Jadłospis z dnia 26.10.2026 r.			
	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
Śniadanie	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), żurek z jajkiem i kiełbasą: kości, **jajko,** kiełbasa toruńska (**soja**), słonina, mąka pszenna (**gluten**), śmietana (**mleko**), przyprawy (**seler**), marchew, kawa zbożowa z mlekiem (**mleko**, kawa zbożowa (**gluten**)),	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), żurek z jajkiem i kiełbasą: kości, **jajko,** kiełbasa toruńska (**soja**), słonina, mąka pszenna (**gluten**), śmietana (**mleko**), przyprawy (**seler**), kawa zbożowa z mlekiem (**mleko**, kawa zbożowa (**gluten**)),	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), żurek z jajkiem i kiełbasą:, **jajko,** kiełbasa toruńska (**soja**), słonina, mąka pszenna (**gluten**), śmietana(**mleko**), przyprawy (**seler**), kawa zbożowa z mlekiem (**mleko**, kawa zbożowa (**gluten**)),
II śniadanie			Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), pomidor
Obiad	Ryba po grecku: **ryba**, marchew, pietruszka, **seler,** konc. pomidorowy, olej, mąka pszenna **(gluten)**, przyprawy (**seler**), ziemniaki, surówka z kapusty włoskiej: kapusta włoska, marchew, cebula, jabłko, majonez (**gorczyca, jajko**), przyprawy, musztarda (**gorczyca**), kompot z owoców mieszanych	Krupnik z ziemniakami: ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, kasza **jęczmienna** (**gluten**), śmietana (**mleko**), wywar kostny, przyprawy (**seler**), ryba w jarzynach: **ryba**, marchew, pietruszka, **seler**, olej, przyprawy **(seler)**, ziemniaki, brokuł na parze: brokuł mrożony, masło (**mleko**), bułka tarta (**gluten**), kompot z owoców mieszanych	Krupnik z ziemniakami: ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler,** kasza **jęczmienna** (**gluten**), śmietana (**mleko**), wywar kostny, przyprawy (**seler**), ryba w jarzynach: **ryba**, marchew, pietruszka, **seler**, olej, przyprawy **(seler)**, ziemniaki, brokuł na parze: brokuł mrożony, masło (**mleko**), bułka tarta (**gluten**), kompot z owoców mieszanych
Podwieczorek			Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), twaróg **(mleko),** sałata zielona
Kolacja	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), dżem, twaróg **(mleko**), jabłko, herbata	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), dżem, twaróg **(mleko**), herbata	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), galaretka drobiowa: udziec z kurczaka, marchew, pietruszka, **seler**, żelatyna spożywcza, sól, pieprz, herbata
Posiłek wieczorny	Sałatka z kaszą jęczmienną (kasza **jęczmienna (gluten**), brokuł, fasola szparagowa, marchew, olej)	Mus owocowy	Sałatka z kaszą jęczmienną (kasza **jęczmienna (gluten**), brokuł, fasola szparagowa, marchew, olej)
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2137,3 Wartość odżywcza: Białko [g] 76,3 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 290,4 w tym cukry [g] 76,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 5,8	Wartość energetyczna [kcal] 2016,8 Wartość odżywcza: Białko [g] 78,5 Tłuszcz [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 320,3 w tym cukry [g] 83,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 5,4	Wartość energetyczna [kcal] 2340,5 Wartość odżywcza: Białko [g] 108,8 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 322,9 w tym cukry [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 Sól [g] 6,5
Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.: ***1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. łubiny, 14. mięczaki***			

Jadłospis z dnia 27.10.2026 r.			
	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
Śniadanie	Kajzerka (**gluten**), chleb pszenny (**gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko),** szynka wiejska**,** papryka, rukola, **jajko**, zupa mleczna z kasza manną **(mleko,** kasza manna **(gluten)),** herbata,	Chleb pszenny (**gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko),** szynka wiejska**, jajko,** sałata lodowa, zupa mleczna z kasza manną **(mleko,** kasza manna **(gluten)),** herbata,	Chleb graham (**gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko),** szynka wiejska**,** rukola, papryka , zupa mleczna z kasza manną **(mleko,** kasza manna **(gluten)),** herbata,
II śniadanie			Chleb graham **(gluten),** margaryna śniadaniowa (**mleko**), pomidor
Obiad	Klopsiki z indyka w sosie koperkowym (filet z indyka, **jajka**, olej, śmietana **(mleko**), mąka pszenna (**gluten**), mąka ziemniaczana, pieczywo pszenne (**gluten**), koperek, **seler**, pietruszka, przyprawy (**seler**)), ziemniaki, ćwikła (buraki, chrzan (**mleko, siarczyny**), przyprawy, karotka na parze (marchew mrożona), kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z ryżem (ryż, marchew, pietruszka, **seler**, wywar kostny, śmietana (**mleko**),mieszanka warzywna mrożona (**seler**), przyprawy (**seler**)), klopsiki z indyka w sosie koperkowym (filet z indyka, **jajka**, śmietana **(mleko**), mąka pszenna (**gluten**),mąka ziemniaczana, pieczywo pszenne (**gluten**), koperek, **seler**, pietruszka, przyprawy (**seler**)), ziemniaki, buraczki duszone (buraki czerwone, masło (**mleko**)), karotka na parze (marchew mrożona**),** kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z ryżem (ryż, marchew, pietruszka, **seler**, wywar kostny, śmietana (**mleko**),mieszanka warzywna mrożona (**seler**) , przyprawy **(seler**)), klopsiki z indyka w sosie koperkowym (filet z indyka, **jajka**, śmietana **(mleko**), mąka pszenna (**gluten**),mąka ziemniaczana, pieczywo pszenne (**gluten**), koperek, **seler**, pietruszka, przyprawy (**seler**)), ziemniaki, fasolka szparagowa na parze (fasolka szparagowa mrożona, masło (**mleko**), bułka tarta (**gluten**))**,** kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham **(gluten)**, **jajko**, sałata lodowa, margaryna śniadaniowa (**mleko**)
Kolacja	Chleb graham (**gluten**), margaryna słoneczna, ser żółty (**mleko**), ogórek zielony, herbata	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna słoneczna ,twaróg (**mleko**), pomidor, herbata	Chleb graham (**gluten**), margaryna słoneczna, twaróg (**mleko**), pomidor, herbata.
Posiłek wieczorny	Serek homogenizowany waniliowy **(mleko)**	Serek homogenizowany waniliowy **(mleko)**	Jogurt naturalny **(mleko)**
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2130,8 Wartość odżywcza: Białko [g] 120,05 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 272,8 w tym cukry [g] 70,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sól [g] 6,9	Wartość energetyczna [kcal] 2134,4 Wartość odżywcza: Białko [g] 120,4 Tłuszcz [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 305,2 w tym cukry [g] 71,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sól [g] 6,1	Wartość energetyczna [kcal] 2166,02 Wartość odżywcza: Białko [g] 108,5 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 318,6 w tym cukry [g] 40,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 6,8
Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.: ***1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. łubiny, 14.mięczaki***			

Jadłospis z dnia 28.10.2026 r.			
	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
Śniadanie	Chleb graham(**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko)**, pasztet z soczewicy: soczewica, marchew, pietruszka, **seler**, cebula, ryż, **jajko**, mąka ziemniaczana, bułka tarta(**gluten**), olej , papryka, sałata zielona, przyprawy **(seler**), kawa zbożowa z mlekiem (**gluten, mleko**)	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko)**, polędwica sopocka , pomidor, sałata lodowa, kawa zbożowa z mlekiem (**gluten, mleko**).	Chleb graham(**gluten**), margaryna śniadaniowa**(mleko)**, polędwica sopocka, pomidor, sałata lodowa, kawa zbożowa z mlekiem (**gluten, mleko**).
II śniadanie			Chleb graham **(gluten)**, pasta rybna(twaróg (**mleko**), konserwa rybna w sosie pomidorowym (**ryba, seler, gluten**)) margaryna śniadaniowa**(mleko**)
Obiad	Kluski śląskie z sosem mięsno- jarzynowym: ziemniaki, mąka ziemniaczana, olej, słonina, **jajko**, biodrówka, wołowina b/k, mąka pszenna(**gluten**), cebula, marchew, pietruszka, **seler**, olej, ogórek konserwowy, groszek konserwowy, śmietana(**mleko**), przyprawy**(seler**), surówka z kapusty czerwonej: kapusta czerwona, marchew, cebula, jabłko, olej, przyprawy, kompot z jabłek	Zupa pomidorowa z ryżem: ryż , marchew , pietruszka , **seler ,** konc. pomidorowy **,** śmietana (**mleko**), kości, przyprawy (**seler**) , makaron nitki z sosem mięsno-jarzynowym: makaron (**gluten, jajka**), biodrówka , wołowina b/k, mąka pszenna (**gluten**), marchew , pietruszka , **seler** , olej , śmietana (**mleko**), przyprawy **(seler**), fasolka na parze (fasolka szparagowa mrożona), kompot z jabłek .	Zupa pomidorowa z ryżem: ryż , marchew , pietruszka , **seler ,** konc. pomidorowy **,** śmietana (**mleko**), kości, przyprawy (**seler**) , makaron nitki z sosem mięsno-jarzynowym: makaron (**gluten, jajka**), biodrówka , wołowina b/k, mąka pszenna (**gluten**), marchew , pietruszka , **seler** , olej , śmietana (**mleko**), przyprawy **(seler**), brokuł na parze (brokuł mrożony), kompot z jabłek .
Podwieczorek			Chleb graham **(gluten)**, margaryna śniadaniowa (**mleko**), **jajko,** pomidor
Kolacja	Pieczywo pszenne(**gluten**), margaryna śniadaniowa**(mleko)**, zupa ziemniaczana z mięsem: ziemniaki, biodrówka, marchew, pietruszka, **seler**, śmietana(**mleko**), kości, przyprawy(**seler**), herbata .	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko)**, zupa ziemniaczana z mięsem: ziemniaki , biodrówka, marchew, pietruszka, **seler**, śmietana (**mleko**), kości, przyprawy (**seler**), herbata	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko)**, zupa ziemniaczana z mięsem: ziemniaki , biodrówka , marchew , pietruszka , **seler** , śmietana (**mleko**), kości , przyprawy (**seler**), herbata
Posiłek wieczorny	Ryż z jabłkami: ryż, jabłko, cynamon	Ryż z jabłkami: ryż , jabłka, cynamon.	Ryż z jabłkami: ryż, jabłka, cynamon.
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2331,6 Wartość odżywcza: Białko [g] 83,5 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 17,08 Węglowodany ogółem [g] 385,3 w tym cukry [g] 49,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,01 Sól [g] 5,3	Wartość energetyczna [kcal] 1977,8 Wartość odżywcza: Białko [g] 87,1 Tłuszcz [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 309,8 w tym cukry [g] 54,08 Błonnik pokarmowy [g] 24,03 Sól [g] 5,1	Wartość energetyczna [kcal] 2355,1 Wartość odżywcza: Białko [g] 109,9 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 355,7 w tym cukry [g] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sól [g] 7,1
Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.: ***1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. łubiny, 14. mięczaki***			

Jadłospis z dnia 29.10.2026 r.			
	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
Śniadanie	Bułka grahamka (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), szynka z indyka (**soja**), papryka, roszponka, zupa mleczna z makaronem **(mleko, gluten, jaja),** herbata,	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), szynka z indyka (**soja**), pomidor, serek śmietankowy (**mleko**), zupa mleczna z makaronem **(mleko, gluten, jaja),** herbata,	Bułka grahamka (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), szynka z indyka (**soja**), pomidor, roszponka, zupa mleczna z makaronem **(mleko, gluten, jaja),** herbata,
II śniadanie			Chleb graham **(gluten)**, margaryna śniadaniowa (**mleko**) twaróg **(mleko),** sałata lodowa
Obiad	Kotlet mielony: biodrówka, wołowina b/k, cebula, pieczywo pszenne (**gluten**), **jajka**, mąka pszenna (**gluten**), olej, mąka ziemniaczana, przyprawy **(seler**), ziemniaki, kapusta zasmażana: kapusta biała, kapusta kiszona, cebula, przecier pomidorowy, mąka pszenna (**gluten**),olej, przyprawy **(seler**), kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z kaszą manną: kasza manna (**gluten**), marchew, pietruszka, **seler,** bukiet warzyw mrożonych (**seler**), mąka pszenna **(gluten**), śmietana (**mleko),** wywar kostny, przyprawy (**seler)**, pulpety w sosie: biodrówka, wołowina b/k, pieczywo pszenne (**gluten**), **jajka**, mąka pszenna (**gluten**), marchew, pietruszka, **seler,** olej, śmietana (**mleko**), mąka ziemniaczana, przyprawy (**seler**), ziemniaki, warzywa na parze (brokuł, kalafior, marchewka), kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z kaszą manną: kasza manna (**gluten**), marchew, pietruszka, **seler,** bukiet warzyw mrożonych (**seler**), mąka pszenna **(gluten**), śmietana (**mleko),** wywar kostny, przyprawy (**seler)**, pulpety w sosie: biodrówka, wołowina b/k, pieczywo pszenne (**gluten**), **jajka**, mąka pszenna (**gluten**), marchew, pietruszka, **seler,** olej, śmietana (**mleko**), mąka ziemniaczana, przyprawy (**seler**), ziemniaki, warzywa na parze (brokuł, kalafior, marchewka), kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham **(gluten)**, szynka gotowana (**soja, mleko**), margaryna śniadaniowa (**mleko**)
Kolacja	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), **jajko** w sosie jogurtowym: **jajko**, jogurt naturalny (**mleko**), pomidor, ogórek, szczypiorek, sałata lodowa, herbata	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), **jajko,** sałata lodowa, herbata	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), **jajko** w sosie wiosennym: **jajko**, jogurt naturalny (**mleko**), pomidor, ogórek, szczypiorek, sałata lodowa, herbata
Posiłek wieczorny	Jogurt naturalny (**mleko**)	Jogurt naturalny (**mleko**)	Jogurt naturalny (**mleko**)
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2177,1 Wartość odżywcza: Białko [g] 89,8 Tłuszcz [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 293,6 w tym cukry [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sól [g] 5,8	Wartość energetyczna [kcal] 2036,2 Wartość odżywcza: Białko [g] 94,01 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 20,05 Węglowodany ogółem [g] 276,3 w tym cukry [g] 47,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 5,5	Wartość energetyczna [kcal] 2171,5 Wartość odżywcza: Białko [g] 108,9 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 283,7 w tym cukry [g] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 6,5
Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.: ***1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. łubiny, 14. mięczaki***			

Jadłospis z dnia 30.10.2026 r.			
	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
Śniadanie	Rogal (**gluten, jajka),** masło ekstra **(mleko),** dżem niskosłodzony, marchew, zupa mleczna z kaszą manną **(mleko, gluten),** herbata, mus owocowy	Rogal (**gluten, jajka),** masło ekstra **(mleko),** dżem niskosłodzony, zupa mleczna z kaszą manną **(mleko, gluten),** herbata, mus owocowy	Chleb graham (**gluten**), masło ekstra (**mleko**), sałatka jarzynowa: marchew, ziemniaki, **seler**, pietruszka, majonez (**jaja, gorczyc**a), śmietana (**mleko**) , **jajko** , sałata lodowa, pomidor, zupa mleczna z kaszą manną (**mleko**, **gluten),** herbata,
II śniadanie			Chleb graham (**gluten)**, margaryna śniadaniowa (**mleko**), pomidor
Obiad	Ryba panierowana: **ryba**, bułka tarta (**gluten**), olej, **mleko**, mąka pszenna (**gluten**), **jajka**, ziemniaki, surówka z kapusty białej: kapusta biała, cebula, marchew, jabłko, majonez (**gorczyca, jajko**), sałata zielona, przyprawy **(seler),** kompot z owoców mieszanych,	Zupa jarzynowa z lanym ciastem: mąka pszenna (**gluten)**, **jajka**, **mleko**, marchew, pietruszka, **seler**, bukiet jarzyn mrożonych (**seler**), śmietana (**mleko**), wywar kostny, przyprawy (**seler)**, ryba duszona w jarzynach: **ryba**, marchew, pietruszka, **seler**, olej, przyprawy (**seler**), ziemniaki , buraczki duszone (buraki czerwone, masło (**mleko)),** kompot z owoców mieszanych	Zupa jarzynowa z lanym ciastem: mąka pszenna (**gluten)**, **jajka**, **mleko**, marchew, pietruszka, **seler**, bukiet jarzyn mrożonych (**seler**), śmietana (**mleko**), wywar kostny, przyprawy (**seler)**, ryba duszona w jarzynach: **ryba**, marchew, pietruszka, **seler**, olej, przyprawy (**seler**), ziemniaki, kalafior na parze: kalafior, bułka tarta **(gluten**), masło (**mleko),** kompot z owoców mieszanych
Podwieczorek			Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), **jajko**, sałata lodowa
Kolacja	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), twarożek (**mleko**), rzodkiewka, szczypiorek, herbata	Chleb pszenny (**gluten),** margaryna śniadaniowa (**mleko),** twarożek **(mleko),** pomidor, roszponka, herbata	Chleb graham (**gluten),** margaryna śniadaniowa (**mleko),** twarożek **(mleko),** pomidor, roszponka, herbata
Posiłek wieczorny	Ryż z jabłkami (ryż, jabłka, cynamon)	Ryż z jabłkami (ryż, jabłka, cynamon)	Ryż z jabłkami (ryż, jabłka, cynamon)
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2289,3 Wartość odżywcza: Białko [g] 69,7 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 5,5	Wartość energetyczna [kcal] 1993,4 Wartość odżywcza: Białko [g] 73,4 Tłuszcz [g] 42,9 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,05 Węglowodany ogółem [g] 341,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 5,1	Wartość energetyczna [kcal] 2310,5 Wartość odżywcza: Białko [g] 89,8 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 345,7 w tym cukry [g] 48,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,09 Sól [g] 6,1
Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.: ***1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. łubiny, 14. mięczaki***			

Jadłospis z dnia 31.10.2026 r.			
	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
Śniadanie	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko)**, pasta z jaj: **jajka**, majonez (**gorczyca, jajko**), pieczywo pszenne **(gluten**), musztarda (**gorczyca**), pomidor, szczypiorek, przyprawy, zupa mleczna z makaronem (**mleko**, **gluten, jajko**), herbata	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko)**, **jajko**, pomidor, szczypiorek, przyprawy, zupa mleczna z makaronem (**mleko**, **gluten, jajko**), herbata	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko)**, **jajka,** pomidor, zupa mleczna z makaronem (**mleko**, **gluten, jajko**), herbata
II śniadanie			Chleb graham **(gluten)**, margaryna śniadaniowa (**mleko**) szynka z indyka **(soja),** sałata lodowa
Obiad	Klopsiki w sosie pomidorowym: biodrówka, wołowina b/k, cebula, pieczywo pszenne (**gluten**), **jajka**, mąka pszenna (**gluten**), konc. pomidorowy, olej, mąka ziemniaczana, przyprawy **(seler**), ryż, surówka z marchewki: marchew, jabłko, olej, kompot z jabłek	Barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, kości, koncentrat buraczany **(mleko, seler**), mąka pszenna (**gluten**),śmietana (**mleko**), przyprawy (**seler**), klopsiki w sosie pomidorowym: biodrówka, wołowina b/k, cebula, pieczywo pszenne (**gluten**), **jajka,** mąka pszenna (**gluten**), konc. pomidorowy, olej, mąka ziemniaczana, przyprawy **(seler**), ryż, warzywa na parze, kompot z jabłek	Barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka ,seler, kości, koncentrat buraczany **(mleko, seler**), mąka pszenna (**gluten**),śmietana **(mleko**), przyprawy (**seler**), klopsiki w sosie pomidorowym: biodrówka, wołowina b/k, cebula, pieczywo pszenne (**gluten**), **jajko**, mąka pszenna (**gluten**), konc. pomidorowy, olej, mąka ziemniaczana, przyprawy **(seler**), ryż, surówka z marchewki: marchew, jabłko, olej, kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham **(gluten)**, pasta rybna (twaróg (**mleko**), konserwa rybna w sosie pomidorowym (**ryba, seler, gluten**)), margaryna śniadaniowa (**mleko**)
Kolacja	Pieczywo pszenne (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko)**, kiełbasa krakowska **(soja, gluten)**, ogórek zielony, herbata	Pieczywo pszenne (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko)**, szynka wiejska, sałata lodowa, herbata	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko)**, szynka wiejska, sałata zielona, herbata
Posiłek wieczorny	Kefir (**mleko**)	Kefir (**mleko**)	Kefir (**mleko**)
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2096,9 Wartość odżywcza: Białko [g] 86,02 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 280,8 w tym cukry [g] 58,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 6,4	Wartość energetyczna [kcal] 2061,6 Wartość odżywcza: Białko [g] 92,5 Tłuszcz [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 18,07 Węglowodany ogółem [g] 324,3 w tym cukry [g] 61,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 5,8	Wartość energetyczna [kcal] 2436,9 Wartość odżywcza: Białko [g] 112,3 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 356,5 w tym cukry [g] 48,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sól [g] 6,8
Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.: ***1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. łubiny, 14. mięczaki***			

Jadłospis z dnia 01.11.2026 r.			
	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
Śniadanie	Chleb graham (**gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko),** szynka gotowana (**soja, mleko**), sałata lodowa, papryka, zupa mleczna z płatkami owsianymi **(mleko, gluten),** herbata	Chleb pszenny (**gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko),** szynka gotowana (**soja, mleko**), sałata lodowa, zupa mleczna z płatkami owsianymi **(mleko, gluten),** herbata	Chleb graham (**gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko),** szynka gotowana (**soja, mleko**), sałata lodowa, papryka,zupa mleczna z płatkami owsianymi **(mleko, gluten),** herbata
II śniadanie			Chleb graham **(gluten)**, margaryna śniadaniowa (**mleko**), jajko, pomidor
Obiad	Kotlet drobiowy: filet drobiowy, olej, **mleko**, mąka pszenna (**gluten**), bułka tarta (**gluten**), **jajko**, przyprawy (**seler**), kompot z jabłek, ziemniaki, ćwikła: buraki, chrzan (**siarczyny**, **mleko**)	Zupa pomidorowa z makaronem: makaron (**gluten, jaja**), marchew, pietruszka, **seler,** konc. pomidorowy**,** śmietana (**mleko**), kości, przyprawy (**seler**), filet drobiowy w sosie: filet drobiowy, mąka pszenna (**gluten**), marchew, pietruszka, **seler,** olej, śmietana (**mleko**), przyprawy (**seler**), ziemniaki, buraczki duszone (buraki, masło (**mleko**)), kompot z jabłek	Zupa pomidorowa z makaronem: makaron (**gluten, jaja**), marchew, pietruszka, **seler,** konc. pomidorowy**,** śmietana (**mleko**), kości, przyprawy (**seler**), filet drobiowy w sosie: filet drobiowy, mąka pszenna (**gluten**), marchew, pietruszka, **seler,** olej, śmietana (**mleko**), przyprawy (**seler**), ziemniaki, fasolka na parze (fasolka szparagowa, masło (**mleko**), bułka tarta (**gluten**)), kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham **(gluten)**, margaryna śniadaniowa (**mleko**), szynka gotowana (**soja, mleko**), sałata lodowa
Kolacja	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), herbata, pomidor, ser żółty (**mleko**)	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), pomidor, twaróg (**mleko**), herbata	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), herbata, pomidor, twaróg (**mleko**)
Posiłek wieczorny	Mus owocowy	Mus owocowy	Mus owocowy
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2124,8 Wartość odżywcza: Białko [g] 93,8 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 286,1 w tym cukry [g] 81,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 6,5	Wartość energetyczna [kcal] 2038,4 Wartość odżywcza: Białko [g] 96,5 Tłuszcz [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sól [g] 6,1	Wartość energetyczna [kcal] 2304,6 Wartość odżywcza: Białko [g] 114,4 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 336,3 w tym cukry [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sól [g] 6,8
Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.: ***1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. łubiny, 14. mięczaki***			

Jadłospis z dnia 02.11.2026 r.			
	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
Śniadanie	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), żurek z jajkiem i kiełbasą: kości**, jajko,** kiełbasa toruńska (**soja**), słonina, mąka pszenna (**gluten**), śmietana **(mleko**), czosnek, przyprawy (**seler**), jabłko, herbata,	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), żurek z jajkiem i kiełbasą: kości, **jajko,** kiełbasa toruńska (**soja**), mąka pszenna (**gluten**), śmietana (**mleko**), przyprawy (**seler**), herbata,	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), żurek z jajkiem i kiełbasą: kości, **jajko,** kiełbasa toruńska (**soja**), słonina, mąka pszenna (**gluten**), śmietana (**mleko**), przyprawy (**seler**), herbata,
II śniadanie			Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), szynka gotowana (**soja, mleko**), pomidor
Obiad	Pyzy z mięsem: ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna (**gluten**), biodrówka, cebula, słonina, **jajka**, olej, przyprawy (**seler**), sos pieczeniowy (**gluten**), surówka z kapusty kiszonej: kapusta kiszona, marchew, cebula, jabłko, olej, przyprawy , kompot z mieszanki owocowej	Zupa ziemniaczana: ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, śmietana (**mleko**), wywar kostny, przyprawy (**seler)**, gulasz z indyka: udziec z indyka, marchew, pietruszka, **seler**, olej, śmietana (**mleko**), mąka pszenna (**gluten**), przyprawy (**seler**), ryż, brokuł na parze (brokuł, bułka tarta **(gluten)**, masło (**mleko**)), kompot z owoców mieszanych	Zupa ziemniaczana: ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, śmietana (**mleko**), wywar kostny, przyprawy (**seler)**, gulasz z indyka: udziec z indyka, marchew, pietruszka, **seler**, olej, śmietana (**mleko**), mąka pszenna (**gluten**), przyprawy (**seler**), ryż, brokuł na parze (brokuł, bułka tarta **(gluten)**, masło (**mleko**)), kompot z owoców mieszanych
Podwieczorek			Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), twaróg (**mleko**), sałata lodowa
Kolacja	Pieczywo pszenne (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko),** szynka wiejska, pomidor, sałata zielona, kawa zbożowa z mlekiem (**mleko, gluten)**	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), szynka wiejska, sałata lodowa, pomidor, kawa zbożowa (kawa zbożowa **(gluten)**, **mleko**)	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), szynka wiejska, sałata lodowa, pomidor, kawa zbożowa (kawa zbożowa **(gluten**), **mleko**))
Posiłek wieczorny	Jabłko	Serek homogenizowany owocowy (**mleko**)	Jabłko
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2182,3 Wartość odżywcza: Białko [g] 81,8 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 315,9 w tym cukry [g] 56,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 6,5	Wartość energetyczna [kcal] 2301,2 Wartość odżywcza: Białko [g] 109,6 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 347,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sól [g] 5,8	Wartość energetyczna [kcal] 2397,6 Wartość odżywcza: Białko [g] 111,07 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 340,5 w tym cukry [g] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Sól [g] 6,8
Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.: ***1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. łubiny, 14. mięczaki***			

Jadłospis z dnia 03.11.2026 r.			
	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
Śniadanie	Pieczywo pszenne (**gluten**), bułka kajzerka (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), filet z makreli w oleju (**ryba**), sałata lodowa, zupa mleczna z płatkami owsianymi (**mleko**, **gluten**), herbata,	Chleb pszenny (**gluten**), bułka kajzerka (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko),** polędwica sopocka**,** sałata lodowa, papryka czerwona, zupa mleczna z płatkami owsianymi **(mleko, gluten),** herbata,	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko),** polędwica sopocka**,** sałata lodowa, papryka czerwona, zupa mleczna z płatkami owsianymi **(mleko, gluten),** herbata,
II śniadanie			Chleb graham **(gluten),** margaryna śniadaniowa (**mleko**), szynka gotowana (**soja, mleko)**, pomidor
Obiad	Kotlet panierowany: schab b/k, mąka pszenna (**gluten**), **jajko**, bułka tarta (**gluten**), olej, ziemniaki, surówka z marchewki (marchew, jabłko, olej), sałata masłowa**,** kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z ryżem: ryż, marchew, pietruszka, **seler**, wywar kostny, śmietana (**mleko**), przyprawy **(seler),** bitki schabowe: schab b/k, marchew**,** pietruszka, **seler**, mąka pszenna **(gluten),** śmietana **(mleko),** olej, przyprawy (**seler**), kalafior na parze (kalafior, masło (**mleko**), bułka tarta (**gluten**)), kompot	Zupa jarzynowa z ryżem: ryż, marchew, pietruszka, **seler**, wywar kostny, śmietana (**mleko**), przyprawy **(seler),** bitki schabowe: schab b/k, marchew**,** pietruszka, **seler**, mąka pszenna **(gluten),** śmietana **(mleko),** olej, przyprawy (**seler**), kalafior na parze(kalafior, masło (**mleko**), bułka tarta (**gluten**)), kompot
Podwieczorek			Chleb graham **(gluten),** margaryna śniadaniowa (**mleko**)**, jajko** , sałata lodowa
Kolacja	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko)**, twaróg (**mleko** , szczypiorek, papryka, herbata	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko),** twaróg (**mleko**), pomidor, herbata	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko),** twaróg (**mleko**), pomidor, herbata
Posiłek wieczorny	Sałatka z kaszą jęczmienną: kasza jęczmienna (**gluten**), brokuł, fasolka szparagowa, marchew, olej, przyprawy	Sałatka z kaszą jęczmienną: kasza jęczmienna (**gluten**), brokuł, fasolka szparagowa, olej, marchew, przyprawy	Sałatka z kaszą jęczmienną: kasza jęczmienna (**gluten**), brokuł, fasolka szparagowa, olej, marchew, przyprawy
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 1921,5 Wartość odżywcza: Białko [g] 87,7 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 282,6 w tym cukry [g] 56,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 5,5	Wartość energetyczna [kcal] 2143,2 Wartość odżywcza: Białko [g] 97,5 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 300,7 w tym cukry [g] 53,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 5,3	Wartość energetyczna [kcal] 2347,2 Wartość odżywcza: Białko [g] 111,9 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 322,1 w tym cukry [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Sól [g] 6,5
Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.: ***1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. łubiny, 14.mięczaki***			

Jadłospis z dnia 04.11.2026 r.			
	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
Śniadanie	Chleb pszenny (**gluten**), miód, twaróg **(mleko**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), marchew, zupa mleczna z płatkami (**mleko**, **gluten**), herbata,	Chleb pszenny (**gluten**), miód, twaróg **(mleko**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), zupa mleczna z płatkami (**mleko**, **gluten**), herbata,	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), klops drobiowy (udziec z indyka, **jajko**, mąka pszenna (**gluten**), mąka ziemniaczana) sałata zielona, płatki owsiane na mleku (**mleko, gluten**), herbata,
II śniadanie			Chleb graham (**gluten)**, margaryna śniadaniowa (**mleko**), pomidor
Obiad	Filet z indyka pieczony w sosie (filet z indyka, mąka pszenna (**gluten**), olej, **seler**, pietruszka, koperek, śmietana (**mleko**), przyprawy: sól, pieprz, przyprawa warzywna (**seler**), ziemniaki, sałata zielona z sosem jogurtowym: jogurt naturalny (**mleko)**, śmietana (**mleko)**, marchew, cebula, kukurydza konserwowa, przyprawy (**seler),** kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z makaronem: makaron **(gluten, jajko**), marchew, pietruszka, **seler**, wywar kostny, przyprawy (**seler**), mieszanka warzywna mrożona **(seler**), filet z indyka pieczony w sosie (filet z indyka, mąka pszenna(**gluten**), olej, **seler**, pietruszka, koperek, śmietana(**mleko**), przyprawy: sól, pieprz, przyprawa warzywna (**seler**), ziemniaki, sałata zielona z sosem jogurtowym: sałata zielona, śmietana (**mleko**), jogurt naturalny (**mleko)**, pomidor, kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z makaronem: makaron **(gluten, jajko**), marchew, pietruszka, **seler**, wywar kostny, przyprawy (**seler**), mieszanka warzywna mrożona **(seler)**, filet z indyka pieczony w sosie (filet z indyka, mąka pszenna (**gluten**), olej, **seler**, pietruszka, koperek, śmietana (**mleko**), przyprawy: sól, pieprz, przyprawa warzywna (**seler**), ziemniaki, sałata zielona z sosem jogurtowym: sałata zielona, śmietana (**mleko**), jogurt naturalny (**mleko)**, pomidor, kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham **(gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko**) **)**, pasta rybna(twaróg (**mleko**), konserwa rybna w sosie pomidorowym (**ryba, seler, gluten**
Kolacja	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko)**, kiełbasa żywiecka **(soja**, **mleko**), pomidor, sałata zielona, herbata	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko**), kiełbasa szynkowa **(soja),** pomidor, herbata	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko**), kiełbasa szynkowa **(soja),** pomidor, herbata
Posiłek wieczorny	Sałatka z ciecierzycą: ciecierzyca, rukola, papryka, kukurydza konserwowa, olej, szczypiorek, przyprawy	Jogurt naturalny (**mleko**)	Jogurt naturalny (**mleko**)
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2197,3 Wartość odżywcza: Białko [g] 89,9 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 5,6	Wartość energetyczna [kcal] 2159,1 Wartość odżywcza: Białko [g] 97,7 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 22,07 Węglowodany ogółem [g] 312,8 w tym cukry [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sól [g] 5,2	Wartość energetyczna [kcal] 2394,7 Wartość odżywcza: Białko [g] 125,6 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 319,1 w tym cukry [g] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 6,6
Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.: ***1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. łubiny, 14. mięczaki***			

Jadłospis z dnia 05.11.2026 r.			
	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
Śniadanie	Bułka grahamka (**gluten**), serek topiony (**mleko**), kiełbasa krakowska (**soja gluten**), ogórek zielony, rukola, zupa mleczna z ryżem (**mleko**), herbata,	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), szynka wiejska, pomidor, zupa mleczna z ryżem (**mleko**), herbata,	Bułka grahamka (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), szynka wiejska, rukola, pomidor, zupa mleczna z ryżem (**mleko**), herbata,
II śniadanie			Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), twaróg (**mleko**), sałata lodowa
Obiad	Kotlet mielony: biodrówka, wołowina, cebula, pieczywo pszenne (**gluten**), **jajka**, mąka pszenna (**gluten**), mąka ziemniaczana, olej, ziemniaki, ćwikła: buraki czerwone, chrzan (**mleko, siarczyny**), brokuł na parze (brokuł mrożony), przyprawy **(seler**), kompot z jabłek	Zupa pomidorowa z lanym ciastem: mąka pszenna (**gluten**), **jajko**, marchew, pietruszka, **seler**, śmietana (**mleko**), wywar kostny, koncentrat pomidorowy, przyprawy (**seler**), pulpety w sosie: biodrówka, wołowina b/k, **jajka**, mąka pszenna (**gluten**), mąka ziemniaczana, marchew, pietruszka, **seler**, olej, przyprawy (**seler**), ziemniaki, buraczki duszone ((buraki czerwone, przyprawy, masło ekstra (**mleko**)), brokuł na parze (brokuł mrożony), kompot z jabłek	Zupa pomidorowa z lanym ciastem: mąka pszenna (**gluten**), **jajko** , marchew, pietruszka, **seler**, śmietana (**mleko**), wywar kostny, koncentrat pomidorowy przyprawy (**seler**), pulpety w sosie: biodrówka, wołowina b/k, **jajka**, mąka pszenna (**gluten**), mąka ziemniaczana, marchew, pietruszka, **seler**, olej, przyprawy (**seler**), ziemniaki, fasolka na parze: (fasolka szparagowa), kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), szynka gotowana (**soja, mleko**), pomidor
Kolacja	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), pasta z jajek: **jajka**, majonez (**gorczyca, jajko**), pieczywo pszenne (**gluten**), musztarda (**gorczyca**), szczypiorek, sałata lodowa, herbata	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), **jajko**, sałata lodowa, herbata	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), **jajko**, sałata lodowa, herbata
Posiłek wieczorny	Jabłko	Jogurt owocowy (**mleko**)	Jabłko
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2313,2 Wartość odżywcza: Białko [g] 94,3 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 295,2 w tym cukry [g] 69,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 6,7	Wartość energetyczna [kcal] 2202,4 Wartość odżywcza: Białko [g] 93,7 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 323,8 w tym cukry [g] 70,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 6,6	Wartość energetyczna [kcal] 2348,3 Wartość odżywcza: Białko [g] 108,2 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 331,8 w tym cukry [g] 45,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sól [g] 6,8
Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.: ***1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. łubiny, 14. mięczaki***			

Jadłospis z dnia 06.11.2026 r.			
	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
Śniadanie	Chałka **(gluten, jaja**), masło ekstra (**mleko**), dżem owocowy niskosłodzony, twaróg (**mleko**), zupa mleczna z płatkami owsianymi (**gluten, mleko**), jabłko, herbata	Chałka **(gluten, jaja**), masło ekstra (**mleko**), twaróg (**mleko**), dżem owocowy niskosłodzony, zupa mleczna z płatkami owsianymi (**mleko**, **gluten),** herbata	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), twaróg (**mleko**), pomidor, zupa mleczna z płatkami owsianymi (**mleko**, **gluten),** herbata
II śniadanie			Chleb graham (**gluten)**, margaryna śniadaniowa (**mleko**), **jajko**, sałata lodowa
Obiad	Dorsz w sosie porowym: **dorsz**, śmietana **(mleko**), jogurt naturalny (**mleko**), masło **(mleko)**, por, olej, mąka pszenna (**gluten**), musztarda (g**orczyca**), przyprawy (**seler**), ziemniaki, surówka z marchewki (marchew, jabłka, olej**),** kompot z owoców mieszanych (mrożonych)	Zupa jarzynowa z ryżem: ryż, marchew, pietruszka, **seler**, bukiet jarzyn (**seler**), śmietana (**mleko**), wywar kostny, przyprawy (**seler)**, ryba duszona w jarzynach: **ryba**, marchew, pietruszka, **seler**, olej, przyprawy (**seler**), ziemniaki, karotka duszona**,** kompot z owoców mieszanych (mrożonych)	Zupa jarzynowa z ryżem: ryż, marchew, pietruszka, **seler**, bukiet jarzyn (**seler**), śmietana (**mleko**), wywar kostny, przyprawy (**seler),** ryba duszona w jarzynach: **ryba**, marchew, pietruszka, **seler**, olej, przyprawy (**seler**), ziemniaki, surówka z marchewki (marchew, jabłka, olej**)** kompot z owoców mieszanych b/c (mrożonych)
Podwieczorek			Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa(**mleko**), pomidor
Kolacja	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko),** sałatka jarzynowa: ziemniaki, marchew, pietruszka, **seler**, jabłka, ogórek konserwowy (**gorczyca**), groszek konserwowy, musztarda (**gorczyca**), **jajko**, majonez (**jajka, gorczyca),** jogurt naturalny **(mleko),** herbata	Chleb pszenny (**gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko)**, sałatka jarzynowa: marchew, ziemniaki, pietruszka, **seler**, jabłko, majonez (**jaja, gorczyca)**, **jajko**, jogurt naturalny (**mleko**) przyprawy, herbata	Chleb graham(**gluten)**, margaryna śniadaniowa **(mleko)**, sałatka jarzynowa: marchew, ziemniaki, pietruszka, **seler**, jabłko, groszek konserwowy, majonez (**jaja, gorczyca)**, **jajko**, jogurt naturalny (**mleko**) przyprawy, herbata
Posiłek wieczorny	Ryż z jabłkami (jabłka, ryż, cynamon)	Ryż z jabłkami (jabłka, ryż, cynamon)	Ryż z jabłkami (jabłka, ryż, cynamon)
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2316,7 Wartość odżywcza: Białko [g] 75,4 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 330,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 5,3	Wartość energetyczna [kcal] 2270,04 Wartość odżywcza: Białko [g] 69,6 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 351,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 5,2	Wartość energetyczna [kcal] 2382,2 Wartość odżywcza: Białko [g] 90,5 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 354,2 w tym cukry [g] 57,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 Sól [g] 5,9
Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.: ***1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. łubiny, 14. mięczaki***			

Jadłospis z dnia 07.11.2026 r.			
	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
Śniadanie	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), szynka gotowana **(soja, mleko)**, papryka, zupa mleczna z makaronem (**mleko**, **gluten**, **jajko**), herbata	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), szynka gotowana (**soja, mleko)**, pomidor, zupa mleczna z makaronem (**mleko, jajka, gluten**), herbata	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), szynka gotowana (**soja, mleko)**, pomidor, zupa mleczna z makaronem (**mleko, jajka, gluten**), herbata
II śniadanie			Chleb graham (**gluten)**, margaryna śniadaniowa (**mleko**), pomidor
Obiad	Schab soute: schab, mąka pszenna (**gluten**), cebula, śmietana (**mleko**), olej , przyprawy (**seler**), kasza jęczmienna (**gluten**), fasolka szparagowa na parze: fasolka szparagowa, masło (**mleko**), bułka tarta (**gluten**), kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z lanym ciastem: **jajko**, mąka pszenna (**gluten),** marchew, pietruszka, **seler,** bukiet warzyw (**seler**), wywar kostny, przyprawy (**seler**), kasza jęczmienna (**gluten**), bitki schabowe w sosie: schab bez kości, śmietana **(mleko),**marchew, pietruszka ,**seler**, mąka pszenna (**gluten**), olej, przyprawy (**seler)**, ziemniaki, buraczki duszone (buraki czerwone, masło (**mleko**)), kompot z jabłek	Zupa jarzynowa z lanym ciastem: **jajko**, mąka pszenna (**gluten),** marchew, pietruszka, **seler,** bukiet warzyw, wywar kostny, przyprawy (**seler**), kasza jęczmienna (**gluten**), bitki schabowe w sosie: schab bez kości, śmietana **(mleko),**marchew, pietruszka **,seler**, mąka pszenna (**gluten**),olej, przyprawy (**seler)**, ziemniaki, fasolka szparagowa na parze (fasolka szparagowa, masło ekstra (**mleko**), bułka tarta (**gluten**), kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham **(gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko**), szynka gotowana (**soja, mleko**), sałata lodowa
Kolacja	Pieczywo pszenne (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), ser żółty (**mleko**), sałata zielona, herbata	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko**), twaróg **(mleko),** sałata zielona, herbata	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa **(mleko**), twaróg **(mleko),** sałata zielona, herbata
Posiłek wieczorny	Jogurt owocowy (**mleko**)	Jogurt owocowy (**mleko**)	Jogurt owocowy bez cukru (**mleko**)
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2033,9 Wartość odżywcza: Białko [g] 90,8 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 260,4 w tym cukry [g] 53,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,06 Sól [g] 6,3	Wartość energetyczna [kcal] 2150,3 Wartość odżywcza: Białko [g] 98,4 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 300,3 w tym cukry [g] 66,06 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 5,8	Wartość energetyczna [kcal] 2425,3 Wartość odżywcza: Białko [g] 110,7 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 333,9 w tym cukry [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,0 Sól [g] 6,8
Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.: ***1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. łubiny, 14. mięczaki***			

Jadłospis z dnia 08.11.2026 r.			
	Dieta podstawowa	**Dieta łatwostrawna**	**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**
Śniadanie	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), twaróg (**mleko**), dżem, zupa mleczna z kaszą manną (**mleko**, **gluten**), herbata, jabłko	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), dżem, twaróg (**mleko**), zupa mleczna z kaszą manną (**mleko**, **gluten**), herbata	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), sałatka jarzynowa: marchew, ziemniaki, pietruszka, **seler**, jabłka, **jajka**, majonez (**jajka, gorczyca**) , zupa mleczna z kaszą manną (**mleko**, **gluten**), herbata
II śniadanie			Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), twaróg **(mleko)**
Obiad	Udziec drobiowy pieczony: udziec drobiowy, olej, cebula, przyprawy **(seler**), ziemniaki, warzywa na parze (brokuł, marchew, kalafior), kompot jabłkowy	Rosół z makaronem: makaron (**gluten, jajko**), marchew pietruszka, **seler**, wywar z kości drobiowych, przyprawy (**seler**), udziec drobiowy w sosie: udziec drobiowy, olej, marchew, pietruszka, **seler**, śmietana (**mleko**), mąka pszenna (**gluten)**, przyprawy (**seler)**, ziemniaki, warzywa na parze (brokuł, marchew, kalafior) kompot z jabłek	Rosół z makaronem: makaron (**gluten, jajko**), marchew pietruszka, **seler**, wywar z kości drobiowych, przyprawy (**seler**), udziec drobiowy w sosie: udziec drobiowy, olej, marchew, pietruszka, **seler**, śmietana (**mleko**), mąka pszenna (**gluten)**, przyprawy (**seler),** ziemniaki, warzywa na parze (marchew, kalafior, brokuł), kompot z jabłek
Podwieczorek			Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), szynka gotowana **(soja, mleko),** sałata lodowa
Kolacja	Pieczywo pszenne (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), kiełbasa szynkowa (**soja**), sałata lodowa, pomidor, herbata	Chleb pszenny (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), kiełbasa szynkowa (**soja**), sałata lodowa, pomidor, herbata	Chleb graham (**gluten**), margaryna śniadaniowa (**mleko**), kiełbasa szynkowa (**soja**), sałata lodowa, pomidor, herbata
Posiłek wieczorny	Jabłko	Mus owocowy	Jabłko
Wartość odżywcza jadłospisu	Wartość energetyczna [kcal] 2008,6 Wartość odżywcza: Białko [g] 88,6 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19,09 Węglowodany ogółem [g] 265,3 w tym cukry [g] 79,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sól [g] 6,5	Wartość energetyczna [kcal] 2140,9 Wartość odżywcza: Białko [g] 96,9 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 6,2	Wartość energetyczna [kcal] 2441,03 Wartość odżywcza: Białko [g] 113,4 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 325,9 w tym cukry [g] 51,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,05 Sól [g] 7,8
Wykaz alergenów zgodnie z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011 r.: ***1. zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki, 3. jaja, 4. ryby, 5. orzeszki ziemne, 6. ziarno sojowe, 7. mleko, 8. orzechy z drzew orzechowych, 9. seler, 10. gorczyca, 11. ziarno sezamowe, 12. dwutlenek siarki oraz siarczyny, 13. łubiny, 14. mięczaki***			