*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-10 do dnia 2026-11-19 KUCHNIA GŁÓWNA*

| | | D01- Podstawowa | D02. Łatwostrawna | D03- Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | D05-Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | D07-Bogatobiałkowa |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-11-10 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ***[ML]***<br>Chleb 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Szynka gotowana (Wędliny Chłopskie) 50 g ***[GLU, ML, GOR, SOJ]***<br>serek topiony mix 17 g ***[ML]***<br>papryka 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ***[ML]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Szynka gotowana (Wędliny Chłopskie) 50 g ***[GLU, ML, GOR, SOJ]***<br>serek topiony mix 17 g ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Chleb graham 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Szynka gotowana (Wędliny Chłopskie) 50 g ***[GLU, ML, GOR, SOJ]***<br>serek topiony mix 17 g ***[ML]***<br>papryka 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ***[ML]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 5 g ***[ML]***<br>Szynka gotowana (Wędliny Chłopskie) 100 g ***[GLU, ML, GOR, SOJ]***<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ***[ML]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Szynka gotowana (Wędliny Chłopskie) 50 g ***[GLU, ML, GOR, SOJ]***<br>serek topiony mix 17 g ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml |
| | 2. śniadanie | Jabłko 150 g | | | | |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, OZ, SOJ]***<br>Kotlet drobiowy 70 g ***[GLU, JAJ]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Surówka z marchewki 120 g ***[ML]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** | Pomidorowa z makaronem 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, OZ, SOJ]***<br>Filet drobiowy gotowany 70 g<br>Sos koperkowy 100 ml ***[GLU, ML]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Surówka z marchewki 120 g ***[ML]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** | | Pomidorowa z makaronem 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, OZ, SOJ]***<br>Filet drobiowy gotowany 70 g<br>Sos koperkowy 100 ml ***[GLU, ML]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Marchewka gotowana 120 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** | Pomidorowa z makaronem 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, OZ, SOJ]***<br>Filet drobiowy gotowany 2 [Por] x 70 g<br>Sos koperkowy 100 ml ***[GLU, ML]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Surówka z marchewki 120 g ***[ML]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** |
| | Kolacja | Chleb razowy 100 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Sałatka z selera konserwowego 120 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>dżem 1 szt<br>Kawa z mlekiem 250 ml ***[GLU, ML]*** | Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Twarożek z koperkiem 50 g ***[ML]***<br>dżem 1 szt<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Kawa z mlekiem 250 ml ***[GLU, ML]*** | Bułka graham 90 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Sałatka z selera konserwowego 120 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>jaja 1 szt ***[JAJ]***<br>Kawa z mlekiem 250 ml ***[GLU, ML]*** | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>masło 5 g ***[ML]***<br>Twarożek z koperkiem 50 g ***[ML]***<br>dżem 1 szt<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Kawa z mlekiem 250 ml ***[GLU, ML]*** | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Twarożek z koperkiem 50 g ***[ML]***<br>dżem 1 szt<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Kawa z mlekiem 250 ml ***[GLU, ML]*** |
| | Posiłek nocny | Pieczywo chrupkie 15 g ***[GLU, SOJ]*** | | Pieczywo chrupkie 15 g ***[GLU, SOJ]***<br>Chleb 0,5 [Por] x 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 5 g ***[ML]*** | Pieczywo chrupkie 15 g ***[GLU, SOJ]*** | |
| | | KCAL: 2342.61 kcal; B: 100.64 g; T: 64.09 g; W: 356.41 g; Bł: 35.61 g; Cukry: 76.22 g; NKT: 23.53 g; Sód: 1916.77 mg; | KCAL: 2054.54 kcal; B: 102.28 g; T: 51.53 g; W: 309.16 g; Bł: 25.05 g; Cukry: 71.36 g; NKT: 22.49 g; Sód: 1984.03 mg; | KCAL: 2083.58 kcal; B: 98.48 g; T: 56.31 g; W: 311.54 g; Bł: 35.85 g; Cukry: 50.51 g; NKT: 21.27 g; Sód: 1868.40 mg; | KCAL: 1936.11 kcal; B: 107.27 g; T: 37.88 g; W: 305.92 g; Bł: 22.37 g; Cukry: 71.59 g; NKT: 15.64 g; Sód: 1665.08 mg; | KCAL: 2154.68 kcal; B: 126.70 g; T: 53.01 g; W: 305.70 g; Bł: 23.92 g; Cukry: 71.93 g; NKT: 22.77 g; Sód: 1929.07 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-10 do dnia 2026-11-19 KUCHNIA GŁÓWNA*

| | | GL-Bezglutenowa | ML-Bezmleczna | Oddział Dzienny Psychiaryczny |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-10 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ***[ML]***<br>chleb bezglutenowy 100 g ***[JAJ, ML]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Szynka ogniem wędzona 50 g<br>serek topiony mix 17 g ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Pasta warzywna (HUUMUS) 1 szt ***[GOR, SEZ, SOJ]***<br>Szynka ogniem wędzona 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | |
| | 2. śniadanie | Jabłko 150 g | | |
| | Obiad | Zupa diet. 450 ml ***[SEL]***<br>Filet drobiowy gotowany 70 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Surówka z marchewki 120 g ***[ML]***<br>Herbata z cytryną 250 ml | Zupa diet. 450 ml ***[SEL]***<br>Filet drobiowy gotowany 70 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z marchewki 120 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Pomidorowa z makaronem 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, OZ, SOJ]***<br>Filet drobiowy gotowany 70 g<br>Sos koperkowy 100 ml ***[GLU, ML]***<br>Surówka z marchewki 120 g ***[ML]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** |
| | Kolacja | chleb bezglutenowy 100 g ***[JAJ, ML]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Twarożek z koperkiem 50 g ***[ML]***<br>dżem 1 szt<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>Sałatka z selera konserwowego 120 g ***[GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ]***<br>dżem 1 szt<br>Herbata z cytryną 250 ml | |
| | Posiłek nocny | Jogurt SBA 1 szt ***[ML]*** | Pieczywo chrupkie 15 g ***[GLU, SOJ]*** | |
| | | KCAL: 1963.71 kcal; B: 89.10 g; T: 64.07 g; W: 262.01 g; Bł: 29.28 g; Cukry: 54.85 g; NKT: 22.20 g; Sód: 596.12 mg; | KCAL: 1987.51 kcal; B: 83.65 g; T: 51.84 g; W: 302.86 g; Bł: 31.50 g; Cukry: 40.52 g; NKT: 5.65 g; Sód: 1334.73 mg; | KCAL: 387.41 kcal; B: 35.10 g; T: 4.55 g; W: 56.20 g; Bł: 10.31 g; Cukry: 13.43 g; NKT: 1.39 g; Sód: 233.38 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-10 do dnia 2026-11-19 KUCHNIA GŁÓWNA*

| | | D01- Podstawowa | D02. Łatwostrawna | D03- Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | D05-Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | D07-Bogatobiałkowa |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-11-11 środa | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ***[GLU, ML, SEL, OR, OZ, SO2, ŁUB]***<br>Chleb 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Sałatka jarzynowa 150 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]***<br>Szynka konserwowa(Wędliny chłopskie) 30 g ***[GLU, GOR, SOJ]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ***[GLU, ML, SEL, OR, OZ, SO2, ŁUB]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Sałatka jarzynowa 150 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]***<br>Szynka konserwowa(Wędliny chłopskie) 30 g ***[GLU, GOR, SOJ]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Chleb graham 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Sałatka jarzynowa 150 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]***<br>Szynka konserwowa(Wędliny chłopskie) 30 g ***[GLU, GOR, SOJ]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ***[GLU, ML, SEL, OR, OZ, SO2, ŁUB]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 5 g ***[ML]***<br>Pasta z warzyw gotowanych 60 g ***[JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Szynka konserwowa(Wędliny chłopskie) 50 g ***[GLU, GOR, SOJ]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ***[GLU, ML, SEL, OR, OZ, SO2, ŁUB]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Sałatka jarzynowa 150 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]***<br>Szynka konserwowa(Wędliny chłopskie) 30 g ***[GLU, GOR, SOJ]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml |
| | 2. śniadanie | Jogurt owocowy bez cukru 1 szt ***[GLU, ML]*** | | | | |
| | Obiad | Jarzynowa z k. jaglaną 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Pieczeń ze schabu 70 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Fasolka szparagowa 120 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** | Jarzynowa z k. jaglaną 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Schab gotowany 70 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Fasolka szparagowa 120 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** | | Jarzynowa z k. jaglaną 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Schab gotowany 70 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Sałata lodowa 35 g<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** | Jarzynowa z k. jaglaną 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Schab gotowany 70 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Fasolka szparagowa 120 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** |
| | Kolacja | Chleb razowy 100 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Galaretka z kurczaka 150 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, SOJ]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Cytryna 3 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Galaretka z kurczaka 150 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, SOJ]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Cytryna 3 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka graham 90 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Galaretka z kurczaka 150 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, SOJ]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Cytryna 3 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>masło 5 g ***[ML]***<br>Galaretka z kurczaka 150 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, SOJ]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Cytryna 3 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Galaretka z kurczaka 150 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, SOJ]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Cytryna 3 g<br>Herbata z cytryną 250 ml |
| | Posiłek nocny | Banan 1 szt | | Grejpfrut 1 szt<br>Chleb 0,5 [Por] x 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 5 g ***[ML]*** | Banan 1 szt | |
| | | KCAL: 2266.50 kcal; B: 105.72 g; T: 67.27 g; W: 323.96 g; Bł: 38.09 g; Cukry: 61.27 g; NKT: 22.28 g; Sód: 1692.60 mg; | KCAL: 2254.79 kcal; B: 112.25 g; T: 59.19 g; W: 329.64 g; Bł: 31.44 g; Cukry: 62.20 g; NKT: 22.77 g; Sód: 1770.30 mg; | KCAL: 2083.95 kcal; B: 100.68 g; T: 56.57 g; W: 308.83 g; Bł: 42.21 g; Cukry: 45.75 g; NKT: 19.48 g; Sód: 1596.59 mg; | KCAL: 1999.15 kcal; B: 106.98 g; T: 42.41 g; W: 304.71 g; Bł: 25.50 g; Cukry: 61.52 g; NKT: 16.70 g; Sód: 1409.98 mg; | KCAL: 2237.33 kcal; B: 110.87 g; T: 59.11 g; W: 326.18 g; Bł: 30.31 g; Cukry: 62.77 g; NKT: 22.70 g; Sód: 1649.34 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-10 do dnia 2026-11-19 KUCHNIA GŁÓWNA*

| | | GL-Bezglutenowa | ML-Bezmleczna | Oddział Dzienny Psychiaryczny |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-11 środa | Śniadanie | chleb bezglutenowy 100 g ***[JAJ, ML]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Pasta z warzyw gotowanych 60 g ***[JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Szynka ogniem wędzona 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Pasta z warzyw gotowanych 60 g ***[SEL]***<br>Szynka ogniem wędzona 50 g<br>jaja 2 szt ***[JAJ]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | |
| | 2. śniadanie | Jabłko 150 g | | |
| | Obiad | Zupa diet. 450 ml ***[SEL]***<br>Schab gotowany 70 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Sałata lodowa 35 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Zupa diet. 450 ml ***[SEL]***<br>Schab gotowany 70 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Sałata lodowa 35 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | |
| | Kolacja | chleb bezglutenowy 100 g ***[JAJ, ML]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>serek wiejski 1 szt ***[ML]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>Filet z indyka pieczony(Spiżarnia) 50 g<br>dżem 2 szt<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | |
| | Posiłek nocny | Banan 1 szt | | |
| | | KCAL: 1839.68 kcal; B: 81.05 g; T: 60.16 g; W: 248.11 g; Bł: 28.96 g; Cukry: 58.68 g; NKT: 17.85 g; Sód: 779.15 mg; | KCAL: 1930.28 kcal; B: 95.18 g; T: 46.32 g; W: 295.06 g; Bł: 23.98 g; Cukry: 73.54 g; NKT: 9.15 g; Sód: 991.33 mg; | |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-10 do dnia 2026-11-19 KUCHNIA GŁÓWNA*

| | | D01- Podstawowa | D02. Łatwostrawna | D03- Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | D05-Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | D07-Bogatobiałkowa |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-11-12 czwartek | Śniadanie | Ryż na mleku 350 g ***[GLU, ML, SEL, OZ, SO2, ŁUB]***<br>Chleb 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Parówka(Wędliny Chłopskie) 60 g ***[GLU, GOR]***<br>Keczup Pudliszki 0,03 szt ***[SEL]***<br>Twarożek z koperkiem 50 g ***[ML]***<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Ryż na mleku 350 g ***[GLU, ML, SEL, OZ, SO2, ŁUB]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Parówka(Wędliny Chłopskie) 60 g ***[GLU, GOR]***<br>Keczup Pudliszki 0,03 szt ***[SEL]***<br>Twarożek z koperkiem 50 g ***[ML]***<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Chleb graham 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Parówka(Wędliny Chłopskie) 60 g ***[GLU, GOR]***<br>Keczup Pudliszki 0,03 szt ***[SEL]***<br>Twarożek z koperkiem 50 g ***[ML]***<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Ryż na mleku 350 g ***[GLU, ML, SEL, OZ, SO2, ŁUB]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 5 g ***[ML]***<br>Szynka Wiejska (Spiżarnia) 50 g<br>Twarożek z koperkiem 50 g ***[ML]***<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Ryż na mleku 350 g ***[GLU, ML, SEL, OZ, SO2, ŁUB]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Szynka Wiejska (Spiżarnia) 50 g<br>Twarożek z koperkiem 50 g ***[ML]***<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml |
| | 2. śniadanie | Kiwi 1 szt | | | Jabłko 150 g | Kiwi 1 szt |
| | Obiad | Żurek z ziemniakami 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Klops 70 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Sos pieczarkowy 100 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Kasza jęczmienna 160 g ***[GLU, ML]***<br>Sałata zielona do obiadu 35 g ***[ML]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** | Żurek z ziemniakami 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Pulpety wieprzowe 70 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Sos pomidorowy 100 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Kasza jęczmienna 160 g ***[GLU, ML]***<br>Sałata zielona do obiadu 35 g ***[ML]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** | | Zupa diet. 450 ml ***[SEL]***<br>Pulpety wieprzowe 70 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Sos pomidorowy 100 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Sałata zielona do obiadu 35 g ***[ML]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** | Żurek z ziemniakami 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Pulpety wieprzowe 2 [Por] x 70 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Sos pomidorowy 100 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Kasza jęczmienna 160 g ***[GLU, ML]***<br>Sałata zielona do obiadu 35 g ***[ML]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** |
| | Kolacja | Chleb razowy 100 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Pasta z zielonego groszku 60 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>jaja 1 szt ***[JAJ]***<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Pasta z marchewki 60 g ***[JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>jaja 1 szt ***[JAJ]***<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka graham 90 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Pasta z zielonego groszku 60 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>jaja 1 szt ***[JAJ]***<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>masło 5 g ***[ML]***<br>Pasta z marchewki 60 g ***[JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Kiełbasa żywiecka(wędliny Chłopskie) 50 g ***[GLU, GOR, SOJ]***<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Pasta z zielonego groszku 60 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>jaja 1 szt ***[JAJ]***<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml |
| | Posiłek nocny | Kefir 1 szt ***[ML]*** | | Kefir 1 szt ***[ML]***<br>Chleb 0,5 [Por] x 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 5 g ***[ML]*** | Kefir 1 szt ***[ML]*** | |
| | | KCAL: 2333.36 kcal; B: 102.13 g; T: 81.24 g; W: 321.79 g; Bł: 34.29 g; Cukry: 52.45 g; NKT: 30.68 g; Sód: 2248.93 mg; | KCAL: 2291.63 kcal; B: 101.36 g; T: 78.29 g; W: 314.60 g; Bł: 25.16 g; Cukry: 54.28 g; NKT: 30.71 g; Sód: 1947.32 mg; | KCAL: 2138.47 kcal; B: 93.51 g; T: 73.13 g; W: 300.35 g; Bł: 35.50 g; Cukry: 38.14 g; NKT: 26.93 g; Sód: 1882.21 mg; | KCAL: 2060.20 kcal; B: 104.43 g; T: 49.73 g; W: 298.70 g; Bł: 23.37 g; Cukry: 58.65 g; NKT: 22.02 g; Sód: 1682.72 mg; | KCAL: 2392.82 kcal; B: 126.58 g; T: 74.20 g; W: 317.90 g; Bł: 25.63 g; Cukry: 51.77 g; NKT: 29.97 g; Sód: 1737.90 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-10 do dnia 2026-11-19 KUCHNIA GŁÓWNA*

| | | GL-Bezglutenowa | ML-Bezmleczna | Oddział Dzienny Psychiaryczny |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-12 czwartek | Śniadanie | chleb bezglutenowy 100 g ***[JAJ, ML]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Szynka Wiejska (Spiżarnia) 50 g<br>Twarożek z koperkiem 50 g ***[ML]***<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Szynka Wiejska (Spiżarnia) 50 g<br>dżem 2 szt<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | |
| | 2. śniadanie | Kiwi 1 szt | | |
| | Obiad | Zupa diet. 450 ml ***[SEL]***<br>Sztuka mięsa 2 [Por] x 70 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Sałata zielona do obiadu 35 g ***[ML]***<br>Herbata z cytryną 250 ml | Zupa diet. 450 ml ***[SEL]***<br>Sztuka mięsa 2 [Por] x 70 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Sałata zielona do obiadu 35 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Żurek z ziemniakami 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Pulpety wieprzowe 70 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Sos pomidorowy 100 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Kasza jęczmienna 160 g ***[GLU, ML]***<br>Sałata zielona do obiadu 35 g ***[ML]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** |
| | Kolacja | chleb bezglutenowy 100 g ***[JAJ, ML]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Pasta z marchewki 60 g ***[JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>jaja 1 szt ***[JAJ]***<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>Pasta z marchewki 60 g<br>jaja 2 szt ***[JAJ]***<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | |
| | Posiłek nocny | Kefir 1 szt ***[ML]*** | Jabłko 150 g | |
| | | KCAL: 1951.66 kcal; B: 108.76 g; T: 74.75 g; W: 214.09 g; Bł: 26.12 g; Cukry: 30.23 g; NKT: 23.76 g; Sód: 764.75 mg; | KCAL: 1890.50 kcal; B: 108.11 g; T: 47.30 g; W: 269.78 g; Bł: 24.14 g; Cukry: 52.65 g; NKT: 11.96 g; Sód: 1433.70 mg; | KCAL: 753.81 kcal; B: 34.43 g; T: 16.72 g; W: 122.71 g; Bł: 12.43 g; Cukry: 7.64 g; NKT: 5.84 g; Sód: 161.97 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-10 do dnia 2026-11-19 KUCHNIA GŁÓWNA*

| | | D01- Podstawowa | D02. Łatwostrawna | D03- Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | D05-Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | D07-Bogatobiałkowa |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-11-13 piątek | Śniadanie | Makaron na mleku 350 ml ***[GLU, JAJ, ML]***<br>Drożdżówka 1 szt<br>dżem 2 szt<br>serek homogenizowany owocowy 1 szt ***[ML]***<br>Herbata z cytryną 250 ml | | Chleb graham 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>serek wypasiony naturalny 125g 125 g ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Makaron na mleku 350 ml ***[GLU, JAJ, ML]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 5 g ***[ML]***<br>serek wypasiony naturalny 125g 125 g ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Makaron na mleku 350 ml ***[GLU, JAJ, ML]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>serek wypasiony naturalny 125g 125 g ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml |
| | 2. śniadanie | Gruszka 100 g | | | Jabłko 150 g | Gruszka 100 g |
| | Obiad | Szpinakowa z ryżem 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SO2, ŁUB, SOJ]***<br>Ryba po grecku 70 g ***[GLU, JAJ, RYB, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** | | | Szpinakowa z ryżem 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SO2, ŁUB, SOJ]***<br>Ryba gotowana po grecku 70 g ***[GLU, JAJ, RYB, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** | |
| | Kolacja | Chleb razowy 100 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Sałatka grecka 150 g ***[ML]***<br>Herbata z cytryną 250 ml | Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Twarożek z koperkiem 2 [Por] x 50 g ***[ML]***<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka graham 90 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Sałatka grecka 150 g ***[ML]***<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>masło 5 g ***[ML]***<br>Twarożek z koperkiem 2 [Por] x 50 g ***[ML]***<br>Herbata z cytryną 250 ml<br>Ogórek kiszony 50 g | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Twarożek z koperkiem 2 [Por] x 50 g ***[ML]***<br>jaja 2 szt ***[JAJ]***<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml |
| | Posiłek nocny | jogurt naturalny 1 szt ***[ML]*** | | jogurt naturalny 1 szt ***[ML]***<br>Chleb 0,5 [Por] x 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 5 g ***[ML]*** | jogurt naturalny 1 szt ***[ML]*** | |
| | | KCAL: 2002.62 kcal; B: 81.92 g; T: 50.27 g; W: 323.47 g; Bł: 30.60 g; Cukry: 76.58 g; NKT: 18.38 g; Sód: 1456.13 mg; | KCAL: 2045.08 kcal; B: 93.63 g; T: 47.57 g; W: 324.87 g; Bł: 23.20 g; Cukry: 73.84 g; NKT: 19.08 g; Sód: 1346.47 mg; | KCAL: 2051.05 kcal; B: 76.27 g; T: 74.86 g; W: 287.18 g; Bł: 33.87 g; Cukry: 33.23 g; NKT: 30.55 g; Sód: 1878.94 mg; | KCAL: 2050.77 kcal; B: 97.19 g; T: 56.90 g; W: 302.38 g; Bł: 24.70 g; Cukry: 56.26 g; NKT: 29.96 g; Sód: 1598.40 mg; | KCAL: 2358.07 kcal; B: 121.37 g; T: 80.81 g; W: 302.30 g; Bł: 24.22 g; Cukry: 53.66 g; NKT: 38.26 g; Sód: 1610.35 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-10 do dnia 2026-11-19 KUCHNIA GŁÓWNA*

| | | GL-Bezglutenowa | ML-Bezmleczna | Oddział Dzienny Psychiaryczny |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-13 piątek | Śniadanie | chleb bezglutenowy 100 g ***[JAJ, ML]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>serek wypasiony naturalny 125g 125 g ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Pasta warzywna (HUUMUS) 1 szt ***[GOR, SEZ, SOJ]***<br>Szynka ogniem wędzona 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | |
| | 2. śniadanie | Gruszka 100 g | | |
| | Obiad | Zupa diet. 450 ml ***[SEL]***<br>Ryba gotowana po grecku 70 g ***[RYB, ML, SEL]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Herbata z cytryną 250 ml | Zupa diet. 450 ml ***[SEL]***<br>Ryba gotowana po grecku 70 g ***[GLU, RYB, SEL]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Szpinakowa z ryżem 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SO2, ŁUB, SOJ]***<br>Ryba po grecku 70 g ***[GLU, JAJ, RYB, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** |
| | Kolacja | chleb bezglutenowy 100 g ***[JAJ, ML]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Sałatka grecka 150 g ***[ML]***<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>Sałatka grecka 150 g ***[JAJ]***<br>Herbata z cytryną 250 ml | |
| | Posiłek nocny | jogurt naturalny 1 szt ***[ML]*** | Jabłko 150 g | |
| | | KCAL: 1918.10 kcal; B: 72.89 g; T: 81.24 g; W: 233.46 g; Bł: 31.16 g; Cukry: 34.91 g; NKT: 30.99 g; Sód: 763.91 mg; | KCAL: 2050.95 kcal; B: 93.41 g; T: 67.35 g; W: 282.32 g; Bł: 32.64 g; Cukry: 58.46 g; NKT: 11.14 g; Sód: 1097.95 mg; | KCAL: 688.43 kcal; B: 33.11 g; T: 13.66 g; W: 117.60 g; Bł: 13.98 g; Cukry: 9.33 g; NKT: 1.49 g; Sód: 227.66 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-10 do dnia 2026-11-19 KUCHNIA GŁÓWNA*

| | | D01- Podstawowa | D02. Łatwostrawna | D03- Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | D05-Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | D07-Bogatobiałkowa |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-11-14 sobota | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ***[GLU, ML]***<br>Chleb 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>serek wiejski 1 szt ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ***[GLU, ML]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>serek wiejski 1 szt ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Chleb graham 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>serek wiejski 1 szt ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ***[GLU, ML]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 5 g ***[ML]***<br>serek wiejski 1 szt ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Kasza jęczmienna na mleku 350 ml ***[GLU, ML]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>serek wiejski 1 szt ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml |
| | 2. śniadanie | Ciastka owsiane SANTE 1 szt ***[GLU, ML, OR, OZ, SOJ]*** | | wafle ryżowe 40 g ***[SEZ]*** | | Ciastka owsiane SANTE 1 szt ***[GLU, ML, OR, OZ, SOJ]*** |
| | Obiad | Kminkowa z makaronem 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, OZ, SOJ]***<br>Pyzy z mięsem 250 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]***<br>Kapusta kiszona zasmażana 120 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, OZ, SOJ]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** | Kminkowa z makaronem 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, OZ, SOJ]***<br>Rolada mięsna 70 g ***[GLU, JAJ]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Sałata lodowa 35 g<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** | | | |
| | Kolacja | Chleb razowy 100 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Kiełbasa szynkowa(Wędliny Chłopskie) 50 g ***[GLU, GOR, SOJ]***<br>jaja 1 szt ***[JAJ]***<br>papryka 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Kiełbasa szynkowa(Wędliny Chłopskie) 50 g ***[GLU, GOR, SOJ]***<br>jaja 1 szt ***[JAJ]***<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka graham 90 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Kiełbasa szynkowa(Wędliny Chłopskie) 50 g ***[GLU, GOR, SOJ]***<br>jaja 1 szt ***[JAJ]***<br>papryka 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>masło 5 g ***[ML]***<br>Kiełbasa szynkowa(Wędliny Chłopskie) 50 g ***[GLU, GOR, SOJ]***<br>Twarożek z koperkiem 50 g ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Kiełbasa szynkowa(Wędliny Chłopskie) 50 g ***[GLU, GOR, SOJ]***<br>jaja 1 szt ***[JAJ]***<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml |
| | Posiłek nocny | Kaszka manna owocowa 1 szt ***[GLU, ML]*** | | Kefir 1 szt ***[ML]***<br>Chleb 0,5 [Por] x 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 5 g ***[ML]*** | Kaszka manna owocowa 1 szt ***[GLU, ML]*** | |
| | | KCAL: 2337.36 kcal; B: 92.64 g; T: 73.75 g; W: 321.58 g; Bł: 26.45 g; Cukry: 34.59 g; NKT: 32.30 g; Sód: 2533.95 mg; | KCAL: 2326.26 kcal; B: 112.01 g; T: 71.21 g; W: 304.38 g; Bł: 18.62 g; Cukry: 33.34 g; NKT: 30.97 g; Sód: 2220.88 mg; | KCAL: 2157.37 kcal; B: 102.93 g; T: 65.39 g; W: 286.03 g; Bł: 26.83 g; Cukry: 30.12 g; NKT: 26.09 g; Sód: 2296.22 mg; | KCAL: 2167.52 kcal; B: 109.30 g; T: 50.32 g; W: 311.58 g; Bł: 17.58 g; Cukry: 35.12 g; NKT: 23.51 g; Sód: 2104.97 mg; | KCAL: 2308.80 kcal; B: 110.63 g; T: 71.13 g; W: 300.92 g; Bł: 17.49 g; Cukry: 33.91 g; NKT: 30.90 g; Sód: 2099.92 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-10 do dnia 2026-11-19 KUCHNIA GŁÓWNA*

| | | GL-Bezglutenowa | ML-Bezmleczna | Oddział Dzienny Psychiaryczny |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-14 sobota | Śniadanie | chleb bezglutenowy 100 g ***[JAJ, ML]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>serek wiejski 1 szt ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Filet z indyka pieczony(Spiżarnia) 70 g<br>Pomidor 50 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | |
| | 2. śniadanie | wafle ryżowe 40 g ***[SEZ]*** | | |
| | Obiad | Zupa diet. 450 ml ***[SEL]***<br>Sztuka mięsa 70 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Sałata lodowa 35 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Zupa diet. 450 ml ***[SEL]***<br>Rolada mięsna 2 [Por] x 70 g ***[GLU, JAJ]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Sałata lodowa 35 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | |
| | Kolacja | chleb bezglutenowy 100 g ***[JAJ, ML]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Filet z indyka pieczony(Spiżarnia) 50 g<br>jaja 1 szt ***[JAJ]***<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>Kiełbasa szynkowa(Wędliny Chłopskie) 60 g ***[GLU, GOR, SOJ]***<br>jaja 2 szt ***[JAJ]***<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | |
| | Posiłek nocny | Kefir 1 szt ***[ML]*** | Jabłko 150 g | |
| | | KCAL: 1902.92 kcal; B: 90.78 g; T: 68.45 g; W: 229.02 g; Bł: 22.66 g; Cukry: 24.37 g; NKT: 22.26 g; Sód: 1175.34 mg; | KCAL: 2114.90 kcal; B: 118.01 g; T: 52.25 g; W: 283.91 g; Bł: 20.67 g; Cukry: 25.79 g; NKT: 15.70 g; Sód: 1487.52 mg; | |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-10 do dnia 2026-11-19 KUCHNIA GŁÓWNA*

| | | D01- Podstawowa | D02. Łatwostrawna | D03- Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | D05-Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | D07-Bogatobiałkowa |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-11-15 niedziela | Śniadanie | Kasza jaglana na mleku 450 ml ***[GLU, ML, SEL]***<br>Chleb 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>ser żółty 50 g ***[ML]***<br>Sałatka warzywna 80 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Kasza jaglana na mleku 450 ml ***[GLU, ML, SEL]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>ser żółty 50 g ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Chleb graham 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>ser żółty 50 g ***[ML]***<br>Sałatka warzywna 80 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Kasza jaglana na mleku 450 ml ***[GLU, ML, SEL]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 5 g ***[ML]***<br>Kiełbasa żywiecka(wędliny Chłopskie) 50 g ***[GLU, GOR, SOJ]***<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Kasza jaglana na mleku 450 ml ***[GLU, ML, SEL]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Kiełbasa żywiecka(wędliny Chłopskie) 50 g ***[GLU, GOR, SOJ]***<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml |
| | 2. śniadanie | mandarynka 1 szt | | | | |
| | Obiad | Rosół z makaronem 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, OZ, SOJ]***<br>Udko pieczone 200 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Marchewka gotowana 120 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** | Rosół z makaronem 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, OZ, SOJ]***<br>Potrawka z kurczaka 150 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Marchewka gotowana 120 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** | Rosół z makaronem 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, OZ, SOJ]***<br>Potrawka z kurczaka 150 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Ogórek kiszony 2 [Por] x 50 g<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** | Rosół z makaronem 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, OZ, SOJ]***<br>Potrawka z kurczaka 150 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Marchewka gotowana 120 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** | Rosół z makaronem 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, OZ, SOJ]***<br>Udko gotowane 200 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Marchewka gotowana 120 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** |
| | Kolacja | Chleb razowy 100 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Sałatka z brokuła 150 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Sałatka z brokuła 150 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka graham 90 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Sałatka z brokuła 150 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>masło 5 g ***[ML]***<br>Twarożek z koperkiem 2 [Por] x 50 g ***[ML]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Twarożek z koperkiem 2 [Por] x 50 g ***[ML]***<br>jaja 2 szt ***[JAJ]***<br>Sałata zielona 5 g |
| | Posiłek nocny | Pieczywo chrupkie 15 g ***[GLU, SOJ]*** | | Pieczywo chrupkie 15 g ***[GLU, SOJ]***<br>Chleb 0,5 [Por] x 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 5 g ***[ML]*** | Pieczywo chrupkie 15 g ***[GLU, SOJ]*** | Jogurt SBA 1 szt ***[ML]*** |
| | | KCAL: 2150.87 kcal; B: 112.30 g; T: 71.19 g; W: 281.97 g; Bł: 33.24 g; Cukry: 54.49 g; NKT: 28.43 g; Sód: 1816.75 mg; | KCAL: 2085.16 kcal; B: 99.87 g; T: 63.18 g; W: 291.22 g; Bł: 27.45 g; Cukry: 51.08 g; NKT: 27.62 g; Sód: 1786.59 mg; | KCAL: 1902.12 kcal; B: 88.03 g; T: 60.73 g; W: 265.03 g; Bł: 33.12 g; Cukry: 30.78 g; NKT: 24.39 g; Sód: 2395.56 mg; | KCAL: 1891.37 kcal; B: 100.98 g; T: 40.72 g; W: 278.11 g; Bł: 23.46 g; Cukry: 49.41 g; NKT: 17.09 g; Sód: 1289.44 mg; | KCAL: 2187.32 kcal; B: 136.28 g; T: 71.20 g; W: 247.54 g; Bł: 16.94 g; Cukry: 33.75 g; NKT: 27.66 g; Sód: 1394.09 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-10 do dnia 2026-11-19 KUCHNIA GŁÓWNA*

| | | GL-Bezglutenowa | ML-Bezmleczna | Oddział Dzienny Psychiaryczny |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-15 niedziela | Śniadanie | chleb bezglutenowy 100 g ***[JAJ, ML]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Szynka ogniem wędzona 50 g<br>Sałatka warzywna 80 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Kiełbasa żywiecka(wędliny Chłopskie) 70 g ***[GLU, GOR, SOJ]***<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | |
| | 2. śniadanie | mandarynka 1 szt | | |
| | Obiad | Zupa diet. 1 Por ***[SEL]***<br>Udko gotowane 200 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Ogórek kiszony 2 [Por] x 50 g | Zupa diet. 1 Por ***[SEL]***<br>Udko gotowane 200 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Ogórek kiszony 2 [Por] x 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | |
| | Kolacja | chleb bezglutenowy 100 g ***[JAJ, ML]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Twarożek z koperkiem 2 [Por] x 50 g ***[ML]***<br>Sałata zielona 5 g<br>jaja 2 szt ***[JAJ]*** | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>jaja 2 szt ***[JAJ]***<br>Pasta warzywna (HUUMUS) 1 szt ***[GOR, SEZ, SOJ]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | |
| | Posiłek nocny | wafle ryżowe 40 g ***[SEZ]*** | Pieczywo chrupkie 15 g ***[GLU, SOJ]*** | |
| | | KCAL: 1854.01 kcal; B: 104.45 g; T: 76.08 g; W: 184.87 g; Bł: 20.07 g; Cukry: 20.67 g; NKT: 20.94 g; Sód: 1012.42 mg; | KCAL: 1997.51 kcal; B: 108.34 g; T: 77.45 g; W: 203.63 g; Bł: 18.77 g; Cukry: 18.07 g; NKT: 14.61 g; Sód: 1757.61 mg; | |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-10 do dnia 2026-11-19 KUCHNIA GŁÓWNA*

| | | D01- Podstawowa | D02. Łatwostrawna | D03- Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | D05-Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | D07-Bogatobiałkowa |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-11-16 poniedziałek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 350 ml ***[GLU, ML]***<br>Chleb 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Pasta rybna 60 g ***[RYB, ML, SEL]***<br>Pasta z marchewki 60 g ***[JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Ogórek zielony 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Kasza manna na mleku 350 ml ***[GLU, ML]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Pasta rybna 60 g ***[RYB, ML, SEL]***<br>Pasta z marchewki 60 g ***[JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Chleb graham 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Pasta rybna 60 g ***[RYB, ML, SEL]***<br>Pasta z marchewki 60 g ***[JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Ogórek zielony 50 g | Kasza manna na mleku 350 ml ***[GLU, ML]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 5 g ***[ML]***<br>Pasta rybna 60 g ***[RYB, ML, SEL]***<br>Pasta z marchewki 60 g ***[JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Kasza manna na mleku 350 ml ***[GLU, ML]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Pasta rybna 60 g ***[RYB, ML, SEL]***<br>Pasta z marchewki 60 g ***[JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml |
| | 2. śniadanie | Pomarańcza 1 szt | | | | |
| | Obiad | Krupnik 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, OZ, SOJ]***<br>Spaghetti 300 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Brokuł gotowany 120 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** | Krupnik 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, OZ, SOJ]***<br>Makaron z sosem mięsno pomidorowym 300 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Brokuł gotowany 120 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** | | Krupnik 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, OZ, SOJ]***<br>Makaron z sosem mięsno pomidorowym 300 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Sałata zielona do obiadu 35 g ***[ML]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** | Krupnik 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, OZ, SOJ]***<br>Makaron z sosem mięsno pomidorowym 300 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Brokuł gotowany 120 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** |
| | Kolacja | Chleb razowy 100 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Polędwica sopocka(Wędliny Chłopskie) 50 g ***[GLU, GOR, SOJ]***<br>serek topiony mix 17 g ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Polędwica sopocka(Wędliny Chłopskie) 50 g ***[GLU, GOR, SOJ]***<br>serek topiony mix 17 g ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka graham 90 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Polędwica sopocka(Wędliny Chłopskie) 50 g ***[GLU, GOR, SOJ]***<br>serek topiony mix 17 g ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>masło 5 g ***[ML]***<br>Polędwica sopocka(Wędliny Chłopskie) 50 g ***[GLU, GOR, SOJ]***<br>Twarożek z koperkiem 50 g ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Polędwica sopocka(Wędliny Chłopskie) 50 g ***[GLU, GOR, SOJ]***<br>Twarożek z koperkiem 50 g ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml |
| | Posiłek nocny | Skyr owocowy 1 szt ***[ML]*** | | Skyr naturalny 1 szt ***[ML]***<br>Chleb 0,5 [Por] x 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 5 g ***[ML]*** | Skyr owocowy 1 szt ***[ML]*** | |
| | | KCAL: 2291.59 kcal; B: 110.81 g; T: 68.76 g; W: 327.91 g; Bł: 36.24 g; Cukry: 64.47 g; NKT: 25.69 g; Sód: 1561.20 mg; | KCAL: 2258.42 kcal; B: 111.00 g; T: 62.89 g; W: 329.17 g; Bł: 29.00 g; Cukry: 61.54 g; NKT: 22.34 g; Sód: 1857.40 mg; | KCAL: 2101.78 kcal; B: 100.39 g; T: 60.59 g; W: 309.60 g; Bł: 37.39 g; Cukry: 47.55 g; NKT: 19.20 g; Sód: 1495.04 mg; | KCAL: 2045.10 kcal; B: 111.56 g; T: 43.44 g; W: 317.17 g; Bł: 25.10 g; Cukry: 60.91 g; NKT: 15.11 g; Sód: 1547.37 mg; | KCAL: 2245.04 kcal; B: 115.08 g; T: 60.11 g; W: 327.36 g; Bł: 27.87 g; Cukry: 63.22 g; NKT: 20.65 g; Sód: 1611.07 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-10 do dnia 2026-11-19 KUCHNIA GŁÓWNA*

| | | GL-Bezglutenowa | ML-Bezmleczna | Oddział Dzienny Psychiaryczny |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-16 poniedziałek | Śniadanie | chleb bezglutenowy 100 g ***[JAJ, ML]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Pasta rybna 60 g ***[RYB, ML, SEL]***<br>Pasta z marchewki 60 g ***[JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Pasta rybna 60 g ***[RYB, SEL]***<br>Pasta z marchewki 60 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | |
| | 2. śniadanie | Pomarańcza 1 szt | | |
| | Obiad | Zupa diet. 450 ml ***[SEL]***<br>Sztuka mięsa 70 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Sałata zielona do obiadu 35 g ***[ML]***<br>Herbata z cytryną 250 ml | Zupa diet. 450 ml ***[SEL]***<br>Makaron z sosem mięsno pomidorowym 300 g ***[GLU, JAJ]***<br>Sałata zielona do obiadu 35 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Krupnik 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, OZ, SOJ]***<br>Spaghetti 300 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Brokuł gotowany 120 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** |
| | Kolacja | chleb bezglutenowy 100 g ***[JAJ, ML]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Szynka ogniem wędzona 50 g<br>serek topiony mix 17 g ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>Polędwica sopocka(Wędliny Chłopskie) 50 g ***[GLU, GOR, SOJ]***<br>jaja 2 szt ***[JAJ]***<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | |
| | Posiłek nocny | Skyr owocowy 1 szt ***[ML]*** | Mus owocowy 1 szt | |
| | | KCAL: 1808.97 kcal; B: 94.72 g; T: 61.56 g; W: 226.25 g; Bł: 30.43 g; Cukry: 35.33 g; NKT: 17.86 g; Sód: 758.64 mg; | KCAL: 1918.09 kcal; B: 89.27 g; T: 51.09 g; W: 287.98 g; Bł: 25.24 g; Cukry: 41.26 g; NKT: 9.34 g; Sód: 1361.29 mg; | KCAL: 860.40 kcal; B: 36.79 g; T: 23.91 g; W: 130.17 g; Bł: 12.40 g; Cukry: 11.67 g; NKT: 7.43 g; Sód: 265.04 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-10 do dnia 2026-11-19 KUCHNIA GŁÓWNA*

| | | D01- Podstawowa | D02. Łatwostrawna | D03- Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | D05-Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | D07-Bogatobiałkowa |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-11-17 wtorek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 350 ml ***[GLU, ML, SEZ]***<br>Chleb 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>serek wiejski 1 szt ***[ML]***<br>papryka 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Płatki owsiane na mleku 350 ml ***[GLU, ML, SEZ]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>serek wiejski 1 szt ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Chleb graham 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>serek wiejski 1 szt ***[ML]***<br>papryka 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Płatki owsiane na mleku 350 ml ***[GLU, ML, SEZ]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 5 g ***[ML]***<br>serek wiejski 1 szt ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Płatki owsiane na mleku 350 ml ***[GLU, ML, SEZ]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>serek wiejski 1 szt ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml |
| | 2. śniadanie | Jabłko 150 g | | | | Jogurt SBA 1 szt ***[ML]*** |
| | Obiad | Koperkowa z ryżem 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, OZ, SO2, ŁUB, SOJ]***<br>Filet drobiowy gotowany 70 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Sałatka z pomidora 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** | | | | |
| | Kolacja | Chleb razowy 100 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>jaja 2 szt ***[JAJ]***<br>Ogórek zielony 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>jaja 2 szt ***[JAJ]***<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Chleb razowy 100 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>jaja 2 szt ***[JAJ]***<br>Ogórek zielony 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>masło 5 g ***[ML]***<br>Twarożek z koperkiem 50 g ***[ML]***<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>jaja 2 szt ***[JAJ]***<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml |
| | Posiłek nocny | Kefir 1 szt ***[ML]*** | | Kefir 1 szt ***[ML]***<br>Chleb 0,5 [Por] x 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 5 g ***[ML]*** | Kefir 1 szt ***[ML]*** | |
| | | KCAL: 2046.94 kcal; B: 106.54 g; T: 64.00 g; W: 275.64 g; Bł: 28.98 g; Cukry: 62.77 g; NKT: 24.77 g; Sód: 1841.34 mg; | KCAL: 2076.10 kcal; B: 111.51 g; T: 63.62 g; W: 275.09 g; Bł: 21.15 g; Cukry: 58.50 g; NKT: 24.77 g; Sód: 2256.74 mg; | KCAL: 1912.56 kcal; B: 96.86 g; T: 60.24 g; W: 261.17 g; Bł: 31.51 g; Cukry: 45.00 g; NKT: 21.39 g; Sód: 1923.23 mg; | KCAL: 1836.36 kcal; B: 102.81 g; T: 41.67 g; W: 272.69 g; Bł: 20.02 g; Cukry: 60.28 g; NKT: 17.66 g; Sód: 2140.83 mg; | KCAL: 2052.64 kcal; B: 115.03 g; T: 65.94 g; W: 258.48 g; Bł: 17.02 g; Cukry: 44.52 g; NKT: 26.64 g; Sód: 2132.78 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-10 do dnia 2026-11-19 KUCHNIA GŁÓWNA*

| | | GL-Bezglutenowa | ML-Bezmleczna | Oddział Dzienny Psychiaryczny |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-17 wtorek | Śniadanie | chleb bezglutenowy 100 g ***[JAJ, ML]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>serek wiejski 1 szt ***[ML]***<br>Herbata z cytryną 250 ml<br>papryka 50 g | Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Szynka ogniem wędzona 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | |
| | 2. śniadanie | Jabłko 150 g | | |
| | Obiad | Zupa diet. 450 ml ***[SEL]***<br>Filet drobiowy gotowany 70 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Sałatka z pomidora 150 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Zupa diet. 450 ml ***[SEL]***<br>Filet drobiowy gotowany 70 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Sałatka z pomidora 150 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Koperkowa z ryżem 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, OZ, SO2, ŁUB, SOJ]***<br>Filet drobiowy gotowany 70 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Sałatka z pomidora 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** |
| | Kolacja | chleb bezglutenowy 100 g ***[JAJ, ML]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>jaja 2 szt ***[JAJ]***<br>Ogórek zielony 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>jaja 2 szt ***[JAJ]***<br>Ogórek zielony 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml<br>Pasta mięsna 60 g ***[SEL]*** | |
| | Posiłek nocny | Kefir 1 szt ***[ML]*** | Banan 1 szt | |
| | | KCAL: 1890.00 kcal; B: 89.34 g; T: 72.70 g; W: 222.81 g; Bł: 26.15 g; Cukry: 41.66 g; NKT: 21.66 g; Sód: 836.80 mg; | KCAL: 1878.06 kcal; B: 100.50 g; T: 47.30 g; W: 274.33 g; Bł: 23.74 g; Cukry: 56.69 g; NKT: 9.64 g; Sód: 1030.10 mg; | KCAL: 555.03 kcal; B: 35.59 g; T: 7.83 g; W: 90.17 g; Bł: 9.87 g; Cukry: 8.51 g; NKT: 0.91 g; Sód: 130.82 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-10 do dnia 2026-11-19 KUCHNIA GŁÓWNA*

| | | D01- Podstawowa | D02. Łatwostrawna | D03- Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | D05-Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | D07-Bogatobiałkowa |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-11-18 środa | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ***[ML]***<br>Chleb 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Twarożek z rzodkiewką 50 g ***[ML]***<br>Szynka gotowana (Wędliny Chłopskie) 30 g ***[GLU, ML, GOR, SOJ]***<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ***[ML]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Twarożek z koperkiem 50 g ***[ML]***<br>Szynka gotowana (Wędliny Chłopskie) 30 g ***[GLU, ML, GOR, SOJ]***<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Chleb graham 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Twarożek z rzodkiewką 50 g ***[ML]***<br>Szynka gotowana (Wędliny Chłopskie) 30 g ***[GLU, ML, GOR, SOJ]***<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ***[ML]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 5 g ***[ML]***<br>Twarożek z koperkiem 50 g ***[ML]***<br>Szynka gotowana (Wędliny Chłopskie) 30 g ***[GLU, ML, GOR, SOJ]***<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ***[ML]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Twarożek z rzodkiewką 50 g ***[ML]***<br>Szynka gotowana (Wędliny Chłopskie) 30 g ***[GLU, ML, GOR, SOJ]***<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml |
| | 2. śniadanie | Owsianka w tubce 1 szt ***[GLU, ML]*** | | | | |
| | Obiad | Grysikowa na rosole 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, OZ, SOJ]***<br>Fasolka po bretońsku 300 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, OZ, SO2, SOJ]***<br>Chleb 100 g ***[GLU]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** | Grysikowa na rosole 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, OZ, SOJ]***<br>Hashe'e 70 g ***[ML, SEL]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Kalafior gotowany 120 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** | | Grysikowa na rosole 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, OZ, SOJ]***<br>Hashe'e 70 g ***[ML, SEL]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Kalafior gotowany 120 g ***[GLU, JAJ, SEL, GOR, SOJ]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** | Grysikowa na rosole 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, OZ, SOJ]***<br>Hashe'e 2 [Por] x 70 g ***[ML, SEL]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]***<br>Kalafior gotowany 120 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** |
| | Kolacja | Chleb razowy 100 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Sałatka z tuńczyka 100 g ***[RYB, GOR]***<br>jaja 1 szt ***[JAJ]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Pasta z tuńczyka 50 g ***[RYB]***<br>jaja 1 szt ***[JAJ]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka graham 90 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Sałatka z tuńczyka 100 g ***[RYB, GOR]***<br>jaja 1 szt ***[JAJ]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>masło 5 g ***[ML]***<br>serek wypasiony naturalny 125g 125 g ***[ML]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Pasta z tuńczyka 50 g ***[RYB]***<br>jaja 1 szt ***[JAJ]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml |
| | Posiłek nocny | mandarynka 1 szt | | mandarynka 1 szt<br>Chleb 0,5 [Por] x 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 5 g ***[ML]*** | mandarynka 1 szt | |
| | | KCAL: 2423.06 kcal; B: 105.08 g; T: 66.15 g; W: 351.13 g; Bł: 43.93 g; Cukry: 48.34 g; NKT: 21.28 g; Sód: 1840.50 mg; | KCAL: 2085.42 kcal; B: 96.06 g; T: 62.00 g; W: 281.13 g; Bł: 23.44 g; Cukry: 43.52 g; NKT: 22.67 g; Sód: 1417.29 mg; | KCAL: 1979.68 kcal; B: 87.12 g; T: 60.88 g; W: 271.19 g; Bł: 33.71 g; Cukry: 30.75 g; NKT: 19.93 g; Sód: 1633.73 mg; | KCAL: 2026.41 kcal; B: 90.11 g; T: 64.79 g; W: 281.39 g; Bł: 21.88 g; Cukry: 46.45 g; NKT: 32.61 g; Sód: 1266.54 mg; | KCAL: 2307.81 kcal; B: 119.85 g; T: 75.97 g; W: 281.62 g; Bł: 23.94 g; Cukry: 46.25 g; NKT: 27.48 g; Sód: 1404.18 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-10 do dnia 2026-11-19 KUCHNIA GŁÓWNA*

| | | GL-Bezglutenowa | ML-Bezmleczna | Oddział Dzienny Psychiaryczny |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-18 środa | Śniadanie | chleb bezglutenowy 100 g ***[JAJ, ML]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Twarożek z rzodkiewką 50 g ***[ML]***<br>Szynka ogniem wędzona 30 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>dżem 2 szt<br>Szynka ogniem wędzona 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | |
| | 2. śniadanie | Mus owocowy 1 szt | | |
| | Obiad | Zupa diet. 450 ml ***[SEL]***<br>Hashe'e 70 g ***[ML, SEL]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Sałata lodowa 35 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Zupa diet. 450 ml ***[SEL]***<br>Hashe'e 70 g ***[SEL]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Sałata lodowa 35 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Grysikowa na rosole 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OR, OZ, SOJ]***<br>Hashe'e 70 g ***[ML, SEL]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Kalafior gotowany 120 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** |
| | Kolacja | chleb bezglutenowy 100 g ***[JAJ, ML]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>serek wypasiony naturalny 125g 125 g ***[ML]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>Pasta z tuńczyka 50 g ***[RYB]***<br>jaja 2 szt ***[JAJ]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | |
| | Posiłek nocny | mandarynka 1 szt | | |
| | | KCAL: 1963.44 kcal; B: 69.57 g; T: 87.53 g; W: 225.09 g; Bł: 26.39 g; Cukry: 27.11 g; NKT: 34.58 g; Sód: 272.14 mg; | KCAL: 1862.98 kcal; B: 84.51 g; T: 45.77 g; W: 270.44 g; Bł: 21.84 g; Cukry: 42.46 g; NKT: 10.20 g; Sód: 1039.86 mg; | KCAL: 676.83 kcal; B: 35.34 g; T: 19.06 g; W: 96.87 g; Bł: 12.44 g; Cukry: 8.33 g; NKT: 5.72 g; Sód: 222.89 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-10 do dnia 2026-11-19 KUCHNIA GŁÓWNA*

| | | D01- Podstawowa | D02. Łatwostrawna | D03- Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | D05-Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | D07-Bogatobiałkowa |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-11-19 czwartek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ***[GLU, ML, SEL, OR, OZ, SO2, ŁUB]***<br>Chleb 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Pasta z warzyw gotowanych 60 g ***[JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>ser topiony 0,5 g ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ***[GLU, ML, SEL, OR, OZ, SO2, ŁUB]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Pasta z warzyw gotowanych 60 g ***[JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>ser topiony 0,5 g ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Chleb graham 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Pasta z warzyw gotowanych 60 g ***[JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>ser topiony 0,5 g ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ***[GLU, ML, SEL, OR, OZ, SO2, ŁUB]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 5 g ***[ML]***<br>Pasta z warzyw gotowanych 60 g ***[JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Twarożek z koperkiem 50 g ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ***[GLU, ML, SEL, OR, OZ, SO2, ŁUB]***<br>Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Pasta z warzyw gotowanych 60 g ***[JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Twarożek z koperkiem 50 g ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml |
| | 2. śniadanie | Mus owocowy 1 szt | | | | |
| | Obiad | Brokułowa z t. ciastem 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Sznycel 70 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Buraczki 120 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, SEZ, SO2, SOJ]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** | Brokułowa z t. ciastem 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Sztuka mięsa 70 g<br>Sos pietruszkowy 100 ml ***[GLU, ML]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Buraczki 120 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, SEZ, SO2, SOJ]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** | | | Brokułowa z t. ciastem 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Sztuka mięsa 70 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Sos pietruszkowy 100 ml ***[GLU, ML]***<br>Buraczki 120 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, SEZ, SO2, SOJ]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** |
| | Kolacja | Chleb razowy 100 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Sałatka z kaszą jaglaną 120 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Kiełbasa żywiecka(wędliny Chłopskie) 30 g ***[GLU, GOR, SOJ]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Twarożek z koperkiem 50 g ***[ML]***<br>Kiełbasa żywiecka(wędliny Chłopskie) 50 g ***[GLU, GOR, SOJ]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka graham 90 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Sałatka z kaszą jaglaną 120 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Kiełbasa żywiecka(wędliny Chłopskie) 30 g ***[GLU, GOR, SOJ]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>masło 5 g ***[ML]***<br>Twarożek z koperkiem 50 g ***[ML]***<br>Kiełbasa żywiecka(wędliny Chłopskie) 30 g ***[GLU, GOR, SOJ]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Twarożek z koperkiem 50 g ***[ML]***<br>Kiełbasa żywiecka(wędliny Chłopskie) 50 g ***[GLU, GOR, SOJ]***<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml |
| | Posiłek nocny | jogurt naturalny 1 szt ***[ML]*** | | jogurt naturalny 1 szt ***[ML]***<br>Chleb 0,5 [Por] x 100 g ***[GLU]***<br>Margaryna 5 g ***[ML]*** | jogurt naturalny 1 szt ***[ML]*** | |
| | | KCAL: 2326.13 kcal; B: 92.36 g; T: 61.24 g; W: 358.73 g; Bł: 37.80 g; Cukry: 49.92 g; NKT: 21.11 g; Sód: 2152.81 mg; | KCAL: 2082.25 kcal; B: 103.93 g; T: 46.88 g; W: 310.08 g; Bł: 26.49 g; Cukry: 48.11 g; NKT: 20.04 g; Sód: 1918.99 mg; | KCAL: 1978.76 kcal; B: 86.48 g; T: 43.92 g; W: 315.63 g; Bł: 35.96 g; Cukry: 32.74 g; NKT: 15.96 g; Sód: 1882.43 mg; | KCAL: 1955.80 kcal; B: 105.36 g; T: 34.83 g; W: 308.29 g; Bł: 25.36 g; Cukry: 49.88 g; NKT: 15.49 g; Sód: 1798.87 mg; | KCAL: 2118.70 kcal; B: 110.23 g; T: 48.56 g; W: 308.47 g; Bł: 25.36 g; Cukry: 49.95 g; NKT: 21.01 g; Sód: 1811.42 mg; |

*Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-10 do dnia 2026-11-19 KUCHNIA GŁÓWNA*

| | | GL-Bezglutenowa | ML-Bezmleczna | Oddział Dzienny Psychiaryczny |
|---|---|---|---|---|
| 2026-11-19 czwartek | Śniadanie | chleb bezglutenowy 100 g ***[JAJ, ML]***<br>Margaryna 15 g ***[ML]***<br>Pasta z warzyw gotowanych 60 g ***[JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>ser topiony 0,5 g ***[ML]***<br>Pomidor 50 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Chleb pszenny 100 g ***[GLU]***<br>Pasta z warzyw gotowanych 60 g ***[SEL]***<br>Szynka Wiejska (Spiżarnia) 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | |
| | 2. śniadanie | Mus owocowy 1 szt | | |
| | Obiad | Zupa diet. 450 ml ***[SEL]***<br>Sztuka mięsa 2 [Por] x 70 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Buraczki 120 g ***[ML]***<br>Herbata z cytryną 250 ml | Zupa diet. 450 ml ***[SEL]***<br>Sztuka mięsa 70 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Buraczki 120 g ***[GLU]***<br>Herbata z cytryną 250 ml | Brokułowa z t. ciastem 450 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, OZ, SOJ]***<br>Sztuka mięsa 70 g<br>Sos pietruszkowy 100 ml ***[GLU, ML]***<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g ***[ML]***<br>Buraczki 120 g ***[GLU, JAJ, ML, SEL, SEZ, SO2, SOJ]***<br>Kompot owocowy 250 ml ***[GLU, JAJ, ML, SEL, GOR, SOJ]*** |
| | Kolacja | chleb bezglutenowy 100 g ***[JAJ, ML]***<br>masło 10 g ***[ML]***<br>Twarożek z koperkiem 50 g ***[ML]***<br>Szynka ogniem wędzona 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Bułka pszenna 90 g ***[GLU]***<br>jaja 2 szt ***[JAJ]***<br>Szynka ogniem wędzona 50 g<br>Sałata zielona 5 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | |
| | Posiłek nocny | jogurt naturalny 1 szt ***[ML]*** | Jabłko 150 g | |
| | | KCAL: 1906.29 kcal; B: 103.79 g; T: 59.32 g; W: 241.37 g; Bł: 29.15 g; Cukry: 28.31 g; NKT: 17.52 g; Sód: 747.37 mg; | KCAL: 1829.50 kcal; B: 98.72 g; T: 38.19 g; W: 283.13 g; Bł: 26.59 g; Cukry: 43.04 g; NKT: 9.74 g; Sód: 1442.90 mg; | KCAL: 689.09 kcal; B: 42.13 g; T: 7.66 g; W: 119.05 g; Bł: 13.37 g; Cukry: 23.50 g; NKT: 2.81 g; Sód: 230.15 mg; |

## Oznaczenia wskaźników odż.:

*KCAL – Wartość energetyczna[kcal],*
*B – Białko ogółem,*
*T – Tłuszcz,*
*W – Węglowodany ogółem,*
*Sód – Sód,*
*NKT – Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,*
*Bł – Błonnik pokarmowy,*
*Cukry – suma cukrów prostych,*