Jadłospis	Czwartek (2026-11-05)				
***PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM** E [kcal]: **2120.41**, B [g]: **94.09**, T [g]: **73.48**, W [g]: **272.68**, Błonnik [g]: **35.32**, Cukier [g]: **71.08**, Sód [mg]: **3435.82**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.56**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata owocowa 300g Wędlina z filetu z piersi kurczaka plastry 50g Ogórek kiszony 90g Sałata 10g **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**	**II Śniadanie** Banan 150g	**Obiad** **Barszcz czerwony z ziemniakami** 400g **(seler)** Pierogi z mięsem 300g Brokuły, gotowane 100g **Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny** 100g **(seler)** Kompot wieloowocowy b/c 300g	**Kolacja** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata owocowa 300g Pasta warzywna papryka i czerwona fasola 80g Buraki, gotowane 90g Sałata 10g	**II Kolacja** **Mleko** spożywcze, 2% tłuszczu 200g **(mleko)**
***PODSTAWOWA** E [kcal]: **2136.61**, B [g]: **95.35**, T [g]: **73.36**, W [g]: **274.84**, Błonnik [g]: **32.26**, Cukier [g]: **70.72**, Sód [mg]: **3464.02**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.56**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Wędlina z filetu z piersi kurczaka plastry 50g Ogórek kiszony 90g Sałata 10g **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**	**II Śniadanie**	**Obiad** **Barszcz czerwony z ziemniakami** 400g **(seler)** Pierogi z mięsem 300g Brokuły, gotowane 100g **Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny** 100g **(seler)** Kompot wieloowocowy b/c 300g Banan 150g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Pasta warzywna papryka i czerwona fasola 80g Buraki, gotowane 90g Sałata 10g	**II Kolacja** **Mleko** spożywcze, 2% tłuszczu 200g **(mleko)**
***ŁATWOSTRAWNA** E [kcal]: **2150.14**, B [g]: **115.06**, T [g]: **68.68**, W [g]: **262.95**, Błonnik [g]: **20.04**, Cukier [g]: **67.84**, Sód [mg]: **2263.14**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.7**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławskia 50g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Wędlina z filetu z piersi kurczaka plastry 50g Pomidor 90g Sałata 10g **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa dyniowa z ziemniakami** 400g **(seler)** Pierogi z mięsem 300g Brokuły, gotowane 200g Kompot wieloowocowy b/c 300g Banan 150g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławskia 50g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Filety z kurczaka, gotowane 80g Buraki, gotowane 90g Sałata 10g	**II Kolacja** **Mleko** spożywcze, 2% tłuszczu 200g **(mleko)**
***Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODADANÓW** E [kcal]: **1799.5**, B [g]: **80.74**, T [g]: **57.74**, W [g]: **247.54**, Błonnik [g]: **47.29**, Cukier [g]: **48.69**, Sód [mg]: **3839.03**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.48**	**Śniadanie** Chleb **żytni** razowy 100g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Wędlina z filetu z piersi kurczaka plastry 50g Ogórek kiszony 90g Sałata 10g	**II Śniadanie** **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** Śliwki 150g	**Obiad** **Barszcz czerwony z ziemniakami** 400g **(seler)** Filety z kurczaka, gotowane 100g Kasza **jęczmienna**, pęczak, gotowana 100g **(gluten)** **Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny** 200g **(seler)** Kompot wieloowocowy b/c 300g	**Kolacja** Chleb **żytni** razowy 100g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Pasta warzywna papryka i czerwona fasola 80g Pomidor 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g **Serek śmietankowy**, naturalny 20g **(mleko)** Papryka czerwona 50g

Jadłospis	Czwartek (2026-11-05)				
***WEGETARIAŃSKA** E [kcal]: **2149.84**, B [g]: **82.9**, T [g]: **56.99**, W [g]: **334.61**, Błonnik [g]: **45.52**, Cukier [g]: **81.29**, Sód [mg]: **4860.83**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.44**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Pasztet z soczewicy ze śliwką bio 50g Ogórek kiszony 90g Sałata 10g **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**	**II Śniadanie**	**Obiad** **Barszcz czerwony z ziemniakami** 400g **(seler)** Pierogi z kapustą i grzybami 300g Brokuły, gotowane 100g **Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny** 100g **(seler)** Kompot wieloowocowy b/c 300g Banan 150g **Gulasz z udźca indyka** 180g **(soja)**	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Pasta warzywna papryka i czerwona fasola 80g Buraki, gotowane 90g Sałata 10g	**II Kolacja** **Mleko** spożywcze, 2% tłuszczu 200g **(mleko)**
***BEZGLUTENOWA** E [kcal]: **2015.49**, B [g]: **80.53**, T [g]: **79.73**, W [g]: **247.11**, Błonnik [g]: **37.28**, Cukier [g]: **76.55**, Sód [mg]: **3382.19**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.91**	**Śniadanie** Chleb bezglutenowy 100g Wafle ryżowe 20g Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Szynka wieprzowa, gotowana 50g Ogórek kiszony 90g Sałata 10g **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**	**II Śniadanie**	**Obiad** **Barszcz czerwony z ziemniakami** 400g **(seler)** Filety z kurczaka, gotowane 100g **Ziemniaki pieczone** 100g Brokuły, gotowane 100g **Surówka z marchewki i selera z sokiem z cytryny** 100g **(seler)** Kompot wieloowocowy b/c 300g Banan 150g	**Kolacja** Chleb bezglutenowy 100g Wafle ryżowe 20g Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Pasta warzywna papryka i czerwona fasola 80g Buraki, gotowane 90g Sałata 10g	**II Kolacja** **Mleko** spożywcze, 2% tłuszczu 200g **(mleko)**

Jadłospis	Piątek (2026-11-06)				
***PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM** E [kcal]: **2124.64**, B [g]: **65.36**, T [g]: **84.8**, W [g]: **211.01**, Błonnik [g]: **29.77**, Cukier [g]: **38.3**, Sód [mg]: **1976.83**, Kwasy tł. nas. [g]: **23.58**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata owocowa 300g Kasza jaglana na mleku 300g **(gluten,mleko)** **Serek** homogenizowany naturalny 80g Papryka czerwona 90g Sałata 10g	**II Śniadanie** Pomarańcza 150g	**Obiad** **Zupa żurek z ziemniakami zabielany śmietaną** 400g **(seler,mleko)** **Ryba po grecku pieczona** 200g **(ryby,siarka)** Ziemniaki, gotowane 100g **Surówka z kiszonej kapusty i marchewki** 100g Kompot wieloowocowy b/c 300g	**Kolacja** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata owocowa 300g **Ser** żółty 50g **(mleko)** Pomidor 90g Sałata 10g	**II Kolacja** **Krakersy** 20g **(sezam,gluten)**
***PODSTAWOWA** E [kcal]: **1969.41**, B [g]: **67.13**, T [g]: **64.61**, W [g]: **215.33**, Błonnik [g]: **27.53**, Cukier [g]: **39.13**, Sód [mg]: **2013.19**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.26**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Kasza jaglana na mleku 300g **(gluten,mleko)** **Serek** homogenizowany naturalny 80g Papryka czerwona 90g Sałata 10g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa żurek z ziemniakami zabielany śmietaną** 400g **(seler,mleko)** **Ryba po grecku pieczona** 200g **(ryby,siarka)** Ziemniaki, gotowane 100g **Surówka z kiszonej kapusty i marchewki** 100g Kompot wieloowocowy b/c 300g Pomarańcza 150g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Ser** żółty 50g **(mleko)** Pomidor 90g Sałata 10g	**II Kolacja** **Krakersy** 20g **(sezam,gluten)**
***ŁATWOSTRAWNA** E [kcal]: **1896.9**, B [g]: **69.08**, T [g]: **53.21**, W [g]: **216.2**, Błonnik [g]: **21.32**, Cukier [g]: **40.6**, Sód [mg]: **1865.16**, Kwasy tł. nas. [g]: **16.34**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławskia 50g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Kasza jaglana na mleku 300g **(gluten,mleko)** **Serek** homogenizowany naturalny 80g Pomidor 90g Sałata 10g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa żurek z ziemniakami b/śmietanby** 400g **(seler,mleko)** **Ryba po grecku pieczona** 300g **(ryby,siarka)** Ziemniaki, gotowane 100g Kompot wieloowocowy b/c 300g Pomarańcza 150g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławskia 50g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Serek** wiejski lekki 80g **(mleko)** Pomidor 90g Sałata 10g	**II Kolacja** **Krakersy** 20g **(sezam,gluten)**
***Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODADANÓW** E [kcal]: **1783.01**, B [g]: **65.52**, T [g]: **66.38**, W [g]: **240.29**, Błonnik [g]: **40.38**, Cukier [g]: **47.32**, Sód [mg]: **2291.06**, Kwasy tł. nas. [g]: **21.56**	**Śniadanie** Chleb **żytni** razowy 100g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Serek** homogenizowany naturalny 80g Papryka czerwona 90g Sałata 10g	**II Śniadanie** **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** Pomarańcza 150g	**Obiad** **Zupa żurek z ziemniakami b/śmietanby** 400g **(seler,mleko)** **Ryba pieczona** 100g **(ryby,siarka)** Ziemniaki, gotowane 100g **Surówka z kiszonej kapusty i marchewki** 200g Kompot wieloowocowy b/c 300g	**Kolacja** Chleb **żytni** razowy 100g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Serek** wiejski lekki 80g **(mleko)** Pomidor 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g **Jaja** kurze całe, gotowane 50g **(jaja)** Rzodkiewka 30g

Jadłospis	Piątek (2026-11-06)				
***WEGETARIAŃSKA** E [kcal]: **1969.04**, B [g]: **67.15**, T [g]: **64.58**, W [g]: **215.31**, Błonnik [g]: **27.56**, Cukier [g]: **39.1**, Sód [mg]: **2015.03**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.25**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Kasza jaglana na mleku 300g **(gluten,mleko)** **Serek** homogenizowany naturalny 80g Papryka czerwona 90g Sałata 10g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa żurek z ziemniakami zabielany śmietaną** 400g **(seler,mleko)** **Ryba po grecku pieczona** 200g **(ryby,siarka)** Ziemniaki, gotowane 100g **Surówka z kiszonej kapusty i marchewki** 100g Kompot wieloowocowy b/c 300g Pomarańcza 150g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Ser** żółty 50g **(mleko)** Pomidor 90g Sałata 10g	**II Kolacja** **Krakersy** 20g **(sezam,gluten)**
***BEZGLUTENOWA** E [kcal]: **2061.63**, B [g]: **86.94**, T [g]: **92.74**, W [g]: **264.13**, Błonnik [g]: **32.04**, Cukier [g]: **45.81**, Sód [mg]: **2020.82**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.1**	**Śniadanie** Chleb bezglutenowy 100g Wafle ryżowe 20g Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Ryż na mleku 300g **(mleko)** **Serek** homogenizowany naturalny 80g Papryka czerwona 90g Sałata 10g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa marchwiana** 400g **(seler,mleko)** **Ryba po grecku pieczona** 200g **(ryby,siarka)** Ziemniaki, gotowane 100g **Surówka z kiszonej kapusty i marchewki** 100g Kompot wieloowocowy b/c 300g Pomarańcza 150g	**Kolacja** Chleb bezglutenowy 100g Wafle ryżowe 20g Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Ser** żółty 50g **(mleko)** Pomidor 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Krakersy bezglutenowe 25g

Jadłospis	Sobota (2026-11-07)				
***PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM** E [kcal]: **2432.71**, B [g]: **89.02**, T [g]: **105.74**, W [g]: **286.28**, Błonnik [g]: **40.91**, Cukier [g]: **75.72**, Sód [mg]: **3230.68**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.29**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata owocowa 300g Szynka z piersi kurczaka 50g **(gluten,mleko,soja,seler)** Ogórek świeży (długi) 90g Sałata 10g Kawa zbożowa, przygotowana z **mlekiem** 300g	**II Śniadanie** Nektarynka 150g	**Obiad** **Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielana śmietaną** 400g **(seler,gluten,mleko)** **Pulpet z szynki wieprzowej pieczony** 100g **(gluten,jaja)** Sos pomidorowy 80g Kasza bulgur (**pszenica**), gotowana 100g **(gluten)** **Surówka wiosenna z olejem rzepakowym** 100g Fasolka szparagowa żółta, gotowana 100g Kompot wieloowocowy b/c 300g	**Kolacja** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata owocowa 300g Pasta **jajeczna** ze szczypiorkiem 100g **Sałatka w stylu greckim** 100g **(mleko)**	**II Kolacja** Kisiel owocowy, przygotowany 200g
***PODSTAWOWA** E [kcal]: **2448.91**, B [g]: **90.28**, T [g]: **105.62**, W [g]: **288.44**, Błonnik [g]: **37.85**, Cukier [g]: **75.36**, Sód [mg]: **3258.88**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.29**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Szynka z piersi kurczaka 50g **(gluten,mleko,soja,seler)** Ogórek świeży (długi) 90g Sałata 10g Kawa zbożowa, przygotowana z **mlekiem** 300g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielana śmietaną** 400g **(seler,gluten,mleko)** **Pulpet z szynki wieprzowej pieczony** 100g **(gluten,jaja)** Sos pomidorowy 80g Kasza bulgur (**pszenica**), gotowana 100g **(gluten)** **Surówka wiosenna z olejem rzepakowym** 100g Fasolka szparagowa żółta, gotowana 100g Kompot wieloowocowy b/c 300g Nektarynka 150g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Pasta **jajeczna** ze szczypiorkiem 100g **Sałatka w stylu greckim** 100g **(mleko)**	**II Kolacja** Kisiel owocowy, przygotowany 200g
***ŁATWOSTRAWNA** E [kcal]: **2343.83**, B [g]: **88.8**, T [g]: **93.32**, W [g]: **290.15**, Błonnik [g]: **35.5**, Cukier [g]: **66.26**, Sód [mg]: **2750.7**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.16**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 70g **(gluten)** Bułka wrocławskia 50g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Szynka z piersi kurczaka 50g **(gluten,mleko,soja,seler)** Pomidor 90g Sałata 10g Kawa zbożowa, przygotowana z **mlekiem** 300g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany** 400g **(seler,gluten,mleko)** **Pulpet z szynki wieprzowej pieczony** 100g **(gluten,jaja)** Sos pomidorowy 80g Kasza bulgur (**pszenica**), gotowana 100g **(gluten)** Fasolka szparagowa żółta, gotowana 200g Kompot wieloowocowy b/c 300g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławskia 50g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Pasta **jajeczna** ze szczypiorkiem 100g Pomidor 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Kisiel owocowy, przygotowany 200g

Jadłospis	Sobota (2026-11-07)				
***Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODADANÓW** E [kcal]: **2493.94**, B [g]: **93.94**, T [g]: **117.97**, W [g]: **272.7**, Błonnik [g]: **46.8**, Cukier [g]: **58.68**, Sód [mg]: **3857.83**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.64**	**Śniadanie** Chleb **żytni** razowy 100g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Szynka z piersi kurczaka 50g **(gluten,mleko,soja,seler)** Ogórek świeży (długi) 90g Sałata 10g	**II Śniadanie** **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** Nektarynka 150g	**Obiad** **Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany** 400g **(seler,gluten,mleko)** **Pulpet z szynki wieprzowej pieczony** 100g **(gluten,jaja)** Sos pomidorowy 80g Kasza bulgur (**pszenica**), gotowana 100g **(gluten)** **Surówka wiosenna z olejem rzepakowym** 200g Kompot wieloowocowy b/c 300g Nektarynka 150g	**Kolacja** Chleb **żytni** razowy 100g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Pasta **jajeczna** ze szczypiorkiem 100g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Sałatka w stylu greckim** 100g **(mleko)**	**II Kolacja** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g **Serek** homogenizowany naturalny 50g Papryka czerwona 30g
***WEGETARIAŃSKA** E [kcal]: **2364.27**, B [g]: **75.1**, T [g]: **100.96**, W [g]: **293.27**, Błonnik [g]: **38.71**, Cukier [g]: **83.43**, Sód [mg]: **3220.14**, Kwasy tł. nas. [g]: **23.04**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Twarożek z pomnidorami** 80g **(mleko)** Ogórek świeży (długi) 90g Sałata 10g Kawa zbożowa, przygotowana z **mlekiem** 300g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielana śmietaną** 400g **(seler,gluten,mleko)** **Gulasz warzywny z fasolą** 180g **Placki ziemniaczane** 100g **(jaja,gluten)** **Surówka wiosenna z olejem rzepakowym** 100g Fasolka szparagowa żółta, gotowana 100g Kompot wieloowocowy b/c 300g Nektarynka 150g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Pasta **jajeczna** ze szczypiorkiem 100g **Sałatka w stylu greckim** 100g **(mleko)**	**II Kolacja** Kisiel owocowy, przygotowany 200g
***BEZGLUTENOWA** E [kcal]: **2439.31**, B [g]: **80.18**, T [g]: **111.34**, W [g]: **284.52**, Błonnik [g]: **39.83**, Cukier [g]: **83.53**, Sód [mg]: **2916.25**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.21**	**Śniadanie** Chleb bezglutenowy 100g Wafle ryżowe 20g Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Twarożek z pomnidorami** 80g **(mleko)** Ogórek świeży (długi) 90g Sałata 10g Kawa zbożowa, przygotowana z **mlekiem** 300g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa jarzynowa z ziemniakami** 400g **(seler,mleko)** **Pulpet z szynki wieprzowej pieczony** 87g **(jaja)** Ziemniaki, gotowane 100g **Surówka wiosenna z olejem rzepakowym** 100g Fasolka szparagowa żółta, gotowana 100g Kompot wieloowocowy b/c 300g Nektarynka 150g	**Kolacja** Chleb bezglutenowy 100g Wafle ryżowe 20g Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Pasta **jajeczna** ze szczypiorkiem 100g **Sałatka w stylu greckim** 100g **(mleko)**	**II Kolacja** Kisiel owocowy, przygotowany 200g

Jadłospis	Niedziela (2026-11-08)				
***PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM** E [kcal]: **1996.43**, B [g]: **72.02**, T [g]: **78.94**, W [g]: **246.21**, Błonnik [g]: **27.73**, Cukier [g]: **79.72**, Sód [mg]: **2983.57**, Kwasy tł. nas. [g]: **18.9**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata owocowa 300g Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor 90g Sałata 10g Napój **mleczny** kakaowy 300g **(mleko)**	**II Śniadanie** Jabłko 150g	**Obiad** **Rosół z makaronem pszennym** 400g **(seler,gluten,jaja)** **Filet z kurczaka panierowany (smażony)** 100g **(soja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 100g Kalafior, gotowany 100g **Surówka z kapusty pekińskiej** 100g **(mleko)** Kompot wieloowocowy b/c 300g	**Kolacja** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata owocowa 300g **Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką** 80g **(mleko,jaja)** Ogórek kiszony 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Herbatniki 25g **(gluten,mleko,soja)**
***PODSTAWOWA** E [kcal]: **1914.87**, B [g]: **72.27**, T [g]: **77.54**, W [g]: **226.44**, Błonnik [g]: **21.6**, Cukier [g]: **63.13**, Sód [mg]: **2994.24**, Kwasy tł. nas. [g]: **21.4**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor 90g Sałata 10g Napój **mleczny** kakaowy 300g **(mleko)**	**II Śniadanie**	**Obiad** **Rosół z makaronem pszennym** 400g **(seler,gluten,jaja)** **Filet z kurczaka panierowany (smażony)** 100g **(soja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 100g Kalafior, gotowany 100g **Surówka z kapusty pekińskiej** 100g **(mleko)** Kompot wieloowocowy b/c 300g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką** 80g **(mleko,jaja)** Ogórek kiszony 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Herbatniki 20g **(gluten,mleko,soja)**
***ŁATWOSTRAWNA** E [kcal]: **2072.97**, B [g]: **77.81**, T [g]: **82.85**, W [g]: **248.57**, Błonnik [g]: **21.5**, Cukier [g]: **80.03**, Sód [mg]: **2221.45**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.77**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławskia 50g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor 90g Sałata 10g Napój **mleczny** kakaowy 300g **(mleko)**	**II Śniadanie**	**Obiad** **Rosół z makaronem pszennym** 400g **(seler,gluten,jaja)** **Filet kurczaka pieczony** 100g **(soja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 100g Kalafior, gotowany 200g Kompot wieloowocowy b/c 300g Jabłko 150g **Sos pietruszkowy b/śmietany** 80g **(mleko)**	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławskia 50g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Twarożek z koperkiem** 80g **(mleko,jaja)** Pomidor 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Herbatniki 20g **(gluten,mleko,soja)**
***Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODADANÓW** E [kcal]: **2016.61**, B [g]: **80.07**, T [g]: **84.21**, W [g]: **236.37**, Błonnik [g]: **37.48**, Cukier [g]: **49.71**, Sód [mg]: **3304.13**, Kwasy tł. nas. [g]: **23.77**	**Śniadanie** Chleb **żytni** razowy 100g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor 90g Sałata 10g	**II Śniadanie** **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** Jabłko 150g	**Obiad** **Rosół z makaronem pełnoziarnistym** 400g **(seler,gluten,jaja)** **Filet kurczaka pieczony** 100g **(soja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 100g **Surówka z kapusty pekińskiej** 200g **(mleko)** Kompot wieloowocowy b/c 300g	**Kolacja** Chleb **żytni** razowy 100g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką** 80g **(mleko,jaja)** Ogórek kiszony 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g **Ser twarogowy** (**twaróg**) półtłusty 50g **(mleko)** Papryka czerwona 50g

Jadłospis	Niedziela (2026-11-08)				
***WEGETARIAŃSKA** E [kcal]: **1738.64**, B [g]: **65.28**, T [g]: **51.59**, W [g]: **249.2**, Błonnik [g]: **24.93**, Cukier [g]: **78.82**, Sód [mg]: **2840.33**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.63**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Ser** Mozzarella, w kostce 50g **(mleko)** Pomidor 90g Sałata 10g Napój **mleczny** kakaowy 300g **(mleko)**	**II Śniadanie**	**Obiad** **Bulion jarski z makaronem** 400g **(seler,gluten,jaja)** **Kotlety warzywne z soczewicą czerwoną** 100g **(jaja,gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 100g Kalafior, gotowany 100g **Surówka z kapusty pekińskiej** 100g **(mleko)** Kompot wieloowocowy b/c 300g Jabłko 150g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką** 80g **(mleko,jaja)** Ogórek kiszony 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Herbatniki 20g **(gluten,mleko,soja)**
***BEZGLUTENOWA** E [kcal]: **2051.18**, B [g]: **69.63**, T [g]: **82.46**, W [g]: **254.7**, Błonnik [g]: **29.92**, Cukier [g]: **62.19**, Sód [mg]: **3107.37**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.79**	**Śniadanie** Chleb bezglutenowy 100g Wafle ryżowe 20g Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor 90g Sałata 10g Napój **mleczny** kakaowy 300g **(mleko)**	**II Śniadanie**	**Obiad** **Rosół z makaronem ryżowym** 400g **(seler)** **Filet kurczaka pieczony** 100g **(soja,mleko)** Ziemniaki, gotowane 100g Kalafior, gotowany 100g **Surówka z kapusty pekińskiej** 100g **(mleko)** Kompot wieloowocowy b/c 300g	**Kolacja** Chleb bezglutenowy 100g Wafle ryżowe 20g Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką** 80g **(mleko,jaja)** Ogórek kiszony 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Krakersy bezglutenowe 20g

Jadłospis	Poniedziałek (2026-11-09)				
***PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM** E [kcal]: **2309.5**, B [g]: **100.76**, T [g]: **114.67**, W [g]: **262.04**, Błonnik [g]: **36.05**, Cukier [g]: **62.55**, Sód [mg]: **3055.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.03**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata owocowa 300g Płatki owsiane na mleku 300g **(gluten,mleko)** Pasta z makrelą 80g **(ryby)** Papryka czerwona 90g Sałata 10g	**II Śniadanie** **Koktajl jogurtowo-malinowy z bananem b/c** 200g **(mleko)**	**Obiad** **Zupa selerowa z ziemniakami zabielana śmietanką** 400g **(seler,mleko)** **Gulasz z szynki wieprzowej** 180g **(seler,mleko)** Kasza gryczana, gotowana 100g **Bukiet warzyw gotowany** 100g **(seler)** **Surówka z ogórków kiszonych z olejem rzepakowym** 100g Kompot wieloowocowy b/c 300g	**Kolacja** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata owocowa 300g Filety z kurczaka, gotowane 50g Ogórek świeży (długi) 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Sok wieloowocowy z owoców krajowych 200g
***PODSTAWOWA** E [kcal]: **2055.33**, B [g]: **104.88**, T [g]: **85.56**, W [g]: **258.01**, Błonnik [g]: **31.95**, Cukier [g]: **56.68**, Sód [mg]: **2587.31**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.97**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Płatki owsiane na mleku 300g **(gluten,mleko)** **Pasta jajeczna ze szprotkami** 80g **(jaja)** Papryka czerwona 90g Sałata 10g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa selerowa z ziemniakami zabielana śmietanką** 400g **(seler,mleko)** **Gulasz z szynki wieprzowej** 180g **(seler,mleko)** Kasza gryczana, gotowana 100g **Bukiet warzyw gotowany** 100g **(seler)** **Surówka z ogórków kiszonych z olejem rzepakowym** 100g Kompot wieloowocowy b/c 300g **Koktajl jogurtowo-malinowy z bananem b/c** 200g **(mleko)**	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Filety z kurczaka, gotowane 50g Ogórek świeży (długi) 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Sok wieloowocowy z owoców krajowych 200g
***ŁATWOSTRAWNA** E [kcal]: **2063.77**, B [g]: **105.57**, T [g]: **83.28**, W [g]: **263.12**, Błonnik [g]: **28.96**, Cukier [g]: **57.18**, Sód [mg]: **1820.02**, Kwasy tł. nas. [g]: **18.1**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławskia 50g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Płatki owsiane na mleku 300g **(gluten,mleko)** **Pasta jajeczna ze szprotkami** 80g **(jaja)** Pomidor 90g Sałata 10g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa selerowa z ziemniakami b/śmietany** 400g **(seler,mleko)** **Gulasz z szynki wieprzowej** 180g **(seler,mleko)** Kasza **jęczmienna**, pęczak, gotowana 100g **(gluten)** **Bukiet warzyw gotowany** 200g **(seler)** Kompot wieloowocowy b/c 300g **Koktajl jogurtowo-malinowy z bananem b/c** 200g **(mleko)**	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławskia 50g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Filety z kurczaka, gotowane 50g Pomidor 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Sok wieloowocowy z owoców krajowych 200g
***Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODADANÓW** E [kcal]: **1914.13**, B [g]: **81.08**, T [g]: **74.64**, W [g]: **235.58**, Błonnik [g]: **42.88**, Cukier [g]: **42.87**, Sód [mg]: **4208.42**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.6**	**Śniadanie** Chleb **żytni** razowy 100g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Pasta jajeczna ze szprotkami** 80g **(jaja)** Papryka czerwona 90g Sałata 10g	**II Śniadanie** **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** Pomarańcza 150g	**Obiad** **Zupa selerowa z ziemniakami b/śmietany** 400g **(seler,mleko)** **Gulasz z szynki wieprzowej** 180g **(seler,mleko)** Kasza gryczana, gotowana 100g **Surówka z ogórków kiszonych z olejem rzepakowym** 200g Kompot wieloowocowy b/c 300g	**Kolacja** Chleb **żytni** razowy 100g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Filety z kurczaka, gotowane 50g Ogórek świeży (długi) 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g **Serek śmietankowy**, naturalny 20g **(mleko)** Ogórek kiszony 50g

Jadłospis	Poniedziałek (2026-11-09)				
***WEGETARIAŃSKA** E [kcal]: **1648.88**, B [g]: **66.49**, T [g]: **50.9**, W [g]: **231.54**, Błonnik [g]: **32.87**, Cukier [g]: **57.16**, Sód [mg]: **2710.34**, Kwasy tł. nas. [g]: **13.48**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Pasta jajeczna ze szprotkami** 80g **(jaja)** Papryka czerwona 90g Sałata 10g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa selerowa z ziemniakami zabielana śmietanką** 400g **(seler,mleko)** **Kaszotto z kaszy gryczanej z warzywami, pieczarkami i serem** 300g **(siarka)** **Bukiet warzyw gotowany** 100g **(seler)** **Surówka z ogórków kiszonych z olejem rzepakowym** 100g Kompot wieloowocowy b/c 300g **Koktajl jogurtowo-malinowy z bananem b/c** 200g **(mleko)**	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Tofu (twarożek **sojowy**) 80g **(soja)** Ogórek świeży (długi) 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Sok wieloowocowy z owoców krajowych 200g
***BEZGLUTENOWA** E [kcal]: **2120.33**, B [g]: **101.63**, T [g]: **89.36**, W [g]: **271.37**, Błonnik [g]: **37.41**, Cukier [g]: **62.13**, Sód [mg]: **2603.19**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.97**	**Śniadanie** Chleb bezglutenowy 100g Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Pasta jajeczna ze szprotkami** 80g **(jaja)** Papryka czerwona 90g Sałata 10g Wafle ryżowe 20g Ryż na mleku 300g **(mleko)**	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa selerowa z ziemniakami** 400g **(seler,mleko)** **Gulasz z szynki wieprzowej** 180g **(seler,mleko)** Kasza gryczana, gotowana 100g **Bukiet warzyw gotowany** 100g **(seler)** **Surówka z ogórków kiszonych z olejem rzepakowym** 100g Kompot wieloowocowy b/c 300g **Koktajl jogurtowo-malinowy z bananem b/c** 200g **(mleko)**	**Kolacja** Chleb bezglutenowy 100g Wafle ryżowe 20g Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Filety z kurczaka, gotowane 50g Ogórek świeży (długi) 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Sok wieloowocowy z owoców krajowych 200g

Jadłospis	Wtorek (2026-11-10)				
***PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM** E [kcal]: **1946.5**, B [g]: **74.7**, T [g]: **76.84**, W [g]: **241.12**, Błonnik [g]: **32.44**, Cukier [g]: **60.69**, Sód [mg]: **2240.73**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.98**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata owocowa 300g Szynka wiejska 50g **(gluten,mleko,soja,seler)** Pomidor 90g Sałata 10g **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**	**II Śniadanie** Banan 150g	**Obiad** **Zupa solferino z ziemniakami** 400g **(seler,gluten,mleko)** **Pulpety z indyka** 100g **(orzechy)** Sos pomidorowy 80g Ziemniaki, gotowane 100g **Surówka "colesław"** 100g **(jaja,siarka)** Marchew, gotowana 100g Kompot wieloowocowy b/c 300g	**Kolacja** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata owocowa 300g **Ser** żółty 50g **(mleko)** Rzodkiewka 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Ciasto drożdżowe 50g **(gluten,mleko,jaja)**
***PODSTAWOWA** E [kcal]: **1962.7**, B [g]: **75.96**, T [g]: **76.72**, W [g]: **243.28**, Błonnik [g]: **29.38**, Cukier [g]: **60.33**, Sód [mg]: **2268.93**, Kwasy tł. nas. [g]: **22.98**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Szynka wiejska 50g **(gluten,mleko,soja,seler)** Pomidor 90g Sałata 10g **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa solferino z ziemniakami** 400g **(seler,gluten,mleko)** **Pulpety z indyka** 100g **(orzechy)** Sos pomidorowy 80g Ziemniaki, gotowane 100g **Surówka "colesław"** 100g **(jaja,siarka)** Marchew, gotowana 100g Kompot wieloowocowy b/c 300g Banan 150g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Ser** żółty 50g **(mleko)** Rzodkiewka 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Ciasto drożdżowe 50g **(gluten,mleko,jaja)**
***ŁATWOSTRAWNA** E [kcal]: **1910.72**, B [g]: **79.37**, T [g]: **66.01**, W [g]: **249.13**, Błonnik [g]: **25.7**, Cukier [g]: **64.23**, Sód [mg]: **2442.49**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.17**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławskia 50g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Szynka wiejska 100g **(gluten,mleko,soja,seler)** Pomidor 90g Sałata 10g **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa krupnik z ziemniakami** 400g **(seler,gluten,mleko)** **Pulpety z indyka** 100g **(orzechy)** Sos pomidorowy 80g Ziemniaki, gotowane 100g Marchew, gotowana 200g Kompot wieloowocowy b/c 300g Banan 150g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławskia 50g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Twarożek z natką pietruszki** 80g **(mleko)** Pomidor 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Ciasto drożdżowe 50g **(gluten,mleko,jaja)**
***Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODADANÓW** E: **0**, B: **0**, T: **0**, W: **0**, E [kcal]: **1996.9**, B [g]: **68.96**, T [g]: **78.52**, W [g]: **252.57**, Błonnik [g]: **32.85**, Cukier [g]: **45.57**, Sód [mg]: **2780.46**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.18**	**Śniadanie** Chleb **żytni** razowy 100g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Szynka wiejska 50g **(gluten,mleko,soja,seler)** Pomidor 90g Sałata 10g	**II Śniadanie** **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** Kiwi 150g	**Obiad** **Zupa solferino z ziemniakami** 400g **(gluten,jaja,mleko)** **Pulpety z indyka** 100g **(orzechy)** Ziemniaki, gotowane 100g **Surówka "colesław"** 200g **(jaja,siarka)** Kompot wieloowocowy b/c 300g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławskia 50g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Twarożek z natką pietruszki** 80g **(mleko)** Rzodkiewka 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Szynka konserwowa z piersi kurczaka 30g Ogórek świeży (długi) 50g

Jadłospis	Wtorek (2026-11-10)				
***WEGETARIAŃSKA** E [kcal]: **1955.78**, B [g]: **84.15**, T [g]: **59.57**, W [g]: **266.77**, Błonnik [g]: **30.16**, Cukier [g]: **67.48**, Sód [mg]: **3022.05**, Kwasy tł. nas. [g]: **25.26**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Serek wiejski lekki z papryką i szczypiorkiem** 80g **(mleko)** Pomidor 90g Sałata 10g **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa solferino z ziemniakami** 400g **(gluten,jaja,mleko)** **Tortilla z warzywami i serem mozzarella** 300g **(mleko,ryby,gluten)** Sos pomidorowy 80g **Surówka "colesław"** 100g **(jaja,siarka)** Marchew, gotowana 100g Kompot wieloowocowy b/c 300g Banan 150g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Ser** żółty 50g **(mleko)** Rzodkiewka 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Ciasto drożdżowe 50g **(gluten,mleko,jaja)**
***BEZGLUTENOWA** E [kcal]: **2106.95**, B [g]: **69.9**, T [g]: **89.46**, W [g]: **259.43**, Błonnik [g]: **34.01**, Cukier [g]: **75.96**, Sód [mg]: **2304.9**, Kwasy tł. nas. [g]: **24.7**	**Śniadanie** Chleb bezglutenowy 100g Wafle ryżowe 20g Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor 90g Sałata 10g **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa ziemniaczana** 400g **(seler,mleko)** **Pulpety z indyka** 100g **(orzechy)** Ziemniaki, gotowane 100g **Surówka "colesław"** 100g **(jaja,siarka)** Marchew, gotowana 100g Kompot wieloowocowy b/c 300g Banan 150g	**Kolacja** Chleb bezglutenowy 100g Wafle ryżowe 20g Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Rzodkiewka 90g **Ser** żółty 50g **(mleko)** Sałata 10g	**II Kolacja** Ciastka kruche bezglutenowe 50g

Jadłospis	środa (2026-11-11)				
***PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM** E [kcal]: **2111.65**, B [g]: **77.33**, T [g]: **62.5**, W [g]: **240.38**, Błonnik [g]: **28.61**, Cukier [g]: **76.85**, Sód [mg]: **1873.97**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.17**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata owocowa 300g Kasza jęczmienna pęczak na mleku 300g **(gluten,mleko)** **Serek** homogenizowany naturalny 80g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g Jabłko 150g	**II Śniadanie** Gruszka 150g	**Obiad** **Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielana śmietaną** 400g **(seler,mleko)** **Pieczone filety z kurczaka** 100g **(soja,mleko)** Sos petruszkowy 80g Ryż biały, gotowany 100g Brokuły, gotowane 100g **Surówka z białej rzepy i jabłka** 100g Kompot wieloowocowy b/c 300g	**Kolacja** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Herbata owocowa 300g Pasztet drobiowy 100g **Sałata z ogórkiem i rzodkiewką i olejem rzepakowym** 100g	**II Kolacja** **Mleko** spożywcze, 2% tłuszczu 300g **(mleko)**
***PODSTAWOWA** E [kcal]: **2127.85**, B [g]: **78.59**, T [g]: **62.38**, W [g]: **242.54**, Błonnik [g]: **25.55**, Cukier [g]: **76.49**, Sód [mg]: **1902.17**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.17**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Kasza jęczmienna pęczak na mleku 300g **(gluten,mleko)** **Serek** homogenizowany naturalny 80g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g Jabłko 150g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielana śmietaną** 400g **(seler,mleko)** **Pieczone filety z kurczaka** 100g **(soja,mleko)** Sos petruszkowy 80g Ryż biały, gotowany 100g Brokuły, gotowane 100g **Surówka z białej rzepy i jabłka** 100g Kompot wieloowocowy b/c 300g Gruszka 150g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Herbata czarna, napar bez cukru 300g Pasztet drobiowy 100g **Sałata z ogórkiem i rzodkiewką i olejem rzepakowym** 100g	**II Kolacja** **Mleko** spożywcze, 2% tłuszczu 300g **(mleko)**
***ŁATWOSTRAWNA** E [kcal]: **2144.15**, B [g]: **81.22**, T [g]: **62.53**, W [g]: **241.41**, Błonnik [g]: **20.84**, Cukier [g]: **73.55**, Sód [mg]: **1746.44**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.53**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławskia 50g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Kasza jęczmienna pęczak na mleku 300g **(gluten,mleko)** **Serek** homogenizowany naturalny 80g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g Jabłko 150g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa kalafiorowa z ziemniakami bez śmietany** 400g **(seler,mleko)** **Pieczone filety z kurczaka** 100g **(soja,mleko)** Sos petruszkowy 80g Ryż biały, gotowany 100g Brokuły, gotowane 200g Kompot wieloowocowy b/c 300g Gruszka 150g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławskia 50g **(gluten)** Herbata czarna, napar bez cukru 300g Pasztet drobiowy 100g **Sałata z pomidorem i olejem rzepakowym** 100g	**II Kolacja** **Mleko** spożywcze, 2% tłuszczu 300g **(mleko)**
***Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODADANÓW** E [kcal]: **1942.17**, B [g]: **75.19**, T [g]: **75.62**, W [g]: **243.97**, Błonnik [g]: **42.29**, Cukier [g]: **53.65**, Sód [mg]: **2570.31**, Kwasy tł. nas. [g]: **21.94**	**Śniadanie** Chleb **żytni** razowy 100g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Serek** homogenizowany naturalny 80g Rzodkiewka 90g Sałata 10g	**II Śniadanie** **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** Pomarańcza 150g	**Obiad** **Zupa kalafiorowa z ziemniakami bez śmietany** 400g **(seler,mleko)** **Pieczone filety z kurczaka** 100g **(soja,mleko)** Sos petruszkowy 80g Ryż brązowy, gotowany 100g **Surówka z białej rzepy i jabłka** 200g Kompot wieloowocowy b/c 300g	**Kolacja** Chleb **żytni** razowy 100g **(gluten)** Herbata czarna, napar bez cukru 300g Pasztet drobiowy 100g **Sałata z ogórkiem i rzodkiewką i olejem rzepakowym** 100g	**II Kolacja** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Pasta warzywna z ciecierzycą pieprzem i czarnuszką 50g Pomidor 50g

Jadłospis	środa (2026-11-11)				
***WEGETARIAŃSKA** E [kcal]: **2247.55**, B [g]: **75.02**, T [g]: **63.18**, W [g]: **276.39**, Błonnik [g]: **30**, Cukier [g]: **74.26**, Sód [mg]: **2016.06**, Kwasy tł. nas. [g]: **18.77**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Kasza jęczmienna pęczak na mleku 300g **(gluten,mleko)** **Serek** homogenizowany naturalny 80g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g Jabłko 150g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielana śmietaną** 400g **(seler,mleko)** **Kotlet z fasoli czerwonej** 100g **(soja,mleko)** Sos petruszkowy 80g Ryż biały, gotowany 100g Brokuły, gotowane 100g **Surówka z białej rzepy i jabłka** 100g Kompot wieloowocowy b/c 300g Gruszka 150g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Pasztet z soczewicy (wegański)** 100g **(siarka,soja)** **Sałata z ogórkiem i rzodkiewką i olejem rzepakowym** 100g	**II Kolacja** **Mleko** spożywcze, 2% tłuszczu 300g **(mleko)**
***BEZGLUTENOWA** E [kcal]: **1909.53**, B [g]: **95.58**, T [g]: **55.55**, W [g]: **255.75**, Błonnik [g]: **33.13**, Cukier [g]: **82.1**, Sód [mg]: **1987.79**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.88**	**Śniadanie** Chleb bezglutenowy 100g Wafle ryżowe 20g Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Serek** homogenizowany naturalny 80g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20g Jabłko 150g **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa kalafiorowa z ziemniakami** 400g **(seler,mleko)** **Pieczone filety z kurczaka** 100g **(soja,mleko)** Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna gotowane 100g Brokuły, gotowane 100g **Surówka z białej rzepy i jabłka** 100g Kompot wieloowocowy b/c 300g Gruszka 150g	**Kolacja** Chleb bezglutenowy 100g Wafle ryżowe 20g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Filety z kurczaka, gotowane 100g **Sałata z ogórkiem i rzodkiewką i olejem rzepakowym** 100g	**II Kolacja** **Mleko** spożywcze, 2% tłuszczu 300g **(mleko)**

Jadłospis	Czwartek (2026-11-12)				
***PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM** E [kcal]: **2001.08**, B [g]: **69.64**, T [g]: **65.84**, W [g]: **282.36**, Błonnik [g]: **34.44**, Cukier [g]: **91.7**, Sód [mg]: **3356.86**, Kwasy tł. nas. [g]: **16.87**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata owocowa 300g Szynka z piersi kurczaka 50g **(gluten,mleko,soja,seler)** Pomidor 90g Sałata 10g **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**	**II Śniadanie** Budyń gotowy 200g **(mleko)**	**Obiad** **Zupa kapuśniak z młodej kapusty** 400g **(seler)** **Kotlet mielony wieprzowy** 100g **(gluten,jaja)** Ziemniaki, gotowane 100g **Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym** 100g **Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym** 100g **(mleko)** Kompot wieloowocowy b/c 300g	**Kolacja** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata owocowa 300g **Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem** 80g Papryka czerwona 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Sok marchwiowo-jabłkowy 200g
***PODSTAWOWA** E [kcal]: **2017.28**, B [g]: **70.9**, T [g]: **65.72**, W [g]: **284.52**, Błonnik [g]: **31.38**, Cukier [g]: **91.34**, Sód [mg]: **3385.06**, Kwasy tł. nas. [g]: **16.87**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Szynka z piersi kurczaka 50g **(gluten,mleko,soja,seler)** Pomidor 90g Sałata 10g **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa kapuśniak z młodej kapusty** 400g **(seler)** **Kotlet mielony wieprzowy** 100g **(gluten,jaja)** Ziemniaki, gotowane 100g **Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym** 100g **Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym** 100g **(mleko)** Kompot wieloowocowy b/c 300g Budyń gotowy 200g **(mleko)**	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem** 80g Papryka czerwona 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Sok marchwiowo-jabłkowy 200g
***ŁATWOSTRAWNA** E [kcal]: **1976.08**, B [g]: **76.19**, T [g]: **60.55**, W [g]: **276.81**, Błonnik [g]: **23.79**, Cukier [g]: **91.61**, Sód [mg]: **2992.49**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.92**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławskia 50g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Szynka z piersi kurczaka 50g **(gluten,mleko,soja,seler)** Pomidor 90g Sałata 10g **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa ryżanka z natką pietruszki** 400g **(seler)** **Kotlet mielony wieprzowy** 100g **(gluten,jaja)** Ziemniaki, gotowane 100g **Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym** 200g Kompot wieloowocowy b/c 300g Budyń gotowy 200g **(mleko)**	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławskia 50g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Polędwica sopocka 50g **(gluten,mleko,soja,seler)** Pomidor 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Sok marchwiowo-jabłkowy 200g

Jadłospis	Czwartek (2026-11-12)				
***Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODADANÓW** E [kcal]: **2198.48**, B [g]: **77.98**, T [g]: **75.61**, W [g]: **306.12**, Błonnik [g]: **43.01**, Cukier [g]: **89.52**, Sód [mg]: **3804.88**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.55**	**Śniadanie** Chleb **żytni** razowy 100g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Szynka z piersi kurczaka 50g **(gluten,mleko,soja,seler)** Pomidor 90g Sałata 10g	**II Śniadanie** **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** Jabłko 150g	**Obiad** **Zupa kapuśniak z młodej kapusty** 400g **(seler)** **Kotlet mielony wieprzowy** 100g **(gluten,jaja)** Ziemniaki, gotowane 100g **Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym** 100g **Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym** 100g **(mleko)** Kompot wieloowocowy b/c 300g Budyń gotowy 200g **(mleko)**	**Kolacja** Chleb **żytni** razowy 100g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem** 80g Papryka czerwona 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g **Serek** wiejski lekki 50g **(mleko)** Ogórek świeży (długi) 50g
***WEGETARIAŃSKA** E [kcal]: **1906.33**, B [g]: **59.05**, T [g]: **65.22**, W [g]: **269.1**, Błonnik [g]: **30.04**, Cukier [g]: **91.92**, Sód [mg]: **3103.07**, Kwasy tł. nas. [g]: **21.32**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Ser** Mozzarella, w kostce 50g **(mleko)** Pomidor 90g Sałata 10g **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa kapuśniak z młodej kapusty** 400g **(seler)** **Makaron ryżowy po tajsku z toffu** 200g **(soja,jaja)** **Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym** 100g **Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym** 100g **(mleko)** Kompot wieloowocowy b/c 300g Budyń gotowy 200g **(mleko)**	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem** 80g Papryka czerwona 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Sok marchwiowo-jabłkowy 200g
***BEZGLUTENOWA** E [kcal]: **2068.31**, B [g]: **71.24**, T [g]: **71.75**, W [g]: **285.17**, Błonnik [g]: **35.91**, Cukier [g]: **96.72**, Sód [mg]: **2935.48**, Kwasy tł. nas. [g]: **17.39**	**Śniadanie** Chleb bezglutenowy 100g Wafle ryżowe 20g Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Filety z kurczaka, gotowane 50g Pomidor 90g Sałata 10g **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)**	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa kapuśniak z młodej kapusty** 400g **(seler)** **Pulpet wieprzowy** 100g **(jaja)** Ziemniaki, gotowane 100g **Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym** 100g **Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym** 100g **(mleko)** Kompot wieloowocowy b/c 300g Budyń gotowy 200g **(mleko)**	**Kolacja** Chleb bezglutenowy 100g Wafle ryżowe 20g Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem** 80g Papryka czerwona 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Sok marchwiowo-jabłkowy 200g

Jadłospis	Piątek (2026-11-13)				
***PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM** E [kcal]: **2102.51**, B [g]: **108.76**, T [g]: **80.61**, W [g]: **274.07**, Błonnik [g]: **33.91**, Cukier [g]: **45.78**, Sód [mg]: **2590.07**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.04**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata owocowa 300g Ryż na mleku 300g **(mleko)** **Jaja** kurze całe, gotowane 100g **(jaja)** Ogórek kiszony 90g Sałata 10g	**II Śniadanie** Śliwki 150g	**Obiad** **Zupa grochowa z ziemniakami** 400g **(mleko)** **Ryba morszczuk pieczony** 100g **(ryby)** Sos koperkowy 80g **(gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 100g **Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym** 100g **Warzywa po grecku** 99g **(siarka)** Kompot wieloowocowy b/c 300g	**Kolacja** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata owocowa 300g **Twarożek** wiejski, 2% tłuszczu 80g **(mleko)** Koper ogrodowy 5g Ogórek świeży (długi) 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Biszkopty (ciastka) 25g **(gluten,jaja)**
***PODSTAWOWA** E [kcal]: **2118.71**, B [g]: **110.02**, T [g]: **80.49**, W [g]: **276.23**, Błonnik [g]: **30.85**, Cukier [g]: **45.42**, Sód [mg]: **2618.27**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.04**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Ryż na mleku 300g **(mleko)** **Jaja** kurze całe, gotowane 100g **(jaja)** Ogórek kiszony 90g Sałata 10g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa grochowa z ziemniakami** 400g **(mleko)** **Ryba morszczuk pieczony** 100g **(ryby)** Sos koperkowy 80g **(gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 100g **Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym** 100g **Warzywa po grecku** 99g **(siarka)** Kompot wieloowocowy b/c 300g Śliwki 150g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Twarożek** wiejski, 2% tłuszczu 80g **(mleko)** Koper ogrodowy 5g Ogórek świeży (długi) 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Biszkopty (ciastka) 25g **(gluten,jaja)**
***ŁATWOSTRAWNA** E [kcal]: **2174.87**, B [g]: **103.99**, T [g]: **80.26**, W [g]: **289.43**, Błonnik [g]: **19.02**, Cukier [g]: **49.68**, Sód [mg]: **1856.22**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.47**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławskia 50g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Ryż na mleku 300g **(mleko)** **Jaja** kurze całe, gotowane 100g **(jaja)** Pomidor 90g Sałata 10g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa zacierkowa** 400g **(gluten,mleko)** **Ryba morszczuk pieczony** 100g **(ryby)** Sos koperkowy 80g **(gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 100g **Warzywa po grecku** 200g **(siarka)** Kompot wieloowocowy b/c 300g Pomarańcza 150g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławskia 50g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Twarożek** wiejski, 2% tłuszczu 80g **(mleko)** Koper ogrodowy 5g Pomidor 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Biszkopty (ciastka) 25g **(gluten,jaja)**
***Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODADANÓW** E [kcal]: **1997.65**, B [g]: **89.97**, T [g]: **66.56**, W [g]: **264.77**, Błonnik [g]: **45.09**, Cukier [g]: **41.78**, Sód [mg]: **3003.51**, Kwasy tł. nas. [g]: **21.87**	**Śniadanie** Chleb **żytni** razowy 100g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Jaja** kurze całe, gotowane 100g **(jaja)** Ogórek kiszony 90g Sałata 10g	**II Śniadanie** **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** Śliwki 150g	**Obiad** **Zupa grochowa z ziemniakami** 400g **(mleko)** **Ryba morszczuk pieczony** 100g **(ryby)** Sos koperkowy 80g **(gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 100g **Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym** 200g Kompot wieloowocowy b/c 300g	**Kolacja** Chleb **żytni** razowy 100g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Twarożek** wiejski, 2% tłuszczu 80g **(mleko)** Koper ogrodowy 5g Ogórek świeży (długi) 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g **Serek** homogenizowany naturalny 50g Papryka czerwona 50g

Jadłospis	Piątek (2026-11-13)				
***WEGETARIAŃSKA** E [kcal]: **2118.71**, B [g]: **110.02**, T [g]: **80.49**, W [g]: **276.23**, Błonnik [g]: **30.85**, Cukier [g]: **45.42**, Sód [mg]: **2618.27**, Kwasy tł. nas. [g]: **15.04**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Ryż na mleku 300g **(mleko)** **Jaja** kurze całe, gotowane 100g **(jaja)** Ogórek kiszony 90g Sałata 10g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa grochowa z ziemniakami** 400g **(mleko)** **Ryba morszczuk pieczony** 100g **(ryby)** Sos koperkowy 80g **(gluten,mleko)** Ziemniaki, gotowane 100g **Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym** 100g **Warzywa po grecku** 99g **(siarka)** Kompot wieloowocowy b/c 300g Śliwki 150g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Twarożek** wiejski, 2% tłuszczu 80g **(mleko)** Koper ogrodowy 5g Ogórek świeży (długi) 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Biszkopty (ciastka) 25g **(gluten,jaja)**
***BEZGLUTENOWA** E [kcal]: **2172.99**, B [g]: **105.65**, T [g]: **86.29**, W [g]: **286.72**, Błonnik [g]: **36.35**, Cukier [g]: **39.32**, Sód [mg]: **2792.6**, Kwasy tł. nas. [g]: **16.86**	**Śniadanie** Chleb bezglutenowy 100g Wafle ryżowe 20g Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Ryż na mleku 300g **(mleko)** **Jaja** kurze całe, gotowane 100g **(jaja)** Ogórek kiszony 90g Sałata 10g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa grochowa z ziemniakami** 400g **(mleko)** **Ryba morszczuk pieczony** 100g **(ryby)** Ziemniaki, gotowane 100g **Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym** 100g **Warzywa po grecku** 100g **(siarka)** Kompot wieloowocowy b/c 300g Śliwki 150g	**Kolacja** Chleb bezglutenowy 100g Wafle ryżowe 20g Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Twarożek** wiejski, 2% tłuszczu 80g **(mleko)** Koper ogrodowy 5g Ogórek świeży (długi) 90g Sałata 10g	**II Kolacja** Krakersy bezglutenowe 25g

Jadłospis	Sobota (2026-11-14)				
***PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM** E [kcal]: **2132.84**, B [g]: **95.76**, T [g]: **63.6**, W [g]: **296.85**, Błonnik [g]: **37.95**, Cukier [g]: **78.91**, Sód [mg]: **3222.97**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.96**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata owocowa 300g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g **(gluten,mleko,soja,seler)** Ogórek świeży (długi) 90g Sałata 10g Kawa zbożowa, przygotowana z **mlekiem** 300g	**II Śniadanie** Nektarynka 150g	**Obiad** **Zupa brokułowa z ziemniakami zabielana śmietaną** 400g **(mleko,sezam)** **Wieprzowina szarpana z szynki** 180g Kopytka 100g Fasolka szparagowa żółta 100g **Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym** 100g **(mleko)** Kompot wieloowocowy b/c 300g	**Kolacja** Chleb baltonowski 20g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Herbata owocowa 300g **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** 200g **(seler,jaja,mleko)**	**II Kolacja** Kisiel owocowy, przygotowany 200g
***PODSTAWOWA** E [kcal]: **2149.04**, B [g]: **97.02**, T [g]: **63.48**, W [g]: **299.01**, Błonnik [g]: **34.89**, Cukier [g]: **78.55**, Sód [mg]: **3251.17**, Kwasy tł. nas. [g]: **19.96**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g **(gluten,mleko,soja,seler)** Ogórek świeży (długi) 90g Sałata 10g Kawa zbożowa, przygotowana z **mlekiem** 300g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa brokułowa z ziemniakami zabielana śmietaną** 400g **(mleko,sezam)** **Wieprzowina szarpana z szynki** 180g Kopytka 100g Fasolka szparagowa żółta 100g **Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym** 100g **(mleko)** Kompot wieloowocowy b/c 300g Nektarynka 150g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławskia 20g **(gluten)** Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** 200g **(seler,jaja,mleko)**	**II Kolacja** Kisiel owocowy, przygotowany 200g
***ŁATWOSTRAWNA** E [kcal]: **2178.48**, B [g]: **97.85**, T [g]: **64.37**, W [g]: **302.75**, Błonnik [g]: **33.48**, Cukier [g]: **79.93**, Sód [mg]: **3165.46**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.06**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławskia 50g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 50g **(gluten,mleko,soja,seler)** Pomidor 90g Sałata 10g Kawa zbożowa, przygotowana z **mlekiem** 300g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa brokułowa z ziemniakami b/śmietany** 400g **(mleko,sezam)** **Wieprzowina szarpana z szynki** 180g Kopytka 100g Fasolka szparagowa żółta 200g Kompot wieloowocowy b/c 300g Nektarynka 150g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Bułka wrocławskia 50g **(gluten)** Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** 200g **(seler,jaja,mleko)**	**II Kolacja** Kisiel owocowy, przygotowany 200g
***Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODADANÓW** E [kcal]: **2189.63**, B [g]: **96.23**, T [g]: **87.65**, W [g]: **254.65**, Błonnik [g]: **39.94**, Cukier [g]: **51.92**, Sód [mg]: **3651.29**, Kwasy tł. nas. [g]: **27.34**	**Śniadanie** Chleb **żytni** razowy 100g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Serek** homogenizowany naturalny 80g Ogórek świeży (długi) 90g Sałata 10g	**II Śniadanie** **Jogurt** naturalny, 2% tłuszczu 150g **(mleko)** Nektarynka 150g	**Obiad** **Zupa brokułowa z ziemniakami b/śmietany** 400g **(mleko,sezam)** **Wieprzowina szarpana z szynki** 180g Kasza **jęczmienna**, pęczak, gotowana 100g **(gluten)** **Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym** 200g **(mleko)** Kompot wieloowocowy b/c 300g	**Kolacja** Chleb **żytni** razowy 100g **(gluten)** Herbata czarna, napar bez cukru 300g Sałatka w stylu greckim 200g	**II Kolacja** Chleb **żytni** razowy 60g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Szynka miodowa 30g **(gluten,mleko,soja,seler)** Rzodkiewka 50g

Jadłospis	Sobota (2026-11-14)				
***WEGETARIAŃSKA** E [kcal]: **2004.88**, B [g]: **62.13**, T [g]: **57.72**, W [g]: **312.98**, Błonnik [g]: **39.57**, Cukier [g]: **84.06**, Sód [mg]: **1681.09**, Kwasy tł. nas. [g]: **18.8**	**Śniadanie** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Serek** homogenizowany naturalny 50g Ogórek świeży (długi) 90g Sałata 10g Kawa zbożowa, przygotowana z **mlekiem** 300g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa brokułowa z ziemniakami zabielana śmietaną** 400g **(mleko,sezam)** **Ratatouille z fasolą** 180g Kopytka 100g Fasolka szparagowa żółta 100g **Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym** 100g **(mleko)** Kompot wieloowocowy b/c 300g Nektarynka 150g	**Kolacja** Chleb baltonowski 50g **(gluten)** Chleb **żytni** razowy 30g **(gluten)** Bułka wrocławska 20g **(gluten)** Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** 200g **(seler,jaja,mleko)**	**II Kolacja** Kisiel owocowy, przygotowany 200g
***BEZGLUTENOWA** E [kcal]: **2138.5**, B [g]: **92.56**, T [g]: **66.07**, W [g]: **297.48**, Błonnik [g]: **40.14**, Cukier [g]: **84.87**, Sód [mg]: **3239.73**, Kwasy tł. nas. [g]: **20.01**	**Śniadanie** Chleb bezglutenowy 100g Wafle ryżowe 20g Masło roślinne MR 10g Herbata czarna, napar bez cukru 300g Szynka wieprzowa, gotowana 50g Ogórek świeży (długi) 90g Sałata 10g Kawa zbożowa, przygotowana z **mlekiem** 300g	**II Śniadanie**	**Obiad** **Zupa brokułowa z ziemniakami** 400g **(mleko,sezam)** **Wieprzowina szarpana z szynki** 180g Ziemniaki, gotowane 100g Fasolka szparagowa żółta 100g **Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym** 100g **(mleko)** Kompot wieloowocowy b/c 300g Nektarynka 150g	**Kolacja** Chleb bezglutenowy 100g Wafle ryżowe 20g Herbata czarna, napar bez cukru 300g **Lekkostrawna sałatka jarzynowa** 200g **(seler,jaja,mleko)**	**II Kolacja** Kisiel owocowy, przygotowany 200g