, pestki słonecznika -2g, Sól, pieprz czarny - po 1g,
ALERGENY: Chleb żytni (3), masło (1), sałata, pasta brokułowa z jajkiem (1,2), szynka wiejska (1,3,7,8,10), herbata

KOLACJA II: Sok pomidorowy 330ml

08.11.2026

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -350 ml, Jabłko – 40g, Płatki migdałowe – 5g, Rodzynki – 5g, Cynamon – 3g, Chleb żytni - 50g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica miodowa – 40g, papryka żółta– 100g, Herbata czarna - 2g
ALERGENY: Płatki owsiane na mleku (1), chleb żytni (3), masło (1), polędwica (1,3,7,8,10), papryka, sałata, herbata

ŚNIADANIE II: Chleb razowy 30 g, ser żółty 30 g, rzodkiewka – 50g ALERGENY: chleb razowy (3), ser żółty (1), rzodkiewka

OBIAD: **Z*upa jarzynowa z ziemniakami***: Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, Fasolka szparagowa mrożona- 25 g, kalafior – 25g, brokuł- 25g
Duszony filet drobiowy w sosie kremowym:, Pierś z kurczaka - 140g, Marchew - 20g, Por – 30g, Śmietana 18% - 40g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, kurkuma mielona - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, ***Marchewka z groszkiem gotowana w wodzie – 150g***, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,
ALERGENY: Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,10), duszony filet drobiowy w sosie kremowym (1,3), kasza jęczmienna gotowana (3), marchewka z groszkiem gotowana, kompot

KOLACJA: Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kiełbasa szynkowa – 60g, Herbata czarna - 2g,
Sałatka grecka: Sałata lodowa - 10g, Ogórek świeży - 30g, Pomidor - 30g, Papryka czerwona - 30g, Ser feta - 20g, Oliwki zielone lub czarne marynowane - 10g, Pieprz czarny, oregano suszone - po 1g, Olej rzepakowy - 10g
ALERGENY: Cheb żytni (3), masło (1), sałata, kiełbasa szynkowa (1,3,7,8,10), sałatka grecka (1), herbata

KOLACJA II: Serek wiejski -200g, pomidor – 50g ALERGENY: serek wiejski (1), pomidor

09.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko gotowane na twardo – 100g, pomidor - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, serek almette – 30g
ALERGENY: Chleb żytni (3), masło (1), Jajko gotowane (2), serek almette (1), pomidor, sałata, kawa zbożowa (1,3)

ŚNIADANIE II: Chleb żytni razowy 30 g, pasztet sojowy -113g, ogórek kiszony - 50g ALERGENY: chleb żytni (3), pasztet sojowy (7), ogórek kiszony

OBIAD: ***Zupa pomidorowa ryżem:*** Marchew- 25 g**,** Pietruszka- 12,5 g**,** Seler korzeniowy- 12,5 g**,** Por- 12,5 g**, *ryż*-** 20 g**,** Koncentrat pomidorowy- 30 g**,** Koper- 1 g**,** Mąka ziemniaczana- 5 g**,** Mleko 3,2% tł.- 28 g**,** Pieprz, ziele angielskie, liść laurowy- po 0,5 g
Makaron z truskawkami i twarogiem: makaron pełnoziarnisty– 75g, twaróg półtłusty -50g, jogurt naturalny – 50g, truskawki – 100g, cukier waniliowy – 2g
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,10), makaron z truskawkami i twarogiem (1,2,3), kompot

KOLACJA: Chleb żytni razowy- 120g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica sopocka– 60g, pasztet mięsny -60g, Papryka czerwona – 100g, Herbata czarna - 2g
ALERGENY: Cheb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, polędwica sopocka (1,3,7,8,10), pasztet mięsny (1,3,7,8,10), papryka, herbata

KOLACJA II: Serek homogenizowany naturalny - 150g ALERGENY: Serek homogenizowany naturalny (1)

10.11.2026

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, ogórek - 100g, Herbata czarna – 2g, szynka konserwowa – 30g
Twarożek ze szczypiorkiem: Ser twarogowy półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 7g, Szczypiorek - 1g, Sól, pieprz czarny - po 1g, szynka konserwowa – 30g
ALERGENY: Płatki jęczmienne (3), mleko (1), chleb żytni (3), masło (1), szynka konserwowa (1,3,7,8,10), twarożek ze szczypiorkiem (1), ogórek, sałata, herbata

ŚNIADANIE II: Kefir – 200ml ALERGENY: kefir (1)

OBIAD: ***Zupa porowa***: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 113g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g
Udziec z indyka pieczony – *udziec z indyka bez skóry i kości - 150g*, Ziemniaki gotowane - 200g ***Sałatka wiosenna:*** sałata 30g, ogórek 45g, Cebula- 20g, papryka 30g, rzodkiewka 40g, pomidor 50g, Olej rzepakowy - 5g, Pieprz czarny - 1g, Cukier-1,25g Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,
ALERGENY: Zupa porowa (1,3,7,10), polędwiczka wieprzowa w sosie śliwkowym (1), surówka wiosenna, kasza gryczana, kompot

KOLACJA: Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, ogórek kiszony – 100g, Herbata czarna - 2g kiełbasa żywiecka – 60 g, ***Pasta z cieciorki z fetą:*** Ciecierzyca w puszce - 100g, ser feta -20g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 10g
ALERGENY: Cheb żytni (3), masło (1), sałata, pasta z cieciorki z fetą (1), kiełbasa żywiecka (1,3,7,8,10), ogórek kiszony, herbata

KOLACJA II: Chleb żytni razowy 30 g, mozzarella - 30 g, pomidor - 50g ALERGENY: chleb żytni (3), mozzarella (1), pomidor

11.11.2026

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni - 100g, Parówki - 120g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Papryka - 100g,
Herbata czarna - 2g, musztarda – 10g
ALERGENY: Płatki na mleku (1), chleb żytni (3), masło (1), parówki (1,3), musztarda (10),papryka, sałata, herbata

ŚNIADANIE II: Serek homogenizowany naturalny – 150g ALERGENY: Serek (1)
OBIAD: ***Barszcz ukraiński***: Burak czerwony - 100g, Kapusta biała – 50g, Fasola biała – 37,5g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g
Makaron z sosem bolońskim: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Passata pomidorowa - 30g, Cebula - 10g, Mąka ziemniaczana – 10g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g, Makaron pełnoziarnisty - 60g**,** ser żółty Gouda – 15g**,** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Barszcz ukraiński (1,3,7,10), makaron z sosem bolońskim (3), ser żółty (1), kompot

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Ser żółty typu Gouda – 60g, Szynka drobiowa – 30g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek świeży - 100g, Herbata czarna - 2g
ALERGENY: Cheb żytni (3), masło (1), sałata, ser typu gouda (1), szynka drobiowa (1,3,7,8,10), ogórek, herbata

KOLACJA II: Chleb żytni razowy 30 g, jajko gotowane 60 g, rzodkiewki -50g ALERGENY: Chleb żytni (3), jajko (2), rzodkiewki

12.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100g, Kiełbasa szynkowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g,Pomidor – 100g, serek bieluch -150g, Kawa zbożowa - 5g, Mleko 2% - 300 ml
ALERGENY: Chleb żytni (3), masło (1), kiełbasa szynkowa (1,3,7,8,10), serek bieluch (1), sałata, pomidor, kawa zbożowa (1,3)

ŚNIADANIE II: : Chleb żytni razowy 30 g, pasztet sojowy 113g, ogórek – 50g ALERGENY: Chleb żytni (3), pasztet sojowy (8), ogórek

OBIAD: ***Zupa pieczarkowa***: Pieczarki - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniaki - 30g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g ***Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym:*** Łopatka wieprzowa 140 g, Bułka tarta 4 g, Jajko 7 g, Sól, pieprz czarny- po 0,5g, chrzan biały – 5g, śmietanka 30% - 30ml, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, ***Fasolka szparagowa gotowana z masłem:*** Fasolka szparagowa mrożona 150 g, masło 2g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Zupa pieczarkowa (1,3,7,10), pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (1,2,3), ziemniaki, fasolka szparagowa z masłem (1), kompot

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Szynka konserwowa – 60g, Herbata czarna - 2g, ***Sałatka z burakiem i fetą:*** Burak - 100g, Ser feta – 8g, oregano, bazylia suszona - po 1g, Olej rzepakowy - 2g
ALERGENY: Cheb żytni (3), masło (1), sałata, szynka konserwowa (1,3,7,8,10), Sałatka z burakiem i fetą (1), herbata

KOLACJA II: Sok wielowarzywny 330 ml

13.11.2026

ŚNIADANIE: Kasz jęczmienna – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, ogórek zielony - 100g, Herbata czarna – 2g, polędwica sopocka -30g, ***Twarożek ze szczypiorkiem***: Ser twarogowy półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 7g, Szczypiorek - 1g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g
ALERGENY: Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni (3), masło (1), twarożek ze szczypiorkiem (1), ogórek zielony, sałata, herbata

ŚNIADANIE II: Serek wiejski – 200g, pomidor 50g ALERGENY: Serek wiejski (1), pomidor

OBIAD: **Rosół z makaronem**: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g, ***Ryba smażona:*** Dorsz świeży - 140g, Bułka tarta – 10g, Jajko – 6g, Olej rzepakowy – 15g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Surówka z kapusty kiszonej**: Kapusta kiszona - 110g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Pieprz czarny - 1g, Cukier - 1,25g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,
ALERGENY: Rosół z makaronem (3,7), ryba smażona (2,3,6), ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty, kompot

KOLACJA: Chleb żytni – 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Herbata czarna - 2g,
Sałatka ryżowa z tuńczykiem : ryż brązowy – 50g, szczypiorek – 3g, tuńczyk – 50g, kukurydza konserwowa – 50g, ogórek kiszony – 50g, ser żołty – 10g, majonez – 5g, jogurt naturalny – 20g
ALERGENY: Chleb żytni (3), masło (1), sałata, sałatka ryżowa z tuńczykiem i ogórkiem kiszonym (1,2,3), herbata

KOLACJA II: Chleb żytni razowy 30 g, Ser żółty 30 g, pomidor - 50g ALERGENY: chleb żytni (3), ser żółty (1), pomidor

14.11.2026

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni razowy- 40g, grahamka -60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, szynka wiejska-40g, Ser żółty typu Gouda – 60g, papryka - 100g, Herbata czarna - 2g,
ALERGENY: Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb żytni i grahamka (3), masło (1), szynka (1,3,7,8,10), ser typu gouda (1), papryka, sałata, herbata

ŚNIADANIE II: Chleb żytni razowy 30g, Twaróg półtłusty 50g, Jogurt naturalny 3g, Sól, pieprz- po 0,5g, ogórek -50g ALERGENY: chleb żytni (3), twaróg (1), jogurt naturalny (1), ogórek

OBIAD: ***Żurek z ziemniakami***: Marchew - 25g, Kiełbasa biała - 60g, Cebula - 15g, Chrzan – 10g, Ziemniak – 37,5g, Jajko – 30g, Śmietana 18% - 25g, Mąka pszenna – 5g, curry, imbir sól, pierz czarny, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek granulowany – po 1g
Kurczak w sosie curry: Filet z kurczaka - 160g, Marchew - 12g, cebula - 12g, Papryka - 7g, Mąka pszenna - 5g, curry, imbir, kurkuma, sól, pieprz czarny, czosnek granulowany, papryka w proszku - po 0,5 g Ryż brązowy gotowany - 150g, **Bukiet warzyw królewski – 150 g,** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,
ALERGENY: Żurek (1,2,3,7,8,10), kurczak w sosie curry (3), ryż brązowy, bukiet warzyw królewski, kompot

KOLACJA: Chleb żytni - 100g, Ser mozzarella – 30g, Masło - 10g, Rukola - 5g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g
Pasta z jajka: jajko na twardo 90 g, jogurt naturalny- 7 g, pietruszka natka 0,5 g, sól, pieprz- po 1 g
ALERGENY: Chleb żytni (3), masło (1), pasta z jajek (1,2), ser mozzarella (1), rukola, pomidor, herbata

KOLACJA II: Kefir 2% tł. 200 ml ALERGENY: kefir (1)

15.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100g , Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica miodowa – 60g, serek bieluch – 150g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, pomidor – 100g
ALERGENY: Chleb żytnio-razowy (3), masło (1), polędwica miodowa (3,7,8), serek bieluch (1), pomidor, sałata, kakao na mleku (1)

ŚNIADANIE II: Sok pomidorowy – 330 ml

OBIAD: : ***Zupa zacierkowa***: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Zacierka – 20g, Natka pietruszki - 1g
Kotlet mielony: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Cebula - 20g, Bułka wrocławska - 27g, Bułka tarta - 10g, Jajko - 6g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g***, Surówka z selera, marchewki i jabłka***: Seler - 100g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Jogurt naturalny - 10g, Majonez - 10g, Sok z cytryny – 3g, sól, pieprz – po 0,5g***,***
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Zupa zacierkowa (3,7,8,10), kotlet mielony (2,3), ziemniaki gotowane, surówka z selera, marchewki i jabłka (1,2), kompot

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pasztet z kurczaka pieczony – 130g, ogórek kiszony – 100g, Herbata czarna - 2g
ALERGENY: Cheb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, pasztet z kurczaka pieczony (1,3,7,10), ogórek kiszony, herbata

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g ALERGENY: Jogurt naturalny (1)

16.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek świeży - 100g, Herbata czarna - 2g, szynka konserwowa – 40g
Twarożek z rzodkiewką: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 10g, Rzodkiewka - 10g, Sól, pieprz czarny – po 0,5 g
ALERGENY: Chleb żytni (3), masło (1), twarożek z rzodkiewką (1), szynka konserwowa (1,3,7,8,10), ogórek, sałata, herbata

ŚNIADANIE II: Chleb żytni razowy 30 g, szynka drobiowa 40g, papryka -50g, masło – 5g ALERGENY: chleb żytni (3), szynka drobiowa (1,3,7,8,10), masło (1), papryka

OBIAD: ***Zupa pomidorowa z ryżem***: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ryż biały – 20g, Koper - 1g, Koncentrat pomidorowy 30% - 30g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g, sól, pieprz czarny – po 1g
Duszony filet drobiowy w sosie szpinakowym: Pierś z kurczaka - 110g, Szpinak mrożony - 60g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie - po 1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, ***Surówka z kapusty pekińskiej:*** Kapusta pekińska - 100g, Marchew - 30g, Jabłko – 10g, Kukurydza z puszki – 10g, Por - 5g, Jogurt naturalny - 10g, Majonez – 2g, Pieprz czarny, sól - 1g**,** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,
ALERGENY: Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7,10), duszony filet w sosie szpinakowym (3), kasza jęczmienna gotowana (3), surówka z kapusty pekińskiej (1,2), kompot

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kiełbasa krakowska – 40g, Pomidor – 100g, Herbata czarna - 2g,
Pasta z soczewicy: Soczewica czerwona - 50g, Natka pietruszki - 2g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy – 2,5g

ALERGENY: Cheb żytni (3), masło (1), sałata, kiełbasa krakowska (1,3,7,8,10), pasta z soczewicy, pomidor, herbata

KOLACJA II: Serek wiejski 200 g, ogórek kiszony 50g ALERGENY: serek wiejski (1), ogórek kiszony

17.11.2026

ŚNIADANIE:, Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Szynka wiejska – 60g, jajko gotowane na twardo – 50g, Papryka - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml
ALERGENY: Chleb żytni (3), masło (1), szynka wiejska (1,3,7,8,10), jajko (2), papryka, sałata, kawa zbożowa na mleku (1,3)

ŚNIADANIE II: serek homogenizowany naturalny – 150g ALERGENY: serek homogenizowany naturalny (1)

OBIAD: ***Zupa ogórkowa***: Ogórek kiszony – 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Koper - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g
Bitka wieprzowa duszona z sosem cebulowym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Cebula - 50g, Mąka pszenna – 10g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy - po 1g, Kasza gryczana gotowana - 150g**, Sałata z czubrycą**: Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g,
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,
ALERGENY: Zupa ogórkowa (1,3,7,10), bitka wieprzowa duszona z sosem cebulowym (3,7,10), kasza gryczana gotowana, sałata z czubrycą, kompot

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Serek śmietankowy almette – 30g, Polędwica sopocka – 40g, pomidor -100g, Herbata czarna - 2g,
ALERGENY: Cheb żytni (3), masło (1), sałata, polędwica sopocka (1,3,7,8,10), serek almette (1), pomidor, herbata

KOLACJA II: Sok wielowarzywny – 330ml

Spis alergenów: 1. MLEKO – i produkty pochodne; 2. JAJA – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie);
3. ZBOŻA – zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 4. ORZECHY (m.in.: migdały, laskowe, włoskie, nerkowce i ich pochodne)
5. ORZECHY ZIEMNE – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 6. RYBY – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie)
7. SELER – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 8. SOJA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie)
9. MIÓD – produkty/dania przygotowane na jego bazie; 10. GORCZYCA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie)
11. NASIONA SEZAMU – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 12. MIĘCZAKI – i produkty pochodne

Wartość odżywcza i energetyczna dnia	DZIEŃ 11	DZIEŃ 12	DZIEŃ 13	DZIEŃ 14	DZIEŃ 15	DZIEŃ 16	DZIEŃ 17	DZIEŃ 18	DZIEŃ 19	DZIEŃ 20	DZIEŃ 21
	Energia - 2095 kcal, B - 101g, T - 93g, W - 227g, C – 42,4g, Błonnik – 28,4 g, NKT – 36,7 g, sól-2,9 g	**Energia - 2232 kcal, B – 95,7 g, T – 87,7g, W - 280g, C – 38,1 g, Błonnik – 45,8 g, NKT – 35,6 g, sól- 2,4 g**	**Energia - 2072 kcal, B - 114g, T – 76,0 g, W - 240g, C – 36,9g, Błonnik – 29,6g, NKT – 23,2 g, sól-2,4 g**	**Energia - 2071 kcal, B – 104g, T – 70,4g, W - 269g, C – 51,6g, Błonnik – 35,1 g, NKT – 21,8 g, sól- 4,3 g**	**Energia - 2293 kcal, B - 128g, T – 88,4 g, W – 259 g, C – 33 g, Błonnik – 26,5 g, NKT – 38 g, Sól - 3,6 g**	**Energia – 2053 kcal, B – 102 g, T – 68,8 g, W – 272 g, C – 48,1 g, Błonnik – 34,4 g, NKT – 23,9 g, Sól – 4,3 g**	**Energia - 2041 kcal, B – 103 g, T– 67,5g, W - 271g, C - 54,8 g, Błonnik – 38,9 g, NKT – 22,6 g, Sól – 5 g**	**Energia - 2120 kcal, B – 99,7 g, T – 75,1 g, W - 273g, C – 44,8 g, Błonnik – 35,7 g, NKT – 27,6g, Sól- 3,4 g**	**Energia - 2486 kcal, B – 126 g, T - 110g, W - 261g, C – 55,4 g, Błonnik – 30,3 g, NKT – 37,1 g, Sól- 3,7g**	**Energia - 2231kcal, B - 108g, T – 63,8g, W - 320g, C – 46,4 g, Błonnik – 38,8 g, NKT – 21,5 g, Sól- 4,15 g**	**Energia - 2329 kcal, B - 117g, T – 91,7g, W - 273g, C - 58,5g, Błonnik – 37 g, NKT – 40,2 g, Sól - 3,8 g**

JADŁOSPIS 07.11 – 17.11.2026/ DIETA ŁATWOSTRAWNA

P	**07.11.2026 DZIEŃ 11**	**08.11.2026 DZIEŃ 12**	**09.11.2026 DZIEŃ 13**	**10.11.2026 DZIEŃ 14**	**11.11.2026 DZIEŃ 15**	**12.11.2026 DZIEŃ 16**	**13.11.2026 DZIEŃ 17**	**14.11.2026 DZIEŃ 18**	**15.11.2026 DZIEŃ 19**	**16.11.2026 DZIEŃ 20**	**17.11.2026 DZIEŃ 21**
Śniadanie	Chleb, masło, dżem, miód, serek wiejski, pomidor bez skóry kakao na mleku	Owsianka z jabłkiem i migdałami, chleb, masło, polędwica miodowa, pomidor bez skóry, sałata, herbata	Chleb, masło, jajko gotowane na twardo, serek bieluch sałata, pomidor, kawa zbożowa	Płatki jęczmienne na mleku, chleb, masło, ser twarogowy, dżem, sałata, banan, herbata	Płatki owsiane, chleb, masło, ser biały, ogórek, sałata, herbata	Chleb, masło, sałata, polędwica, jabłko pieczone, serek bieluch, kawa zbożowa na mleku	Kasza jęczmienna na mleku, chleb, masło, twarożek, sałata, banan, miód, herbata	Płatki jęczmienne, chleb, kajzerka, masło, serek wiejski, pomidor, sałata, szynka wiejska, herbata	Chleb, masło, serek bieluch, dżem, sałata, banan, kakao na mleku	Zacierki na mleku, chleb, masło, twarożek z koperkiem, sałata, pomidor, herbata	Chleb, masło, sałata, szynka wiejska, pomidor, kawa zbożowa na mleku
Obiad	Zupa ziemniaczana, ziemniaki gotowane, bitka wieprzowa w sosie, cukinia duszona, kompot	Zupa jarzynowa, kasza jęczmienna, duszony filet, marchewka z groszkiem, kompot	Zupa pomidorowa z ryżem, makaron z truskawkami i twarogiem, kompot	Kasza na wywarze, ziemniaki udziec pieczony z indyka, surówka z marchewki i jabłka, kompot	Zupa ryżanka**,** makaron z sosem bolońskim, ser żółty, kompot	Zupa koperkowa, pieczeń rzymska w sosie, gotowane ziemniaki, gotowana fasolka szparagowa, kompot	Rosół z makaronem, ziemniaki gotowane, pulpet rybny w sosie, duszone warzywa po grecku, kompot	Kasza manna na wywarze, ryż biały gotowany, kurczak w sosie ziołowym, bukiet warzyw gotowany, kompot	Zupa zacierkowa, ziemniaki gotowane, pulpet w sosie, cukinia duszona, kompot	Zupa pomidorowa, kasza jęczmienna, duszony filet drobiowy w sosie, buraki gotowane, kompot	Zupa brokułowa, duszona bitka wieprzowa z sosem, gotowana ziemniaki gotowane, sałata z czubrycą, kompot
Kolacja I	Chleb, masło, sałata, pasta brokułowa z jajkiem, szynka wiejska, herbata	Chleb, masło, sałata, szynka drobiowa, sałatka grecka, herbata	Chleb, masło, sałata, pomidor bez skóry, polędwica sopocka, pasztet mięsny, herbata	Chleb, masło, sałata, gruszka pieczona, pasta warzywna, polędwica miodowa, herbata	Cheb, masło, sałata, pomidor, mozzarella, szynka drobiowa, herbata	Chleb, masło, sałata, szynka konserwowa, sałatka z burakiem i fetą, herbata	Chleb, masło, sałata, sałatka ryżowa z tuńczykiem i ananasem, herbata	Chleb, masło, polędwica miodowa, sałata, jabłko pieczone, herbata	Chleb, masło, sałata, pasta warzywna, polędwica sopocka, herbata	Cheb, masło, sałata, banan, pasta z soczewicy, szynka drobiowa, herbata	Chleb, masło, sałata, pasta z marchewki, polędwica, ser twarogowy, herbata
K II	Koktajl owocowy	Jabłko pieczone	Serek waniliowy	Wafle ryżowe	Banan	Sok warzywny	Jogurt owocowy	Kefir	Ciasto drożdżowe	Wafle ryżowe	Serek waniliowy

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/ DIETA ŁATWOSTRAWNA

07.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, dżem – 25g, miód -25g, Serek wiejski -150g, pomidor bez skóry - 100g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g
ALERGENY: Chleb pszenny (3), masło (1), serek wiejski (1), dżem, miód (9), pomidor, sałata, kakao na mleku (1)

OBIAD: ***Zupa ziemniaczana z pomidorami***: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Koper - 1g, Koncentrat pomidorowy 30% - 20g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka ziemniaczana - 5g, sól, pieprz czarny – po 1g
Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym: Schab wieprzowy bez kości - 160g, Marchew - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna – 10g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g***, Cukinia duszona – 150g,*** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
ALERGENY: Zupa ziemniaczana z pomidorami (1,7,10), ziemniaki gotowane, bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (3,7), cukinia duszona, kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, szynka wiejska - 40g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g, Szynka wiejska – 40g,
Pasta brokułowa z jajkiem: Brokuł mrożony - 35g, jajko-60, kukurydza – 10g, majonez -5g, jogurt -10g, Sól, pieprz czarny - po 1g,
ALERGENY: Cheb pszenny (3), masło (1), sałata, pasta brokułowa z jajkiem (1,2), szynka wiejska (1,3,7,8,10), herbata

KOLACJA II: Koktajl owocowy - 200g ALERGENY: Koktajl owocowy (1)

08.11.2026

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -350 ml, Jabłko – 40g, Płatki migdałowe – 5g, Rodzynki – 5g, Cynamon – 3g, Chleb baltonowski - 50g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, polędwica miodowa - 40g , Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g
ALERGENY: Owsianka na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), polędwica miodowa (1,3,7,8,10), pomidor, sałata, herbata

OBIAD: ***Zupa jarzynowa z ziemniakami***: Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, Fasolka szparagowa mrożona- 25 g
Duszony filet drobiowy w sosie kremowym: Pierś z kurczaka - 140g, Marchew - 20g, Por – 30g, Śmietana 18% - 40g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, kurkuma mielona - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, ***Marchewka z groszkiem gotowana w wodzie – 150g,*** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
ALERGENY: Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,10), duszony filet drobiowy w sosie kremowym (1,3), kasza jęczmienna gotowana (3), marchewka z groszkiem gotowana, kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Szynka drobiowa – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g
Sałatka grecka: Sałata lodowa - 10g, Pomidor - 30g, Ser feta - 20g, Oliwki zielone lub czarne marynowane - 6g, Pieprz czarny, oregano suszone - po 1g, Olej rzepakowy - 5g
ALERGENY: Cheb pszenny (3), masło (1), sałata, szynka drobiowa (1,3,7,8,10), sałatka grecka (1), herbata

KOLACJA II: Jabłko pieczone - 150g

09.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko gotowane na twardo – 100g, serek bieluch – 250g, Pomidor - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g
ALERGENY: Chleb pszenny (3), masło (1), Jajko gotowane (2), serek bieluch (1), pomidor, sałata, kawa zbożowa (1,3)

OBIAD: ***Zupa pomidorowa ryżem:*** Marchew- 25 g**,** Pietruszka- 12,5 g**,** Seler korzeniowy- 12,5 g**,** Por- 12,5 g***, ryż***- 20 g**,** Koncentrat pomidorowy- 30 g**,** Koper- 1 g**,** Mąka ziemniaczana- 5 g**,** Mleko 3,2% tł.- 28 g**,** Pieprz, ziele angielskie, liść laurowy- po 0,5 g
Makaron z truskawkami i twarogiem: makaron pszenny– 75g, twaróg półtłusty -50g, jogurt naturalny – 50g, truskawki – 100g, cukier waniliowy – 2g
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,10), makaron z truskawkami i twarogiem (1,2,3), kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 120g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, polędwica sopocka– 60 g, pasztet mięsny-60g, Pomidor bez skóry – 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g
ALERGENY: Cheb pszenny (3), masło (1), sałata, polędwica sopocka (1,3,7,8,10), pasztet mięsny (1,3,7,8,10), pomidor, herbata

KOLACJA II: Serek homogenizowany waniliowy - 150g ALERGENY: Serek homogenizowany waniliowy (1)

10.11.2026

ŚNIADANIE:, Płatki jęczmienne – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, ser twarogowy – 100g, dżem owocowy niskosłodzony – 25g, Sałata masłowa - 5g, Banan - 150g, Herbata czarna – 2g, Cukier - 5g
ALERGENY: Płatki jęczmienne, mleko (1), chleb pszenny (3), masło (1), ser twarogowy (1), dżem, sałata, banan, herbata

OBIAD Kasza manna na wywarze jarzynowym: Marchew - 25g, Pietruszka - 12g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Kasza manna- 30 g, Natka pietruszki - 1g
Udziec z indyka pieczony – *udziec z indyka bez skóry i kości - 150g*, Ziemniaki gotowane - 200g ***Surówka z marchewki i jabłka:*** Marchew - 125g, Jabłek – 15g, Kwasek cytrynowy - 1g, Jogurt naturalny – 4,4g, Cukier- 1,25g, Sól - 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
ALERGENY: Kasza manna na wywarze jarzynowym (3,7,10), polędwiczka wieprzowa w sosie pietruszkowym, surówka z marchewki i jabłka (1), kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, masło -10g,Szynka konserwowa- 60 g, gruszka pieczona – 150g, Herbata czarna - 2g,
Pasta warzywna: Marchewka gotowana- 70 g, pietruszka gotowana- 30 g, seler korzeniowy gotowany- 30 g, natka pietruszki- 1 g, olej rzepakowy- 3,5 g
ALERGENY: Cheb pszenny (3), masło (1), sałata, pasta warzywna (7), szynka (1,3,7,8,10), gruszka pieczona, herbata

KOLACJA II: Wafle ryżowe -50g

11.11.2026

ŚNIADANIE: Płatki owsiane- 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło – 10g, Ser biały- 60 g, sałata - 5 g, ogórek - 100 g**,** Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g
ALERGENY: Płatki na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), ser biały (1), ogórek bez skóry, herbata

OBIAD: **Zupa ryżanka**: Ryż biały - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Brokuł- 25 g, Ziemniak - 37,5g, Koper - ***Makaron z sosem bolońskim:*** Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Passata pomidorowa - 30g, Cebula - 10g, Mąka ziemniaczana – 10g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g, Makaron pełnoziarnisty - 60g**,** ser żółty Gouda – 15g**,** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

ALERGENY: Ryżanka (7,10), makaron z sosem bolońskim (3), ser żółty (1), kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, mozzarella – 60g, Szynka drobiowa – 30g, Sałata masłowa - 5g, pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g
ALERGENY: Cheb pszenny (3), sałata, mozzarella (1), szynka drobiowa (1,3,7,8,10), pomidor, herbata

KOLACJA II: Banan- 150g

12.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, polędwica miodowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Jabłko pieczone - 150g, serek bieluch -150g, Kawa zbożowa - 5g, Mleko 2% - 300 ml

ALERGENY: Chleb pszenny (3), masło (1), polędwica miodowa (1,3,7,8,10), serek bieluch (1), sałata, jabłko pieczone, kawa zbożowa (1,3)

OBIAD: ***Zupa koperkowa***: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 62,5g, Koper - 3g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g
Pieczona pieczeń rzymska w sosie własnym: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta – 4g, Jajko - 7g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g
Fasolka szparagowa gotowana z masłem: Fasolka szparagowa mrożona 150 g, masło 2 g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,
ALERGENY: Zupa koperkowa (1,3,7,10), pieczeń rzymska w sosie własnym (2,3), ziemniaki, fasolka szparagowa z masłem (1), kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Szynka konserwowa – 60g, Herbata czarna - 2g
Sałatka z burakiem i fetą: Burak - 100g, Ser feta – 8g, oregano, bazylia suszona - po 1g, Olej rzepakowy - 2g
ALERGENY: Cheb pszenny (3), masło (1), sałata, szynka konserwowa (1,3,7,8,10), Sałatka z burakiem i fetą (1), herbata

KOLACJA II: Sok wielowarzywny – 330 ml

13.11.2026

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Banan - 120g, Herbata czarna – 2g, Miód – 25g
Twarożek naturalny: Ser twarogowy półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 7g
ALERGENY: Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), twarożek (1), banan, miód (9), sałata, herbata

OBIAD: **Rosół z makaronem**: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g
Pulpet rybny w sosie koperkowym: Dorsz świeży - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, ***Warzywa po grecku:*** Seler korzeniowy - 35g, Marchew - 65g, Pietruszka korzeń - 35g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Pieprz czarny, sól, tymianek suszony – po 0,5-1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Rosół z makaronem (3,7), pulpet rybny w sosie koperkowym (2,3,6,7), ziemniaki, warzywa po grecku (7), kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g
Sałatka ryżowa z tuńczykiem : ryż – 50g, szczypiorek – 3g, tuńczyk – 50g, kukurydza konserwowa – 50g, ananas – 30g, ser żołty – 10g, majonez – 5g, jogurt naturalny – 20g
ALERGENY: Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, sałatka ryżowa z tuńczykiem i ananansem (1,2,3), herbata

KOLACJA II: Jogurt owocowy – 150g ALERGENY: jogurt owocowy (1)

14.11.2026

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 40g, kajzerka -60g, Masło - 10g, szynka wiejska – 40g, Sałata masłowa - 5g, Serek wiejski – 200g, Pomidor bez skóry - 100g, Herbata czarna - 2g
ALERGENY: Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb pszenny i kajzerka (3), masło (1), szynka (1,3,7,8,10), serek wiejski (1), pomidor, sałata, herbata

OBIAD: ***Kasza manna na wywarze warzywnym***: Kasza manna – 30g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Natka pietruszki - 1g, Sól, pieprz czarny – po 0,5g
Kurczak w sosie ziołowym : Filet z kurczaka - 160g, Marchew - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Pomidor w puszce pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, oregano, zioła prowansalskie- po 0,5-1g***,*** ryż biały gotowany – 150g, ***Bukiet warzyw królewski***- 150g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,
ALERGENY: Kasza manna na wywarze (3,7,10), kurczak w sosie ziołowym (3), ryż biały, bukiet warzyw królewski, kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica miodowa– 60g, Herbata czarna - 2g, jabłko pieczone 150g
ALERGENY: Cheb pszenny (3), masło (1), sałata, polędwica miodowa (1,3,7,8,10), jabłko, herbata

KOLACJA II: Kefir 2% tł. 200 ml ALERGENY: kefir (1)

15.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski – 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, serek bieluch – 150g, dżem- 25 g, Banan - 120g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml
ALERGENY: Chleb pszenny (3), masło (1), serek bieluch (1), dżem, sałata, banan, kakao na mleku (1)

OBIAD: ***Zupa zacierkowa***: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Zacierka – 20g, Natka pietruszki - 1g
Gotowane pulpety w sosie pomidorowym: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Seler korzeniowy - 10g Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g***, Cukinia duszona –*** 150g***,*** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,
ALERGENY: Zupa zacierkowa (3,7,8,10), pulpet w sosie pomidorowym (2,3,7), ziemniaki gotowane, cukinia duszona, kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, polędwica sopocka -60g, Herbata czarna - 2g
Pasta warzywna: Marchew – 65g, Seler korzeniowy – 25g, Pietruszka korzeń – 25g, Sól, pieprz czarny – po 1g, Olej rzepakowy – 3,5g, Natka pietruszki – 0,6g
ALERGENY: Cheb pszenny (3), masło (1), sałata, polędwica sopocka (1,3,7,10), pasta warzywna (7), herbata

KOLACJA II: Ciasto drożdżowe - 40g ALERGENY: ciasto drożdżowe (1,2,3)

16.11.2026

ŚNIADANIE: Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor bez skóry - 100g, Herbata czarna - 2g
Twarożek z koperkiem: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny – 6,8g, Koper - 4g, Sól, pieprz czarny - po 1g
ALERGENY: Zacierki na mleku (1,3), Chleb pszenny (3), masło (1), twarożek z koperkiem (1), pomidor, sałata, herbata

OBIAD: ***Zupa pomidorowa z ryżem***: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ryż biały – 20g, Koper - 1g, Koncentrat pomidorowy 30% - 30g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g, sól, pieprz czarny – po 1g
Duszony filet drobiowy w sosie szpinakowym: Pierś z kurczaka - 110g, Szpinak mrożony - 60g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie - po 1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, ***Buraki gotowane w wodzie – 150g,*** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7,10), duszony filet w sosie szpinakowym (3), kasza jęczmienna gotowana (3), buraki gotowane, kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Szynka drobiowa – 40g, Banan – 120g, Herbata czarna - 2g
Pasta z soczewicy: Soczewica czerwona - 50g, Natka pietruszki - 2g, Sól, pieprz czarny - po 0,5-1 g, Olej rzepakowy – 2,5g

ALERGENY: Cheb pszenny (3), masło (1), sałata, szynka drobiowa (1,3,7,8,10), pasta z soczewicy, banan, herbata

KOLACJA II: Wafle ryżowe- 50 g

17.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, szynka wiejska – 60g, Pomidor bez skóry - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml
ALERGENY: Chleb pszenny (3), masło (1), szynka wiejska (1,3,7,8,10), pomidor, sałata, kawa zbożowa na mleku (1,3)

OBIAD: ***Zupa brokułowa z ziemniakami***: Brokuł mrożony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g
Bitka wieprzowa duszona w sosie pietruszkowym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 25g, Seler korzeniowy - 15g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, natka pietruszki suszona, natka pietruszki świeża - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g**, Sałata z czubrycą**: Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

ALERGENY: Zupa brokułowa (1,3,7,10), bitka wieprzowa duszona z sosem pietruszkowym (3,7,10), ziemniaki gotowane, sałata z czubrycą, kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica sopocka – 40g, Twaróg półtłusty – 60g, Herbata czarna - 2g
Pasta z marchewki: Marchewka gotowana w wodzie - 80g, Sezam mielony – 2g, Marchew – 20g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie – po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 5g
ALERGENY: Cheb pszenny (3), masło (1), sałata, polędwica sopocka (1,3,7,8,10), twaróg półtłusty (1), pasta z marchewki (11), herbata

KOLACJA II: Serek homogenizowany waniliowy- 150 g ALERGENY: serek homogenizowany waniliowy (1)

Spis alergenów: 1. MLEKO – i produkty pochodne; 2. JAJA – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie);
3. ZBOŻA – zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 4. ORZECHY (m.in.: migdały, laskowe, włoskie, nerkowce i ich pochodne)
5. ORZECHY ZIEMNE – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 6. RYBY – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie)
7. SELER – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 8. SOJA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie)
9. MIÓD – produkty/dania przygotowane na jego bazie; 10. GORCZYCA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie)
11. NASIONA SEZAMU – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 12. MIĘCZAKI – i produkty pochodne

Wartość odżywcza i energetyczna dnia	DZIEŃ 11	DZIEŃ 12	DZIEŃ 13	DZIEŃ 14	DZIEŃ 15	DZIEŃ 16	DZIEŃ 17	DZIEŃ 18	DZIEŃ 19	DZIEŃ 20	DZIEŃ 21
	Energia - 1965 kcal, B – 93,2g, T - 70,7g, W - 244g, C – 52,5g, Błonnik – 22,7g, NKT – 25,9 g, sól- 2,4 g	**Energia - 2409 kcal, B - 101g, T – 89,7g, W - 307g, C – 52,8g, Błonnik - 33,8g, NKT – 32,5 g, sól- 2,2 g**	**Energia - 2380 kcal, B - 117g, T – 62,9g, W - 338g, C – 63,8g, Błonnik - 25,6g, NKT – 19,4 g, sól- 2,2 g**	**Energia - 2073 kcal, B – 91,2g, T – 60,5g, W - 297g, C – 39,9g, Błonnik – 28,2g, NKT – 22,6 g, sól- 2,4 g**	**Energia - 2121 kcal, B - 112g, T – 70,3g, W - 273g, C – 56,6g, Błonnik - 25,7g, NKT – 24,6, Sól – 3,6 g**	**Energia - 2110 kcal, B – 99,7 g, T – 64,6 g, W - 285g, C – 46,8g, Błonnik – 25,1g, NKT – 23,6 g, Sól – 3,3 g**	**Energia - 2017 kcal, B – 95,7g, T – 42,5g, W - 323g, C – 84,2g, Błonnik – 33,7g, NKT – 16,1g, Sól – 4,7 g**	**Energia - 2106 kcal, B - 101g, T - 62g, W - 289g, C - 44g, Błonnik – 23,8g, NKT - 21g, Sól – 2,5 g**	**Energia - 2212 kcal, B - 115g, T – 73,9g, W - 281g, C – 53,9 g, Błonnik – 28,1g, NKT – 27,1g, Sól – 3,7 g**	**Energia - 2242 kcal, B – 96,1g, T – 60,3g, W - 334g, C – 39,3g, Błonnik – 32,8g, NKT – 22,8g, Sól – 3 g**	**Energia - 2225 kcal, B - 106g, T – 78,2g, W - 286g, C – 55,4g, Błonnik – 34,8g, NKT – 32,3g, Sól – 3,1g**

JADŁOSPIS 07.11 – 17.11.2026/ DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

P	**07.11.2026 DZIEŃ 11**	**08.11.2026 DZIEŃ 12**	**09.11.2026 DZIEŃ 13**	**10.11.2026 DZIEŃ 14**	**11.11.2026 DZIEŃ 15**	**12.11.2026 DZIEŃ 16**	**13.11.2026 DZIEŃ 17**	**14.11.2026 DZIEŃ 18**	**15.11.2026 DZIEŃ 19**	**16.11.2026 DZIEŃ 20**	**17.11.2026 DZIEŃ 21**
Śniadanie	Chleb, dżem, miód, serek wiejski, pomidor bez skóry kakao na mleku	Owsianka z jabłkiem i migdałami, chleb, polędwica miodowa, pomidor bez skóry, sałata, herbata	Chleb, szynka drobiowa sałata, pomidor, kawa zbożowa	Płatki jęczmienne na mleku, chleb, ser twarogowy, dżem, sałata, banan, herbata	Płatki owsiane, chleb, ser biały, ogórek bez skórki, sałata, herbata	Chleb, sałata, polędwica, jabłko pieczone, serek Bieluch, kawa zbożowa na mleku	Kasza jęczmienna na mleku, chleb, twarożek, sałata, banan, miód, herbata	Płatki jęczmienne, chleb, kajzerka, serek wiejski, pomidor, sałata, szynka wiejska, herbata	Chleb, serek Bieluch, dżem, sałata, banan, kakao na mleku	Zacierki na mleku, chleb, twarożek z koperkiem, sałata, pomidor, herbata	Chleb, sałata, szynka wiejska, pomidor, kawa zbożowa na mleku
Obiad	Zupa ziemniaczana, ziemniaki gotowane, bitka wieprzowa w sosie, cukinia duszona, kompot	Zupa jarzynowa, kasza jęczmienna, duszony filet, marchewka z groszkiem, kompot	Zupa pomidorowa z ryżem, makaron z truskawkami i twarogiem, kompot	Kasza na wywarze, ziemniaki udziec pieczony z indyka, surówka z marchewki i jabłka, kompot	Zupa ryżanka**,** makaron z sosem bolońskim, kompot	Zupa koperkowa, pieczeń rzymska w sosie, gotowane ziemniaki, gotowana fasolka szparagowa, kompot	Rosół z makaronem, ziemniaki gotowane, pulpet rybny w sosie, duszone warzywa po grecku, kompot	Kasza manna na wywarze, ryż biały gotowany, kurczak w sosie ziołowym, bukiet warzyw gotowany, kompot	Zupa zacierkowa, ziemniaki gotowane, pulpet w sosie, cukinia duszona, kompot	Zupa pomidorowa, kasza jęczmienna, duszony filet drobiowy w sosie, buraki gotowane, kompot	Zupa brokułowa, duszona bitka wieprzowa z sosem, gotowana ziemniaki gotowane, sałata z czubrycą, kompot
Kolacja I	Chleb, sałata, pasta brokułowa z jajkiem, szynka wiejska, herbata	Chleb, sałata, szynka drobiowa, sałatka grecka, herbata	Chleb, sałata, pomidor bez skóry, polędwica sopocka, pasztet sojowy, herbata	Chleb, sałata, gruszka pieczona, pasta warzywna, polędwica miodowa, herbata	Cheb, sałata, pomidor, mozzarella, szynka drobiowa, herbata	Chleb, sałata, szynka konserwowa, sałatka z burakiem i serem, herbata	Chleb, sałata, sałatka ryżowa z tuńczykiem i ananasem, herbata	Chleb, polędwica miodowa, sałata, jabłko pieczone, herbata	Chleb, sałata, pasta warzywna, polędwica sopocka, herbata	Cheb, sałata, banan, tofu naturalne, szynka drobiowa, herbata	Chleb, sałata, pasta z marchewki, polędwica, ser twarogowy, herbata
K II	Koktajl owocowy	Jabłko pieczone	Serek waniliowy	Wafle ryżowe	Banan	Sok warzywny	Jogurt owocowy	Kefir	Ciasto drożdżowe	Wafle ryżowe	Serek waniliowy

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/ DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (DIETA WĄTROBOWA)

07.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, dżem- 25g, miód – 25g, Serek wiejski – 150g, Pomidor bez skóry - 100g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml,
ALERGENY: Chleb pszenny (3), serek wiejski (1), dżem, miód (9), pomidor, sałata, kakao na mleku (1)

OBIAD: ***Zupa ziemniaczana z pomidorami***: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Koper - 1g, Koncentrat pomidorowy 30% - 20g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka ziemniaczana - 5g, sól, pieprz czarny – po 1g
Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym: Schab wieprzowy bez kości - 160g, Marchew - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna – 10g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g***, Cukinia duszona – 150g,*** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
ALERGENY: Zupa ziemniaczana z pomidorami (1,7,10), ziemniaki gotowane, bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (3,7), cukinia duszona, kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, szynka wiejska - 40g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g, Szynka wiejska – 40g,
Pasta brokułowa z jajkiem: Brokuł mrożony - 35g, jajko-60, kukurydza – 10g, jogurt -10g, Sól, pieprz czarny - po 1g,

ALERGENY: Cheb pszenny (3), sałata, pasta brokułowa z jajkiem (1,2), szynka wiejska (1,3,7,8,10), herbata

KOLACJA II: Koktajl owocowy - 200g ALERGENY: Koktajl owocowy (1)

08.11.2026

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -350 ml, Jabłko – 40g, Płatki migdałowe – 5g, Rodzynki – 5g, Cynamon – 3g, Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, polędwica miodowa - 40g , Pomidor bez skóry - 100g, Herbata czarna - 2g
ALERGENY: Płatki owsiane na mleku (1), chleb pszenny (3), polędwica miodowa (1,3,7,8,10), pomidor, sałata, herbata

OBIAD: ***Zupa jarzynowa z ziemniakami***: Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, Fasolka szparagowa mrożona- 25 g, kalafior – 25g, brokuł- 25g
Duszony filet drobiowy w sosie kremowym:, Pierś z kurczaka - 140g, Marchew - 20g, Por – 30g, Śmietana 18% - 40g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, kurkuma mielona - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, ***Marchewka z groszkiem gotowana w wodzie – 150g***, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

ALERGENY: Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,10), duszony filet drobiowy w sosie kremowym (1,3), kasza jęczmienna gotowana (3), marchewka z groszkiem gotowana, kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, szynka drobiowa – 60g, Herbata czarna - 2g,
Sałatka grecka: Sałata lodowa - 10g, Pomidor - 30g, Ser biały - 30g, Oliwki zielone lub czarne marynowane - 6g, Pieprz czarny, oregano suszone - po 1g, Olej rzepakowy - 5g
ALERGENY: Cheb pszenny (3), sałata, szynka drobiowa (1,3,7,8,10), sałatka grecka (1), herbata

KOLACJA II: Gruszka pieczona - 150g

09.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Szynka drobiowa– 60g, Pomidor bez skóry - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml
ALERGENY: Chleb pszenny (3), szynka drobiowa (1,3,7,8,10), pomidor, sałata, kawa zbożowa (1,3)

OBIAD: ***Zupa pomidorowa ryżem:*** Marchew- 25 g**,** Pietruszka- 12,5 g**,** Seler korzeniowy- 12,5 g**,** Por- 12,5 g***, ryż***- 20 g**,** Koncentrat pomidorowy- 30 g**,** Koper- 1 g**,** Mąka ziemniaczana- 5 g**,** Mleko 3,2% tł.- 28 g**,** Pieprz, ziele angielskie, liść laurowy- po 0,5 g
Makaron z truskawkami i twarogiem: makaron pszenny– 75g, twaróg półtłusty -50g, jogurt naturalny – 50g, truskawki – 100g, cukier waniliowy – 2g
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

ALERGENY: Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,10), makaron z truskawkami i twarogiem (1,2,3), kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 120g, Pasztet sojowy-113 g, polędwica sopocka – 30g, Pomidor – 100g, Herbata czarna - 2g,
ALERGENY: Cheb pszenny (3), sałata, polędwica sopocka (1,3,7,8,10), pasztet sojowy (8), pomidor, herbata

KOLACJA II: Serek homogenizowany waniliowy - 150g ALERGENY: Serek homogenizowany waniliowy (1)

10.11.2026

ŚNIADANIE:, Płatki jęczmienne – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb baltonowski - 100g,Ser twarogowy – 100g, dżem owocowy niskosłodzony – 25g, Jabłko pieczone - 150g, Herbata czarna – 2g
ALERGENY: Płatki jęczmienne, mleko (1), chleb pszenny (3), ser twarogowy (1), dżem, sałata, jabłko pieczone, herbata

OBIAD Kasza manna na wywarze jarzynowym: Marchew - 25g, Pietruszka - 12g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Kasza manna- 30 g, Natka pietruszki - 1g
Udziec z indyka pieczony – *udziec z indyka bez skóry i kości - 150g*, Ziemniaki gotowane - 200g, ***Surówka z marchewki i jabłka:*** Marchew - 125g, Jabłek – 15g, Kwasek cytrynowy - 1g, Jogurt naturalny – 4,4g, Cukier- 1,25g, Sól - 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
ALERGENY: Kasza manna na wywarze jarzynowym (3,7,10), polędwiczka wieprzowa w sosie pietruszkowym, surówka z marchewki i jabłka (1), kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, polędwica miodowa- 60 g, gruszka pieczona – 150g, Herbata czarna - 2g,
Pasta warzywna: Marchewka gotowana- 70 g, pietruszka gotowana- 30 g, seler korzeniowy gotowany- 30 g, natka pietruszki- 1 g, olej rzepakowy- 3,5 g
ALERGENY: Cheb pszenny (3), sałata, pasta warzywna (7), szynka (1,3,7,8,10), nektarynka, herbata

KOLACJA II: Wafle ryżowe -50g

11.11.2025

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb baltonowski - 100g, Ser biały- 60 g, sałata - 5 g, ogórek bez skóry - 100 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g
ALERGENY: Płatki na mleku (1,3), chleb pszenny (3), ser biały (1), ogórek bez skóry, herbata

OBIAD: **Zupa ryżanka**: Ryż biały - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Brokuł- 25 g, Ziemniak - 37,5g, Koper – 3g
Makaron z sosem bolońskim: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Passata pomidorowa - 30g, Cebula - 10g, Mąka ziemniaczana – 10g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g, Makaron pełnoziarnisty - 60g, ser żółty Gouda – 15g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Ryżanka (7,10), makaron z sosem bolońskim (3), kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, mozzarella – 60g, Szynka drobiowa – 30g, Sałata masłowa - 5g, pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g
ALERGENY: Cheb pszenny (3), sałata, mozzarella (1), szynka drobiowa (1,3,7,8,10), pomidor, herbata

KOLACJA II: Banan- 150 g

12.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, polędwica miodowa - 60g, Jabłko pieczone - 150g, serek bieluch-150g Kawa zbożowa - 5g, Mleko 2% - 300 ml
ALERGENY: Chleb pszenny (3), polędwica miodowa (1,3,7,8,10), serek bieluch (1), sałata, jabłko pieczone, kawa zbożowa (1,3)

OBIAD: ***Zupa koperkowa***: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 62,5g, Koper - 3g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g
Pieczona pieczeń rzymska w sosie własnym: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta – 4g, Jajko - 7g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

Fasolka szparagowa gotowana z masłem: Fasolka szparagowa mrożona 150 g, masło 2 g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,
ALERGENY: Zupa koperkowa (1,3,7,10), pieczeń rzymska w sosie własnym (2,3), ziemniaki, fasolka szparagowa z masłem (1), kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, Szynka konserwowa – 60g, Herbata czarna - 2g
Sałatka z burakiem i serem twarogowym: Burak - 100g, Ser twarogowy – 8g, oregano, bazylia suszona - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

ALERGENY: Cheb pszenny (3), sałata, szynka konserwowa (1,3,7,8,10), Sałatka z burakiem i serem (1), herbata

KOLACJA II: Sok wielowarzywny – 330 ml

13.11.2026

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Banan - 120g, Herbata czarna – 2g, Miód – 25g
Twarożek naturalny: Ser twarogowy półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 7g
ALERGENY: Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb pszenny (3), twarożek (1), banan, miód (9), sałata, herbata

OBIAD: **Rosół z makaronem**: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g
Pulpet rybny w sosie koperkowym: Dorsz świeży - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, ***Warzywa po grecku:*** Seler korzeniowy - 35g, Marchew - 65g, Pietruszka korzeń - 35g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Pieprz czarny, sól, tymianek suszony – po 0,5-1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Rosół z makaronem (3,7), pulpet rybny w sosie koperkowym (2,3,6,7), ziemniaki, warzywa po grecku (7), kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g
Sałatka ryżowa z tuńczykiem : ryż – 50g, szczypiorek – 3g, tuńczyk – 50g, kukurydza konserwowa – 50g, ananas – 30g, ser żołty – 10g, majonez – 5g, jogurt naturalny – 20g
ALERGENY: Chleb pszenny (3), sałata, sałatka ryżowa z tuńczykiem i ananansem (1,2,3), herbata

KOLACJA II: Jogurt owocowy – 150g ALERGENY: jogurt owocowy (1)

14.11.2026

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 40g, kajzerka -60g, Serek wiejski – 200g, szynka wiejska- 40 g, pomidor- 100g, Herbata czarna - 2g
ALERGENY: Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb pszenny i kajzerka (3), szynka (1,3,7,8,10), serek wiejski (1), jabłko pieczone, sałata, herbata

OBIAD: ***Kasza manna na wywarze warzywnym***: Kasza manna – 30g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Natka pietruszki - 1g, Sól, pieprz czarny – po 0,5g
Kurczak w sosie ziołowym : Filet z kurczaka - 160g, Marchew - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Pomidor w puszce pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, oregano, zioła prowansalskie- po 0,5-1g***,*** ryż biały gotowany – 150g, ***Bukiet warzyw królewski***- 150g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,
ALERGENY: Kasza manna na wywarze (3,7,10), kurczak w sosie ziołowym (3), ryż biały, bukiet warzyw królewski, kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica miodowa– 60g, Herbata czarna - 2g, jabłko pieczone – 150g
ALERGENY: Cheb pszenny (3), sałata, polędwica miodowa (1,3,7,8,10), jabłko, herbata

KOLACJA II: Kefir 2% tł. 200 ml ALERGENY: kefir (1)

15.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski – 100g, serek bieluch – 150g, dżem- 25 g, banan - 120g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

ALERGENY: Chleb pszenny (3), serek bieluch (1), dżem, sałata, banan, kakao na mleku (1)

OBIAD: ***Zupa zacierkowa***: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Zacierka – 20g, Natka pietruszki - 1g
Gotowane pulpety w sosie pomidorowym: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Seler korzeniowy - 10g Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g***, Cukinia duszona –*** 150g***,*** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,
ALERGENY: Zupa zacierkowa (3,7,8,10), pulpet w sosie pomidorowym (2,3,7), ziemniaki gotowane, cukinia duszona, kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, polędwica sopocka -60g, Herbata czarna - 2g
Pasta warzywna: Marchew – 65g, Seler korzeniowy – 25g, Pietruszka korzeń – 25g, Sól, pieprz czarny – po 1g, Olej rzepakowy – 3,5g, Natka pietruszki – 0,6g
ALERGENY: Cheb pszenny (3), sałata, polędwica sopocka (1,3,7,10), pasta warzywna (7), herbata

KOLACJA II: Ciasto drożdżowe - 40g ALERGENY: ciasto drożdżowe (1,2,3)

16.11.2026

ŚNIADANIE: Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, , Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g
Twarożek z koperkiem: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny – 6,8g, Koper - 4g, Sól, pieprz czarny - po 1g
ALERGENY: Zacierki na mleku (1,3), Chleb pszenny (3), twarożek z koperkiem (1), pomidor, sałata, herbata

OBIAD: ***Zupa pomidorowa z ryżem***: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ryż biały – 20g, Koper - 1g, Koncentrat pomidorowy 30% - 30g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g, sól, pieprz czarny – po 1g
Duszony filet drobiowy w sosie szpinakowym: Pierś z kurczaka - 110g, Szpinak mrożony - 60g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie - po 1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, ***Buraki gotowane w wodzie – 150g,*** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7,10), duszony filet w sosie szpinakowym (3), kasza jęczmienna gotowana (3), buraki gotowane, kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, szynka drobiowa- 60 g, Banan- 120g, tofu naturalne– 60 g Herbata czarna - 2g

ALERGENY: Cheb pszenny (3), sałata, szynka drobiowa (1,3,7,8,10), tofu naturalne (8), banan, herbata

KOLACJA II: Wafle ryżowe- 50 g

17.11.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Szynka wiejska – 60g, Pomidor bez skóry - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml
ALERGENY: Chleb pszenny (3), szynka wiejska (1,3,7,8,10), pomidor, sałata, kawa zbożowa na mleku (1,3)

OBIAD: ***Zupa brokułowa z ziemniakami***: Brokuł mrożony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g
Bitka wieprzowa duszona w sosie pietruszkowym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 25g, Seler korzeniowy - 15g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, natka pietruszki suszona, natka pietruszki świeża - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g**, Sałata z czubrycą**: Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
ALERGENY: Zupa brokułowa (1,3,7,10), bitka wieprzowa duszona z sosem pietruszkowym (3,7,10), ziemniaki gotowane, sałata z czubrycą, kompot

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica sopocka – 40g, Twaróg półtłusty – 60g, Herbata czarna - 2g
Pasta z marchewki: Marchewka gotowana w wodzie - 80g, Sezam mielony – 2g, Marchew – 20g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie – po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 5g
ALERGENY: Cheb pszenny (3), sałata, polędwica sopocka (1,3,7,8,10), twaróg półtłusty (1), pasta z marchewki (11), herbata

KOLACJA II: Serek homogenizowany waniliowy- 150 g ALERGENY: serek homogenizowany waniliowy (1)

Spis alergenów: 1. MLEKO – i produkty pochodne; 2. JAJA – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie);
3. ZBOŻA – zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 4. ORZECHY (m.in.: migdały, laskowe, włoskie, nerkowce i ich pochodne)
5. ORZECHY ZIEMNE – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 6. RYBY – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie)
7. SELER – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 8. SOJA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie)
9. MIÓD – produkty/dania przygotowane na jego bazie; 10. GORCZYCA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie)
11. NASIONA SEZAMU – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 12. MIĘCZAKI – i produkty pochodne

Wartość odżywcza i energetyczna dnia	**DZIEŃ 11** **Energia - 2183 kcal, B – 106 g, T – 79,9g, W - 268g, C – 55,7 g, Błonnik – 25,7g, NKT – 18,2 g, sól-2,6 g**	**DZIEŃ 12** **Energia - 2324 kcal, B – 104 g, T – 66,6 g, W - 333g, C – 52,8g, Błonnik – 35,5g, NKT – 22,6 g, sól- 2,4 g**	**DZIEŃ 13** **Energia - 2230 kcal, B – 113 g, T – 48,2g, W - 338g, C – 63,7 g, Błonnik – 25,6 g, NKT – 8,4 g, sól-1,9 g**	**DZIEŃ 14** **Energia - 1858 kcal, B – 105 g, T – 35,3 g, W - 282g, C – 56,3g, Błonnik – 28,3 g, NKT – 8,6 g, sól-2,2 g**	**DZIEŃ 15** **Energia - 2052 kcal, B - 122g, T – 30,1 g, W – 326 g, C – 75 g, Błonnik – 23,2 g, NKT – 9,5 g, Sól – 4,5 g**	**DZIEŃ 16** **Energia - 1967kcal, B – 99,5 g, T – 48,3, W – 285 g, C – 46,8 g, Błonnik – 25,1 g, NKT – 13,5 g, Sól – 3,3 g**	**DZIEŃ 17** **Energia - 1973 kcal, B – 99,9, T – 35, 2 g, W - 324g, C – 84,2g, Błonnik – 33,7g, NKT – 11,1 g, Sól – 4,7 g**	**DZIEŃ 18** **Energia - 1917 kcal, B – 105 g, T – 39,5 g, W - 289g, C - 44g, Błonnik – 23,8g, NKT – 10,9 g, Sól – 2,9 g**	**DZIEŃ 19** **Energia - 1938 kcal, B - 129g, T – 37,4g, W - 288g, C – 56,5g, Błonnik – 30,9g, NKT – 8,74 g, Sól – 3,4 g**	**DZIEŃ 20** **Energia - 2054 kcal, B – 98,6, T – 37,4 g, W – 332 g, C – 34,7 g, Błonnik – 25 g, NKT – 9,11 g, Sól – 3,25 g**	**DZIEŃ 21** **Energia - 2046 kcal, B - 105g, T – 57,9 g, W - 286g, C – 55,3 g, Błonnik – 34,8g, NKT – 19,7 g, Sól – 3,1g**