Jadłospis	wtorek 2026-10-27			
Dieta Podstawowa 9 E: **2052.04 kcal**, B: **85.57 g**, T: **75.01 g**, W: **281.52 g**, Błonnik [g]: **40.59**, Wp [g]: **240.93**, Sód [mg]: **2186.5**, Cholesterol: **124.07 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.21**	**Śniadanie** Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru 250g Chleb pszenno-**żytni** 120g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 20g **(Soja i produkty pochodne)** Polędwica z indyka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Roszponka 25g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 40g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Pomidory koktajlowe 100g	**Obiad** Filety z kurczaka, gotowane 80g Surówka z białej kapusty 80g Oliwa z oliwek 30g Ziemniaki, gotowane 300g **Zupa kalafiorowa** 1189g **(Seler i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** *(Woda, Kalafior, Włoszczyzna świeża **(Seler i produkty pochodne)**, Cebula, **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**, Cytryna, Szczypiorek)*	**Podwieczorek** Borówka, świeża 50g **Jaglanka z borówkami** 156g *(Napój **owsiany** (mleko roślinne), Kasza jaglana, Cynamon w proszku)*	**Kolacja** Bułka grahamka 60g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 20g **(Soja i produkty pochodne)** Pomidory koktajlowe 100g Oliwa z oliwek 5g Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** **Serek** Almette **śmietankowy** 35g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Szynka z piersi kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)**
Dieta lekkostrawna 9 E: **2037.92 kcal**, B: **88.7 g**, T: **72.83 g**, W: **280.97 g**, Błonnik [g]: **41.44**, Wp [g]: **239.53**, Sód [mg]: **2125.83**, Cholesterol: **153 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.98**	**Śniadanie** Pieczywo tostowe, grahamowe 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 25g Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** Szynka delikatesowa z kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Sałata 20g Pomidor 40g	**Obiad** Surówka z marchwi 150g Oliwa z oliwek 10g Ziemniaki, gotowane 300g **Zupa kalafiorowa** 1390g **(Seler i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** *(Woda, Kalafior, Włoszczyzna świeża **(Seler i produkty pochodne)**, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Cebula, **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**, Cytryna, Szczypiorek, Dynia, pestki, łuskane, Czosnek, Curry w proszku)*	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 120g Płatki jaglane 10g	**Kolacja** Chleb pszenno-**żytni** 120g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 25g Pomidory koktajlowe 100g Oliwa z oliwek 5g Szynka z piersi kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 50g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**

Jadłospis	sroda 2026-10-28			
Dieta Podstawowa 9 E: **2061.84 kcal**, B: **85.28 g**, T: **72.48 g**, W: **289.31 g**, Błonnik [g]: **36.45**, Wp [g]: **252.87**, Sód [mg]: **2142.93**, Cholesterol: **98.54 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **13.84**	**Śniadanie** Bułka grahamka 30g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 15g **(Soja i produkty pochodne)** Chleb pszenno-**żytni** 120g **(Zboża zawierające gluten)** Roszponka 25g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 40g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Szynka z indyka 20g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Jabłko, Gala 75g	**Obiad** **Surówka z selera (żywienie zbiorowe)** 79g **(Seler i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** *(**Seler** korzeniowy **(Seler i produkty pochodne)**, **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**, Sok z cytryny, Majonez omega-3 **(Jaja i produkty pochodne)**)* Ziemniaki, gotowane 350g Brokuły, gotowane 100g Oliwa z oliwek 30g Filety z kurczaka, gotowane 80g Zupa jarzynowa 300g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 65g Otręby **owsiane** 15g **(Zboża zawierające gluten)**	**Kolacja** Pomidory koktajlowe 100g Polędwica z piersi kurczaka 40g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Chleb pszenno-**żytni** 130g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 30g **(Soja i produkty pochodne)** Roszponka 24g Oliwa z oliwek 10g Dżem morelowy, niskosłodzony 15g
Dieta lekkostrawna 9 E: **1987.91 kcal**, B: **86.51 g**, T: **72.18 g**, W: **264.01 g**, Błonnik [g]: **30.6**, Wp [g]: **233.41**, Sód [mg]: **1908.76**, Cholesterol: **103.91 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **18.21**	**Śniadanie** Bułka grahamka 30g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 40g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Pomidor 40g	**Obiad** **Surówka z selera (żywienie zbiorowe)** 150g **(Seler i produkty pochodne,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** *(Ziemniaki, gotowane, **Seler** korzeniowy **(Seler i produkty pochodne)**, **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**, Sok z cytryny, Majonez omega-3 **(Jaja i produkty pochodne)**, Sól biała)* Oliwa z oliwek 20g **Dorsz**, filety gotowane w wodzie 120g **(Ryby i produkty pochodne)** Brokuły, gotowane 50g Ziemniaki, gotowane 300g Zupa jarzynowa 300g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 130g **Migdały**, płatki 5g **(Orzechy)**	**Kolacja** Chleb pszenno-**żytni** 120g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Polędwica z piersi kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Pomidory koktajlowe 100g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 50g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Oliwa z oliwek 10g

Jadłospis	czwartek 2026-10-29			
Dieta Podstawowa 9 E: **1987.22 kcal**, B: **87.35 g**, T: **73.21 g**, W: **261.85 g**, Błonnik [g]: **35.87**, Wp [g]: **225.98**, Sód [mg]: **1803.61**, Cholesterol: **123.1 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.76**	**Śniadanie** Chleb pszenno-**żytni** 120g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 30g **(Soja i produkty pochodne)** Pomidory koktajlowe 100g Polędwica z indyka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 20g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**	**Obiad** Ryż biały krótkoziarnisty (arborio, do risotto), gotowany 90g Filety z kurczaka, gotowane 80g **Biały krem warzywny z indykiem** 509g **(Seler i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne)** *(Kalafior, **Seler** korzeniowy **(Seler i produkty pochodne)**, Ziemniaki, średnio, Mięso z piersi indyka, bez skóry, Pietruszka, korzeń, Cytryna, Margaryna Benecol klasyczny **(Soja i produkty pochodne)**, Olej rzepakowy, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny)* Surówka z marchwi 150g Oliwa z oliwek 15g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 100g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 65g Mieszanka Płatków 5 zbóż 20g	**Kolacja** Margaryna Benecol klasyczny 30g **(Soja i produkty pochodne)** Chleb pszenno-**żytni** 130g **(Zboża zawierające gluten)** **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 30g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Pomidor 53g Ogórek świeży (długi) 45g Oliwa z oliwek 10g Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15g
Dieta lekkostrawna 9 E: **1944.11 kcal**, B: **84.66 g**, T: **70.26 g**, W: **255.37 g**, Błonnik [g]: **24.06**, Wp [g]: **231.3**, Sód [mg]: **1855.44**, Cholesterol: **110.3 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.18**	**Śniadanie** Chleb pszenno-**żytni** 80g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Pieczywo tostowe, grahamowe 42g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Pomidory koktajlowe 100g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Sałata 15g	**Obiad** Ryż biały krótkoziarnisty (arborio, do risotto), gotowany 100g Mięso z piersi indyka, bez skóry 130g **Lekkostrawna sałatka z roszponką, pomidorem, marchewką i olejem lniany** 195g *(Pomidor, Marchew, Roszponka, Cytryna, Olej lniany, Miód pszczeli)* Oliwa z oliwek 10g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 180g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 215g **Migdały**, płatki 10g **(Orzechy)** Płatki **owsiane** 15g **(Zboża zawierające gluten)**	**Kolacja** Chleb pszenno-**żytni** 120g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 50g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Szynka z piersi kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Sałata 15g Oliwa z oliwek 10g Pomidory koktajlowe 100g

Jadłospis	piatek 2026-10-30			
Dieta Podstawowa 9 E: **2005.08 kcal**, B: **79.34 g**, T: **68.45 g**, W: **281.69 g**, Błonnik [g]: **32.72**, Wp [g]: **248.99**, Sód [mg]: **2174.39**, Cholesterol: **101.8 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **12.05**	**Śniadanie** Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru 250g Pieczywo tostowe, grahamowe 45g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Chleb pszenno-**żytni** 120g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 20g **(Soja i produkty pochodne)** Roszponka 25g Polędwica z indyka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)**	**Obiad** Oliwa z oliwek 30g Ryż biały krótkoziarnisty (arborio, do risotto), gotowany 100g Filety z kurczaka, smażone bez tłuszczu 100g Fasolka szparagowa żółta, gotowana 225g **Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką** 371g *(Woda, Ryż biały, Marchew, Pietruszka, korzeń, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)*	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 120g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Jabłko, Golden delicious 150g Płatki **owsiane** 20g **(Zboża zawierające gluten)**	**Kolacja** Bułka grahamka 60g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 20g **(Soja i produkty pochodne)** Pomidory koktajlowe 100g Oliwa z oliwek 10g Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** Szynka z piersi kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Ogórek świeży (długi) 45g
Dieta lekkostrawna 9 E: **1942.73 kcal**, B: **87.71 g**, T: **72.28 g**, W: **250.2 g**, Błonnik [g]: **29.17**, Wp [g]: **221.03**, Sód [mg]: **1733.24**, Cholesterol: **204.1 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **26**	**Śniadanie** Pieczywo tostowe, grahamowe 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 20g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Chleb pszenno-**żytni** 60g **(Zboża zawierające gluten)** Pomidory koktajlowe 100g Dżem 100% z owoców brzoskwinia 15g	**Obiad** **Lekkostrawna zupa ryżowa z kurczakiem i marchewką** 471g *(Woda, Udo z kurczaka, ze skórą i kością, Ryż biały, Marchew, Pietruszka, korzeń, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)* Ziemniaki, gotowane 250g Szpinak, gotowany 250g Oliwa z oliwek 10g **Dorsz**, filety gotowane w wodzie 80g **(Ryby i produkty pochodne)**	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 65g Płatki **owsiane** 15g **(Zboża zawierające gluten)**	**Kolacja** Bułka grahamka 60g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Pomidory koktajlowe 100g Szynka z piersi kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** Sałata 15g

Jadłospis	sobota 2026-10-31			
Dieta Podstawowa 9 E: **2050.77 kcal**, B: **83.66 g**, T: **77.56 g**, W: **263.07 g**, Błonnik [g]: **29.18**, Wp [g]: **233.89**, Sód [mg]: **2406.41**, Cholesterol: **93.4 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.69**	**Śniadanie** Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** Pieczywo tostowe, grahamowe 42g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Margaryna Benecol klasyczny 25g **(Soja i produkty pochodne)** Pomidory koktajlowe 100g **Serek** wiejski lekki 100g	**Obiad** **Dorsz**, filety gotowane w wodzie 120g **(Ryby i produkty pochodne)** Warzywa na patelnię ze szpinakiem 250g Oliwa z oliwek 30g Ziemniaki, gotowane 250g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Płatki **owsiane** 15g **(Zboża zawierające gluten)** Banan 65g	**Kolacja** Bułka grahamka 45g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 30g **(Soja i produkty pochodne)** Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** Pomidory koktajlowe 100g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 40g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15g Oliwa z oliwek 10g Roszponka 25g
Dieta lekkostrawna 9 E: **1933.1 kcal**, B: **86.89 g**, T: **77.79 g**, W: **235.7 g**, Błonnik [g]: **29.45**, Wp [g]: **206.25**, Sód [mg]: **1957.8**, Cholesterol: **95.5 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.1**	**Śniadanie** Chleb pszenno-**żytni** 80g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Pieczywo tostowe, grahamowe 50g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Pomidory koktajlowe 100g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 50g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Roszponka 25g	**Obiad** Oliwa z oliwek 30g Marchew, gotowana 90g Filety z kurczaka, gotowane 100g Kalafior, gotowany 80g Kasza bulgur (**pszenica**), gotowana 100g **(Zboża zawierające gluten)**	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 65g Płatki **owsiane** 15g **(Zboża zawierające gluten)**	**Kolacja** Bułka grahamka 45g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g **Serek twarogowy**, ziarnisty 100g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Chleb pszenno-**żytni** 120g **(Zboża zawierające gluten)** Pomidory koktajlowe 100g Sałata 15g Oliwa z oliwek 5g

Jadłospis	niedziela 2026-11-01			
Dieta Podstawowa 9 E: **1974.55 kcal**, B: **81.13 g**, T: **74.57 g**, W: **258.47 g**, Błonnik [g]: **29.34**, Wp [g]: **229.15**, Sód [mg]: **1751.85**, Cholesterol: **109.8 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.84**	**Śniadanie** Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru 250g Pieczywo tostowe, grahamowe 45g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Chleb pszenno-**żytni** 80g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 15g **(Soja i produkty pochodne)** Polędwica z indyka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Roszponka 25g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 20g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Jabłko, Gala 75g	**Obiad** Filety z kurczaka, gotowane 100g Surówka z marchwi 150g Ziemniaki, gotowane 300g Oliwa z oliwek 30g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Pomarańcza 120g Mieszanka Płatków 5 zbóż 20g	**Kolacja** Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 30g **(Soja i produkty pochodne)** Pomidory koktajlowe 100g Roszponka 24g Oliwa z oliwek 10g Bułka grahamka 45g **(Zboża zawierające gluten)** **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 40g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**
Dieta lekkostrawna 9 E: **2002.2 kcal**, B: **81.5 g**, T: **75.55 g**, W: **262.45 g**, Błonnik [g]: **26.61**, Wp [g]: **235.82**, Sód [mg]: **1734.35**, Cholesterol: **138.37 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **21.58**	**Śniadanie** Pieczywo tostowe, grahamowe 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Chleb pszenno-**żytni** 120g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Roszponka 25g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 20g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**	**Obiad** Filety z kurczaka, gotowane 120g Ziemniaki, gotowane 300g Oliwa z oliwek 25g Buraki, gotowane 110g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 130g Płatki **owsiane** 10g **(Zboża zawierające gluten)**	**Kolacja** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 15g Pomidory koktajlowe 100g Roszponka 24g Oliwa z oliwek 5g Chleb mieszany, słonecznikowy 80g **(Zboża zawierające gluten)** **Serek** Almette **śmietankowy** 35g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Bułka grahamka 45g **(Zboża zawierające gluten)** Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 15g

Jadłospis	poniedzialek 2026-11-02			
Dieta Podstawowa 9 E: **2056.36 kcal**, B: **83.93 g**, T: **72.42 g**, W: **281.82 g**, Błonnik [g]: **31.79**, Wp [g]: **250.06**, Sód [mg]: **2004.18**, Cholesterol: **93.4 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **13.07**	**Śniadanie** Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru 250g Pieczywo tostowe, grahamowe 45g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 15g **(Soja i produkty pochodne)** **Ser twarogowy** (**twaróg**) chudy 35g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Polędwica z indyka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Roszponka 25g Jabłko, Gala 75g	**Obiad** Filety z kurczaka, gotowane 100g Ziemniaki, gotowane 250g Buraki w słoiku 100g Oliwa z oliwek 30g **Zupa buraczkowa (żywienie zbiorowe)** 236g **(Seler i produkty pochodne)** *(Buraki, Ziemniaki, średnio, Włoszczyzna krojona w paski, mrożona **(Seler i produkty pochodne)**, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe)*	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 120g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 65g Płatki jaglane 15g	**Kolacja** Bułka grahamka 60g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 30g **(Soja i produkty pochodne)** Pomidory koktajlowe 100g Roszponka 24g Oliwa z oliwek 10g Chleb mieszany, słonecznikowy 90g **(Zboża zawierające gluten)** **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 30g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**
Dieta lekkostrawna 9 E: **1968.41 kcal**, B: **87.84 g**, T: **64.47 g**, W: **275.08 g**, Błonnik [g]: **30.36**, Wp [g]: **244.72**, Sód [mg]: **2128.03**, Cholesterol: **121.09 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.11**	**Śniadanie** Pieczywo tostowe, grahamowe 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Chleb pszenno-**żytni** 100g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 15g **Ser twarogowy** (**twaróg**) chudy 30g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Szynka delikatesowa z kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Roszponka 25g	**Obiad** **Obiad dla cukrzyka: Kurczak w sosie jogurtowym z warzywami i ryżem** 384g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** *(Brokuły, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**, Ryż basmati, Czosnek, Oliwa z oliwek, Oliwa z oliwek, Koper ogrodowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała, Zioła prowansalskie)* **Kremowa zupa ze świeżych pomidorów** 553g **(Seler i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Zboża zawierające gluten)** *(Pomidor, Woda, **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**, Cebula, Makaron bezjajeczny **(Zboża zawierające gluten)**, Kostka rosołowa warzywna bez glutaminianu sodu **(Seler i produkty pochodne)**, Czosnek, Oliwa z oliwek, Bazylia, świeża, Oregano suszone)*	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 130g **Migdały**, płatki 5g **(Orzechy)** Płatki **owsiane** 15g **(Zboża zawierające gluten)**	**Kolacja** Bułka grahamka 60g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 15g Pomidory koktajlowe 100g Roszponka 24g Oliwa z oliwek 5g Chleb mieszany, słonecznikowy 70g **(Zboża zawierające gluten)** **Serek** Almette **śmietankowy** 30g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**

Jadłospis	wtorek 2026-11-03			
Dieta Podstawowa 9 E: **2036.97 kcal**, B: **85.58 g**, T: **74.39 g**, W: **267.73 g**, Błonnik [g]: **25.97**, Wp [g]: **241.77**, Sód [mg]: **1978.18**, Cholesterol: **112 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **13.28**	**Śniadanie** Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** Pieczywo tostowe, grahamowe 42g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Margaryna Benecol klasyczny 20g **(Soja i produkty pochodne)** Pomidory koktajlowe 100g Polędwica z indyka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 30g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Jabłko, Gala 75g	**Obiad** Ryż biały krótkoziarnisty (arborio, do risotto), gotowany 100g **Dorsz**, filety pieczone 120g **(Ryby i produkty pochodne)** **Lekkostrawna sałatka z roszponką, pomidorem, marchewką i olejem lniany** 213g **(Dwutlenek siarki i siarczyny,Gorczyca i produkty pochodne)** *(Pomidor, Marchew, Roszponka, Olej lniany, Cytryna, Miód pszczeli, Musztarda **(Dwutlenek siarki i siarczyny,Gorczyca i produkty pochodne)**)* Oliwa z oliwek 20g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 65g Płatki **owsiane** 20g **(Zboża zawierające gluten)**	**Kolacja** Chleb pszenno-**żytni** 120g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 30g **(Soja i produkty pochodne)** **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 50g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Pomidory koktajlowe 100g Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 15g Bułka grahamka 45g **(Zboża zawierające gluten)**
Dieta lekkostrawna 9 E: **1922.07 kcal**, B: **84.81 g**, T: **71.19 g**, W: **251.67 g**, Błonnik [g]: **32.71**, Wp [g]: **218.95**, Sód [mg]: **1913**, Cholesterol: **125.3 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **16.48**	**Śniadanie** Chleb pszenno-**żytni** 80g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Pieczywo tostowe, grahamowe 42g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Pomidory koktajlowe 100g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Roszponka 25g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 20g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**	**Obiad** **Dorsz podawany na szpinaku** 340g **(Ryby i produkty pochodne,Orzechy)** *(**Dorsz**, świeży, filety bez skóry **(Ryby i produkty pochodne)**, Szpinak, Cytryna, **Migdały**, płatki **(Orzechy)**, Oliwa z oliwek, Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych, Czosnek)* Marchew, gotowana 70g Kasza bulgur (**pszenica**), gotowana 100g **(Zboża zawierające gluten)** Oliwa z oliwek 10g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 130g Płatki **owsiane** 15g **(Zboża zawierające gluten)**	**Kolacja** **Lekkostrawna sałatka z roszponką, pomidorem, marchewką i olejem lniany** 315g **(Zboża zawierające gluten)** *(Chleb pszenno-**żytni** **(Zboża zawierające gluten)**, Pomidor, Marchew, Roszponka, Cytryna, Olej lniany, Miód pszczeli)* Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Chleb pszenno-**żytni** 45g **(Zboża zawierające gluten)**

Jadłospis	sroda 2026-11-04			
Dieta Podstawowa 9 E: **2017.97 kcal**, B: **85.67 g**, T: **76.63 g**, W: **261.67 g**, Błonnik [g]: **28.13**, Wp [g]: **233.53**, Sód [mg]: **2183.15**, Cholesterol: **209.7 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **14.87**	**Śniadanie** Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** Pieczywo tostowe, grahamowe 42g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Margaryna Benecol klasyczny 25g **(Soja i produkty pochodne)** Pomidory koktajlowe 100g Polędwica z indyka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Ogórek świeży (długi) 45g **Ser twarogowy** (**twaróg**) chudy 20g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**	**Obiad** **Gołąbki ekspresowe z kapustą pekińską** 612g **(Zboża zawierające gluten,Jaja i produkty pochodne)** *(Przecier pomidorowy, Kapusta pekińska, Mięso mielone z indyka, Ryż basmati, **Jaja** kurze całe **(Jaja i produkty pochodne)**, Kasza manna **(Zboża zawierające gluten)**, Mąka kukurydziana, Olej rzepakowy)* Oliwa z oliwek 10g Ryż biały, gotowany 60g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Pomarańcza 120g Musli odpornościowe z liofilizowanymi truskawkami i czarnymi porzeczkami 10g	**Kolacja** Chleb pszenno-**żytni** 120g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 30g **(Soja i produkty pochodne)** **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 40g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Pomidory koktajlowe 100g Oliwa z oliwek 10g
Dieta lekkostrawna 9 E: **1936.65 kcal**, B: **82.63 g**, T: **69.21 g**, W: **258.15 g**, Błonnik [g]: **25.14**, Wp [g]: **233**, Sód [mg]: **1694.15**, Cholesterol: **287.2 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.3**	**Śniadanie** Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** Pieczywo tostowe, grahamowe 42g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** **Jaja** kurze całe, gotowane 55g **(Jaja i produkty pochodne)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Pomidory koktajlowe 100g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)**	**Obiad** Mięso z piersi indyka, bez skóry 120g Ryż biały krótkoziarnisty (arborio, do risotto), gotowany 100g **Surówka z buraczków** 154g *(Buraki, Cebula, Cytryna, Olej rzepakowy, Miód pszczeli)* Brokuły, gotowane 50g Oliwa z oliwek 15g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 215g **Migdały**, płatki 10g **(Orzechy)** Płatki **owsiane** 10g **(Zboża zawierające gluten)**	**Kolacja** Chleb pszenno-**żytni** 120g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 50g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Pomidory koktajlowe 100g

Jadłospis	czwartek 2026-11-05			
Dieta Podstawowa 9 E: **1973.55 kcal**, B: **81.32 g**, T: **76.58 g**, W: **253.37 g**, Błonnik [g]: **27.15**, Wp [g]: **226.21**, Sód [mg]: **2201.75**, Cholesterol: **150.37 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.69**	**Śniadanie** Herbata Rooibos, przygotowana bez cukru 250g Pieczywo tostowe, grahamowe 45g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 25g **(Soja i produkty pochodne)** Polędwica z indyka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** Roszponka 25g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 20g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**	**Obiad** Oliwa z oliwek 20g Ziemniaki, gotowane 250g **Dorsz**, filety pieczone 100g **(Ryby i produkty pochodne)** Brokuły, gotowane 80g Surówka z porów z jabłkami 150g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 65g Płatki **owsiane** 15g **(Zboża zawierające gluten)**	**Kolacja** Bułka grahamka 60g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Benecol klasyczny 20g **(Soja i produkty pochodne)** Pomidory koktajlowe 100g Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** Roszponka 24g **Serek** Almette **śmietankowy** 35g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Szynka z piersi kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)**
Dieta lekkostrawna 9 E: **1932.31 kcal**, B: **77.52 g**, T: **74.53 g**, W: **255 g**, Błonnik [g]: **32.86**, Wp [g]: **222.13**, Sód [mg]: **2029.89**, Cholesterol: **244.6 mg**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.86**	**Śniadanie** Pieczywo tostowe, grahamowe 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 20g Szynka delikatesowa z kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** **Jaja** kurze całe, gotowane 55g **(Jaja i produkty pochodne)** Chleb pszenno-**żytni** 60g **(Zboża zawierające gluten)** Roszponka 25g Pomidory koktajlowe 100g	**Obiad** **Bezmięsne leczo z kaszą gryczaną, cukinią i soczewicą (thermomix)** 742g *(Woda, Pomidory bez skóry w puszce lub kartoniku, Papryka czerwona, Cukinia, Kasza gryczana, Cebula, Soczewica czerwona, nasiona suche, Oliwa z oliwek, Papryka chili ostra, Czosnek, Bazylia, suszona, Papryka w proszku, Papryka wędzona w proszku)* Oliwa z oliwek 15g	**Podwieczorek** **Jogurt** BIO naturalny 140g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))** Banan 130g **Migdały**, płatki 10g **(Orzechy)**	**Kolacja** Bułka grahamka 60g **(Zboża zawierające gluten)** Margaryna Optima Cardio z dodatkiem steroli roślinnych 14g Pomidory koktajlowe 100g Oliwa z oliwek 5g Chleb pszenno-**żytni** 90g **(Zboża zawierające gluten)** Szynka z piersi kurczaka 30g **(Zboża zawierające gluten,Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),Soja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne)** **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 50g **(Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))**