Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-05 do dnia 2026-10-18 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	2. kolacja	SUMA
2026-10-05 poniedziałek	Medical_Dieta podstawowa	KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (schab wp., wędzona, parzona) 80 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) WIEPRZOWINA PO WĘGIERSKU DUSZONA (pokrojona w kostę) (łopatka wp., papryka konserwowa, cebula, mąka, przecier pomidorowy) 150 g (***GLUTEN***) KASZA GRYCZANA GOTOWANA 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej rzepakowy, musztarda) 200 g (***SELER, GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (***MLEKO***) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzyca, zielona pietruszka) 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (angielka 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 420,9** **Białko ogółem [g] 106,2** **Tłuszcz [g] 85,4** **Węglowodany ogółem [g] 326,7** **Sód [mg] 3 651,8** **Błonnik pokarmowy [g] 39,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9** **suma cukrów prostych [g] 29,8**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (schab wp., wędzona, parzona) 80 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***)	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***)	ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (pieczarki, marchew, seler, pietruszka, makaron, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) WIEPRZOWINA PO WĘGIERSKU DUSZONA (pokrojona w kostę) (łopatka wp., papryka konserwowa, cebula, mąka, przecier pomidorowy) 150 g (***GLUTEN***) KASZA GRYCZANA GOTOWANA 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA b/cukru (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej rzepakowy, musztarda,ksylitol) 200 g (***SELER, GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (***MLEKO***) SAŁATKA ZE STRĄCZKÓW (fasola czerwona, groszek zielony, ciecierzyca, zielona pietruszka) 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SEZAM***)	**Energia [kcal] 2 590,7** **Białko ogółem [g] 122,8** **Tłuszcz [g] 94,5** **Węglowodany ogółem [g] 329,8** **Sód [mg] 3 677,6** **Błonnik pokarmowy [g] 46,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3** **suma cukrów prostych [g] 26,3**
2026-10-06 wtorek	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA TWAROGOWO - RYBNA (ser biały, tuńczyk, zielona pietruszka) 100 g (***RYBA, MLEKO***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt		ZUPA NEAPOLITAŃSKA Z MAKARONEM (marchew, seler, pietruszka, makaron, ser topiony, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA (marchew, jabłko, olej rzepakowy, cukier) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA KONSERWOWA (wieprzowa, parzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER***) SEREK WANILIOWY HOMOGENIZOWANY 50 g (***MLEKO***) SZPINAK BABY 5 g BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g	JABŁKO (120g) 1 szt	**Energia [kcal] 2 226,7** **Białko ogółem [g] 94,9** **Tłuszcz [g] 81,5** **Węglowodany ogółem [g] 289,1** **Sód [mg] 2 924** **Błonnik pokarmowy [g] 34,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5** **suma cukrów prostych [g] 47,3**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA TWAROGOWO - RYBNA (ser biały, tuńczyk, zielona pietruszka) 100 g (***RYBA, MLEKO***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***)	MUS JABŁKOWY B/CUKRU (jabłka) 200 g	ZUPA KRUPNIK Z KASZY JĘCZMIENNEJ (marchew, seler, pietruszka, kasza jęczmienna) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA B/CUKRU (marchew, jabłko, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA KONSERWOWA (wieprzowa, parzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (***SOJA, SELER***) TWAROŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (***MLEKO***) SZPINAK BABY 5 g BURAKI GOTOWANE PLASTRY 50 g HERBATA B/C 200 ml	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	**Energia [kcal] 2 303,5** **Białko ogółem [g] 94,6** **Tłuszcz [g] 76,7** **Węglowodany ogółem [g] 324,1** **Sód [mg] 2 467,3** **Błonnik pokarmowy [g] 44,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2** **suma cukrów prostych [g] 39,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-05 do dnia 2026-10-18 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-07 środa	Medical_Dieta podstawowa	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 50 g (***SOJA, GORCZYCA***) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (***JAJA***) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka, olej rzepakowy) 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt SZCZYPIOREK 5g 1 Por HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) MAKARON ŚWIDERKI GOTOWANY 200 g (***GLUTEN***) SER BIAŁY DO MAKARONU (ser biały półtłusty) 150 g (***MLEKO***) SOS TRUSKAWKOWY (truskawki, maślanka) 100 ml (***MLEKO***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (***SOJA***) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (***MLEKO***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 15 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	POMARAŃCZA (150g) 1 szt	**Energia [kcal] 1 923,6** **Białko ogółem [g] 96,2** **Tłuszcz [g] 46,7** **Węglowodany ogółem [g] 289,3** **Sód [mg] 3 375,6** **Błonnik pokarmowy [g] 34,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22** **suma cukrów prostych [g] 53,2**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (***JAJA***) POLĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 50 g (***SOJA, GORCZYCA***) CIECIERZYCA Z SŁONECZNIKIEM (ciecierzyca, słonecznik, zielona pietruszka, olej rzepakowy) 100 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt SZCZYPIOREK 5g 1 Por HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały półtłusty 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***)	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, szpinak, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) FILET Z PIERSI KURCZAKA PIECZONY 100 g SOS JARZYNOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z DWÓCH KAPUST B/CUKRU (kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, musztarda, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (***SOJA***) SEREK WIEJSKI GRANULOWANY 50 g (***MLEKO***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 15 g HERBATA (250ml) 1 szt	POMARAŃCZA (150g) 1 szt	**Energia [kcal] 2 378,1** **Białko ogółem [g] 110** **Tłuszcz [g] 73,4** **Węglowodany ogółem [g] 339,6** **Sód [mg] 4 032** **Błonnik pokarmowy [g] 55,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5** **suma cukrów prostych [g] 24,5**
2026-10-08 czwartek	Medical_Dieta podstawowa	KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWARÓŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 80 g (***MLEKO***) POMIDOR 50 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g ŚLIWKI 3 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (kapusta pekińska, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, cukier) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (***SELER***) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g KIEŁKI 2 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	KISIEL (kisiel owocowy, woda) (200ml) 1 Por	**Energia [kcal] 2 080,5** **Białko ogółem [g] 79,9** **Tłuszcz [g] 52,8** **Węglowodany ogółem [g] 331,4** **Sód [mg] 3 269** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7** **suma cukrów prostych [g] 87,4**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWARÓŻEK Z KOPERKIEM (ser biały półtłusty, koperek) 80 g (***MLEKO***) POMIDOR 50 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g JABŁKO (120g) 1 szt HERBATA (250ml) 1 szt KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***)	SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA (sałata lodowa, rukola, sałata radiccio, oliwki, ogórek zielony, oliwa z oliwek) 100 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (buraki, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) SZARPANY UDZIEC WOLNO DUSZONY W PIECU PAROWYM (udziec z kurczaka b/k b/skóry, przyprawy) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) RYŻ WIELOZIARNSTY GOTOWANY (ryż brazowy, ryż biały) 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ B/CUKRU (kapusta pekińska, marchew, jabłko, natka pietruszki, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) PASTA WARZYWNA (marchew, pietruszka, seler, zielona pietruszka) 50 g (***SELER***) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g KIEŁKI 2 g HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SEZAM***)	**Energia [kcal] 2 328,2** **Białko ogółem [g] 93,7** **Tłuszcz [g] 73,8** **Węglowodany ogółem [g] 335,8** **Sód [mg] 4 090,4** **Błonnik pokarmowy [g] 44,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1** **suma cukrów prostych [g] 41,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-09 piątek	Medical_Dieta podstawowa	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (***JAJA, GORCZYCA***) SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 15 g DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g GRUSZKA (140g) 1 szt		ZUPA KRUPNIK Z RYŻU (marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml (***SELER***) MORSZCZUK PANIEROWANY PIECZONY (filet z morszczuka,jaja,mąka,bułka tarta) 80 g (***GLUTEN, JAJA, RYBA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, zielona, pietruszka) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50 g (***MLEKO***) MARMOLADA 50 g SZPINAK BABY 2 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt	SOCZEK B/CUKRU 200ml 1 szt	**Energia [kcal] 2 151,8** **Białko ogółem [g] 78,7** **Tłuszcz [g] 73,4** **Węglowodany ogółem [g] 310,8** **Sód [mg] 2 161,7** **Błonnik pokarmowy [g] 34,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7** **suma cukrów prostych [g] 50,6**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM (jajka, szczypiorek, majonez) 100 g (***JAJA, GORCZYCA***) DWA RODZAJE RZODKIEWKI (rzodkiewka, rzodkiew biała) 60 g SAŁATA MIX ZE SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, słonecznik) 15 g JABŁKO (120g) 1 szt SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***)	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***)	ZUPA KRUPNIK Z RYŻU (marchew, seler, pietruszka, ryż biały) 400 ml (***SELER***) FILET Z MORSZCZUKA GOTOWANY (filet z morszczuka, tymianek, sól) 100 g (***RYBA***) SOS KOPERKOWY (wywar warzywny, mąka pszenna, koperek) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ DROBNO SIEKANA (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, zielona, pietruszka) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 80 g (***MLEKO***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) SZPINAK BABY 2 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt	MUS Z GRUSZKI 150 g	**Energia [kcal] 2 604,4** **Białko ogółem [g] 110,9** **Tłuszcz [g] 98,6** **Węglowodany ogółem [g] 338,5** **Sód [mg] 2 843,8** **Błonnik pokarmowy [g] 47,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2** **suma cukrów prostych [g] 32,3**
2026-10-10 sobota	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 50 g (***SOJA, MLEKO, SELER***) SAŁATKA BROKUŁOWA Z SZYNKĄ I JAJKIEM (brokuł, szynka drobiowa, jajka, majonez) 50 g (***JAJA, SOJA, GORCZYCA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g POMIDOR 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., bułka tarta, jajka) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SZPINAK GOTOWANY (szpinak, mąka pszenna, olej rzepakowy) 200 g (***GLUTEN***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt SZYNKA DROBIOWA LUKSUSOWA Z FILETA (wędlina dr. parzona) 50 g (***SOJA, MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	**Energia [kcal] 1 951,9** **Białko ogółem [g] 84,3** **Tłuszcz [g] 54,3** **Węglowodany ogółem [g] 288,1** **Sód [mg] 3 154,8** **Błonnik pokarmowy [g] 30,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8** **suma cukrów prostych [g] 34**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 50 g (***SOJA, MLEKO, SELER***) SAŁATKA BROKUŁOWA Z SZYNKĄ I JAJKIEM (brokuł, szynka drobiowa, jajka, majonez) 50 g (***JAJA, SOJA, GORCZYCA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g POMIDOR 50 g HERBATA (250ml) 1 szt JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***)	KANAPKA Z WĘDLINĄ WP. (chleb graham 30g, wędlina wieprzowa 30g, mix 10g) 1 Por (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SEZAM***)	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, włoszczyzma, koperek, mąka, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) PULPET WIEPRZOWY GOTOWANY (łopatka wp., bułka tarta, jajka) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ DROBNO TARTA b/cukru (kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, musztarda, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) SZYNKA DROBIOWA LUKSUSOWA Z FILETA (wędlina dr. parzona) 50 g (***SOJA, MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	**Energia [kcal] 2 211,6** **Białko ogółem [g] 95,6** **Tłuszcz [g] 71,6** **Węglowodany ogółem [g] 309,7** **Sód [mg] 3 457,1** **Błonnik pokarmowy [g] 38,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3** **suma cukrów prostych [g] 20,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-05 do dnia 2026-10-18 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-11 niedziela	Medical_Dieta podstawowa	KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA Z NOVE (szynka wp, wędzona, parzona) 60 g (***SOJA, SELER***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt JABŁKO (120g) 1 szt KAKAO WEEKEND (mleko 2%, kakao) 200 ml (***MLEKO***) HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) UDKO Z KURCZAKA PIECZONE (udko z kurczaka, olej, przyprawy) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDĄ (ogórek kiszony, cebula, musztarda, olej rzepakowy) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA POLĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 80 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	CIASTO DROŻDŻOWE 80 g (***GLUTEN***)	**Energia [kcal] 2 307,8** **Białko ogółem [g] 84,6** **Tłuszcz [g] 79,9** **Węglowodany ogółem [g] 301,2** **Sód [mg] 4 279,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9** **suma cukrów prostych [g] 50,1**
	Medical_Dieta cukrzycowa	KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA Z NOVE (szynka wp, wędzona, parzona) 60 g (***SOJA, SELER***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt POMIDOR 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt.kl.M, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SEZAM***)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) UDKO Z KURCZAKA PIECZONE (udko z kurczaka, olej, przyprawy) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO Z MUSZTARDĄ (ogórek kiszony, cebula, musztarda, olej rzepakowy) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA POLĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 80 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 304,8** **Białko ogółem [g] 99,4** **Tłuszcz [g] 92,1** **Węglowodany ogółem [g] 251,7** **Sód [mg] 4 417,5** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4** **suma cukrów prostych [g] 24,5**
2026-10-12 poniedziałek	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (***JAJA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA (250ml) 1 szt		ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, przecier pomidorowy, skrobia, olej) 150 g (***GLUTEN, GORCZYCA***) RYŻ BIAŁY GOTOWANY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej rzepakowy, musztarda) 200 g (***SELER, GORCZYCA***) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (***SOJA***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL (kisiel owocowy, woda) (200ml) 1 Por	**Energia [kcal] 2 033** **Białko ogółem [g] 78,9** **Tłuszcz [g] 70,7** **Węglowodany ogółem [g] 284,5** **Sód [mg] 3 247,6** **Błonnik pokarmowy [g] 32,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2** **suma cukrów prostych [g] 50,4**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (***JAJA***) SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g RZODKIEW BIAŁA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 50 g HERBATA (250ml) 1 szt	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SEZAM***)	ZUPA FASOLKOWA Z ZIEMNIAKAMI (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) WIEPRZOWINA PO MEKSYKAŃSKU (łopatka wp., fasola czerwona, kukurydza, papryka, cebula, przecier pomidorowy, skrobia, olej) 150 g (***GLUTEN, GORCZYCA***) RYŻ BRĄZOWY GOTOWANY 200 g SURÓWKA WIELOWARZYWNA (kapusta biała, ogórek kiszony, marchew, seler, pietruszka, olej rzepakowy, musztarda) 200 g (***SELER, GORCZYCA***) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) FILET KRÓLEWSKI Z INDYKA (dodatek wp., średnio rozdrobniony parzony, wędzony) 50 g (***SOJA***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) POMIDOR 50 g RUKOLA 2 g HERBATA (250ml) 1 szt	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 232,3** **Białko ogółem [g] 94,6** **Tłuszcz [g] 84,9** **Węglowodany ogółem [g] 288,4** **Sód [mg] 3 854,9** **Błonnik pokarmowy [g] 44,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7** **suma cukrów prostych [g] 17,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-13 wtorek	Medical_Dieta podstawowa	KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA POLĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) POMIDOROWA PASTA RYBNA Z WARZYWAMI (filet z morszczuka, ryż, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy) 50 g (***RYBA***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA ZIELONE MINESTRONE (cukinia, brokuł, fasolka szparagowa, ziemniaki, koperek, natka pietruszki) 400 ml KARCZEK PIECZONY W SOSIE WŁASNYM (karczek b/k wp., cebula, mąka pszenna, 100 g (***GLUTEN***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (burak, jabłko, olej rzepakowy, cukier) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SALAMI (kiełbasa wp-woł., drobno rozdrobniona, dojrzewająca, wędzxona, parzona) 80 g SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 10 g SZPINAK BABY 2 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	ŚLIWKI 3 szt	**Energia [kcal] 2 197,2** **Białko ogółem [g] 72,8** **Tłuszcz [g] 97,7** **Węglowodany ogółem [g] 270,8** **Sód [mg] 3 401,4** **Błonnik pokarmowy [g] 30,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2** **suma cukrów prostych [g] 52,6**
	Medical_Dieta cukrzycowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 80 g (***MLEKO***) SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 50 g (***SOJA, MLEKO, SELER***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 10 g	KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***)	ZUPA ZIELONE MINESTRONE (cukinia, brokuł, fasolka szparagowa, ziemniaki, koperek, natka pietruszki) 400 ml KARCZEK PIECZONY W SOSIE WŁASNYM (karczek b/k wp., cebula, mąka pszenna, 100 g (***GLUTEN***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SAŁATKA Z BURACZKA B/CUKRU (burak, jabłko, olej rzepakowy, ksylitol) 200 g	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SALAMI (kiełbasa wp-woł., drobno rozdrobniona, dojrzewająca, wędzxona, parzona) 80 g SAŁATA LODOWA Z RUKOLĄ (sałata lodowa, rukola) 15 g SZPINAK BABY 2 g	JABŁKO (120g) 1 szt	**Energia [kcal] 2 263,1** **Białko ogółem [g] 95,3** **Tłuszcz [g] 100,5** **Węglowodany ogółem [g] 255** **Sód [mg] 3 581,5** **Błonnik pokarmowy [g] 31,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2** **suma cukrów prostych [g] 40,2**
2026-10-14 środa	Medical_Dieta podstawowa	SERDUSZKO PUDDING 125G 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 80 g (***SOJA, GORCZYCA***) SŁUPKI WARZYW (ogórek zielony, papryka, seler naciowy) obrany warzywa 60 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kiełbasa, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (łopatka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) SURÓWKA COLESLAW (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, cukier) 100 g (***JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2***) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWARÓŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (***MLEKO***) FILET ZAPIEKANY (dr.) 30 g (***JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	HERBATNIKI 100G 1 szt (***GLUTEN***)	**Energia [kcal] 2 258,6** **Białko ogółem [g] 95,3** **Tłuszcz [g] 66,7** **Węglowodany ogółem [g] 328** **Sód [mg] 3 625** **Błonnik pokarmowy [g] 28,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29** **suma cukrów prostych [g] 63,4**
	Medical_Dieta cukrzycowa	SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY 150G 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 80 g (***SOJA, GORCZYCA***) SŁUPKI WARZYW (ogórek zielony, papryka, seler naciowy) obrany warzywa 60 g	KANAPKA Z JAJKIEM (chleb graham 30g, jajko 1szt.kl.M, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, JAJA, MLEKO, SEZAM***)	ZUPA KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY (ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler, pietruszka, cebula, kiełbasa, mąka pszenna) 400 ml (***GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA***) SZARPANA WIEPRZOWINA WOLNO DUSZONA W PIECU PAROWYM (łopatka wp., szynka wp., przyprawy, olej) 100 g SOS PIETRUSZKOWY (marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, zielona pietruszka) 100 ml (***GLUTEN, SELER***) KASZA PĘCZAK GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA COLESLAW B/CUKRU (kapusta biała, marchew, cebula, jogurt naturalny, chrzan, ksylitol) 200 g (***JAJA, MLEKO, GORCZYCA, SO2***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWARÓŻEK (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%) 50 g (***MLEKO***) FILET ZAPIEKANY (dr.) 50 g (***JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	**Energia [kcal] 2 259,8** **Białko ogółem [g] 118,9** **Tłuszcz [g] 81,3** **Węglowodany ogółem [g] 272,8** **Sód [mg] 3 763,6** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6** **suma cukrów prostych [g] 17,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-15 czwartek	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 50 g (***MLEKO***) MIX SAŁAT Z POMIDOREM I SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, pomidor, olej rzepakowy, słonecznik) 80 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g SZYNKA POLĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 30 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***)		ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) UDKO Z KURCZAKA PIECZONE (udko z kurczaka, olej, przyprawy) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ drobno tarta (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny, cukier) 200 g (***MLEKO***) KOMPOT OWOCOWY (mieszanka owoców) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 80 g (***SOJA, MLEKO, SELER***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	GRUSZKA (140g) 1 szt	**Energia [kcal] 1 973,5** **Białko ogółem [g] 85,1** **Tłuszcz [g] 61,2** **Węglowodany ogółem [g] 262,9** **Sód [mg] 3 705,2** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3** **suma cukrów prostych [g] 32,1**
	Medical_Dieta cukrzycowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA POLĘDWICOWA DROBIOWA (wędlina dr. parzona z dodatkiem mięsa wp.) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) MIX SAŁAT Z POMIDOREM I SŁONECZNIKIEM (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio, pomidor, olej rzepakowy, słonecznik) 80 g	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ (chleb graham 30g, wędlina drobiowa 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SEZAM***)	ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM (brokuł, marchewka, seler, pietruszka, ryż, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, MLEKO, SELER***) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 150 g (***GLUTEN, MLEKO***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z RZODKIEWKI BIAŁEJ drobno tarta (rzodkiew biała, marchew, jogurt naturalny, cukier) 200 g (***MLEKO***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA ZIELONOGÓRSKA (szynka wp. parzona) 80 g (***SOJA, MLEKO, SELER***) SER TWAROGOWY TOPIONY Lactima 17G 1 Por (***MLEKO***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt RUKOLA 4 g	KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 242,1** **Białko ogółem [g] 100,5** **Tłuszcz [g] 75,6** **Węglowodany ogółem [g] 273,7** **Sód [mg] 4 051,4** **Błonnik pokarmowy [g] 35,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38** **suma cukrów prostych [g] 26,4**
2026-10-16 piątek	Medical_Dieta podstawowa	SEREK HOMOGENIZOWANY WANILIOWY (150g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) JAJKA 2SZT. ZE SZCZYPIORKIEM (jajka klasy M, szczypiorek) 2 szt (***JAJA***) PAPRYKA ŚWIEŻA 30 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g MUS JABŁKOWY (jabłka, cukier) 100 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***MLEKO, SELER***) MORSZCZUK PANIEROWANY PIECZONY (filet z morszczuka,jaja,mąka,bułka tarta) 80 g (***GLUTEN, JAJA, RYBA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, zielona pietruszka) 200 g (***GORCZYCA***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, zielona pietruszka) 100 g (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	WAFELEK KAKAOWY (20g) 1 szt (***GLUTEN, MLEKO***)	**Energia [kcal] 2 134,9** **Białko ogółem [g] 88,9** **Tłuszcz [g] 71,6** **Węglowodany ogółem [g] 299,7** **Sód [mg] 2 142,2** **Błonnik pokarmowy [g] 30,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7** **suma cukrów prostych [g] 67**
	Medical_Dieta cukrzycowa	JOGURT NATURALNY 150 g (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (schab wp., wędzona, parzona) 50 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (***JAJA***) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 30 g	KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM (chleb graham 30g, ser żółty 30g, masło 10g) 1 Por (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***)	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (marchew, seler, pietruszka, ryż, przecier pomidorowy, mąka pszenna, śmietana) 400 ml (***MLEKO, SELER***) MORSZCZUK PANIEROWANY PIECZONY (filet z morszczuka,jaja,mąka,bułka tarta) 80 g (***GLUTEN, JAJA, RYBA***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, zielona pietruszka) 200 g (***GORCZYCA***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM (ser biały półtłusty, jogurt naturalny 2%, szczypiorek) 100 g (***MLEKO***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt SZPINAK BABY 2 g JABŁKO (120g) 1 szt	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	**Energia [kcal] 2 248,2** **Białko ogółem [g] 102,3** **Tłuszcz [g] 81,2** **Węglowodany ogółem [g] 287,8** **Sód [mg] 2 842,3** **Błonnik pokarmowy [g] 36,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1** **suma cukrów prostych [g] 24**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-05 do dnia 2026-10-18 KUCHNIA OGÓLNA

2026-10-17 sobota	Medical_Dieta podstawowa	JOGURT OWOCOWY (100g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) POMIDOR 50 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej rzepakowy) 200 g (***SELER***) KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 50 g (***SOJA, GORCZYCA***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 30 g (***MLEKO***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g KIEŁKI 4 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g	WAFLE RYŻOWE 3SZT. 30 g	**Energia [kcal] 2 098,2** **Białko ogółem [g] 79,6** **Tłuszcz [g] 75,2** **Węglowodany ogółem [g] 293,9** **Sód [mg] 3 450** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28** **suma cukrów prostych [g] 38,7**
	Medical_Dieta cukrzycowa	KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***) CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA PIECZONA (wp.) 50 g (***SOJA, SELER, GORCZYCA***) SER ŻÓŁTY (podpuszczkowy ser dojrzewający, typ holenderski tłusty) 30 g (***MLEKO***) POMIDORY PLASTRY 60 g LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt	POMARAŃCZA (150g) 1 szt	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, mleko) 400 ml (***GLUTEN, SELER***) PIECZEŃ WIEPRZOWA - PIECZONA (łopatka b/k, jajka kl.M, bułka tarta, przyprawy, olej) 100 g (***GLUTEN, JAJA***) SOS POMIDOROWY (przecier pomidorowy, mąka pszenna) 100 ml (***GLUTEN, MLEKO***) KASZA JĘCZMIENNA GOTOWANA 200 g (***GLUTEN***) SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA DROBNO TARTA (marchew, seler, olej rzepakowy) 200 g (***SELER***)	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 40 g (***MLEKO***) POLĘDWICA GAZDY (schab wp. parzony) 50 g (***SOJA, GORCZYCA***) OGÓREK ZIELONY TALARKI OBRANY 50 g KIEŁKI 2 g	KISIEL Z TARTYMI JABŁKAMI B/CUKRU (jabłka, kisiel owocowy, woda) 200 ml	**Energia [kcal] 2 246,9** **Białko ogółem [g] 87,6** **Tłuszcz [g] 76,5** **Węglowodany ogółem [g] 320,8** **Sód [mg] 3 509,8** **Błonnik pokarmowy [g] 41,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5** **suma cukrów prostych [g] 59,3**
2026-10-18 niedziela	Medical_Dieta podstawowa	BUDYŃ (mleko 2%, budyń waniliowy)I 200 ml (***GLUTEN, MLEKO***) CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (***GLUTEŃ, SOJA***) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (***JAJA***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt POMARAŃCZA (150g) 1 szt		ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) GYROS DROBIOWO - WIEPRZOWY (udziec z kurczaka, łopatka wp., marchew, papryka mroż., fasolka szp., przyprawy) 150 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (burak, jabłko, olej rzepakowy, cukier) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB PSZENNY I RAZOWY 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (schab wp., wędzona, parzona) 80 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g HERBATA (250ml) 1 szt CUKIER 5 g KEFIR (150g) 1 szt (***MLEKO***)	KISIEL (kisiel owocowy, woda) (200ml) 1 Por	**Energia [kcal] 2 275,8** **Białko ogółem [g] 94,7** **Tłuszcz [g] 65,3** **Węglowodany ogółem [g] 340,4** **Sód [mg] 3 723,4** **Błonnik pokarmowy [g] 33,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26** **suma cukrów prostych [g] 102,2**
	Medical_Dieta cukrzycowa	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) SZYNKA RZEŹNIKA (wp. parzony, wędzony, w osłonce niejadalnej) 50 g (***GLUTEŃ, SOJA***) JAJKO GOTOWANE klasy M (55g) 1 szt (***JAJA***) OGÓREK KISZONY TALARKI 50 g (***GORCZYCA***) LIŚĆ SAŁATY MASŁOWEJ 0,06 szt POMARAŃCZA (150g) 1 szt HERBATA (250ml) 1 szt BUDYŃ B/CUKRU (mleko 2%, budyń waniliowy)I 250 ml (***GLUTEN, MLEKO***)	KANAPKA Z SEREM BIAŁYM (ser biały półtłusty 30g, chleb graham 30g, masło10g) 1 Por (***GLUTEN, MLEKO, SEZAM***)	ROSÓŁ Z MAKARONEM (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, makaron, zielona pietruszka) 400 ml (***GLUTEN, JAJA, SELER***) UDKO Z KURCZAKA GOTOWANE W SOSIE (udko z kurczaka, marchew, pietruszka, mąka pszenna, nartka pietruszki) 150 g (***GLUTEN, MLEKO***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z WODY PRZETARTE 200 g SAŁATKA Z BURACZKA (burak, jabłko, olej rzepakowy, cukier) 200 g KOMPOT Z JABŁEK (jabłka) 250 ml	CHLEB GRAHAM 100 g (***GLUTEN, SEZAM***) MASŁO EKSTRA 82% TŁUSZCZU 10g=1szt. 1 szt (***MLEKO***) POLĘDWICA SOPOCKA (schab wp., wędzona, parzona) 80 g (***GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER***) POMIDOR 50 g SAŁATA MIX (sałata lodowa, rukola, sałata radicchio) 20 g HERBATA (250ml) 1 szt	KISIEL B/CUKRU (kisiel owocowy, woda) (200ml) 1 Por	**Energia [kcal] 2 542,3** **Białko ogółem [g] 105** **Tłuszcz [g] 79,4** **Węglowodany ogółem [g] 340,8** **Sód [mg] 4 045,4** **Błonnik pokarmowy [g] 41,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4** **suma cukrów prostych [g] 66,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone