Jadłospis	Niedziela (2026-11-15)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **1983.41**, B [g]: **97.53**, T [g]: **61.24**, W [g]: **273.37**, Błonnik [g]: **32.18**, Cukier [g]: **53.34**, Sód [mg]: **2750.18**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.01**	**Śniadanie** **Kakao na mleku b/cukru** 300g (mleko) Chleb żytni razowy 30g (gluten) Bułka wrocławskia 20g (gluten) Chleb baltonowski 50g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Sałata 10g Szynkowa dębowa wieprzowa 50g Ogórek kiszony 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** **Koktajl jogurtowo-truskawkowy z płatkami owsianymi** 200g (mleko,gluten)	**Obiad** **Zupa pomidorowa z makaronem** 400g (gluten,seler,mleko) **Ziemniaki gotowane** 100g **Filet z kuraczka pieczony w ziołach prowansalskich** 100g **Bukiet warzyw królewski (brokuł, kalafior, marchew)** 100g **Sos jarzynowy** 100g (seler,gluten) **Surówka z selera i jabłka z olejem** 100g (seler) **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g (gluten) Chleb żytni razowy 30g (gluten) Bułka wrocławskia 20g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Polędwica wiśniowa wp 50g (gluten) **Cukinia gotowana na parze** 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Sok pomidorowy 200g Wafle ryżowe 27g
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2004.7**, B [g]: **99.45**, T [g]: **59.88**, W [g]: **277.98**, Błonnik [g]: **28.4**, Cukier [g]: **55.75**, Sód [mg]: **1920.37**, Kwasy tł. nas. [g]: **21.54**	**Śniadanie** **Kakao na mleku b/cukru** 300g (mleko) Chleb baltonowski 50g (gluten) Bułka wrocławskia 50g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Szynkowa dębowa wieprzowa 50g Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** **Koktajl jogurtowo-truskawkowy z płatkami owsianymi** 200g (mleko,gluten)	**Obiad** **Zupa pomidorowa z makaronem dieta** 400g (gluten,seler,mleko) **Ziemniaki gotowane** 100g **Filet z kurczaka pieczony w ziołach prowansalskich** 100g **Sos jarzynowy** 100g (seler,gluten) **Bukiet warzyw królewski (brokuł, kalafior, marchew)** 100g **Surówka z selera i jabłka z olejem** 100g (seler) **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g (gluten) Bułka wrocławskia 50g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Polędwica wiśniowa wp 50g (gluten) **Cukinia gotowana na parze** 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Sok pomidorowy 200g Wafle ryżowe 27g
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1950.2**, B [g]: **94.41**, T [g]: **67.67**, W [g]: **259.61**, Błonnik [g]: **46.33**, Cukier [g]: **37.63**, Sód [mg]: **2717.73**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.47**	**Śniadanie** Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Szynkowa dębowa wieprzowa 50g Sałata 10g Ogórek kiszony 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** **Koktajl jogurtowo-truskawkowy z płatkami owsianymi** 200g (mleko,gluten)	**Obiad** **Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym dieta** 400g (seler,gluten,mleko) **Ziemniaki gotowane** 100g **Filet z kurczaka pieczony w ziołach prowansalskich** 100g **Bukiet warzyw królewski (brokuł, kalafior, marchew)** 100g **Surówka z selera i jabłka z olejem** 100g (seler) **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb żytni razowy 120g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Polędwica wiśniowa wp 50g (gluten) **Cukinia gotowana na parze** 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Chleb żytni razowy 60g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) **Jajko gotowane 1 szt** 60g (jaja) Papryka czerwona 50g

Jadłospis	Niedziela (2026-11-15)				
P01/3 Dieta podstawowa-dzieci 10-18 lat E [kcal]: **1967.21**, B [g]: **96.37**, T [g]: **61.36**, W [g]: **271.21**, Błonnik [g]: **35.24**, Cukier [g]: **53.7**, Sód [mg]: **2728.98**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.01**	**Śniadanie** **Kakao na mleku b/cukru** 300g **(mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 10g Szynkowa dębowa wieprzowa 50g Ogórek kiszony 100g Herbata owocowa, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** **Koktajl jogurtowo-truskawkowy z płatkami owsianymi** 200g **(mleko,gluten)**	**Obiad** **Zupa pomidorowa z makaronem** 400g **(gluten,seler,mleko)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Filet z kuraczka pieczony w ziołach prowansalskich** 100g **Sos jarzynowy** 100g **(seler,gluten)** **Bukiet warzyw królewski (brokuł, kalafior, marchew)** 100g **Surówka z selera i jabłka z olejem** 100g **(seler)** **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Polędwica wiśniowa wp 50g **(gluten)** **Cukinia gotowana na parze** 100g Sałata 10g Herbata owocowa, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Sok pomidorowy 200g Wafle ryżowe 27g
GL Dieta bezglutenowa E [kcal]: **1875.22**, B [g]: **112.88**, T [g]: **62.44**, W [g]: **218.99**, Błonnik [g]: **38.37**, Cukier [g]: **52.26**, Sód [mg]: **2895.69**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.87**	**Śniadanie** **Kakao na mleku b/cukru** 250g **(mleko)** Chleb jasny bezglutenowy 100g Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 10g **Schab wieprzowy pieczony** 50g Ogórek kiszony 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** **Koktajl jogurtowo-truskawkowy** 200g **(mleko)**	**Obiad** **Zupa pomidorowa z makaronem b/glutenu** 400g **(seler,mleko)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Filet z kuraczka pieczony w ziołach prowansalskich** 140g **Sos jarzynowy b/glutenu** 100g **(seler)** **Bukiet warzyw królewski (brokuł, kalafior, marchew)** 100g **Surówka z selera i jabłka z olejem** 100g **(seler)** **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb jasny bezglutenowy 100g Masło ekstra 10g **(mleko)** **Pasta drobiowo-warzywna** 80g **(seler)** **Cukinia gotowana na parze** 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Sok pomidorowy 200g Wafle ryżowe 27g
WE Dieta wegetariańska E [kcal]: **2176.09**, B [g]: **76.81**, T [g]: **88.53**, W [g]: **281.5**, Błonnik [g]: **33.93**, Cukier [g]: **51.33**, Sód [mg]: **3163.3**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.66**	**Śniadanie** **Kakao na mleku b/cukru** 250g **(mleko)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 10g Ser żółty Gouda tłusty 50g **(mleko)** Ogórek kiszony 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** **Koktajl jogurtowo-truskawkowy z płatkami owsianymi** 200g **(mleko,gluten)**	**Obiad** **Zupa pomidorowa z makaronem** 400g **(gluten,seler,mleko)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Kotlet jajeczny pieczony** 100g **(gluten,jaja)** **Bukiet warzyw królewski (brokuł, kalafior, marchew)** 100g **Surówka z selera i jabłka z olejem** 100g **(seler)** **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Sałatka z ciecierzycy, pomidora i słonecznika z olejem** 100g **Cukinia gotowana na parze** 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Sok pomidorowy 200g Wafle ryżowe 27g

Jadłospis	Poniedziałek (2026-11-16)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2109.59**, B [g]: **98.47**, T [g]: **68.88**, W [g]: **290.96**, Błonnik [g]: **36.5**, Cukier [g]: **64.77**, Sód [mg]: **1835.61**, Kwasy tł. nas. [g]: **28.15**	**Śniadanie** **Kasza jaglana gotowana na mleku** 300g **(mleko)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 10g Szynka z piersi kurczaka 50g **(gluten,mleko,soja,seler)** Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mandarynki 150g	**Obiad** **Zupa dyniowa z ziemniakami** 400g **(gluten,seler,mleko)** Kasza gryczana, gotowana 100g **Bitka wieprzowa gotowana na parze** 100g **(gluten)** **Sos pieczeniowy** 100g **(seler,gluten)** **Surówka wielowarzywna z olejem** 100g **(seler)** **Fasolka szparagowa gotowana na parze** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Pasta z ciecierzycy z warzywami** 80g **(seler)** Papryka czerwona 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Serek homogenizowany naturalny 150g
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2181.16**, B [g]: **99.73**, T [g]: **80.76**, W [g]: **277.93**, Błonnik [g]: **28.47**, Cukier [g]: **62.38**, Sód [mg]: **1841.2**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.35**	**Śniadanie** **kasza jaglana gotowana na mleku** 300g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławska 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Szynka z piersi kurczaka 50g **(gluten,mleko,soja,seler)** Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mandarynki 150g	**Obiad** **Zupa dyniowa z ziemniakami dieta** 400g **(gluten,seler,mleko)** **Kasza jęczmienna gotowana** 100g **(gluten)** **Bitka wieprzowa gotowana na parze** 100g **(gluten)** **Sos pieczeniowy** 100g **(seler,gluten)** **Surówka wielowarzywna z olejem** 200g **(seler)** **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławska 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Szynka sołtysówka wp 50g Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Serek homogenizowany naturalny 150g
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2061.2**, B [g]: **94.49**, T [g]: **68.92**, W [g]: **289.07**, Błonnik [g]: **49.6**, Cukier [g]: **54.32**, Sód [mg]: **2278.95**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.57**	**Śniadanie** Chleb żytni razowy 100g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Szynka z piersi kurczaka 50g **(gluten,mleko,soja,seler)** Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mandarynki 150g Serek homogenizowany naturalny 150g	**Obiad** **Zupa dyniowa z ziemniakami dieta** 400g **(gluten,seler,mleko)** Kasza gryczana, gotowana 100g **Bitka wieprzowa gotowana na parze** 100g **(gluten)** **Surówka wielowarzywna z olejem** 100g **(seler)** **Fasolka szparagowa gotowana na parze** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb żytni razowy 120g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Pasta z ciecierzycy z warzywami** 80g **(seler)** Papryka czerwona 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Polędwica sopocka 25g **(gluten,mleko,soja,seler)** Ogórek świeży (długi) 50g

Jadłospis	Poniedziałek (2026-11-16)				
P01/3 Dieta podstawowa-dzieci 10-18 lat E [kcal]: **2093.39**, B [g]: **97.31**, T [g]: **69**, W [g]: **288.8**, Błonnik [g]: **39.56**, Cukier [g]: **65.13**, Sód [mg]: **1814.41**, Kwasy tł. nas. [g]: **28.15**	**Śniadanie** **Kasza jaglana gotowana na mleku** 300g **(mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 10g Szynka z piersi kurczaka 50g **(gluten,mleko,soja,seler)** Pomidor 100g Herbata owocowa, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mandarynki 150g	**Obiad** **Zupa dyniowa z ziemniakami** 400g **(gluten,seler,mleko)** Kasza gryczana, gotowana 100g **Bitka wieprzowa gotowana na parze** 100g **(gluten)** **Sos pieczeniowy** 100g **(seler,gluten)** **Surówka wielowarzywna z olejem** 100g **(seler)** **Fasolka szparagowa gotowana na parze** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Pasta z ciecierzycy z warzywami** 80g **(seler)** Papryka czerwona 100g Sałata 10g Herbata owocowa, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Serek homogenizowany naturalny 150g
GL Dieta bezglutenowa E [kcal]: **2074.19**, B [g]: **98.93**, T [g]: **82.84**, W [g]: **239.13**, Błonnik [g]: **37.78**, Cukier [g]: **64.04**, Sód [mg]: **1381.51**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.45**	**Śniadanie** **Kasza jaglana gotowana na mleku** 300g **(mleko)** Chleb jasny bezglutenowy 100g Masło ekstra 10g **(mleko)** Sałata 10g **Jaja kurze gotowane na twardo, 2 szt** 120g **(jaja)** Pomidor 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mandarynki 150g	**Obiad** **Zupa dyniowa z ziemniakami b/glutenu** 401g **(seler,mleko)** Kasza gryczana, gotowana 100g **Bitka wieprzowa gotowana na parze b/glutenu** 101g **Sos pieczeniowy b/glutenu** 100g **(seler)** **Surówka wielowarzywna z olejem** 100g **(seler)** **Fasolka szparagowa gotowana na parze** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb jasny bezglutenowy 100g Masło ekstra 10g **(mleko)** **Pasta z ciecierzycy z warzywami** 80g **(seler)** Papryka czerwona 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Serek homogenizowany naturalny 150g
WE Dieta wegetariańska E [kcal]: **2417.16**, B [g]: **90.8**, T [g]: **86.74**, W [g]: **342.46**, Błonnik [g]: **51.07**, Cukier [g]: **74.88**, Sód [mg]: **1478.89**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.18**	**Śniadanie** **Kasza jaglana gotowana na mleku** 300g **(mleko)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Jaja kurze gotowane na twardo, 2 szt** 120g **(jaja)** Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Mandarynki 150g	**Obiad** **Zupa dyniowa z ziemniakami** 400g **(gluten,seler,mleko)** **Kaszotto wegetariańskie z fasolą białą** 301g **(gluten,seler)** **Surówka wielowarzywna z olejem** 100g **(seler)** **Fasolka szparagowa gotowana na parze** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Pasta z ciecierzycy z warzywami** 80g **(seler)** Papryka czerwona 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Serek homogenizowany naturalny 150g

Jadłospis	Wtorek (2026-11-17)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **1767.51**, B [g]: **69.91**, T [g]: **60.41**, W [g]: **251.06**, Błonnik [g]: **29.72**, Cukier [g]: **54.67**, Sód [mg]: **1742.17**, Kwasy tł. nas. [g]: **18.74**	**Śniadanie** Kefir, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Pasta z ryby gotowanej z warzywami** 80g **(ryby,seler)** Ogórek świeży (długi) 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Gruszka 150g	**Obiad** **Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami** 400g **(gluten,seler)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Udziec z kurczaka panierowany pieczony** 100g **(jaja,gluten)** **Surówka z czerwonej kapusty, marchewą, jabłkiem z olejem** 100g **(siarka)** **Szpinak gotowany** 100g **(gluten)** **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Szynka wieprzowa, gotowana 50g **Buraczki z chrzanem** 100g **(mleko,siarka)** Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Sok pomidorowy 100%, NFC 200g
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **1763.03**, B [g]: **78.73**, T [g]: **60.82**, W [g]: **237.67**, Błonnik [g]: **24.59**, Cukier [g]: **54.09**, Sód [mg]: **1728**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.69**	**Śniadanie** Kefir, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławska 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Pasta z ryby gotowanej z warzywami** 80g **(ryby,seler)** **Cukinia gotowana na parze** 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Jabłko 150g	**Obiad** **Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami** 400g **(gluten,seler)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Udziec z kurczaka pieczony** 100g **Sos koperkowy** 100g **(gluten,mleko)** **Szpinak gotowany** 100g **(gluten)** **Sałata lodowa z pomidorem i jogurtem** 100g **(mleko)** **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławska 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Szynka wieprzowa, gotowana 50g **Buraczki z jabłkiem** 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Sok pomidorowy 100%, NFC 200g
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1951.58**, B [g]: **84.21**, T [g]: **70.52**, W [g]: **266.28**, Błonnik [g]: **43.72**, Cukier [g]: **51.88**, Sód [mg]: **2445.8**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.42**	**Śniadanie** Chleb żytni razowy 100g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Pasta z ryby gotowanej z warzywami** 80g **(ryby,seler)** Ogórek świeży (długi) 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Gruszka 150g Kefir, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**	**Obiad** **Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami** 400g **(gluten,seler)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Udziec z kurczaka pieczony** 100g **Surówka z czerwonej kapusty, marchewą, jabłkiem z olejem** 100g **(siarka)** **Szpinak gotowany** 100g **(gluten)** **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb żytni razowy 120g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Szynka wieprzowa, gotowana 50g **Buraczki z chrzanem** 100g **(mleko,siarka)** Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Ser żółty Gouda tłusty 25g **(mleko)** Pomidor 50g
P01/3 Dieta podstawowa-dzieci 10-18 lat E [kcal]: **1751.31**, B [g]: **68.75**, T [g]: **60.53**, W [g]: **248.9**, Błonnik [g]: **32.78**, Cukier [g]: **55.03**, Sód [mg]: **1720.97**, Kwasy tł. nas. [g]: **18.74**	**Śniadanie** Kefir, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Pasta z ryby gotowanej z warzywami** 80g **(ryby,seler)** Ogórek świeży (długi) 100g Sałata 10g Herbata owocowa, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Gruszka 150g	**Obiad** **Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami** 400g **(gluten,seler)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Udziec z kurczaka panierowany pieczony** 100g **(jaja,gluten)** **Surówka z czerwonej kapusty, marchewą, jabłkiem z olejem** 100g **(siarka)** **Szpinak gotowany** 100g **(gluten)** **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Szynka wieprzowa, gotowana 50g **Buraczki z chrzanem** 100g **(mleko,siarka)** Sałata 10g Herbata owocowa, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Sok pomidorowy 100%, NFC 200g

Jadłospis	Wtorek (2026-11-17)				
GL Dieta bezglutenowa E [kcal]: **1576.66**, B [g]: **69.75**, T [g]: **58.26**, W [g]: **196.92**, Błonnik [g]: **30.06**, Cukier [g]: **54.11**, Sód [mg]: **1427.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **18.26**	**Śniadanie** Kefir, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** Chleb jasny bezglutenowy 100g Masło ekstra 10g **(mleko)** **Pasta z ryby gotowanej z warzywami** 80g **(ryby,seler)** Ogórek świeży (długi) 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Gruszka 150g	**Obiad** **Zupa krupnik ryżowy z ziemniakami** 401g **(seler)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Udziec z kurczaka pieczony** 100g **Surówka z czerwonej kapusty, marchewą, jabłkiem z olejem** 100g **(siarka)** **Szpinak gotowany b/glutenu** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb jasny bezglutenowy 100g Masło ekstra 10g **(mleko)** **Szynka wieprzowa pieczona** 50g **Buraczki z chrzanem** 100g **(mleko,siarka)** Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Sok pomidorowy 100%, NFC 200g
WE Dieta wegetariańska E [kcal]: **1939.1**, B [g]: **64.67**, T [g]: **80.96**, W [g]: **250.44**, Błonnik [g]: **36.05**, Cukier [g]: **64.73**, Sód [mg]: **1291.08**, Kwasy tł. nas. [g]: **18.45**	**Śniadanie** Kefir, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Pasta z ryby gotowanej z warzywami** 80g **(ryby,seler)** Ogórek świeży (długi) 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Gruszka 150g	**Obiad** **Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami** 400g **(gluten,seler)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Kotlet sojowy pieczony** 100g **Surówka z czerwonej kapusty, marchewą, jabłkiem z olejem** 100g **(siarka)** **Szpinak gotowany** 100g **(gluten)** **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Sałatka z tofu, warzywami z natką pietruszki z olejem** 201g **Buraczki z chrzanem** 100g **(mleko,siarka)** Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Sok pomidorowy 100%, NFC 200g

Jadłospis	środa (2026-11-18)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2433.33**, B [g]: **101.5**, T [g]: **77.29**, W [g]: **354.91**, Błonnik [g]: **44.45**, Cukier [g]: **68.89**, Sód [mg]: **1823.59**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.43**	**Śniadanie** **Kasza manna gotowana na mleku** 300g **(gluten,mleko)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Twarożek ze szczypiorkiem** 80g **(mleko)** Rzodkiewka 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Kiwi 150g	**Obiad** **Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami** 400g **(gluten,seler,mleko)** **Makaron świderki pełnoziarnisty, gotowany** 100g **Klopsik z indyka gotowany na parze** 100g **(gluten,jaja)** **Sos pietruszkowy** 100g **(gluten,mleko)** **Surówka z marchwi i chrzanu z sosem jogurtowo-majonezowym** 100g **(mleko,siarka)** **Groszek zielony gotowany na parze** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Sałatka z ryżu, warzyw z wędliną** 150g **(seler,jaja)** Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Ciasto drożdżowe 50g **(gluten,mleko,jaja)**
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2437.67**, B [g]: **90.93**, T [g]: **85.26**, W [g]: **342.5**, Błonnik [g]: **30.18**, Cukier [g]: **70.96**, Sód [mg]: **1758.58**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.24**	**Śniadanie** **Kasza manna gotowana na mleku** 300g **(gluten,mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławska 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Twarożek z natką pietruszki** 80g **(mleko)** Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Kiwi 150g	**Obiad** **Zupa barszcz czerwony z ziemniakami dieta** 400g **(mleko,gluten,seler)** **Makaron świderki pszenny, gotowany** 100g **(gluten)** **Klopsik z indyka gotowany** 100g **(gluten,jaja)** **Sos pietruszkowy** 100g **(gluten,mleko)** **Surówka z marchewki i jabłka z olejem** 200g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławska 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Sałatka z ryżu, warzyw z wędliną** 150g **(seler,jaja)** Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Ciasto drożdżowe 50g **(gluten,mleko,jaja)**
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2282.88**, B [g]: **97.58**, T [g]: **74.77**, W [g]: **333.85**, Błonnik [g]: **59**, Cukier [g]: **59.39**, Sód [mg]: **2662.29**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.3**	**Śniadanie** Chleb żytni razowy 100g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Twarożek ze szczypiorkiem** 80g **(mleko)** Rzodkiewka 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Kiwi 150g Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu 150g **(mleko)**	**Obiad** **Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami** 400g **(gluten,seler,mleko)** **Makaron świderki pełnoziarnisty, gotowany** 100g **Klopsik z indyka gotowany na parze** 100g **(gluten,jaja)** **Surówka z marchwi i chrzanu z sosem jogurtowo-majonezowym** 100g **(mleko,siarka)** **Groszek zielony gotowany na parze** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb żytni razowy 120g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Sałatka z ryżu brązowego, warzyw z wędliną z olejem** 150g **(seler)** Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Szynka miodowa 25g **(gluten,mleko,soja,seler)** Ogórek kwaszony 50g

Jadłospis	środa (2026-11-18)				
P01/3 Dieta podstawowa-dzieci 10-18 lat E [kcal]: **2417.13**, B [g]: **100.34**, T [g]: **77.41**, W [g]: **352.75**, Błonnik [g]: **47.51**, Cukier [g]: **69.25**, Sód [mg]: **1802.39**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.43**	**Śniadanie** **Kasza manna gotowana na mleku** 300g **(gluten,mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Twarożek ze szczypiorkiem** 80g **(mleko)** Rzodkiewka 100g Sałata 10g Herbata owocowa, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Kiwi 150g	**Obiad** **Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami** 400g **(gluten,seler,mleko)** **Makaron świderki pełnoziarnisty, gotowany** 100g **Klopsik z indyka gotowany na parze** 100g **(gluten,jaja)** **Sos pietruszkowy** 100g **(gluten,mleko)** **Surówka z marchwi i chrzanu z sosem jogurtowo-majonezowym** 100g **(mleko,siarka)** **Groszek zielony gotowany na parze** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Sałatka z ryżu, warzyw z wędliną** 150g **(seler,jaja)** Sałata 10g Herbata owocowa, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Ciasto drożdżowe 50g **(gluten,mleko,jaja)**
GL Dieta bezglutenowa E [kcal]: **2391.7**, B [g]: **105.57**, T [g]: **81.15**, W [g]: **320.12**, Błonnik [g]: **52.61**, Cukier [g]: **64.14**, Sód [mg]: **2348.06**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.01**	**Śniadanie** **Kasza kukurydziana gotowana na mleku** 300g **(mleko)** Chleb jasny bezglutenowy 100g Masło ekstra 10g **(mleko)** **Twarożek ze szczypiorkiem** 80g **(mleko)** Rzodkiewka 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Kiwi 150g	**Obiad** **Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami b/glutenu** 400g **(seler,mleko)** **Makaron bezglutenowy gotowany** 100g **Klopsik z indyka gotowany na parze b/glutenu** 100g **(jaja,gluten)** **Sos pietruszkowy b/glutenu** 100g **(mleko)** **Surówka z marchwi i chrzanu z sosem jogurtowo-majonezowym** 100g **(mleko,siarka)** **Groszek zielony gotowany na parze** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb jasny bezglutenowy 100g **Schab wieprzowy pieczony** 50g **Sałatka z ryżu i warzyw z majonezem** 100g **(seler,jaja)** Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Chleb jasny bezglutenowy 60g Masło ekstra 10g **(mleko)** **Schab wieprzowy pieczony** 25g Ogórek kwaszony 50g
WE Dieta wegetariańska E [kcal]: **2716.16**, B [g]: **101.89**, T [g]: **85.48**, W [g]: **404.43**, Błonnik [g]: **60.2**, Cukier [g]: **81.71**, Sód [mg]: **1522.97**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.19**	**Śniadanie** **Kasza manna gotowana na mleku** 300g **(gluten,mleko)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Twarożek ze szczypiorkiem** 80g **(mleko)** Rzodkiewka 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Kiwi 150g	**Obiad** **Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami** 400g **(gluten,seler,mleko)** **Makaron świderki pełnoziarnisty, gotowany** 100g **Gulasz sojowy z warzywami i natka pietruszki** 200g **(gluten)** **Surówka z marchwi i chrzanu z sosem jogurtowo-majonezowym** 100g **(mleko,siarka)** **Groszek zielony gotowany na parze** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Sałatka z ryżu, warzyw z ciecierzycą** 200g **(seler,jaja)** Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Ciasto drożdżowe 50g **(gluten,mleko,jaja)**

Jadłospis	Czwartek (2026-11-19)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **1982.8**, B [g]: **85.21**, T [g]: **73.75**, W [g]: **264.35**, Błonnik [g]: **32.24**, Cukier [g]: **67.43**, Sód [mg]: **1623.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.04**	**Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Szynka z liściem wp 50g **Marchew świeża w plastrach** 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** **Budyń śmietankowy b/cukru** 200g **(gluten,mleko)**	**Obiad** **Zupa zacierkowa z ziemniakami** 400g **(seler,gluten,jaja)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Bigos z kapusty białej i kiszonej, z mięsem wieprzowym gotowany** 400g **(gluten)** **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pasztet drobiowy 100g **Sałatka z pomidora z koperkiem** 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Jabłko 150g
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2033.42**, B [g]: **86.83**, T [g]: **69.43**, W [g]: **277.1**, Błonnik [g]: **24.74**, Cukier [g]: **66.78**, Sód [mg]: **1375.34**, Kwasy tł. nas. [g]: **23.67**	**Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławska 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Szynka z liściem wp 50g **Marchew świeża w wiórkach** 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** **Budyń śmietankowy b/cukru** 200g **(gluten,mleko)**	**Obiad** **Zupa zacierkowa z ziemniakami** 400g **(seler,gluten,jaja)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Pulpet z szynki wieprzowej i ryżu gotowany na parze** 100g **(jaja)** **Sos własny** 100g **(seler,gluten)** **Cukinia duszona** 200g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławska 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pasztet drobiowy 100g **Sałatka z pomidora z koperkiem** 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Jabłko 150g
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2179.87**, B [g]: **83.52**, T [g]: **86.09**, W [g]: **290.72**, Błonnik [g]: **47.66**, Cukier [g]: **58.21**, Sód [mg]: **1873.46**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.44**	**Śniadanie** Chleb żytni razowy 100g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Szynka z liściem wp 50g **Marchew świeża w plastrach** 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Pomarańcza 150g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**	**Obiad** **Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym** 400g **(seler)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Pulpet z szynki wieprzowej i ryżu gotowany na parze** 100g **(jaja)** **Surówka z pora, jabłka i marchewki z olejem** 200g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb żytni razowy 120g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pasztet drobiowy 100g **Sałatka z pomidora z koperkiem** 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Serek śmietankowy, naturalny 20g **(mleko)** Pomidor 50g
P01/3 Dieta podstawowa-dzieci 10-18 lat E [kcal]: **1966.6**, B [g]: **84.05**, T [g]: **73.87**, W [g]: **262.19**, Błonnik [g]: **35.3**, Cukier [g]: **67.79**, Sód [mg]: **1602.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.04**	**Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Szynka z liściem wp 50g **Marchew świeża w plastrach** 100g Sałata 10g Herbata owocowa, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** **Budyń śmietankowy b/cukru** 200g **(gluten,mleko)**	**Obiad** **Zupa zacierkowa z ziemniakami** 400g **(seler,gluten,jaja)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Bigos z kapusty białej i kiszonej, z mięsem wieprzowym gotowany** 400g **(gluten)** **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Pasztet drobiowy 100g **Sałatka z pomidora z koperkiem** 100g Sałata 10g Herbata owocowa, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Jabłko 150g

Jadłospis	Czwartek (2026-11-19)				
GL Dieta bezglutenowa E [kcal]: **1755.78**, B [g]: **83.51**, T [g]: **63.73**, W [g]: **221.69**, Błonnik [g]: **36.74**, Cukier [g]: **57.03**, Sód [mg]: **1362.21**, Kwasy tł. nas. [g]: **21.19**	**Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** Chleb jasny bezglutenowy 100g Masło ekstra 10g **(mleko)** **Filet z kurczaka pieczony na kanapki, wyrób własny** 50g **Marchew świeża w plastrach** 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** **Budyń śmietankowy bezglutenowy b/cukru** 200g **(mleko)** Wafle ryżowe 27g	**Obiad** **Zupa jarzynowa z ziemniakami b/ glutenu** 400g **(seler)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Bigos z kapusty białej i kiszonej, z mięsem wieprzowym gotowany b/glutenu** 400g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb jasny bezglutenowy 100g Masło ekstra 10g **(mleko)** **Pasta drobiowo-warzywna, wyrób własny** 80g **(seler)** **Sałatka z pomidora z koperkiem** 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Jabłko 150g
WE Dieta wegetariańska E [kcal]: **2175.33**, B [g]: **73.74**, T [g]: **81.54**, W [g]: **315.59**, Błonnik [g]: **48.04**, Cukier [g]: **64.96**, Sód [mg]: **1779.84**, Kwasy tł. nas. [g]: **23.65**	**Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Pasta jajeczna z natką pietruszki** 100g **(jaja,mleko,siarka,gorczyca)** **Marchew świeża w plastrach** 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** **Budyń śmietankowy b/cukru** 200g **(gluten,mleko)**	**Obiad** **Zupa zacierkowa z ziemniakami** 400g **(seler,gluten,jaja)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Bigos z kapusty białej i kiszonej, z fasolą białą gotowany** 400g **(gluten)** **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 80g **(sezam)** **Sałatka z pomidora z koperkiem** 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Jabłko 150g

Jadłospis	Piątek (2026-11-20)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2126.85**, B [g]: **80.97**, T [g]: **61.41**, W [g]: **331.4**, Błonnik [g]: **35.94**, Cukier [g]: **94.69**, Sód [mg]: **1252.21**, Kwasy tł. nas. [g]: **23.1**	**Śniadanie** **Płatki owsiane gotowane na mleku** 300g **(gluten,mleko)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Kiełbasa zielonogórska 50g Rzepa 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Banan 150g	**Obiad** **Zupa grochowa z makaronem** 400g **(seler,gluten,jaja)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Miruna panierowana pieczona** 100g **(jaja,gluten)** **Surówka z kapusty kiszonej z olejem** 100g **Bukiet warzyw królewski (brokuł, kalafior, marchew)** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Serek homogenizowany naturalny 80g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Ogórek świeży (długi) 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Sok warzywno-owocow (marchew-jabłko) 100%, NFC 195g
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2138.14**, B [g]: **82.94**, T [g]: **72.25**, W [g]: **305.4**, Błonnik [g]: **24.64**, Cukier [g]: **97.14**, Sód [mg]: **1183.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.45**	**Śniadanie** **Płatki owsiane gotowane na mleku** 300g **(gluten,mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławska 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Kiełbasa zielonogórska 50g **Cukinia gotowana na parze** 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Banan 150g	**Obiad** **Zupa koperkowa z makaronem dieta** 400g **(seler,mleko,gluten)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Miruna pieczona** 100g **Sos pietruszkowy** 100g **(gluten,mleko)** **Warzywa gotowane** 100g **(seler)** **Sałata lodowa z marchewką i sosem winegret** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławska 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Serek homogenizowany naturalny 80g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Sok warzywno-owocow (marchew-jabłko) 100%, NFC 200g
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2049.9**, B [g]: **91.1**, T [g]: **73.31**, W [g]: **286.45**, Błonnik [g]: **48.49**, Cukier [g]: **53.46**, Sód [mg]: **1588.88**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.06**	**Śniadanie** Chleb żytni razowy 100g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Kiełbasa zielonogórska 50g Rzepa 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Jabłko 150g Kefir, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**	**Obiad** **Zupa grochowa z makaronem** 400g **(seler,gluten,jaja)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Miruna pieczona** 100g **Surówka z kapusty kiszonej z olejem** 200g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb żytni razowy 120g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Serek homogenizowany naturalny 100g Ogórek świeży (długi) 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Jajko gotowane 1 szt** 60g **(jaja)** Papryka czerwona 50g
P01/3 Dieta podstawowa-dzieci 10-18 lat E [kcal]: **2110.65**, B [g]: **79.81**, T [g]: **61.53**, W [g]: **329.24**, Błonnik [g]: **39**, Cukier [g]: **95.05**, Sód [mg]: **1231.01**, Kwasy tł. nas. [g]: **23.1**	**Śniadanie** **Płatki owsiane gotowane na mleku** 300g **(gluten,mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Kiełbasa zielonogórska 50g Rzepa 100g Sałata 10g Herbata owocowa, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Banan 150g	**Obiad** **Zupa grochowa z makaronem** 400g **(seler,gluten,jaja)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Miruna panierowana pieczona** 100g **(jaja,gluten)** **Surówka z kapusty kiszonej z olejem** 100g **Bukiet warzyw królewski (brokuł, kalafior, marchew)** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Serek homogenizowany naturalny 80g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Ogórek świeży (długi) 100g Sałata 10g Herbata owocowa, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Sok warzywno-owocow (marchew-jabłko) 100%, NFC 195g

Jadłospis	Piątek (2026-11-20)				
GL Dieta bezglutenowa E [kcal]: **1884.87**, B [g]: **79.32**, T [g]: **55.72**, W [g]: **275.72**, Błonnik [g]: **37.63**, Cukier [g]: **93.64**, Sód [mg]: **1071.38**, Kwasy tł. nas. [g]: **21.39**	**Śniadanie** **Ryż biały gotowany na mleku** 300g **(mleko)** Chleb jasny bezglutenowy 100g Masło ekstra 10g **(mleko)** Kiełbasa zielonogórska 50g Rzepa 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Banan 150g	**Obiad** **Zupa grochowa z makaronem bezglutenowym** 400g **(seler)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Miruna pieczona b/glutenu** 100g **Surówka z kapusty kiszonej z olejem** 100g **Bukiet warzyw królewski (brokuł, kalafior, marchew)** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb jasny bezglutenowy 100g Masło ekstra 10g **(mleko)** Serek homogenizowany naturalny 80g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g Ogórek świeży (długi) 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Sok warzywno-owocow (marchew-jabłko) 100%, NFC 195g
WE Dieta wegetariańska E [kcal]: **2220.66**, B [g]: **91.32**, T [g]: **71.79**, W [g]: **321.86**, Błonnik [g]: **37.52**, Cukier [g]: **87.63**, Sód [mg]: **1760.16**, Kwasy tł. nas. [g]: **23.38**	**Śniadanie** **Płatki owsiane gotowane na mleku** 300g **(gluten,mleko)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Serek wiejski lekki 150g **(mleko)** Rzepa 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Banan 150g	**Obiad** **Zupa grochowa z makaronem** 400g **(seler,gluten,jaja)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Miruna panierowana pieczona** 87g **(jaja,gluten)** **Surówka z kapusty kiszonej z olejem** 100g **Bukiet warzyw królewski (brokuł, kalafior, marchew)** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Sałatka z brokuła, jajka z pomidorem i sosem czosnkowym** 200g **(jaja,mleko)** Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Sok warzywno-owocow (marchew-jabłko) 100%, NFC 195g

Jadłospis	Sobota (2026-11-21)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2039.93**, B [g]: **89.33**, T [g]: **79.7**, W [g]: **258.48**, Błonnik [g]: **31.86**, Cukier [g]: **65.66**, Sód [mg]: **1492.68**, Kwasy tł. nas. [g]: **27**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa gotowana na mleku b/cukru** 300g **(mleko)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Pasta jajeczna z natką pietruszki** 80g **(jaja,mleko,siarka,gorczyca)** Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Nektarynka 150g	**Obiad** **Zupa szpinakowa z ziemniakami** 400g **(seler,mleko,gluten)** **Ryż brązowy gotowany** 100g **Potrawka z kurczaka gotowana** 180g **(gluten)** **Brukselka gotowana na parze** 100g **Sałatka z buraka i jabłka z olejem** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Szynka z wędzarni wieprzowa 50g Papryka czerwona 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Mleko UHT, 2 % tłuszczu 200g **(mleko)**
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2160.64**, B [g]: **87.91**, T [g]: **88.03**, W [g]: **267.25**, Błonnik [g]: **23.63**, Cukier [g]: **71.45**, Sód [mg]: **1490.06**, Kwasy tł. nas. [g]: **26.13**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa na mleku b/cukru** 300g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławska 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Pasta jajeczna z natką pietruszki** 80g **(jaja,mleko,siarka,gorczyca)** Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Nektarynka 150g	**Obiad** **Zupa szpinakowa z ziemniakami dieta** 401g **(seler,gluten,mleko)** **Ryż biały gotowany** 100g **Potrawka z udźca kurczaka gotowana** 180g **(gluten)** **Sałatka z buraka i jabłka z olejem** 200g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławska 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Szynka z wędzarni wieprzowa 50g **Dynia gotowana na parze** 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Mleko UHT, 2 % tłuszczu 200g **(mleko)**
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **1945.25**, B [g]: **86.42**, T [g]: **69.85**, W [g]: **262.56**, Błonnik [g]: **40.66**, Cukier [g]: **43.62**, Sód [mg]: **1691.49**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.06**	**Śniadanie** Chleb żytni razowy 100g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Pasta jajeczna z natką pietruszki** 80g **(jaja,mleko,siarka,gorczyca)** Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Nektarynka 150g Serek homogenizowany naturalny 100g	**Obiad** **Zupa szpinakowa z ziemniakami dieta** 400g **(seler,gluten,mleko)** **Ryż brązowy gotowany** 100g **Potrawka z kurczaka gotowana** 180g **(gluten)** **Sałata lodowa z pomidorem i jogurtem** 200g **(mleko)** **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb żytni razowy 120g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Szynka z wędzarni wieprzowa 50g Papryka czerwona 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Szynka sołtysówka wp 25g Ogórek świeży (długi) 50g
P01/3 Dieta podstawowa-dzieci 10-18 lat E [kcal]: **2024.18**, B [g]: **88.19**, T [g]: **79.83**, W [g]: **256.4**, Błonnik [g]: **34.93**, Cukier [g]: **66.03**, Sód [mg]: **1471.61**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.01**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa gotowana na mleku b/cukru** 300g **(mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Pasta jajeczna z natką pietruszki** 80g **(jaja,mleko,siarka,gorczyca)** Pomidor 100g Sałata 10g Herbata owocowa, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Nektarynka 150g	**Obiad** **Zupa szpinakowa z ziemniakami** 401g **(seler,mleko,gluten)** **Ryż brązowy gotowany** 100g **Potrawka z kurczaka gotowana** 180g **(gluten)** **Brukselka gotowana na parze** 100g **Sałatka z buraka i jabłka z olejem** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Szynka z wędzarni wieprzowa 50g Papryka czerwona 100g Sałata 10g Herbata owocowa, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Mleko UHT, 2 % tłuszczu 200g **(mleko)**

Jadłospis	Sobota (2026-11-21)				
GL Dieta bezglutenowa E [kcal]: **1920.3**, B [g]: **90.45**, T [g]: **86.76**, W [g]: **201.3**, Błonnik [g]: **32.97**, Cukier [g]: **56.61**, Sód [mg]: **1340.5**, Kwasy tł. nas. [g]: **30.47**	**Śniadanie** Serek homogenizowany naturalny 150g Chleb jasny bezglutenowy 100g Masło ekstra 10g **(mleko)** **Pasta jajeczna z natką pietruszki** 80g **(jaja,mleko,siarka,gorczyca)** Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Nektarynka 150g	**Obiad** **Zupa szpinakowa z ziemniakami b/glutenu** 400g **(seler,mleko)** **Ryż brązowy gotowany** 100g **Potrawka z kurczaka gotowana b/glutenu** 180g **Brukselka gotowana na parze** 100g **Sałatka z buraka i jabłka z olejem** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb jasny bezglutenowy 100g Masło ekstra 10g **(mleko)** **Schab wieprzowy pieczony, wyrób własny** 50g Papryka czerwona 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Mleko UHT, 2 % tłuszczu 200g **(mleko)**
WE Dieta wegetariańska E [kcal]: **2247.3**, B [g]: **90.83**, T [g]: **65.66**, W [g]: **349.6**, Błonnik [g]: **50.1**, Cukier [g]: **76.25**, Sód [mg]: **1394.81**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.41**	**Śniadanie** **Kawa zbożowa gotowana na mleku b/cukru** 300g **(mleko)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Pasta z czerwonej soczewicy z warzywami - duplikat** 80g **(seler)** Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Nektarynka 150g	**Obiad** **Zupa szpinakowa z ziemniakami** 400g **(seler,mleko,gluten)** **Ryż brązowy gotowany** 100g **Gulasz warzywny z fasolą białą gotowany** 180g **(gluten,seler)** **Brukselka gotowana na parze** 100g **Sałatka z buraka i jabłka z olejem** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Ser biały krojony** 80g **(mleko)** Papryka czerwona 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Mleko UHT, 2 % tłuszczu 200g **(mleko)**

Jadłospis	Niedziela (2026-11-22)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2402.26**, B [g]: **106.88**, T [g]: **84.64**, W [g]: **322.73**, Błonnik [g]: **38.5**, Cukier [g]: **67.42**, Sód [mg]: **2689.83**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.69**	**Śniadanie** **Kakao na mleku b/cukru** 300g **(mleko)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Ser żółty Gouda 50g **(mleko)** Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Kiwi 150g	**Obiad** **Rosół z makaronem** 400g **(gluten,jaja,seler)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Udko z kurczaka pieczone** 100g **Marchew oprószana gotowana** 100g **(mleko,gluten)** **Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Szynka wiejska 50g **(gluten,mleko,soja,seler)** **Sałatka jarzynowa z majonezem** 100g **(seler,jaja,mleko,siarka,gorczyca)** Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Sok pomidorowy 100%, NFC 200g
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2302.61**, B [g]: **109.74**, T [g]: **66.57**, W [g]: **334.16**, Błonnik [g]: **35.29**, Cukier [g]: **71.48**, Sód [mg]: **2170.75**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.52**	**Śniadanie** **Kakao na mleku b/cukru** 300g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławska 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Ser biały krojony** 80g **(mleko)** Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Kiwi 150g	**Obiad** **Rosół z makaronem** 400g **(gluten,jaja,seler)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Udko z kurczaka gotowane** 100g **Marchew oprószana gotowana** 200g **(mleko,gluten)** **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławska 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Szynka wiejska 50g **(gluten,mleko,soja,seler)** **Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym dieta** 100g **(seler,jaja,mleko)** Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Sok pomidorowy 100%, NFC 200g
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2386.86**, B [g]: **105.95**, T [g]: **87.11**, W [g]: **319.82**, Błonnik [g]: **58.39**, Cukier [g]: **55.73**, Sód [mg]: **3752.79**, Kwasy tł. nas. [g]: **33.72**	**Śniadanie** Chleb żytni razowy 100g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Ser żółty Gouda 50g **(mleko)** Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Kiwi 150g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**	**Obiad** **Rosół z makaronem pełnoziarnistym** 401g **(seler)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Udko z kurczaka gotowane** 100g **Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem** 200g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb żytni razowy 100g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Szynka wiejska 50g **(gluten,mleko,soja,seler)** Ogórek kiszony 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Szynka konserwowa 25g Pomidor 50g
P01/3 Dieta podstawowa-dzieci 10-18 lat E [kcal]: **2386.06**, B [g]: **105.72**, T [g]: **84.76**, W [g]: **320.57**, Błonnik [g]: **41.56**, Cukier [g]: **67.78**, Sód [mg]: **2668.63**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.69**	**Śniadanie** **Kakao na mleku b/cukru** 300g **(mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Ser żółty Gouda 50g **(mleko)** Pomidor 100g Sałata 10g Herbata owocowa, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Kiwi 150g	**Obiad** **Rosół z makaronem** 400g **(gluten,jaja,seler)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Udko z kurczka pieczone** 100g **Marchew oprószana gotowana** 100g **(mleko,gluten)** **Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Szynka wiejska 50g **(gluten,mleko,soja,seler)** **Sałatka jarzynowa z majonezem** 100g **(seler,jaja,mleko,siarka,gorczyca)** Sałata 10g Herbata owocowa, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Sok pomidorowy 100%, NFC 200g

Jadłospis	Niedziela (2026-11-22)				
GL Dieta bezglutenowa E [kcal]: **2244.73**, B [g]: **98.12**, T [g]: **84.2**, W [g]: **284.31**, Błonnik [g]: **52.3**, Cukier [g]: **68**, Sód [mg]: **2123.83**, Kwasy tł. nas. [g]: **29.18**	**Śniadanie** **Kakao na mleku b/cukru** 300g **(mleko)** Chleb jasny bezglutenowy 100g Masło ekstra 10g **(mleko)** Ser żółty Gouda 50g **(mleko)** Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Kiwi 150g	**Obiad** **Rosół z makaronem bezglutenowym** 400g **(seler)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Udko z kurczaka pieczone b/glutenu** 100g **Marchew gotowana na parze** 100g **Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb jasny bezglutenowy 100g Masło ekstra 10g **(mleko)** **Pasta drobiowo-warzywna, wyrób własny** 80g **(seler)** **Sałatka jarzynowa z majonezem** 100g **(seler,jaja,mleko,siarka,gorczyca)** Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Sok pomidorowy 100%, NFC 200g
WE Dieta wegetariańska E [kcal]: **2522.27**, B [g]: **101.08**, T [g]: **95.53**, W [g]: **331.13**, Błonnik [g]: **44.15**, Cukier [g]: **72.98**, Sód [mg]: **2195.76**, Kwasy tł. nas. [g]: **31.03**	**Śniadanie** **Kakao na mleku b/cukru** 300g **(mleko)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Ser żółty Gouda tłusty 50g **(mleko)** Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Kiwi 150g	**Obiad** **Rosół jarski z makaronem** 400g **(gluten,jaja,seler)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Kotlet sojowy pieczony** 100g **Marchew oprószana gotowana** 100g **(mleko,gluten)** **Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z olejem** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Jaja kurze gotowane na twardo, 2 szt** 120g **(jaja)** **Sałatka jarzynowa z majonezem** 100g **(seler,jaja,mleko,siarka,gorczyca)** Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Sok pomidorowy 100%, NFC 200g

Jadłospis	Poniedziałek (2026-11-23)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **2118.29**, B [g]: **83.04**, T [g]: **68.24**, W [g]: **309.03**, Błonnik [g]: **32.71**, Cukier [g]: **74.59**, Sód [mg]: **2095.38**, Kwasy tł. nas. [g]: **23.73**	**Śniadanie** **Kasza kukurydziana gotowana na mleku** 300g (mleko) Bułka wrocławska 20g (gluten) Chleb żytni razowy 30g (gluten) Chleb baltonowski 50g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Szynka wieprzowa, gotowana 50g Rzodkiewka 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** **Koktajl malinowo- jogurtowy z płatkami owsianymi** 200g (gluten,mleko)	**Obiad** **Zupa pomidorowa z ryżem** 400g (seler,mleko) **Ziemniaki gotowane** 100g **Kotlet mielony wieprzowy pieczony** 100g (gluten,jaja) **Sałatka szwedzka z ogórków kiszonych z olejem** 100g (siarka,gorczyca) **Buraczki zasmażane** 100g (gluten) **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g (gluten) Chleb żytni razowy 30g (gluten) Bułka wrocławska 20g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) **Paprykarz rybny z warzywami** 80g (seler) Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Sok jabłkowy 100%, NFC 200g
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2187**, B [g]: **88.19**, T [g]: **64.02**, W [g]: **328.24**, Błonnik [g]: **28.74**, Cukier [g]: **82.01**, Sód [mg]: **2036.63**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.23**	**Śniadanie** **Kasza kukurydziana gotowana na mleku** 300g (mleko) Chleb baltonowski 50g (gluten) Bułka wrocławska 50g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Szynka wieprzowa, gotowana 50g **Cukinia gotowana na parze** 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** **Koktajl malinowo- jogurtowy z płatkami owsianymi** 200g (gluten,mleko)	**Obiad** **Zupa pomidorowa z ryżem dieta** 400g (seler,mleko) **Ziemniaki gotowane** 100g **Zraz z szynki wieprzowej gotowany na parze** 100g (gluten,jaja) **Sos własny** 100g (seler,gluten) **Buraczki gotowane oprószane** 200g (gluten,mleko) **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g (gluten) Bułka wrocławska 50g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) **Paprykarz rybny z warzywami dieta** 80g (seler) Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Sok jabłkowy 100%, NFC 200g
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2031.31**, B [g]: **80.92**, T [g]: **78.47**, W [g]: **273.17**, Błonnik [g]: **45.92**, Cukier [g]: **38.53**, Sód [mg]: **3195.18**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.44**	**Śniadanie** Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Szynka wieprzowa, gotowana 50g Rzodkiewka 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** **Koktajl malinowo- jogurtowy z płatkami owsianymi** 200g (gluten,mleko)	**Obiad** **Zupa pomidorowa z ryżem brązowym** 400g (seler,mleko) **Ziemniaki gotowane** 100g **Zraz z szynki wieprzowej gotowany na parze** 100g (gluten,jaja) **Sałatka szwedzka z ogórków kiszonych z olejem** 200g (siarka,gorczyca) **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb żytni razowy 100g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) **Paprykarz rybny z warzywami** 80g (seler) Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Chleb żytni razowy 60g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) **Jajko gotowane 1 szt** 60g (jaja) Ogórek kwaszony 50g
P01/3 Dieta podstawowa-dzieci 10-18 lat E [kcal]: **2102.09**, B [g]: **81.88**, T [g]: **68.36**, W [g]: **306.87**, Błonnik [g]: **35.77**, Cukier [g]: **74.95**, Sód [mg]: **2074.18**, Kwasy tł. nas. [g]: **23.73**	**Śniadanie** **Kasza kukurydziana gotowana na mleku** 300g (mleko) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Bułka wrocławska 20g (gluten) Chleb baltonowski 20g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) Szynka wieprzowa, gotowana 50g Rzodkiewka 100g Sałata 10g Herbata owocowa, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** **Koktajl malinowo- jogurtowy z płatkami owsianymi** 200g (gluten,mleko)	**Obiad** **Zupa pomidorowa z ryżem** 400g (seler,mleko) **Ziemniaki gotowane** 100g **Kotlet mielony wieprzowy pieczony** 100g (gluten,jaja) **Sałatka szwedzka z ogórków kiszonych z olejem** 100g (siarka,gorczyca) **Buraczki zasmażane** 100g (gluten) **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 20g (gluten) Chleb żytni razowy 60g (gluten) Bułka wrocławska 20g (gluten) Masło ekstra 10g (mleko) **Paprykarz rybny z warzywami** 80g (seler) Pomidor 100g Sałata 10g Herbata owocowa, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Sok jabłkowy 100%, NFC 200g

Jadłospis	Poniedziałek (2026-11-23)				
GL Dieta bezglutenowa E [kcal]: **1861.62**, B [g]: **75.82**, T [g]: **66.46**, W [g]: **244.76**, Błonnik [g]: **33.5**, Cukier [g]: **71.2**, Sód [mg]: **1693.74**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.61**	**Śniadanie** **Kasza kukurydziana gotowana na mleku** 300g **(mleko)** Chleb jasny bezglutenowy 100g Masło ekstra 10g **(mleko)** **Szynka wieprzowa pieczona, wyrób własny** 50g Rzodkiewka 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** **Koktajl malinowo- jogurtowy** 200g **(mleko)**	**Obiad** **Zupa pomidorowa z ryżem** 400g **(seler,mleko)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Zraz z szynki wieprzowej gotowany na parze b/glutenu** 100g **(jaja)** **Sałatka szwedzka z ogórków kiszonych z olejem** 100g **(siarka,gorczyca)** **Cukinia duszona** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb jasny bezglutenowy 100g Masło ekstra 10g **(mleko)** **Paprykarz rybny z warzywami** 80g **(seler)** Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Sok jabłkowy 100%, NFC 200g
WE Dieta wegetariańska E [kcal]: **2306.22**, B [g]: **75.32**, T [g]: **83.62**, W [g]: **328.07**, Błonnik [g]: **44.28**, Cukier [g]: **81.67**, Sód [mg]: **1946.26**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.91**	**Śniadanie** **Kasza kukurydziana gotowana na mleku** 300g **(mleko)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Hummus (humus, pasta z ciecierzycy) 80g **(sezam)** Rzodkiewka 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** **Koktajl malinowo- jogurtowy z płatkami owsianymi** 200g **(gluten,mleko)**	**Obiad** **Zupa pomidorowa z ryżem** 400g **(seler,mleko)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Gulasz sojowy z warzywami i natka pietruszki** 200g **(gluten)** **Sałatka szwedzka z ogórków kiszonych z olejem** 100g **(siarka,gorczyca)** **Buraczki zasmażane** 100g **(gluten)** **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Paprykarz rybny z warzywami** 80g **(seler)** Pomidor 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Sok jabłkowy 100%, NFC 200g

Jadłospis	Wtorek (2026-11-24)				
D01 Dieta podstawowa E [kcal]: **1994.13**, B [g]: **91.92**, T [g]: **72.48**, W [g]: **259.32**, Błonnik [g]: **34.18**, Cukier [g]: **54.71**, Sód [mg]: **2099.38**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.46**	**Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Jaja kurze gotowane na twardo, 2 szt** 120g **(jaja)** Ogórek świeży (długi) 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Jabłko 150g	**Obiad** **Zupa zalewajka z ziemniakami** 400g **(seler,gluten,mleko,siarka)** Kasza bulgur, gotowana 100g **(gluten)** **Udziec z kurczaka pieczony** 100g **Sos potrawkowy** 100g **(seler,gluten,mleko)** **Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem** 100g **(seler)** **Brokuły gotowane na parze** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Szynka z piersi kurczaka 50g **(gluten,mleko,soja,seler)** **Carpaccio z buraka z pestkami słonecznika i olejem** 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Wafle ryżowe 27g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g
D02 Dieta łatwostrawna E [kcal]: **2135.61**, B [g]: **94.47**, T [g]: **78.91**, W [g]: **277.98**, Błonnik [g]: **33.57**, Cukier [g]: **58.21**, Sód [mg]: **2124.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **23.53**	**Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławska 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Jaja kurze gotowane na twardo, 2 szt** 120g **(jaja)** **Warzywa gotowane** 100g **(seler)** Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Jabłko 150g	**Obiad** **Zupa barszcz biały z ziemniakami dieta** 400g **(seler,gluten,mleko)** **Kasza bulgur gotowana** 100g **(gluten)** **Udziec z kurczaka pieczony** 100g **Sos potrawkowy** 100g **(seler,gluten,mleko)** **Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem** 100g **(seler)** **Brokuły gotowane na parze** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławska 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Szynka z piersi kurczaka 50g **(gluten,mleko,soja,seler)** **Carpaccio z buraka z olejem** 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Wafle ryżowe 27g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g
D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E [kcal]: **2052.41**, B [g]: **90.51**, T [g]: **81.53**, W [g]: **260.89**, Błonnik [g]: **44.01**, Cukier [g]: **49.46**, Sód [mg]: **2583.68**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.46**	**Śniadanie** Chleb żytni razowy 100g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Jaja kurze gotowane na twardo, 2 szt** 120g **(jaja)** Ogórek świeży (długi) 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Jabłko 150g Kefir, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**	**Obiad** **Zupa barszcz biały z ziemniakami dieta** 401g **(seler,gluten,mleko)** **Kasza jęczmienna pęczak gotowana** 100g **(gluten)** **Udziec z kurczaka pieczony** 100g **Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem** 200g **(seler)** **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb żytni razowy 100g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Szynka z piersi kurczaka 50g **(gluten,mleko,soja,seler)** Papryka czerwona 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Szynka miodowa 25g **(gluten,mleko,soja,seler)** Rzodkiewka 50g
P01/3 Dieta podstawowa-dzieci 10-18 lat E [kcal]: **1977.93**, B [g]: **90.76**, T [g]: **72.6**, W [g]: **257.16**, Błonnik [g]: **37.24**, Cukier [g]: **55.07**, Sód [mg]: **2078.18**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.46**	**Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** **Jaja kurze gotowane na twardo, 2 szt** 120g **(jaja)** Ogórek świeży (długi) 100g Sałata 10g Herbata owocowa, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Jabłko 150g	**Obiad** **Zupa zalewajka z ziemniakami** 400g **(seler,gluten,mleko,siarka)** Kasza bulgur, gotowana 100g **(gluten)** **Udziec z kurczaka pieczony** 100g **Sos potrawkowy** 100g **(seler,gluten,mleko)** **Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem** 100g **(seler)** **Brokuły gotowane na parze** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb żytni razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Szynka z piersi kurczaka 50g **(gluten,mleko,soja,seler)** **Carpaccio z buraka z pestkami słonecznika i olejem** 100g Sałata 10g Herbata owocowa, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Wafle ryżowe 27g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g

Jadłospis	Wtorek (2026-11-24)				
GL Dieta bezglutenowa E [kcal]: **1751.46**, B [g]: **81.41**, T [g]: **71.66**, W [g]: **197.94**, Błonnik [g]: **30.2**, Cukier [g]: **52.83**, Sód [mg]: **1557.65**, Kwasy tł. nas. [g]: **21.79**	**Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** Chleb jasny bezglutenowy 100g Masło ekstra 10g **(mleko)** **Jaja kurze gotowane na twardo, 2 szt** 120g **(jaja)** Ogórek świeży (długi) 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Jabłko 150g	**Obiad** **Zupa koperkowa z ziemniakami b/glutenu** 400g **(seler,mleko)** **Ziemniaki gotowane** 100g **Udziec z kurczaka pieczony** 100g **Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem** 100g **(seler)** **Brokuły gotowane na parze** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb jasny bezglutenowy 100g Masło ekstra 10g **(mleko)** **Szynka wieprzowa pieczona, wyrób własny** 50g **Carpaccio z buraka z pestkami słonecznika i olejem** 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Wafle ryżowe 27g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g
WE Dieta wegetariańska E [kcal]: **2053.43**, B [g]: **84.25**, T [g]: **81.16**, W [g]: **261**, Błonnik [g]: **32.43**, Cukier [g]: **53.01**, Sód [mg]: **2015.91**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.98**	**Śniadanie** Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Jaja kurze całe 120g **(jaja)** Ogórek świeży (długi) 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Śniadanie** Jabłko 150g	**Obiad** **Zupa koperkowa z ziemniakami** 400g **(seler,mleko,gluten)** Kasza bulgur, gotowana 100g **(gluten)** **Kotlet z ryby pieczony** 100g **(gluten,jaja)** **Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem** 100g **(seler)** **Brokuły gotowane na parze** 100g **Kompot wieloowocowy b/cukru** 250g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb żytni razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Masło ekstra 10g **(mleko)** Ser żółty Gouda tłusty 50g **(mleko)** **Carpaccio z buraka z pestkami słonecznika i olejem** 100g Sałata 10g Herbata czarna, napar bez cukru 250g	**II Kolacja** Wafle ryżowe 27g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g